

JOÃO MONTEZ



QUERIDA,
mudei a **FRALDA!**

ARENA

Para ti, querida filha. Estes são os primeiros momentos da nossa história, juntos. Que as palavras escritas neste livro marquem o capítulo mais bonito da minha vida. Um dia irás lê-lo e ficarás a saber que me mudaste para sempre.



ÍNDICE

11	Prefácio
15	Aviso à navegação
21	Capítulo 1 — Olá, vou ser pai e quero falar sobre isso
29	Capítulo 2 — Como assim, vou ser pai?
39	Capítulo 3 — Ser pai pode ser muita coisa
41	A caricatura do pai
44	O pai que espero vir a ser
49	Capítulo 4 — A vontade e os <i>timings</i> da minha vida
51	Sem planejar, planeamos
57	Capítulo 5 — «Tenho uma surpresa para ti!»
59	O anúncio!
65	Capítulo 6 — Eu + barriga = ♥
70	O que me ajuda a manter o foco
75	Capítulo 7 — <i>Tic tac!</i> E, de repente, já vejo a meta
76	1.º trimestre: Está tudo bem
77	2.º trimestre: Vou ter de me preparar!
82	3.º trimestre: Estamos quase lá
87	Capítulo 8 — Pais felizes fazem filhos felizes
90	E quando a criança nasceu, o assunto mudou
97	Capítulo 9 — O dia mais feliz da minha vida e os outros dias
105	Capítulo 10 — O que gostaria de ter sabido antes de ser pai e ninguém me contou
109	Quiz — Os resultados: Que pai sou eu?
115	<i>Checklist</i>
119	Conclusão
121	Agradecimentos



PREFÁCIO

Apesar de ser mãe, e de ser precisamente a mãe da filha do autor deste livro, percebi que muitas das questões que se colocam são as mesmas. Por isso, parece-me que as páginas que se seguem vão ser interessantes para todos, especialmente para aqueles que, tal como nós, estão a descobrir, pela primeira vez, este caminho.

Não se iludam: não estejam à espera de que isto seja um manual de instruções que resolve os nossos problemas. Esse ainda não o encontrei. Podem contar, sim, com uma partilha muito verdadeira de alguém que fez deste livro uma espécie de diário de emoções, dúvidas e crises existenciais — através de uma escrita clara e divertida — dias depois de a nossa filha ter nascido. Recordo-me bem: no meio de semanas em que ainda não sabíamos bem se era dia ou noite, em que o choro das cólicas ainda nos parecia igual ao choro da fome, em que o nosso mundo girava à volta do ser mais frágil, em que a vontade de dormir se dissipava numa vontade enorme de ficar somente a observar a calma e a respiração da nossa primeira filha, recordo-me bem, dizia eu, de ver o João a escrever este livro na mesa da nossa sala durante as poucas pausas que lhe restavam.

Não podendo deixar de ser influenciada pela relação que tenho com o autor do livro, ainda assim espero que, ao lerem o *Querida, Mudei a Fralda!*, tenham tanto prazer como eu tive.

Tenho muita sorte em ter o João ao meu lado no maior desafio que alguma vez vivi. E, ao descobrirem este livro, ficam também a conhecer a grande generosidade deste pai e talvez se possam rever nas alegrias e aflições pelas quais ele tem passado.

Como mulher, este livro ajuda-me a perceber ainda mais o quão difícil é ser pai. Apesar de ter muito orgulho em todas aquelas que desempenham o papel de mães, não posso deixar de sentir, cada vez mais, uma profunda admiração pelos pais; melhor dizendo, por aqueles que dão um verdadeiro significado ao assumir todas as responsabilidades que a palavra «pai» transporta consigo.

Passados alguns meses de a nossa filha ter nascido, recordamos o que fomos capazes de fazer e não o que não fizemos por medo. Tentamos dar o nosso melhor e aprendemos. Errar tornou-se também muito útil. Não está a ser fácil, mas está a ser a melhor viagem das nossas vidas.

Meu querido João, estás de parabéns. Por tudo.

Inês Gutierrez



**AVISO
À NAVEGAÇÃO**

Quando pensei em escrever este livro, a minha filha ainda não tinha nascido, e tudo o que achava que seria a paternidade era baseado única e exclusivamente numa projeção do que eu imaginava que seria ser enquanto pai.

Na altura, estava longe de saber que isto de ter filhos é uma viagem que começa no momento em que se recebe a notícia da gravidez e que, desse dia em diante, logo a partir daí, nada volta a ser como era.

Este confronto com a realidade de uma nova vida que vai entrar pela nossa e mudá-la para sempre tem tanto de entusiasmante como de assustador, como aquele friozinho na barriga que antecede um salto de *bungee jumping* — nunca saltei, mas consigo antecipar o nervoso miudinho de estar preso por uma corda elástica e ter de tomar a decisão de me atirar em queda livre para o vazio. Serve esta tosca analogia para dizer que receber a notícia de que se vai ser pai tem muito dessa sensação, mas sendo obviamente um dos eventos mais transformadores de sempre (e no meu caso muitíssimo desejado), vem carregadinho de uma dose brutal de amor que vai crescendo e multiplicando ao longo dos 9 meses de gestação. E com ele vêm também as dúvidas, os receios, a desgraçada da expectativa — que continuo a acreditar que é um dos maiores entraves à felicidade plena — e, eventualmente, o confronto com a grande questão: e agora?

O meu objetivo ao escrever este livro nunca foi tomar a paternidade como uma ciência exata, nem sequer encarar a minha experiência como uma certeza absoluta, mas antes usá-la como ferramenta de partilha.

Por isso, este não é um livro de ensinamentos ou dicas sobre paternidade, é mais uma forma de preencher uma lacuna evidente entre os homens que, à luz dos dias de hoje, ainda divergem na noção do que é ser pai. Não haverá uma resposta certa para isto — acredito que cada um será o pai que quer e pode ser —, mas no que diz respeito à representação social do pai empoderado no seu papel, há muito por dizer.

Sem recurso a fundamentalismos, o que me proponho a fazer é, através da minha história, contribuir para uma reflexão sobre o lugar ocupado pelo homem do século XXI na dinâmica familiar e na criação de um filho. Proponho-me a dar voz aos pais que, como eu, não aceitam outra condição que não a de estarem total e dedicadamente envolvidos na vida dos filhos.

Dito isto, é importante esclarecer exatamente o que este livro é e aquilo que não quer ser, sabendo que parte de uma análise pessoal dos factos e com uma base científica perto de zero. Desengane-se quem vem à espera de aqui encontrar grandes reflexões acerca das variadas teorias de parentalidade, análise de modelos educacionais ou técnicas para acalmar bebés.

Estou aqui para partilhar o meu processo, numa espécie de bloco de notas de um homem feliz, curioso com esta nova etapa e muito empenhado em ser o melhor que pode ser.

O QUE ESTE LIVRO É

- Uma partilha descomplicada de um pai de primeira viagem.
- Um manual de dúvidas, inseguranças e também conquistas de um pai pela primeira vez.
- Um relato honesto do que é para mim ser pai.
- Uma reflexão pessoal sobre o que significa ser pai.
- Uma espécie de diário de bordo de um pai que se está a descobrir.

O QUE ESTE LIVRO NÃO É

- Uma discussão filosófica sobre paternidade.
- Um manual de parentalidade.
- Um manifesto sobre o papel do pai.
- Um roteiro de dicas e estratégias para cuidar do bebê.
- Uma generalização do que é ser pai.

No final de cada capítulo, vão encontrar um espaço para que possam tirar as vossas notas, e um quiz rápido para descobrirem o tipo de pai com que se identificam. E se tudo correr bem, no final do livro, juntando os apontamentos com os resultados dos desafios, estaremos todos um bocadinho mais perto de saber o pai que queremos ser.

The background of the entire page is a complex, abstract pattern of thick, black, hand-drawn wavy lines on a white background. These lines form a dense, interconnected network of irregular shapes, resembling a topographical map or a stylized, organic texture. The lines vary in thickness and curvature, creating a sense of movement and depth.

Capítulo 1

**OLÁ, VOU SER PAI
E QUERO FALAR
SOBRE ISSO**

Há muita gente que rejeita a expressão «estamos grávidos», e eu, percebendo de onde possa vir uma certa irritaçõzinha provocada pela aglomeração de pai e mãe num só — sobretudo quando a mãe, convenhamos, é que tem o trabalho todo da gestação —, reconheço que fiz muito uso dela quando, no início, soube que íamos ser pais. E digo-o orgulhosamente. Não só porque também me senti grávido, mas sobretudo porque achei que era um *statement* importante o facto de eu, enquanto homem, querer incluir-me neste novo trio que se começava a formar.

Uma das coisas que fiz quando soube que ia ser pai, e que tenho a certeza de que será uma prática comum entre pais e mães, foi procurar literatura de apoio. No início não sabia exatamente o que precisava de ler e não tive outra hipótese senão vasculhar livrarias e centenas de páginas da Internet à procura de satisfazer as minhas dúvidas. Nessas incursões pelo maravilhoso mundo da parentalidade, sem grande espanto, apercebi-me de que a esmagadora maioria dos livros era assinada por mulheres, e se em alguns o discurso era tão objetivo que podia ser direcionado a homens ou mulheres, muitos outros eram dirigidos apenas à mãe, como se o pai não fizesse parte da equação ou fosse só um espectador da dinâmica mãe-bebé.

Bem sei que a própria História da humanidade se tem encarregado de empurrar as mulheres para a frente da batalha da parentalidade e de normalizar que o pai se mantenha confortavelmente sentado na sua poltrona da desresponsabilização. E não pode ser assim, já não faz sentido que assim seja — nem do lado em que a sociedade continua a atribuir automaticamente a carga dos filhos e da família à mulher, nem do lado dos pais que se «encostam» à mulher. Quantas pessoas foram precisas para conceber a criança? Duas, certo? Quantas dessas pessoas devem ser responsáveis pelo cuidado da criança? As mesmas duas. Lá está, parece um discurso óbvio, mas no que diz respeito à literatura de apoio, parece não haver mais do que meia dúzia de homens dispostos a falar sobre isso. Agora percebem porque estou aqui!

Quero sobretudo mostrar que ao lado de uma mulher grávida pode estar alguém que quer fazer parte do processo do início ao fim, e que esse alguém também passa por um turbilhão emocional que merece ter espaço para ser ouvido.

Acreditem, é um caminho muito mais solitário do que parece e, muitas vezes, muitas, mal compreendido e até meio desconsiderado, como se ficasse mal um homem entusiasmar-se com a ideia de ser pai. Se soubessem a quantidade de vezes que perante o meu *hype* de felicidade ouvi coisas como «mas agora também vai virar *mummy blogger*?» ou «deixa lá isso para quem sabe». Como assim, para quem sabe? Mas os pais não sabem? Os pais sabem o que quiserem saber e eu, especificamente, quero saber tudo o que for possível, portanto tenho muita dificuldade em aceitar esta norma social que me quer pôr de lado. Quero poder explodir de alegria e entrar em conversas sobre tetinas e almofadas para o refluxo sem ser olhado de lado, sem que me chamem de «mãe», sem que me desclassifiquem enquanto pai.

Tive a sorte, entre os muitos olhos revirados com que me cruzei, de ir percebendo que não estou sozinho neste percurso e que, como eu, há outros pais e futuros pais que gostariam de se ver representados na temática da parentalidade, em especial na partilha de ideias de um pai de primeira viagem. Foi por isso que intencionalmente decidi fugir da conversa científica ou do facilitismo das «dicas úteis para pais desesperados» e concentrar-me, em vez disso, nos relatos e reflexões do meu dia-a-dia. Achavam que era eu que vos ia dar a fórmula mágica de como adormecer bebés em menos de meia hora ou estratégias para aliviar as cólicas e os primeiros dentes? Daqui a uns tempos talvez me sinta mais habilitado a partilhar a experiência, mas para já, na altura em que escrevo estas linhas, estou ainda a descobrir como é isto de cuidar de um bebé e a aprender que é um processo muito pouco previsível, tanto quanto volátil. Se há dias em que me sinto o mais competente dos pais, há outros em que me sinto a falhar em tudo, e às vezes uma noite menos bem dormida é quanto

basta — pais e mães de bebês pequenos perceberão — para que toda uma rotina bem oleada vá pelo cano. Atrasar uma sesta 15 minutos porque foi preciso descarregar a máquina da loiça, é o suficiente para que tudo aconteça fora de ritmo; e há muito pouco que se possa fazer para esticar o tempo, pelo que, nesses dias, sejam gentis para convosco, façam por aceitar que há dias em que ser pai (ou mãe, ou cuidador) é uma batalha perdida, e outros em que é a melhor coisa do mundo.

Agora, aqui do alto da minha distância, tenho vontade de me rir quando penso nestas questões, porque me fazem voltar aos primeiros dias em casa com a minha filha e à evidência de que não sabia nada de nada nessa altura. Nos primeiros dias como pai, a sensação que prevalece é a de total e absoluta incompetência, desajuste e muito questionamento. E aí, caros leitores, nada, teoria nenhuma sobre certos e errados, a não ser o vosso instinto e o aconselhamento especializado vos pode salvar. Foi por isso, pela extrema urgência de precisar de saber mais, que mergulhei nos livros para futuros pais e foi aí que me confrontei com a triste realidade de não existir mais do que uma mão cheia de títulos assinados por homens.

Sobre as questões práticas implicadas no cuidado de um bebé, há literatura especializada para todos os gostos, seja a dos «pais Montessori», os da liberdade total, os obcecados com os horários, os «ai, Jesus, que a criança tem frio» — enfim, há muito e bom material de pesquisa —, mas o que sinto que há pouco é a voz dos pais a quererem fazer-se ouvir, sobretudo nos seus receios, anseios e conquistas. Na parte prática da coisa, está tudo bem, mas quando toca a emoções, a partilha ainda é escassa. Por isso, cá estou de braço no ar a apresentar a versão mais vulnerável de mim e a assumir que preciso de falar. Sou pai e preciso de contar o que me trouxe até aqui.

«Estarei a fazer isto bem?» foi, de certeza, a frase que mais repeti mentalmente desde que fui pai, desde logo quando peguei na minha filha pela primeira vez. A cabeça estaria bem apoiada? Será que tenho

o braço suado? Enfim, uma série de dúvidas que se tem repetido muito neste processo de ser pai, mas que, naquele momento, se resolveu quase magicamente, no momento mais transformador da minha vida. A minha filha encaixou em mim tão naturalmente que, ali, deixou de haver espaço para questionamento, só havia a certeza da concretização (finalmente!) de um sonho: ter a minha filha nos braços, assim, acabada de nascer e a conhecer-me, o pai!, pela primeira vez.

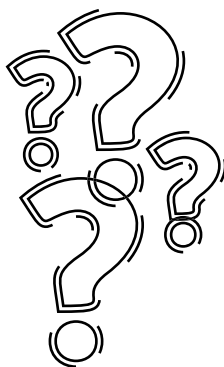
TOMA NOTA

A series of 20 horizontal lines, evenly spaced, intended for writing. The lines are solid black and span most of the width of the page.

QUIZ

Quão pronto estás para abraçar o dia a dia da gravidez?

- a. Estou *all in*, amigos, todo eu estou grávido também!
- b. Já comprei 200 livros. Tem de se começar por algum lado, não é?
- c. Pronto? Que dia é hoje, mesmo?
- d. Nasci pronto!



«Quando pensei em escrever este livro, a minha filha ainda não tinha nascido. A ideia que tinha de paternidade era baseada única e exclusivamente numa projeção do que eu imaginava que seria enquanto pai.»

O sonho do ator e apresentador João Montez sempre foi ser pai. Agora, que cumpriu o sonho, decidiu partilhar a sua visão e descobertas sobre parentalidade com o leitor. Numa mistura de guia, com diário pessoal e desabaços, este livro falará ao coração de muitos pais e mães.

Este livro não é:

- * Um guia de dicas sobre como adormecer um bebé;
- * Uma enciclopédia científica de como ser o pai perfeito;
- * Um manual de ensinamentos.

Este livro é:

- * Uma ferramenta concebida na ótica do utilizador;
- * Uma partilha de situações e pensamentos comuns a todos os pais;
- * Uma desculpa para tirar uns momentos a sós e sentir que não está isolado nesta coisa da paternidade;
- * Uma reflexão sobre o papel do pai no século XXI.

Não será novidade para ninguém que, no que toca à paternidade, nada é como se imaginava. Mas isso não é necessariamente mau.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

 penguinlivros.pt
  penguinlivros
  penguinlivros

ISBN 9789897847080



9 789897 847080 >