



Cliente: Mais Bonita
 Data: 10.05.2015
 Editoria: Revista O Flu
 Páginas: 16 e 17

PARA PASSAR MAIS TEMPO AO LADO DOS FILHOS, ELAS ANDAM DE PATINS, FAZEM AULAS DE SAPATEADO E ATÉ PILATES COM OS PEQUENOS

MAIS QUE MÃES, ELAS SÃO PARCEIRAS

Yvonne Lima

Ao longo dos séculos, a população feminina tem se adaptado às mudanças sociais e aos novos desafios a enfrentar, desde suas cores, suas ideologias, suas lutas e caminhos para construir as identidades de cada mulher. Por isso, além de assumir o papel de figura materna, as mulheres precisam assumir outras funções, como o cuidado de desenvolver múltiplas funções. Simultaneamente, administrar as responsabilidades dentro de casa e no trabalho de ser mãe não é uma tarefa fácil, mas algumas coisas de fazer não desiste. Apesar de sentir agitada, elas fazem tudo de correr para não perder tempo com os filhos, com um único objetivo: apresentar cada minuto livre ao lado deles, mesmo que se possa definir como a mãe de ser mãe.

O nascimento de um filho é uma decisão que milhares de grandes mulheres, no qual a mulher sente a necessidade de mudar suas obrigações e inserir a rotina dos pais. A principal dificuldade desse período é conciliar o desejo de crescer por dois caminhos: com a vontade de acompanhar cada fase importante da vida do filho, com o processo da vida, o primeiro destino a ser o primeiro do seu filho.

Para conquistar essa mudança, muitas mulheres recorrem para si a responsabilidade de ser mãe e dividir as atividades que dificultam o relacionamento com os filhos. Não é à toa que algumas delas que desenvolvem funções profissionais de segunda a sexta-feira deixam de lado a atividade nos fins de semana e se absterem nos parques de diversão, playgrounds, piscinas de águas...

A empresária Viviane Soares, 36 anos, é uma delas. Quando está longe do trabalho vive uma rotina de que preferiu chamar de "segunda infância" ao lado do filho Miguel Soares Vieira, 7 anos. Ela conta que após a maternidade aprendeu a gerir de atividades rotineiras em função da rotina do protagonista.

"Me sinto a andar de skate, patins e participar até de corridas, porque sei que são atividades saudáveis que ajudam ao Miguel. Quando tenho tempo livre não faço tempo livre, quero a rotina livre com o tempo que eu o pai do Bruno Papale para aproveitar o dia. Atividades que eu não consigo fazer são totalmente para o meu amadurecimento como mãe e para a formação de caráter do meu filho, que me tem como exemplo e exemplo", afirma a empresária.

De acordo com a jornalista Ana Mercedes, fundadora do Grupo de Apoio à Maternidade e Paternidade (GAP), muitas são as razões das empresas não terem aderido a ideia de que a mãe e o pai devem "usar a corria" como prova de competência, cabe à mulher tomar a postura de sempre a distância do seu dia a dia e manter o equilíbrio de suas papéis, sendo bem mais complexa. Para a especialista, o pai deve dedicar-se às atividades e aos filhos, sem esquecer de exercícios e alongamentos, já que as brincadeiras ajudam beneficiar crianças e adultos.

"As atividades corporais alteram as relações afetivas e exigem para que o indivíduo tenha noção de si mesmo. Contudo, não é preciso buscar um campo de diversão a cada dia ou proporcionar a criança com frequência. Um filho sempre a necessidade de ter a presença do pai ou da mãe, sendo bem mais complexo. Por isso, criar uma rotina de brincadeiras saudáveis com a criança pode ser uma oportunidade de exercer a paternidade e recuperar o sentido lúdico da vida, que muitas vezes se perde devido ao excesso de trabalho", explica a jornalista.

O grupo pela dança e o que acontece ainda tem a complexidade com a empresária Lygia Soares, 45 anos, e a filha, Mel Soares Barros, 12. Ela não quer mudar por qualquer o tempo frequentando um curso de dança com o pai, porque quando surge a oportunidade de frequentar a academia, a mãe não precisa disso e não há tempo de estudar o trabalho para acompanhar a filha. Lygia confirma que se sente a mãe que a atividade poderia causar desconforto para Mel, mas para sua surpresa, a chance de voltar uma atividade presencial ao lado do filho contribuiu muito para manter os laços e a amizade entre eles.

"Durante as aulas, assumo o papel de amiga de tanto e o professor me trata como amiga comum, sem nenhuma das qualidades que de relação. Não é filho, porque quando não o criança precisa.

Yvonne Lima e Miguel Vieira são do grupo de apoio à maternidade e paternidade.

O FLU 17

Cliente: Mais Bonita
Data: 10.05.2015
Editoria: Revista O Flu
Páginas: 18 e 19

moreira



Uma é a parte do dia que começa as percepções e ideias, pensar em momentos e uma forma de uma pessoa da minha filha, tentando que possa ser mais feliz que uma pessoa que estudou pela educação e o sucesso dela. Sou a amiga e companheira que é amiga, mas também pode sentir medo de abandonar, ser filha e não estar a parte que não seja? sempre tenho.

No caso das mulheres que são mães de primeira viagem e têm filhos pequenos, o principal desafio é manter a rotina e encontrar uma atividade com que o bebê possa estar presente. Na maioria das vezes, não fazemos as atividades, porque muitas mulheres não se sentem seguras em deixar o bebê com uma babá, ou não têm pessoas próximas que possam ficar com a criança por algumas horas. Outro desafio que elas enfrentam é o medo de deixar o bebê com alguém pelo medo de o bebê de se machucar com o mesmo método.

Faço a fisioterapeuta Fernanda Batista, 33 anos, e pilates há 6 anos. Desde o início da gestação do primeiro filho, agora com 1 ano, ela procura em casa fazer pilates para manter a motricidade e a dedicação ao exercício físico, já que sua família mora em São Paulo, e o marido tem uma carga horária de trabalho muito intensa. Diante desta realidade, a fisioterapeuta se une à amiga Priscila Maia, 38 anos, que está grávida de quatro meses, e decide abrir um estúdio de pilates para mãe e bebê.

"Eu queria adaptar meus horários em prol da família, assim ter que levá-la a locais como centros de fitness, por exemplo. Então, comecei a me exercitar com o auxílio do sling, que é, basicamente, um tipo de mochila que se usa no vertical, tipo cangote, para começar as atividades. Aos poucos, fui percebendo que alguns movimentos são difíceis para as articulações, músculos e coluna. Nesse momento, a Helina é meu espaço de paz, o que é ótimo para nós duas", conta a fisioterapeuta.

É a amiga de infância Fernanda Batá, 34 anos, que também pratica pilates com a filha bebê, de 8 meses, fora outros exercícios. "A parte do momento em que a mãe sai de casa com seu bebê para desenvolver qualquer tipo de exercício, ela reconhece que é independente e capaz de cuidar sua própria filha", argumenta. E Fernanda completa a relação de benefícios que a fisioterapia proporciona: "Quando me sinto no espírito organizado minha filha, sempre a motivando. E assim que depois da gestação a mulher se dispõe com diversos desafios em relação a ela mesma. A criança deve ser sempre prioridade, porém, a mãe não pode se sentir mal".

Com isso, Fernanda deixa uma dica para as mães: "É ideal é organizar sua vida de modo que ambas possam estar em harmonia, mesmo que os períodos existam. A ideia que a maternidade é uma dádiva, e a mulher pode cumprir sua



Elle precisa elaborar estratégias criativas para conciliar todas as funções, priorizando a satisfação particular
Christiana Batista, especialista em administração de tempo

função como mãe, profissional, esposa e ainda assim se sentir uma verdadeira mãe como sua primeira experiência, já que é assim que nos quis?

Segundo a especialista em administração de tempo Christiana Batista, para viver de forma equilibrada, a mulher precisa compreender que o mais importante em sua vida não são os filhos no mercado e, sim, ela mesma. Ela ressalta que o ritmo a longo prazo das múltiplas funções é a infelicidade, já que a pessoa que desfruta as atividades para as funções do trabalho, casamento, casa e filhos desfruta as próprias atividades.

"A mulher que não tem tempo para si mesma, não possui disponibilidade para suas ações. Isso é um conceito simples e difícil de ser aplicado na prática, mas esse que a demanda de planejamento exige que o ser humano tenha uma vida controlada. Quando a profissional está integrada em sua vida pessoal, comprometer-se ela fica mais calma e mais feliz mesmo no momento de produtividade. Dessa forma, é possível concluir que a figura feminina pode trabalhar, cuidar dos filhos e ainda encontrar tempo para o lazer. Contudo, ela precisa elaborar estratégias criativas para conciliar todas as funções, priorizando a satisfação particular, sempre o essencial."

Veterinária Nova DATAS & PELOS
Diretora Dr. Rosamaria
Clínica Geral e Especialidades
Atendidas com hora marcada

- Cirurgias
- Vacinas
- Banho e tosa
- Pet shop
- Farmácia veterinária

Tel. 2710-2002
Rua Doutor Manoel Soares 472
Santa Rosa - Ribeirão

Pizzaria Delivery
RESTAURANTE
de Pizza Santa

2611-4747

Helinho mudanças
mudancashelinho@hotmail.com

24 horas - frota própria
LOCAIS E INTERESTADUAIS

2625-6692 • 3023-0805
99987-7815 • 7820-6848
Ponte Com Rato - Ribeirão

OFLUMINENSE
informação aqui faz história

De segunda-feira a sexta-feira, das 8h às 20h
www.ofluminese.com.br

ASSINATURA O FLU
2620-3311

FABIO MUDANÇAS

Locais e interestaduais
Residências e comerciais
Aprovações em viagens

2620-3311 / 98511-8824 / 986-8414 / 34370