

Reportagem Especial

RELACIONAMENTOS

Desafios da família moderna

Especialistas ajudam a resolver os maiores conflitos das novas famílias, como superar o divórcio e administrar bem o tempo

Kelly Kalle

O conceito de família é constantemente modificado ou recriado na sociedade moderna. Não há mais só pai, mãe e filho. Há pais solteiros, filhos adotados, recasamentos (mulher e homem levam os filhos do primeiro casamento e têm outro filho) e casais homoafetivos – que adotam ou fazem fertilização artificial.

Mas em qualquer arranjo familiar há desafios. Para ajudar a resolver e até prevenir conflitos, especialistas em diversas áreas levantaram quais são os principais desafios das famílias. Entre eles, estão tolerar as diferenças, superar o divórcio, conviver com tempo de qualidade e lidar com o dinheiro.

O psicólogo responsável pelo Grupo de Treinamento de Pais da Unimed Vitória, Thiago Noé, acredita que o maior desafio dos pais hoje é dar limites. “É importante desde cedo pais criarem suas regras e consequências para os filhos. Há pais que não entram em acordo e há aqueles que fraquejam em alguma regra. Isso não é bom.”

A psicóloga Gabriela Lembo complementou que, por falta de tempo em casa, os filhos muitas vezes crescem sem uma figura de autoridade dentro do lar ou não enxergam nos pais essa figura. “Tornou-se difícil dar e demonstrar afeto, que está sendo substituído por presentes, por exemplo.”

Para a mestre em Psicologia e escritora Maria Tereza Maldonado, outro desafio que afeta a família é a falta de tempo e qualidade de convivência entre os familiares.

“Nossas casas viraram um centro de entretenimento, com televisão, celular, computador. Não há efetivamente um contato direto. É preciso um momento de interação entre eles, sem que nada interfira.”

A psicopedagoga, diretora geral da Rede Alub e mestre em Educação Vânia Resende ressaltou que há pessoas diferentes dentro de casa e, por isso, é necessário ensinar o respeito ao próximo. “Lidar com pessoas diferentes não é fácil. As pessoas não fazem o exercício de compreender o outro, entender as necessidades e diferenças.”

Já a especialista em educação para o consumo Angela Crespo acredita que alguns dos problemas frequentes dentro de casa são relacionados ao dinheiro e consumo.

“É importante economizar, mas é válido também se fazer algumas perguntas antes de comprar algo, como: ‘Eu preciso mesmo disso e agora? A empresa cumpre todas as leis do País e respeita o meio ambiente e seus clientes?’”



KADIDJA FERNANDES/AT

HARMONIA

Cinco filhos

A empresária Adriane Oliveira Pizeta, 46, teve quatro filhos no primeiro casamento: Kelvin, 22, Nicolas, 20, Thales, 17, e Brian, 12. Hoje é casada com o empresário Rodrigo Pizeta, 36, com quem teve Kauiai, 2 anos.

Todos se dão bem, sendo que os dois mais velhos moram com a avó paterna.

“Meu marido dá limites e cobra responsabilidades e valores de todos. Cada um tem seu temperamento e cultura, mas tudo é questão de respeito. E para ter harmonia e cooperação, temos uma planilha de afazeres. Todos ajudam.”

O que mudou

Sociedade criou novos arranjos

SOLTEIROS

Pais solteiros

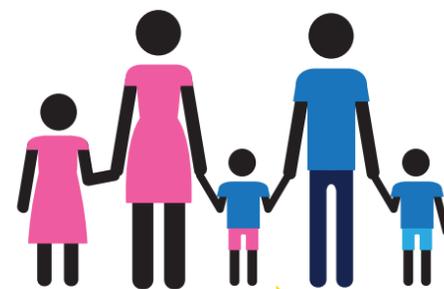
Uma das famílias que cresceu na sociedade é a de pais ou mães solteiros, alguns por morte do companheiro, abandono ou por opção de ter filho “sozinha”, a chamada produção independente. Cresceram também famílias formadas por avós e ainda só por irmãos.



SEPARAÇÃO

Guarda compartilhada dos filhos

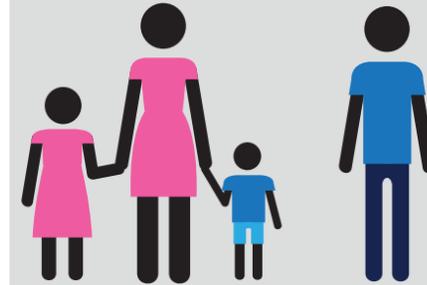
O número de mulheres separadas tornou-se significativo em 1990, porque a mulher passou a ter mais acesso à educação e oportunidades de trabalho, sem ser casada por obrigação. Nos últimos anos, é mais comum haver guarda compartilhada: os pais têm de definir juntos questões dos filhos, como escola, saúde e formação religiosa.



ADOÇÃO

Crianças adotadas

Sem a possibilidade de ter filhos de forma natural, muitos casais heterossexuais procuram a adoção. Também cresceu a procura de casais homoafetivos masculinos e femininos que buscam a adoção para realizar o sonho de ter filhos.



RECASAMENTOS

Filhos do pai e da mãe

Os recasamentos aumentaram em 2000, ou seja, composições de casamentos desfeitos: filhos do pai e da mãe do primeiro casamento deles morando juntos. Muitos têm um terceiro filho do casal.

Há ainda o casal heterossexual que se separou, a mulher casou com outro e esse quer assumir o filho que o pai não cuidou, por exemplo. Então, entra na Justiça para colocar na certidão dois pais.

OPINIÕES



“É preciso saber lidar e usar a internet. Há discursos de ódio e desrespeito hoje”

Maria Tereza Maldonado, mestre em Psicologia e escritora



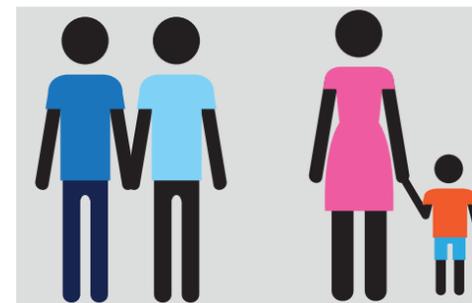
“A sociedade cobra alta qualidade em todos os campos da vida, o que é impossível”

Bayard Galvão, psicólogo e especialista em hipnose

TRÊS PAIS

Casal homoafetivo

Estão mais frequentes na sociedade, nos últimos anos, pessoas que se casam, têm filhos, mas uma delas decide assumir ser homossexual. Então, decide se separar e encontra um novo companheiro, que ajuda a cuidar da criança.



FILHOS

Adoção e fertilização

Nos últimos anos, aumentou a procura de casais para fazer fertilização in vitro, principalmente casais de mulheres. No caso dos homens, para uma mulher gerar seus filhos, é preciso ser parente de primeiro grau, como mãe, tia e irmã.



Fonte: Especialistas consultados.

Reportagem Especial

RELACIONAMENTOS

Faltam diálogo e intimidade

Muitos dos conflitos das famílias modernas podem estar relacionados a alguns fatores, segundo especialistas: faltam diálogo, intimidade e tolerância entre os familiares.

Para a psicóloga e presidente da Sociedade de Hipnose Médica do Rio de Janeiro, Márcia Mathias, o que falta nas famílias é um diálogo com qualidade.

“Antigamente, existia o momento do almoço de domingo, da confraternização. Tinha a hora do jantar, em que todos estavam juntos. Mas hoje ninguém se fala, todos ficam no celular, não há contato e, com isso, as pessoas passam a ser mais individualistas, falta intimidade e não se entendem mais.”

A psicóloga Aline Hessel afirmou que a convivência com o que se diz “diferente” permite o desenvolver da tolerância. Sem isso, há conflitos.

“É importante, durante a educação de qualquer pessoa, a convivência com realidades, culturas e formas de se viver diferentes da nossa, porque dessa forma podemos conhecer outras alternativas possíveis para uma mesma vida. Noto muitas críticas e intolerância

com o que é diferente, impossibilitando perceberem aquela situação sob o olhar do outro.”

Para a psicóloga e professora da Faculdade de Medicina de Petrópolis Virgínia Ferreira, a maior parte dos problemas gira em torno do sentimento de solidão.

“Com o avanço tecnológico, as pessoas substituíram a presença física do outro, para estar com o outro através da tecnologia. Isso, a princípio, dava conta. De um tempo para cá, o pertencimento a essas tribos já não mais dá conta e elas não percebem isso. Simplesmente, adoecem. Nunca se teve antes, na história da humanidade, tanta depressão, pânico, fobias, crises de ansiedade e afins.”

Já a psicóloga especialista em relacionamento humano Sandra Benevento acredita que os principais conflitos que ocorrem dentro de casa se devem à atitude protetora dos pais sobre os filhos e à ausência dos pais, da não aplicação da sua função.

“Há casos em que a mãe está permissiva e protetora, o pai está ausente e o filho passa a usar maconha. Nesse momento, há conflitos e a família precisa de ajuda.”

EDUCAÇÃO



KADIDJA FERNANDES/AT

Cuidados com o meio ambiente

O iluminador cênico Cláudio Martani, 50, contou que, para ele e a mulher Mirian Pedroni, 50, representante comercial, um dos desafios atuais da família é o cuidado com o meio ambiente.

Ele explicou que a família faz de

tudo para ter bons hábitos sustentáveis em casa, como reaproveitar água do chuveiro e economizar no consumo de energia, passando isso para a filha Alice Pedroni Martani, 10.

“Toda essa educação básica tem de ser dada desde criança. Agora, na

época do calor, ninguém toma banho quente. E sempre usamos a água do chuveirinho que fica pingando para regar plantas, por exemplo. Aproveitamos caixas de leite para fazer porta-trecos, e cadernos são encapados com jeans antigo”, contou Cláudio.

ALGUNS DESAFIOS

Tolerar as diferenças

> A SOCIEDADE conta com diversos arranjos familiares, como casais homoafetivos, pais divorciados, filhos adotados ou criados pelos avós, filhos do primeiro casamento e filhos do segundo casamento dos pais. Mas nem sempre as diferenças entre as famílias e o temperamento e cultura dos familiares é compreendido.

> É PRECISO que todos compreendam, se coloquem no lugar do outro, para que essas diferenças sejam compreendidas e toleradas em sociedade.

Superar o divórcio

> QUANDO alguns pais se separam, acabam não pensando nos filhos. A raiva que sentem do outro é jogada sobre os filhos e o clima acaba sendo de tensão. Para lidar com o fim de qualquer relação é necessária uma atitude madura de ambos os pais. Eles devem mostrar que lidam com as frustrações e angústias de forma po-

sitiva. Os filhos pertencem ao casal e eles continuarão sendo filhos. Poder se relacionar com a ex-mulher ou com o ex-marido e ter uma só voz em prol do filho é o que deve ser feito.

Ensinar o respeito

> A SOCIEDADE e as famílias estão cheias de situações desrespeitosas com várias classes. A principal ferramenta de educação dos pais é o modelo: ser aquilo que esperam de seus filhos. Então devem demonstrar respeito, honestidade e altruísmo, para com os outros e para com seus filhos. Dessa relação é que se constroem os princípios que os acompanharão para o resto da vida.

Combater a violência

> A QUESTÃO pode ser trabalhada dentro de casa, dando exemplos de alternativas para lidar com situações frustrantes, dando espaço para que sentimentos como tristeza, rai-

va, desaprovação surjam em seus filhos. Tais sentimentos não são errados, mas devemos conduzi-los em como expressá-los de forma adequada, com comunicação direta e sincera, sem magoar o outro.

> NÃO É COM GRITO ou agressão que se deve corrigir o filho, e sim pontuando as obrigações e as consequências da não realização delas.

Conviver com qualidade

> A MAIORIA dos pais sai para trabalhar, fica o dia todo fora e não sobra tanto tempo para o convívio em família, seja com os filhos ou cônjuges. Há quem afrouxe as regras nesse momento, para que seja um tempo só de alegria dos filhos, enchendo-os de presentes. Isso não é o ideal.

> DEVE SER um tempo de qualidade, em que toda a família esteja envolvida, como um almoço, jantar, lazer, um tempo para diálogo sincero. A família precisa sentir que é importante.

MÃE SOLTEIRA

Ausência

A professora Renata Belo, 41, contou que está separada há seis anos e que o ex não ajuda na criação do filho Davi Augusto Almeida, 10.

“O maior desafio é a ausência do pai. Eu consigo dar tudo, ser mãe, mas pai é diferente. Além disso, a questão financeira, para conseguir dar conta de tudo, é difícil. É uma pressão muito grande criar um filho sozinha, pois sou eu para manter a parte financeira, dar amor, atenção, dar limites e também a questão emocional. Não é fácil dar limites e ensinar valores sozinha.”



THIAGO COUTINHO/AT

DIVULGAÇÃO



DINHEIRO: orientação para usá-lo

Lidar com o dinheiro

> O CONSUMISMO afeta muitos brasileiros. Para evitar o problema dentro de casa, é importante pais e filhos saberem lidar com o dinheiro. Economistas explicam que é importante, sempre que possível, guardar 10% do salário para qualquer eventualidade.

> SEMPRE que for comprar algo, é necessário avaliar as formas de pagamento – seja por cartão, crediário, dinheiro, entre outros – e ver se há juros nas parcelas, para saber a melhor forma. E os pais devem orientar os filhos, desde a mesada, sobre guardar dinheiro para comprar algo importante para eles.

Comer melhor

> A CORRERIA do dia a dia, muitas vezes, impossibilita a realização de uma alimentação saudável. Mas é preciso rever alguns hábitos, que podem evitar diversas doenças. É importante separar uma hora do domingo, por exemplo, para preparar a salada da semana e fazer legumes, congelando-os para a semana. Separar uma refeição do dia para ser

feita e apreciada à mesa em família é válido. Outra atitude prática é bater uma vitamina no liquidificador, com leite e uma fruta, com aveia ou chia. Frutas desidratadas e castanhas são saudáveis e cabem na bolsa.

Preservar o meio ambiente

> A PREOCUPAÇÃO com a preservação do meio ambiente deve ser trabalhada desde a infância. Em casa, todos devem ajudar, reduzindo o consumo de energia – evitando banho quente, por exemplo; e de água – reduzindo o tempo no chuveiro, além de separar o lixo para reciclagem e só consumir o que realmente é necessário.

> É IMPORTANTE se perguntar: “Eu preciso mesmo disso? Preciso comprar agora? Todos da família vão se beneficiar com isso? O fabricante respeita as leis do País e tem boa relação com os clientes?”.

Dar limites aos filhos

> MUITOS pais têm menos tempo de ficar com os filhos, se sentem culpados e tentam substituir a ausência por presentes. Dessa forma, as crianças passam a maior parte do tempo fazendo o que querem, a hora que querem. Educar é dar amor e limites e muitas crianças hoje não têm nenhum dos dois. As regras podem ser combinadas, mas, após isso, devem ser cumpridas e, caso não sejam, é preciso haver sanções.

Dar afeto

> A FALTA de tempo tem reduzido a demonstração de afeto. O segredo da educação na família é ter equilíbrio entre aplicar as regras e manter-se afetivo. Mostrar ao filho que sempre está disponível para o afeto, para amar, cuidar, compreender e acolher.

Reportagem Especial

RELACIONAMENTOS

Controle emocional reduz conflitos

Especialistas afirmam que aprender a gerenciar as emoções, desde a infância, ajuda a evitar discussões dentro de casa

Desafios são enfrentados diariamente pelas famílias, e muitos deles se tornam conflitos e discussões dentro de casa. Para evitar o problema, especialistas acreditam que é preciso treinar o controle emocional desde a infância. Isso pode ser feito com meditação e análise de como avaliamos situações e sentimentos.

A educadora, palestrante e especialista em empatia, propósito de vida e inteligência emocional Semadar Marques afirmou que a família é a primeira escola onde se aprende a gerenciar as emoções.

“Os pais devem saber que suas emoções vão influenciar seus filhos. Por trás de cada sentimento, há uma necessidade. É preciso ensinar os filhos a dominar os impulsos em momentos de tensão. Eles precisam nomear isso, saber que estão com raiva e o porquê – pois

não melhoramos o que não admitimos. É preciso escutar o filho com empatia, dar segurança a ele.”

A médica, psicóloga e neurocientista Cláudia Calil afirmou que, por meio da meditação, é possível acalmar as emoções. “É preciso autodomínio. Podemos sentir raiva, mas isso precisa resultar na resolução do problema e não em mais problemas.”

A mestre em Psicologia Clínica e presidente da Associação Brasileira de Stress (ABS), Aretusa Baechtold, ressaltou que a forma como avaliamos cada situação interfere nas emoções e comportamentos.

“A melhor forma de regularmos nossas emoções é prestarmos mais atenção a avaliações que fazemos das coisas e evitar aquelas que tenham características absolutistas do tipo sempre, nunca, tenho, devo, bem como identificar se estamos ou não catastrofizando ou exagerando nos sentimentos.”

O psicólogo Breno Rosostolato acredita que o afeto é o principal vínculo entre as pessoas. “Os papéis sociais são resignificados constantemente. Mas é preciso haver sempre carinho, respeito, cumplicidade, afeto e união como alicerces de uma família em harmonia.”



“Eles (filhos) precisam nomear as emoções, saber que estão com raiva, por exemplo, e o porquê”

A EDUCADORA SEMADAR MARQUES diz que a família é a primeira escola onde se aprende a gerenciar as emoções

Escolas trabalham em parceria



CLÁUDIO MIRANDA: orientação

Diante de tantos desafios para a sociedade moderna, as escolas têm demonstrado serem parceiras das famílias, auxiliando em vários deles, como o cuidado com o meio ambiente, a boa alimentação e educação financeira.

A diretora da escola Monteiro, Ana Rita Costa, por exemplo, afirmou que as crianças são ensinadas a como lidar com as finanças. “Eles aprendem o manejo do dinheiro, como ganhar, gastar, poupar e doar. Também alertamos para a alimentação saudável, um desafio para a família e a escola. Hoje não temos frituras e doces na cantina.”

O diretor pedagógico do Salesiano Nossa Senhora da Vitória, Edson Paiva, contou que, além das aulas de educação financeira, há atividades sobre alimentação saudável no laboratório de Nutrição.

“Há a abordagem de temas, como a Campanha da Fraternidade, que inserem o aluno no contexto social, cultural e ambiental, favorecendo a formação crítica.”

O psicopedagogo Cláudio Miranda ressaltou que as escolas promovem encontros de pais, a fim de debater temas escolares e familiares, orientando-os sobre os assuntos abordados.

ALGUNS DESAFIOS

Lidar com traumas

> **PERDAS** e mortes de pessoas queridas podem paralisar uma família. É importante procurar ajuda psicológica, caso o luto não passe. Ajuda espiritual também é válida, para amenizar a dor. Falar com amigos sobre o ocorrido ajuda a confortar. É preciso ter em mente sempre os momentos bons e felizes e não ficar paralisado no momento negativo.

Adoção de casal homoafetivo

> **A ADOÇÃO** ainda é polêmica. Os tribu-

nais e juízes não têm obrigação de aceitá-la. Para um casal homoafetivo adotar, é preciso entrar na Justiça, sendo que o processo é o mesmo feito por um casal heterossexual.

> **QUANTO** à fertilização humana, a partir da última semana não há mais a necessidade de colocar o nome da mulher gestante na certidão. Coloca-se apenas o nome daqueles que serão, efetivamente, os pais da criança.

Falar sobre sexualidade

> **A EDUCAÇÃO** sexual, primeiramente,

deve partir dos pais. É necessário que pais e filhos estejam alinhados a essas mudanças sociais e conversem sobre elas. Reconsiderar antigas regras e rever conceitos sexuais é construtivo e enriquece o vínculo afetivo de pais e filhos.

> **NÃO APRESSE** a curiosidade das crianças. Responda quando elas perguntarem, sem explicações mirabolantes e fantasiosas, mas a alusão à ‘sementinha’ pode ser usada. Na adolescência, o diálogo deve ser constante, sem ser invasivo.

Lidar com a internet

> **A INTERNET** é um mundo em que muitos pais não conseguem entrar. A família pode lidar com a internet de forma saudável, sem que ela se torne um problema, como exposição em excesso, acesso de conteúdos impróprios para a idade, entre outros, mas para isso é preciso dar limites, como tempo de acesso. Os pais devem acompanhar o que os filhos postam e sites que a criança frequenta.

Manter o amor do casal

> **MANTER** anos de relacionamento estável e saudável está condicionado a algumas questões como: diálogo franco, ética, saber ceder quando necessário, ter respeito e afeto. Essas questões, por sua vez, estão diretamente relacionadas ao caráter de cada uma das partes envolvidas no relacionamento.

Exigência social elevada

> **A SOCIEDADE** exige que todos sejam excelentes em diversos campos da vida. É preciso ser uma excelente mãe, profissional, esposa, dona de casa e ainda ter um belo corpo. Porém, é preciso um choque de realismo. Ser excelente em tudo não é possível. Por isso, é preciso criar prioridades e investir tempo para ser excelente. É possível ser excelente em



MANTER O AMOR requer diálogo

duas áreas, muito bom em três, bom em quatro e razoável em várias, aceitando as limitações.

Rendimento escolar

> **BOM RENDIMENTO** e comportamentos escolares ajudam a garantir o sucesso dos filhos, grande preocupação dos pais. O bom rendimento escolar basicamente é conseguido com a realização frequente dos deveres de casa para assimilação dos conteúdos ensinados. Um aluno com problema de aprendizagem pode representar um risco grande por desinteressar-se pela escola e queda no rendimento. Ao primeiro sinal de problema, a família deve procurar ajuda.



RECONHECIMENTO

Luta contra o preconceito

Os professores Daniel Poubel, de 28 anos, e Lúcio Bragança, 32, estão juntos há cinco anos e hoje eles fazem dois anos de casados. Eles têm dois filhos gêmeos: Reginaldo Lúcio e Lúcio Flávio, de 9 anos.

Para eles, o grande desafio é a falta de reconhecimento de outras pessoas de que são uma família. “Nossa maior luta é contra o preconceito e mostrar que nossa família existe”, disse Daniel.

Eles ressaltam que há desafios comuns a todas as famílias. “Nossos filhos são destaque na escola, com boas notas. Mas é um desafio trabalhar fora, cuidar da casa, dos filhos, organizar o tempo.”