

Aponte a câmera do celular para o QR Code e acesse a Cartilha para pais



# Exemplo replicado

Victor Mendes Montoya Lazo acompanhou todas as fases da gestação e é ativo nos cuidados com o pequeno André

Em 21 de julho do ano passado, o casal Leticia Cardoso Valadão Lazo, 29 anos, e Victor Mendes Montoya Lazo, 33, souberam que estavam à espera de um bebê. Coincidentemente, a notícia foi revelada no aniversário do pai de Victor, e a emoção foi geral. Pablo Lazo, que é o sogro de Leticia, virou o ano com mais um neto a caminho. Como um espelho, Victor vê, no próprio pai, a figura paterna que quer ser para o pequeno André Valadão Lazo, de 4 meses — pai presente, exemplo, referência.

E o servidor público tem dado o seu melhor. Sabe que o recém-nascido depende quase que 90% da mãe neste momento, mas que, para ela estar bem, ele, como pai, precisa se esforçar. Depois que Leticia amamenta de madrugada, André fica aos cuidados do pai. A maioria dos banhos também é responsabilidade de Victor. “Nos organizamos para que ela tenha um descanso o mais contínuo possível. O que não depende somente da mãe, direcionamos para que eu faça também”, conta. O objetivo é fomentar a relação paterna desde o início.

O retorno é o melhor possível. Quando pai e filho estão em contato, a troca de carinhos se mostra no sorriso do pequeno. “Como descrever o indescritível? Tinha muita vontade de ser pai. Para mim, esse processo é a concretização do que sonhei a vida inteira”, relata.

Durante a gestação, Victor recorda que acompanhar o pré-natal era tanto uma alegria quanto uma inquietação. Ele ficava por dentro do desenvolvimento do bebê e sabia como andava a saúde da mãe, mas os exames detalhados eram sempre motivo de nervosismo. Os ultrassons de contagem de membros e análises para identificar possíveis anomalias só faziam ele torcer ainda mais para que o filho nascesse com saúde — e era só com o resultado em mãos que respirava aliviado.

Embora se considere ansioso, Victor não buscou ajuda profissional na época. Acredita que a informação vinda dos próprios médicos, os exames positivos e a vida financeira estável do casal tenham contribuído para uma sensação maior de segurança. É assim, participativo, que o pai de primeira viagem espera seguir honrando o compromisso da paternidade, com apoio incondicional.

## Saúde mental

Papéis estruturantes de feminino e masculino, apoiados na ideia da dualidade, colocam a mulher como sinônimo de acolhimento e associam o trabalho ao homem. Nesse sentido, por muito tempo, foi alimentado que cuidar dos filhos faria o homem ser menos homem — ele, o provedor sempre ocupado. O psiquiatra Leonardo Cruz desmistifica esse conceito, considerado ultrapassado. Tais arranjos são individuais, e

não totalmente rígidos. Mais que ligação biológica, é o afeto que faz um pai. Famílias com monoparentalidade comprovam esse argumento, já que uma única figura faz o papel de mãe e pai.

No entanto, essa crença ainda se traduz em dificuldades para pais e futuros pais. As figuras masculinas e as experiências deixadas por elas ao longo da vida do homem têm influência nisso, como vimos na história de Victor. Segundo o médico, a tendência é replicarmos os exemplos que tivemos. Acontece que se a família se mostrou sempre indisponível e a figura materna era sempre sobrecarregada, é mais difícil o homem quebrar o padrão e romper com a distância emocional.

Não que isso seja impedimento. Um bom começo para essa afetividade pode ser justamente se questionar e entender que tipo de pai teve, a educação, como se deu o afeto e o que faltou nessa relação. “Quando a companheira ou amigos comentam ou quando o ambiente de terapia questiona esses pontos e o comportamento desse homem, ele pode ter um amadurecimento e encontrar o caminho dessa ‘nova paternidade’, disposto a envolver-se e criar vínculos”, aponta.

Um artigo da Universidade de São Paulo (USP) evidenciou o quão bem faz a paternidade ativa para toda a família. A criança é a maior beneficiada por ter um pai presente. A mãe sente-se apoiada e há mais chances de ela nutrir interesses por outras questões, além da maternidade — afinal, quando a mulher se torna mãe, é comum que seja reduzida apenas a mãe, como se abandonasse suas outras faces. A casa se torna um ambiente mais seguro. O que surpreende ainda é que o homem tende a se tornar mais confiante com a própria carreira e evoluir no sentido profissional.

E se muito se fala sobre mães com depressão pré e pós-parto, vale lembrar que eles também nutrem inseguranças e até sentimento de culpa na criação dos pequenos. Pesquisas estimam que algo em torno de 10% dos homens têm depressão ao longo do primeiro ano de vida do filho. Para eles, essa condição silenciosa tende a se materializar em irritabilidade e pessimismo. “Há muito em jogo. Fatores estressantes pela própria mudança na família, que exige rearranjo dentro de casa, e a volta ao trabalho. Somado a isso, o pai pensa em como pode nutrir esse suporte emocional, muitas vezes, tendo pouca informação sobre a criança”, elenca Leonardo.

Na missão de se sentir mais tranquilo e no controle dos cuidados com o filho, o pai pode e deve acompanhar as etapas de planejamento reprodutivo, pré-natal, gestação e pós-parto. Uma vez instruído, ele também será capaz de atender às demandas do filho sem desespero. “Sempre lembrando que esse pai também merece acolhimento”, orienta o psiquiatra.

Romper a bolha da masculinidade tóxica, que restringe as possibilidades de afeto e acoberta o sofrimento parental, é o passo inicial para garantir o autocuidado dos pais e o bem-estar dos filhos