

# BOM TEMPO COM OS FILHOS

Quando chegar a casa hoje, em vez de ir a correr preparar o jantar, abraça os seus filhos e convida-os para prepararem tudo consigo! Nem imagina as maravilhas que um simples gesto pode fazer pela família! *Por Leonor Antolin Teixeira*

**A** corda, despacha os miúdos para irem para a creche, para a escola ou para os avós, e vai trabalhar. Trabalha, trabalha, trabalha. De regresso a casa, vai buscá-los, dá-lhes banho e jantar e adormece-os, tarefas que faz com o pai ou sozinha. Ao fim de semana, o tempo passa a correr... Se tem a sensação de ter filhos “para os ver dormir”, como referia recentemente Sofia Anjos numa crónica no jornal Público, junte-se ao grupo! Mas saiba que há coisas que pode fazer para estar mais presente na vida dos seus filhos, com o mesmo (pouco) tempo disponível. Faça do tempo que tem para os seus filhos tempo de qualidade. “É verdade que, no regresso a casa, os pais se sentem demasiado cansados e com pouca disposição para passarem tempo de qualidade com as crianças. Na verdade, não se trata apenas de disponibilidade de tempo... Muitas vezes, os pais não têm disponibilidade psicológica para brincar e dar atenção e afeto aos filhos, depois de um dia de trabalho”, refere a psicóloga pediátrica Cláudia Madeira Pereira. As sociedades contemporâneas têm um ritmo de vida acelerado e horários demasiados exigentes, sobrecarregando agendas, as nossas e as das crianças. Uma forma de aumentar o tempo de qualidade com os seus filhos será diminuindo o número de atividades extracurriculares das crianças, como defende a especialista: “Se, por um lado, os pais não têm tempo para os seus filhos, por outro lado, são os próprios pais que preenchem, muitas vezes, quase a totalidade do tempo disponível das crianças com atividades extracurriculares, não lhes deixando espaço para estar com a família...”

Mas há sobretudo o tempo dos pais, que não estica mesmo. O de Cátia Henriques também é curto para conseguir dedicar a atenção que desejava ao filho. Ir buscá-lo à escola, por exemplo, é uma tarefa quase impossível, como explica: “Infelizmente, sinto que passo pouco tempo com o meu

filho. Trabalho a *full time* e ainda tenho o blogue (*eram-bonecasdepapel.blogspot.pt*), que é uma espécie de segundo trabalho. Apesar de gostar muito de ambos e de me realizarem bastante, pela especificidade da minha função, sou forçada a ausentar-me também fora do horário laboral, o que é complicado para uma família com uma criança de 2 anos... Além disso, trabalho longe de casa, faço bastantes quilómetros diários entre a casa e o trabalho, com muito trânsito à mistura! Isso impede, por exemplo, que consiga ir buscar o meu filho à escola, que possa dar-lhe o banho e, por vezes, até o jantar. Essas tarefas ficam delegadas na avó, que é uma ajuda preciosa, mas é algo que eu gostaria de poder fazer. Há algo de mágico nas tarefas rotineiras que cria a verdadeira cumplicidade e confiança.” Para compensar, Cátia tenta que o tempo que passa com o filho seja uma soma de momentos felizes, como explica: “Acima de tudo, tentamos que o tempo que passamos juntos seja rico na criação de memórias felizes para o futuro. Acredito na parentalidade positiva. Acho que, se estivermos bem connosco próprios, as crianças conseguem percebê-lo e são, por inerência, mais felizes. Por isso, tentamos promover momentos a dois e a fazer as coisas de que cada um gosta, para que, quando passamos tempo em família, possamos usufruir ao máximo uns dos outros, sem entropias.” Apesar de as crianças não serem iguais, nem as dinâmicas das famílias, a falta de tempo e de atenção dos pais pode ter consequências semelhantes a nível psicológico, como refere Cláudia Madeira Pereira: “Não generalizando, porque as crianças são todas diferentes, bem como os contextos familiares, a verdade é que a falta de tempo e de supervisão dos pais pode ter consequências nos filhos, como a depressão, a diminuição da autoestima, a falta de autoconfiança, a diminuição do rendimento escolar, o absentismo escolar, os problemas de comportamento; e, mais tarde, na adolescência, também problemas sociais e de relação interpessoal,



Sperry Top Sider

*“Acredito na parentalidade positiva. Acho que, se estivermos bem connosco próprios, as crianças conseguem percebê-lo e são, por inerência, mais felizes.”*  
Cátia Henriques

a inserção em grupos de pares menos recomendáveis e o envolvimento em comportamentos de risco (consumo de álcool, tabaco e outras substâncias), etc.” Pode até chegar cansada do trabalho e apetecer-lhe estender-se no sofá e não fazer nada, mas é precisamente nessas alturas que os seus filhos mais precisam de si. Por isso, é melhor mudar de atitude: “Acontece, muitas vezes, os filhos quererem contar em casa uma coisa que se passou na escola ou que os preocupa, perguntarem sobre algo que viram ou ouvirem entre os colegas, na televisão ou na Internet que não entendem, e serem confrontados com respostas dos pais como ‘Agora, não!’ ou ‘Falamos depois, porque agora estou ocupado!’... Este ‘falamos depois’ fica para um depois que nunca chega a acontecer. Consequentemente, os filhos vão-se fechando, e depois chega o momento em que perdem o à-vontade e a confiança para se abrirem com os pais e passam a procurar respostas para as suas dúvidas e inquietações por eles próprios, o que traz consequências complicadas...”, explica a psicóloga. A falta de tempo e de partilha de momentos com as crianças traz consequências também para os próprios pais, como refere Cláudia Madeira Pereira, com sentimentos “como a insatisfação pessoal, inseguranças, angústia e culpabiliza-

ção.” Mães e pais tentam equilibrar estas emoções de forma errada. “Muitas vezes, para aliviar os seus sentimentos de culpa, para se desculparem e para não perderem o amor dos filhos, os pais acabam por tentar compensá-los, permitindo-lhes tudo e oferecendo-lhes tudo o que desejam. Resultado? Não, não é uma maior admiração pelos pais por parte dos filhos, ao contrário do que eles desejariam... O resultado são crianças e adolescentes incapazes de aceitar um ‘não’ e de dar valor a um ‘sim, com baixa tolerância à frustração, facilmente irritáveis e constantemente insatisfeitos, crianças que sabem facilmente manipular os pais para conseguir tudo aquilo que desejam...”

## A felicidade nas rotinas

Cátia Henriques tenta contornar a inevitável falta de tempo com o filho de uma forma mais salutar: “Tentamos que o tempo passado com ele seja cheio de atividades que o estimulem e que fortaleçam os nossos laços, numa divisão saudável entre os nossos afazeres e aquilo que o diverte e o faz feliz. Sempre que possível, tentamos incluí-lo também nos nossos programas, nas nossas saídas, nos nossos jantares e fins de semana fora, e também nas tarefas domésticas. Em casa, o mimo está sempre presente, numa cum-

plicidade muito grande entre os três. Na rua, tentamos aguçar a criatividade, a curiosidade e, acima de tudo, o riso, que é como que um vício para mim e para o pai. Conseguimos que a diversão dele seja a nossa. Vamos a concertos e teatrinhos, ao parque (que é a perdição dele), à piscina, passear, etc. Esforçamo-nos para fazer certas coisas que antes não fazíamos, como praia nas férias de verão, por exemplo, que é muito importante para as crianças e que nós, enquanto casal, não fazíamos”, diz. Uma postura de parentalidade que encontra viabilidade também nas palavras da especialista Cláudia Madeira Pereira: “Os pais podem aproveitar para envolver as crianças nas atividades e tarefas lá de casa, como cozinhar, pôr a mesa, fazer a cama, regar as plantas, etc., o que não só é educativo e divertido para as crianças, mas também pode contribuir para o fortalecimento das relações entre pais e filhos. Outro aspeto muito importante é que pais e filhos se reúnam à mesa para tomarem as refeições juntos, de preferência com a televisão desligada. Conversar sobre como correu o dia pode criar oportunidades para desabafar problemas ou dificuldades, partilhar alegrias e conquistas, mas também preocupações e inquietações, manifestar apoio e partilhar afetos e even-

tuais soluções para os problemas. Todos, pais e filhos, podem beneficiar destes momentos em família. Depois do jantar, se os filhos são ainda pequenos, é importante reservar um tempo de brincadeira com as crianças. Brincar um bocadinho todos os dias com os filhos pode trazer diversos benefícios para todos, promovendo o desenvolvimento das relações afetivas. Da mesma forma, à hora de deitar, é importante acompanhar os filhos. Os pais poderão contar ou ler uma história, e não devem retirar-se sem antes deixarem a criança com um último gesto ou uma palavra de conforto: um beijo e/ou simplesmente um ‘gosto de ti!’. Durante os fins de semana, nos dias de folga ou nas férias, é importante que pais e filhos passem tempo de qualidade juntos. Os pais podem envolver-se em atividades com os filhos, como passear juntos, andar de bicicleta, visitar museus, ir ao cinema ou a espetáculos de teatro, dança ou música, praticar voluntariado juntos, entre outros”, finaliza a psicóloga. Se o tempo que tem com os seus filhos se resume, na verdade, aos finais de tarde, às noites, aos fins de semana e às férias, não desespere... Transforme em momentos inesquecíveis o tempo que passam juntos, em que cada sorriso e cada abraço contam. ●



Museu da Eletricidade.



Museu da Eletricidade.



Museu de Penafiel.



Museu de Penafiel.



Biblioteca Municipal do Porto.

## Está sem ideias para os fins de semana?

**TOME NOTA DESTAS ATIVIDADES GRATUITAS!**

**‘Vida Saudável’, no Espaço Amoreiras. Dias 30 de junho, 28 de julho, 29 de setembro, 27 de outubro e 24 de novembro.**

Ajude os seus filhos a comerem de forma mais saudável com os *workshops* de nutrição ‘Vida Saudável’, promovidos em parceria entre várias empresas ligadas à alimentação e ao estilo de vida saudável, como a Nutriventures, a Brío, a Fitness Hut, a Bimby, a Origem, a Leap e o Espaço Amoreiras. Com orientação da nutricionista Liliana Barros, os *workshops* têm por objetivo promover a alimentação saudável, entre outras atividades paralelas para uma vida mais equilibrada, e estão divididos por temáticas. Com a duração aproximada de uma hora, os *workshops* assentam num programa mensal. Segundas-feiras, às 18h30. [www.espacoamoreiras.com](http://www.espacoamoreiras.com)

**‘À Volta dos Instrumentos’, El Corte Inglés, Lisboa, Restaurante (piso 7). Dia 30 de maio, às 19h.**

Uma iniciativa promovida pelo Ateliê Instrumental da Metropolitana, que junta pais e filhos à volta dos instrumentos, da música e das personagens dos seus compositores. Diversas obras de diferentes compositores serão apresentadas por jovens intérpretes do Conservatório de Música e da Escola Profissional da Orquestra Metropolitana de Lisboa. No final, há a oportunidade de experimentar os instrumentos. Uma forma alegre e descontraída de descobrir a música e uma atividade divertida para fazer com os seus filhos! Tel. 707 211 711. [www.elcorteingles.pt](http://www.elcorteingles.pt)

**‘Ao Domingo no Museu’, no Museu Municipal de Penafiel. Até dia 28 de dezembro, das 15h às 18h.**

Um programa de visitas mensais com atividades lúdicas e pedagógicas e *ateliers* temáticos em torno do objeto do mês. Uma forma divertida de aprox-

mar os seus filhos da arte. O deste mês chama-se ‘Cortar para Fazer’: o uso da tesoura para a criação de elementos decorativos em lareiras, armários e chaminés, arcos e festões, e tantas outras coisas que dão cor à vida! Dia 29 de junho. Tel. 255 712 760. [www.museudepenafiel.com](http://www.museudepenafiel.com)

**Museu de História Natural de Sintra. Todo o ano, das 12h às 18h.**

É dado adquirido que quase todas as crianças gostam de dinossauros e da História subjacente. Devido à qualidade e à raridade de muitas peças, a coleção do Museu de História Natural de Sintra tem grande importância nacional e internacional, com destaque para alguns dinossauros e ninhos de ovos provenientes do deserto do Gobi, na China, ou para os fragmentos do meteorito de Nantan (China), que caiu na Terra no século XVI. Tel. 219 238 563.

**‘Os Relógios de Sol e a Matemática’, no Forte de São Jorge de Oitavos, em Cascais. Até dia 15 de junho, sábados e domingos, das 10h às 13h e das 14h às 17h.**

Uma divertida exposição, que evidencia a presença da matemática na construção dos relógios de sol. Uma exposição fotográfica de exemplares de pequeno formato, com funções de relógio de bolso, e outros que se encontram inseridos na estrutura dos edifícios ou presentes em praças e jardins e que são, na sua maioria, obras de arte carregadas de História, cuja conceção resulta essencialmente da conjugação de dois ramos fundamentais do saber: a astronomia e a matemática. Uma iniciativa do Projeto Matemática em Ação, do Centro de Matemática e Aplicações Fundamentais da Universidade de Lisboa, em colaboração com o Departamento de Matemática da Faculdade de Ciências da

Universidade de Lisboa, que pretende contribuir para a divulgação do rico património nacional de relógios de sol e alertar para o abandono a que muitos têm sido votados nas últimas décadas. Tel. 214 815 949. [www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt)

**‘Ateliês Elétricos’, no Museu da Eletricidade, em Lisboa. Sábados e domingos, às 11h, às 15h30 e às 16h.**

Vá conhecer o Museu da Eletricidade em família e faça experiências divertidas. Tome nota: ‘Carrinhos Solares’ - construção de carrinhos movidos a energia solar, aos domingos, às 11h30. ‘A Magia do Electroíman’ - O que será um electroíman? Como se constrói e qual a sua utilidade? A resposta a estas perguntas e um jogo divertido para aplicar, com os filhos, o que aprendeu, aos sábados, às 15h30. ‘Descobre a Campanha Elétrica’ - ‘As Campanhas e Como Funcionam’, aos sábados às 15h30. ‘Não Acordes o Dragão’, um *atelier* no qual se constrói um circuito elétrico simples numa prova que testa a concentração e a perícia, aos sábados às 15h30. ‘Laboratório de Invenções’, onde pode descobrir, com os seus filhos, a evolução da eletricidade e o que é que uma pilha e um limão têm em comum, aos sábados, domingos e feriados, às 11h e às 16h. Tel. 210 028 130. [www.fundacaoedp.pt/museu-da-eletricidade](http://www.fundacaoedp.pt/museu-da-eletricidade)

**‘Contos aos Sábados’, na Biblioteca Pública Municipal do Porto. Todo o ano, aos sábados, às 15h30.**

Leitura de uma história, seguida de uma atividade de expressão plástica, escrita ou dramática. Histórias de bandidos e ladrões, de gigantes e anões, de feiticeiros, mistérios e arrepios! Tel. 225 193 480. [bmp.cm-porto.pt/bmpm](http://bmp.cm-porto.pt/bmpm)