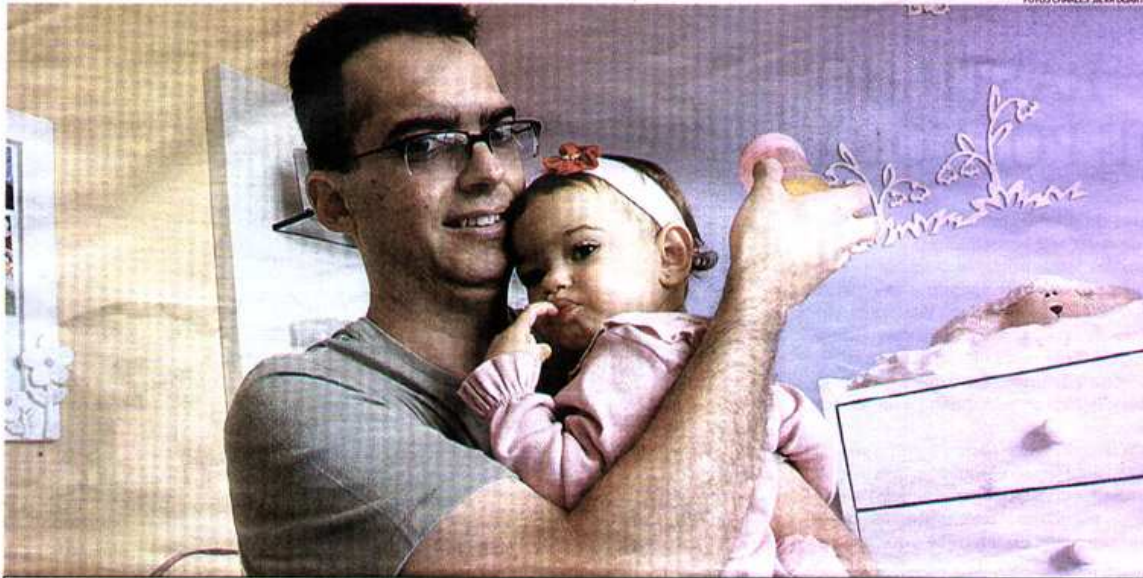


## INTERESSA



FOTOS CHARLES SILVA DEABRE

**Comportamento.** Homens contam como modificaram o cotidiano a favor dos filhos

# Tempo reservado somente para ser pai

Diminuir a carga de trabalho ou reservar parte do dia são algumas estratégias

## ■ ANDRÉA CASTELLO BRANCO

Elas trabalham, estudam, praticam esporte e têm vida social. Mas, na correria do dia a dia, não deixam de reservar uma parte do seu tempo para ficar com a família. O desafio de equilibrar o trabalho e o cuidado com os filhos é superado com criatividade e uma boa dose de dedicação. O economista e professor Rodrigo Afonso Petrillo Silveira, 37, teve a vida transformada pelo nascimento de Beatriz. A rotina de trabalho – que ia das 7h às 23h, todos os dias – diminuiu bastante com a chegada da filha. Hoje ele trabalha em uma escola e apenas três dias da semana.

"Quinta e sexta são os dias para cuidar da minha filha. Tem gente que não tem como fazer essa opção, mas como sou professor, tenho essa oportunidade", comenta Rodrigo. Ele diz que não fez as contas de quanto perdeu em termos salariais, mas acredita que a diferença é "infinita". "É possível baixar um pouco o padrão de vida e administrar isso tranquilamente. Para mim, ficar com a minha família é mais importante que um alto salário.

O prazer supera qualquer perda monetária", diz Rodrigo.

Assim como o economista, Hamilton Gualberto adaptou sua rotina para poder passar mais tempo ao lado da prole. Com duas filhas de 19 e 17 anos e um garoto de 7, ele diz que sempre questionou o fato de, após a separação do casal, os filhos ficarem com a mãe. Acha uma injustiça. Bem antes de existir a guarda compartilhada, Hamilton recorreu à Justiça para ficar com as filhas dois dias durante a semana, e conseguiu. Com Nilo, a guarda compartilhada foi o caminho natural.

"Procurei me estruturar para passar o maior tempo possível com eles. Mas a gente precisa trabalhar, né? Tenho uma empregada nos dias que o Nilo está comigo, e o final de semana é para passar com ele, curtir. Porque não adianta estar com seu filho e não dar atenção, aí não vale a pena", diz Hamilton. Para ele, quem mais perde com a falta de convivência não são os filhos, mas os próprios pais. "Você perde a oportunidade de crescer, de aprender e ensinar", opina o radialista.

**PAI WORKAHOLIC.** Depois de dez anos trabalhando até 14 horas por dia, Cássio Rocha de Azevedo percebeu que se mantivesse aquele ritmo de trabalho não veria seus filhos crescerem. Decidiu então que, antes de entrar de cabe-



ça no mundo dos negócios, dedicaria parte da suas manhãs para estar com os filhos. "Até as 10h30 fico em casa com eles. Quando eles eram menores, eu brincava, ensinava a andar de bicicleta. Hoje faço o 'para casa' junto com eles e só depois saio para trabalhar", diz.

○ executivo conta que sentiu

um certo "abandono" quando os filhos passaram a estudar no turno da manhã. "A gente tinha uma rotina e, de repente, fiquei sozinho. Foi muito ruim." Para Cássio, o principal benefício de reservar parte do dia para os filhos é a proximidade que isso cria. "Você tem um outro grau de amizade e de intimidade", avalia.

Prioridade

Espaço para filhos precisa ser planejado

⊕ Um dos erros mais comuns dos homens é não planejar o tempo com a família. A afirmação é do consultor em desenvolvimento humano e organizacional Luciano Meira. "As pessoas dizem, 'sei que preciso estar com meus filhos, cuidar da minha saúde'. E como sabem, acham que não precisam planejar. Como os compromissos com os filhos estão fora da agenda, eles ficam secundários, é natural."

Para o consultor, uma boa atitude é, a cada semana, perguntar: o que eu posso fazer nessa semana como pai? "Não precisa ser nada grandioso. Pode ser um passeio ou apenas uma conversa", aconselha. O consultor diz que o sucesso profissional tão perseguido só existirá com equilíbrio. "Indivíduos que se dedicam somente ao trabalho acabam mal, inclusive no trabalho. A relação com a esposa, com a mãe, precisa ser preservada, se

**Pais que participam.** Rodrigo e Hamilton são pais que reorganizaram a rotina para poder ficar mais tempo ao lado dos filhos.

não a pessoa vira uma 'máquina de trabalho', o que levará ao estresse e o desequilíbrio." (ACB)