



# adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 29

**A Paternidade  
Importa: pais ativos  
e envolvidos**



Cofinanciado por:



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

**Independentemente das tipologias de família (tradicionais, monoparentais, reconstituídas, adoptivas, etc.), a equidade e a igualdade entre homens e mulheres e a garantia dos direitos das crianças só serão possíveis se os homens estiverem envolvidos como cuidadores.**

**A paternidade está a mudar, em parte graças a evoluções nos contextos laboral e doméstico.**

**Este aspeto tem possibilitado uma maior participação dos homens enquanto cuidadores ativos e presentes, na vida das crianças.**

**Há homens envolvidos positivamente, outros negativamente e outros, ainda, ausentes na vida dos seus filhos e filhas.**

**O seu envolvimento ou afastamento terá impacto na vida atual e futura das crianças, das mulheres mães, das famílias, das comunidades e dos próprios homens.**



**Bibliografia de base:**

Instituto Promundo (2015). Programa P: manual para o exercício da paternidade e do cuidado. Instituto Promundo.

Projeto PARENT - Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, financiado pelo Programa da União Europeia de direitos, igualdade e cidadania 2014–2020, da Direção-Geral da Justiça da Comissão Europeia, ao abrigo do Grant agreement n.º 810458.

Santos, S., Veríssimo, C., Neto, M., Moura, T., Carvalho, A., & Guimarães, B. (2016). A situação da paternidade envolvida e não-violenta em Portugal. Instituto Promundo.



Cofinanciado por:



**Diversos estudos têm mostrado que as crianças que têm modelos de apoio e afeto de uma figura paterna, são mais propensas a serem mais seguras e mais protegidas da violência, a terem futuros melhor sucedidos e a conseguirem lidar com as tensões da vida com maior facilidade do que aquelas que têm um pai ausente ou sem qualquer modelo masculino como espelho.**

**Os homens também parecem beneficiar, pois aqueles que participam de forma mais igualitária no cuidado, apresentam melhor saúde física e mental do que aqueles que não o fazem.**

**Por isso, como é que os homens se podem envolver no cuidado ativo das crianças e jovens?**



**Bibliografia de base:**

Instituto Promundo (2015). Programa P: manual para o exercício da paternidade e do cuidado. Instituto Promundo.

Projeto PARENT - Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, financiado pelo Programa da União Europeia de direitos, igualdade e cidadania 2014–2020, da Direção-Geral da Justiça da Comissão Europeia, ao abrigo do Grant agreement n.º 810458.

Santos, S., Veríssimo, C., Neto, M., Moura, T., Carvalho, A., & Guimarães, B. (2016). A situação da paternidade envolvida e não-violenta em Portugal. Instituto Promundo.



Cofinanciado por:



# Sempre que possível, participe na vida da sua criança, mesmo antes de ela nascer!

**Cuide da sua saúde mental e física e assuma um estilo de vida saudável, no qual a sua criança se possa vir a desenvolver.**

**Promova o apoio mútuo para que ambos, pai e mãe, possam lidar com as mudanças, ansiedades e adaptações que advêm da gestação.**

**Participe nas rotinas de cuidados médicos durante a gestação, esteja presente nas consultas e ecografias e participe nas sessões de preparação para o parto.**

**Sendo um casal, pode ainda envolver-se nos cuidados dermatológicos da barriga, ancas e seios da mulher gestante, aproveitando para comunicar com o nascituro.**

**Reflita também sobre a influência do seu próprio pai, como um modelo de homem e figura paterna. Procure ampliar os pontos positivos desse modelo e pondere sobre os negativos, para não os repetir.**

**Se sentir necessidade, procure apoio junto de profissionais para pensar e dar significado a estas e outras questões.**



#### Bibliografia de base:

Instituto Promundo (2015). Programa P: manual para o exercício da paternidade e do cuidado. Instituto Promundo.  
Projeto PARENT - Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, financiado pelo Programa da União Europeia de direitos, igualdade e cidadania 2014–2020, da Direção-Geral da Justiça da Comissão Europeia, ao abrigo do Grant agreement n.º 810458.  
Santos, S., Veríssimo, C., Neto, M., Moura, T., Carvalho, A., & Guimarães, B. (2016). A situação da paternidade envolvida e não-violenta em Portugal. Instituto Promundo.



Cofinanciado por:



## **Caso se sinta seguro, esteja presente no momento do nascimento.**

**Procure entrar em contacto com o/a bebé o mais cedo possível.**

**Perceba, junto da futura mãe, se esta se sente confortável com a sua presença no parto. Se sim, pergunte se pode cortar o cordão umbilical, se pode segurar o/a bebé no momento do nascimento em conjunto com a mãe e/ou se pode participar nos procedimentos usuais de pesar/medir o/a bebé, vestir e limpar.**

**Pergunte se o contacto pele-com-pele do/da bebé pode ser feito consigo também.**

**Sempre que necessário, procure o apoio de profissionais para o desenvolvimento do seu vínculo com o/a bebé.**



#### Bibliografia de base:

Instituto Promundo (2015). Programa P: manual para o exercício da paternidade e do cuidado. Instituto Promundo.  
Projeto PARENT - Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, financiado pelo Programa da União Europeia de direitos, igualdade e cidadania 2014–2020, da Direção-Geral da Justiça da Comissão Europeia, ao abrigo do Grant agreement n.º 810458.  
Santos, S., Veríssimo, C., Neto, M., Moura, T., Carvalho, A., & Guimarães, B. (2016). A situação da paternidade envolvida e não-violenta em Portugal. Instituto Promundo.



Cofinanciado por:



## Após o nascimento

**Ainda no hospital, a sua presença pode ser fundamental. A mãe pode estar debilitada e os cuidados a prestar ao/à bebé podem ser assegurados completamente ou parcialmente por si, nomeadamente trocar a fralda, levar o/a bebé a mamar e/ou dar suplemento.**

**Neste contexto, ocorrerá também o primeiro banho. Pode ser essencial estar presente, aprender a pegar-lhe de forma segura, para depois o fazer autonomamente em casa.**

**Assegure-se de que tem todos os equipamentos de segurança para transportar a criança. Pode também assumir as funções mais burocráticas, como o registo da criança, notícia de nascimento e documentação diversa.**

**Em casa, esteja disponível para acordar de madrugada, apoiando nos cuidados ao/à bebé, na sua alimentação e mudança da fralda.**

**Mantenha a casa organizada e silenciosa, delegue atividades domésticas não essenciais (passar a ferro, por exemplo) e negocie com a mãe os limites das visitas de familiares ou amigos.**



### Bibliografia de base:

Instituto Promundo (2015). Programa P: manual para o exercício da paternidade e do cuidado. Instituto Promundo.

Projeto PARENT - Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, financiado pelo Programa da União Europeia de direitos, igualdade e cidadania 2014–2020, da Direção-Geral da Justiça da Comissão Europeia, ao abrigo do Grant agreement n.º 810458.

Santos, S., Veríssimo, C., Neto, M., Moura, T., Carvalho, A., & Guimarães, B. (2016). A situação da paternidade envolvida e não-violenta em Portugal. Instituto Promundo.



Cofinanciado por:



## Ainda após o nascimento

**Apoie a mãe para ela poder descansar, recuperar do parto e conseguir cuidar de si.**

**Ajude na amamentação, levando bebidas e alimentos regulares à mãe e ofereça-se para pegar no bebé depois de este mamar, para que arrote.**

**Esteja atento aos autocuidados da mãe e a possíveis sintomas de depressão pós-parto.**

**Apoie a mãe na gestão de comentários de familiares e amigos em relação ao/à bebé e seus cuidados. Esteja também atento à informação que se retira de pesquisas. Ambos podem gerar inseguranças, especialmente em pais de primeira viagem.**

**Programe a sua presença, fazendo uso da licença de paternidade e, eventualmente, férias. O primeiro mês é especialmente cansativo. A sua presença, de forma serena e afetuosa, é muito importante.**

**Seja âncora, serenidade e calma.**

**Ofereça suporte emocional à mãe.**



### Bibliografia de base:

Instituto Promundo (2015). Programa P: manual para o exercício da paternidade e do cuidado. Instituto Promundo.  
Projeto PARENT - Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, financiado pelo Programa da União Europeia de direitos, igualdade e cidadania 2014–2020, da Direção-Geral da Justiça da Comissão Europeia, ao abrigo do Grant agreement n.º 810458.  
Santos, S., Veríssimo, C., Neto, M., Moura, T., Carvalho, A., & Guimarães, B. (2016). A situação da paternidade envolvida e não-violenta em Portugal. Instituto Promundo.



Cofinanciado por:



## Ao longo da infância e da juventude

**Pesquise, leia e informe-se sobre o desenvolvimento infantil, a alimentação, os bons recursos de estimulação e enriquecimento, de modo a poder estar atento a eventuais dificuldades e, em conjunto com a mãe, tomar decisões seguras.**

**Procure acompanhar a criança em todas as consultas médicas, de enfermagem ou de outras especialidades e programe o momento; vá registando dúvidas ou questões que pretende esclarecer ou partilhar.**

**Acompanhe a criança no primeiro dia de creche, jardim de infância e escola. Nos primeiros dias de adaptação, vá alternando com a mãe o ir levar e buscar a criança. Não se esqueça que pode estar tão envolvido como a mãe da criança, nas reuniões de encarregados/as de educação, nos contactos regulares com o estabelecimento de ensino e no acompanhamento às atividades da criança.**

**É importante que a figura paterna mantenha uma comunicação regular e positiva com a criança/jovem fazendo perguntas, mostrando curiosidade e envolvimento com os seus interesses, falando sobre os sentimentos, conquistas, sonhos, anseios, mas também preocupações, insucessos e dúvidas.**



### Bibliografia de base:

Instituto Promundo (2015). Programa P: manual para o exercício da paternidade e do cuidado. Instituto Promundo.

Projeto PARENT - Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, financiado pelo Programa da União Europeia de direitos, igualdade e cidadania 2014–2020, da Direção-Geral da Justiça da Comissão Europeia, ao abrigo do Grant agreement n.º 810458.

Santos, S., Veríssimo, C., Neto, M., Moura, T., Carvalho, A., & Guimarães, B. (2016). A situação da paternidade envolvida e não-violenta em Portugal. Instituto Promundo.



Cofinanciado por:



## Pela vida fora

**Em casa, não se limite a “ajudar”. Partilhe as tarefas! Lembre-se que não há trabalhos femininos nem masculinos. Assuma plenamente as atividades de cuidado e as rotinas familiares e domésticas. Há tarefas que podem ser divididas ou alternadas.**

**Procure negociar com a mãe esta questão antecipadamente e comprometa-se a corresponder (apoiar nos trabalhos escolares, comprar roupas para as crianças, decorar o quarto da criança, limpar a casa, preparar alimentos, auxiliar nos cuidados de higiene, pagamento de contas, aquisição de bens e alimentos, alimentar as crianças, ler e adormecer as crianças, etc.).**

**Caso tenha o mesmo horário de trabalho que a mãe da criança, procure estar em casa também no mesmo período de tempo. Isso facilitará a negociação, a parceria e atividades conjuntas prazerosas como passear e brincar/fazer atividades em conjunto.**

**Caso contrário, combine quais as tarefas que podem ser assumidas por si aquando da sua permanência no domicílio com a/s criança/s.**



### Bibliografia de base:

Instituto Promundo (2015). Programa P: manual para o exercício da paternidade e do cuidado. Instituto Promundo.  
Projeto PARENT - Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, financiado pelo Programa da União Europeia de direitos, igualdade e cidadania 2014–2020, da Direção-Geral da Justiça da Comissão Europeia, ao abrigo do Grant agreement n.º 810458.  
Santos, S., Veríssimo, C., Neto, M., Moura, T., Carvalho, A., & Guimarães, B. (2016). A situação da paternidade envolvida e não-violenta em Portugal. Instituto Promundo.



Cofinanciado por:



## Com a criança/jovem e a sua mãe

**Seja um agente de parentalidade positiva: esteja atento às necessidades da criança/jovem, apoiando o seu desenvolvimento e elimine qualquer forma de educação que implique ou modele violência física, verbal ou emocional. Do mesmo modo, recuse qualquer tipo de interação violenta com outros membros da família, incluindo a mãe da criança. Avalie se a relação é saudável ou se há necessidade de intervenção, de pedir apoio ou de tomar uma decisão de separação.**

**Seja um bom modelo de parentalidade também a este nível. É essencial para garantirmos cada vez mais a igualdade e o fim da violência nas famílias.**

**No caso de pai e mãe não serem um casal, devem estabelecer uma forma de comunicação fluída e eficaz, centrada na criança/jovem que permita o diálogo saudável sobre todas as questões que a/o envolvem.**

**Que o dia 19 de março seja o dia de celebrar a paternidade positiva.**

**Feliz dia do pai!**

