



pod  
cast

mais  
abraços

Por HUGGIES

**Estamos juntos  
no seu jeito de  
cuidar.**

Tudo o que você aprendeu na segunda temporada do nosso podcast, em um só lugar!

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	3
CAPÍTULO 1	
A MATERNIDADE SOLO NÃO COMEÇA QUANDO O BEBÊ NASCE .....	4
CAPÍTULO 2	
ADOÇÃO - UMA GESTAÇÃO QUE DURA ANOS .....	8
CAPÍTULO 3	
ENXOVAL E CHÁ DE BEBÊ: DO PRIMEIRO SAPATINHO À MALINHA DA MATERNIDADE .....	12
CAPÍTULO 4	
O PAPEL DO PAI, DA GESTAÇÃO AO PÓS-PARTO .....	15

## INTRODUÇÃO

A parentalidade é uma jornada emocional única que envolve equilibrar as responsabilidades diárias com o cuidado dos filhos, aprender a gerenciar o tempo e descobrir forças interiores que não sabíamos que tínhamos. É um desafio constante que nos impulsiona a crescer e evoluir.

É exatamente por isso que Huggies, uma marca reconhecida por sua abordagem completa aos cuidados infantis e por estar ao lado de mães e pais, lança a segunda temporada do Podcast Mais Abraços! Criamos esse espaço com todo o cuidado e carinho para promover diálogos autênticos e pessoais sobre a parentalidade.

Nesta temporada, trouxemos convidados especiais para nos aprofundar nos diferentes aspectos da gestação, incluindo experiências de mães solas, histórias inspiradoras de adoção e o importante papel dos pais durante e após a gravidez.

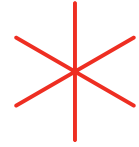
Com a mediação de Dani Arrais – mãe, jornalista, escritora e sócia da “Contente”, vamos juntos acompanhar cada detalhe de histórias inspiradoras, onde os convidados compartilham as expectativas, as preocupações e alegrias do que é a maternidade e a paternidade.

Este é um convite para você embarcar conosco em mais uma jornada de descobertas. Queremos que esse seja um refúgio de apoio para todos aqueles que se lançam nessa aventura extraordinária. Bora?

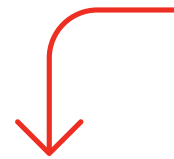


# Capítulo 1

## A maternidade solo não começa quando o bebê nasce



No primeiro episódio do nosso podcast, recebemos Bia Ben, influenciadora, embaixadora de Huggies e mãe do Benjamin, e Marcela Tavares, mãe da Stella. Nessa conversa, mergulhamos nas histórias de cada uma delas como mães solo, explorando as dores e delícias que as jornadas podem nos proporcionar.



### Entre lutas e alegrias: Bia e Ben em uma jornada de amor e superação

Bia conta que descobriu que estava grávida aos 16 anos, marcando o início de uma jornada que a levaria a explorar os recantos mais desafiadores da maternidade. Essa descoberta, que muitas vezes é cercada de alegria e antecipação, trouxe à tona uma mistura complexa de emoções.

A surpresa inicial se tornou desapontamento quando ela enfrentou o estigma social e a sensação de isolamento. Ela parou de estudar devido à vergonha de sua barriga crescente e se sentiu ainda mais isolada como a única gestante entre adolescentes. Como se já não bastassem as dificuldades que ela enfrentava, uma tragédia repentina aconteceu. Samuel, seu parceiro, perdeu a vida de forma trágica. Com apenas 25 anos, sua partida deixou um vazio insondável na vida de Bia e de seu pequeno filho.

Diante do luto e das adversidades, compreendia o impacto profundo que essas experiências poderiam ter no desenvolvimento do filho dela, como traumas intrauterinos. Bia sabia que mesmo no ventre materno, Benjamin estava absorvendo as tensões que ela enfrentava.

### Mães adolescentes e a educação

“Um estudo realizado pela Fundação Abrinq revelou que quase 30% das mães adolescentes, com idades até 19 anos, não completaram o ensino fundamental, totalizando menos de sete anos de estudo”.

fonte: G1





## Explicando o Trauma Intrauterino

Traumas intrauterinos são experiências dolorosas vividas pela criança ainda no útero ou após o nascimento, causadas por vivências difíceis da mãe ou estímulos emocionais externos.



Nos primeiros meses de vida de Ben, Bia dedicou-se totalmente a ele, mas contou com um papel significativo de sua mãe, a avó de Ben, que ofereceu apoio emocional e prático desde o início.

A presença constante da mãe de Bia proporcionou uma sensação de continuidade e segurança, tornando-se ainda mais importante após a perda de seu parceiro.

Bia, uma digital influencer, utiliza o Instagram para preservar memórias com o filho Ben, registrando sua infância e momentos significativos de sua própria vida. Seu conteúdo autêntico atraiu atenção, especialmente após um vídeo com Benjamin ganhar destaque, atraindo muitos seguidores.

A exposição cresceu ainda mais quando o ator Lázaro Ramos compartilhou um de seus vídeos. Para finalizar, Bia acredita que compartilhar sua vida nas redes sociais não apenas eterniza memórias, mas também constrói laços autênticos com seus seguidores, destacando a importância de mostrar a vida real.

**Do sonho à realidade: uma história de resiliência** .....

Marcela inicia seu relato contando que, aos 39 anos, encontrou-se em meio a uma fase que ela mesma definiu como a “crise dos 39”. Nesse período, ela sentiu que alguma coisa estava faltando em sua vida, mas que ela não conseguia identificar com precisão.



Após refletir, ela entendeu que queria ser mãe e consultou sua ginecologista para esclarecer suas dúvidas. A médica fez perguntas cruciais sobre sua prontidão financeira e enfatizou que, se Marcela já tinha tudo preparado para isso, poderia ser uma ótima ideia seguir em frente com a gravidez.

Para compreender a maternidade solo, iniciou uma série de entrevistas com amigas que vivenciavam diferentes realidades maternas. Após isso, ela decidiu passar pelo procedimento de Fertilização In Vitro (FIV). Em 2017, ela iniciou o tratamento, e a primeira etapa foi escolher o doador de esperma. Para isso, ela optou por explorar bancos de esperma internacionais. Segundo Marcela, os bancos internacionais oferecem uma abundância de detalhes, como histórico médico, cor da pele, origem, crenças, signos e até mesmo animais de estimação favoritos.

**Banco de Esperma Internacional**

**Saiba mais:** [www.cryobank.com/search](http://www.cryobank.com/search)

A segunda etapa foi colher os ovos. Devido à sua idade na equação, ela foi extremamente sortuda por ter colhido seis óvulos, dos quais quatro foram fecundados e dois se desenvolveram bem o suficiente para a fase de inseminação. Notavelmente, sua primeira tentativa de FIV resultou em uma gravidez.

No entanto, o inesperado ainda estava por vir. Durante um exame, veio a revelação de que ela estava carregando não apenas um, mas dois bebês. Marcela sabia que a gravidez gemelar em sua idade seria de risco. Então, ela fez acompanhamentos regulares para garantir a saúde de seus bebês.

E, apesar dos cuidados, Marcela enfrentou uma ruptura prematura da bolsa amniótica quando ela estava com seis meses de gestação.







## O QUE É RPM

A Rotura Prematura de Membranas (RPM) é a quebra antecipada das membranas que envolvem o saco amniótico durante a gravidez, podendo ocorrer antes do trabalho de parto em gestações a termo ou pré-termo.

**Fonte:** [www.eumedicoresidente.com.br/post/rpmo](http://www.eumedicoresidente.com.br/post/rpmo)

Ela passou uma semana sob cuidados médicos até entrar em trabalho de parto com dilatação total. Logo, nasceram os gêmeos, Stella e Zeca. A bolsa rompida pertencia à Stella, enquanto Zeca apresentava um quadro mais delicado, um sangramento craniano de grau 3, o que, lamentavelmente, resultou em seu falecimento um mês após o nascimento.

Marcela detalhou tudo em seu blog e, mais tarde, criou um Instagram. Esses canais de comunicação também serviram como um espaço para lidar com suas próprias emoções e reflexões, abordando tanto o luto pela perda de Zeca quanto a alegria e desafios da jornada com Stella.

### Conheça o blog de Marcela

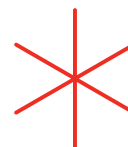
[www.mamaindie.com.br](http://www.mamaindie.com.br)

Marcela enfrenta a vida de mãe solo com determinação e foco. Embora sempre tenha valorizado sua carreira e ambição profissional, ela se viu ainda mais motivada a prosperar no trabalho para garantir o sustento de sua família. Hoje, ela administra seu tempo de maneira eficiente, equilibrando o cuidado com Stella, suas atividades profissionais e momentos de lazer.



## Capítulo 2

### Adoção - uma gestação que dura anos



No segundo episódio do nosso podcast, recebemos Alan Vieira e Patrick Campello, dois pais incríveis que abriram seus corações e lares para receber o pequeno Francisco. Vamos conversar sobre como a adoção pode revelar uma forma única de gestação, que muitas vezes se estende por anos.

#### À espera de Francisco: uma história de amor e aprendizado



Patrick e Alan, um casal que está junto há quase uma década, sempre discutiram a ideia de ter filhos. Finalmente, decidiram seguir em frente com o processo de adoção, que acabou levando quatro anos e um mês.

No decorrer do processo de adoção, Patrick e Alan enfrentaram desafios devido a diferentes informações e regras em várias varas da infância. Eles destacam a dificuldade de obter informações consistentes e precisas, o que os obrigou a buscar informações por conta própria. Apesar da ansiedade e das expectativas ao longo do processo, eles encontraram grupos de apoio e histórias inspiradoras de outros pais adotivos.

#### O passo a passo para a adoção no Brasil

- 1. Habilitação:** inicie o processo na Vara da Infância e Juventude local.
- 2. Curso e avaliação:** participe de um curso e passe por avaliações sociais e psicológicas.
- 3. Cadastro:** se aprovado, será incluído no Cadastro Nacional de Adoção (CNA).
- 4. Busca ativa:** aguarde a equipe técnica encontrar uma criança compatível.
- 5. Proposta:** receba informações sobre a criança disponível para a adoção.
- 6. Convivência:** inicie um período de convivência de até 90 dias com a criança.
- 7. Adoção:** se a convivência for bem-sucedida, o juiz concede a adoção.
- 8. Registro:** finalize o processo com o registro civil da criança em seu nome.

#### Saiba mais:

[www.cnj.jus.br/programas-e-aco-es/adocao/passo-a-passo-da-adocao](http://www.cnj.jus.br/programas-e-aco-es/adocao/passo-a-passo-da-adocao)



Alan comenta que essas experiências compartilhadas foram um grande incentivo para eles continuarem confiantes em sua jornada de adoção, ajudando a aliviar a angústia e a incerteza que muitas vezes acompanham a espera.

Inicialmente, eles buscavam adotar crianças de 0 a 3 anos, podendo ser até duas. No entanto, tiveram uma surpresa quando receberam um telefonema sobre uma criança de um mês e meio disponível para adoção, sem saberem a idade ou o gênero dela com antecedência.

Como não tinham acesso à fila de espera, eles já tinham se preparado e comprado itens essenciais e, quando receberam a ligação, foram às lojas para adquirir o que faltava. No dia seguinte, já estavam em casa com o Francisco.



Apesar de terem se preparado minimamente, eles falam da imprevisibilidade dos gastos relacionados a um recém-nascido. Itens essenciais como, berço, carrinho, bebê-conforto e cadeirinha de carro, requerem um planejamento financeiro sólido.

Porém, Patrick deixa claro que não é necessário ter uma quantia específica de dinheiro para adotar uma criança, nem é preciso ter uma casa própria ou uma renda específica; não há impedimentos para entrar na fila de adoção com base no status financeiro.

## Como se preparar para a adoção

- 1. Autoavaliação:** avalie suas motivações, expectativas e capacidade para adoção.
- 2. Informação:** busque informações sobre o processo e os desafios envolvidos.
- 3. Rede de apoio:** construa uma rede de apoio de amigos e familiares.
- 4. Curso preparatório:** participe de cursos preparatórios oferecidos por instituições.
- 5. Equipe técnica:** faça avaliações sociais e psicológicas.
- 6. Autoconhecimento:** trabalhe seu autoconhecimento e a compreensão de possíveis dificuldades.
- 7. Paciência:** esteja preparado(a) para um processo que pode levar tempo.
- 8. Flexibilidade:** esteja disposto(a) a ajustar suas expectativas de acordo com a realidade da criança disponível para a adoção.
- 9. Apoio emocional:** busque apoio emocional quando necessário, de profissionais ou grupos de apoio.
- 10. Compromisso:** esteja comprometido(a) com o processo e com a criança que você planeja adotar.

.....

### Saiba mais:

[geracaoamanha.org.br/a-importancia-do-preparo-para-a-adocao](http://geracaoamanha.org.br/a-importancia-do-preparo-para-a-adocao)

Já com Francisco em casa, Patrick e Alan resolveram fazer uma surpresa à família. Foi uma revelação memorável. O casal filmou tudo, e esse vídeo foi compartilhado nas redes do casal, o que levou a uma resposta incrível da comunidade online.

E, com toda essa exposição online, Patrick observa que, embora sejam uma família diversa, eles lidam bem com as críticas. A clareza deles sobre identidade e origem ajuda a enfrentar palavras ofensivas, entendendo que, mesmo podendo machucar, essas palavras não definem quem eles são.

Alan acrescenta que, ao escolher escolas para Francisco, eles procuram as que têm representatividade racial. A presença de educadores negros na instituição é um critério fundamental, uma vez que desejam proporcionar ao filho modelos positivos que reflitam uma identidade própria.

## Importância da representatividade negra na educação infantil

Saiba mais: [modobrinCAR.rihappy.com.br/representatividade-negra](http://modobrinCAR.rihappy.com.br/representatividade-negra)



Para finalizar, Patrick aconselha aos futuros adotantes que é importante iniciar o processo cedo devido à demora comum. Ele também adverte contra considerar a adoção uma solução para problemas no relacionamento, destacando que ambos os parceiros compartilhem o desejo de adotar para evitar possíveis conflitos no futuro, pois os desafios de criar uma criança são muitos.

### Gostou da história dos dois pais de Francisco?

Acompanhe a rotina dessa família maravilhosa no Instagram:  
[www.instagram.com/2paisdefrancisco](https://www.instagram.com/2paisdefrancisco)

### Dica de leitura

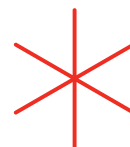


• **Homoparentalidade nas Relações Homoafetivas: Adoção e Reprodução Assistida** - Autora: Gabriela Giaqueto Gomes



## Capítulo 3

### Enxoval e chá de bebê: do primeiro sapatinho à malinha da maternidade



No terceiro episódio, o tema é o enxoval e o chá de bebê, um momento repleto de expectativas e preparativos para receber o novo membro da família com carinho e acolhimento, desde o primeiro sapatinho até a malinha da maternidade.

A conversa é enriquecida com a presença de duas convidadas especiais: a personal organizer Fabi Bartolli, que compartilhou uma série de dicas práticas e funcionais; e, ao lado dela, a influencer Leticia Stuchi, que contou a experiência pessoal dela na preparação do enxoval e do chá de bebê.

#### Alegrias e aventuras de uma mamãe de primeira viagem

A influenciadora e engenheira civil, Letícia Stuchi, conta como foi sua experiência com o enxoval, chá de bebê e outras etapas da maternidade. Para iniciar o relato, Letícia fala sobre a decisão de fazer um chá revelação. Ela fez tudo conforme desejado; usou fumaças coloridas para a revelação do gênero e descreve a ocasião como uma experiência única na vida.

Quanto ao chá de fraldas, Letícia explica que é uma celebração vantajosa para receber os itens essenciais para o bebê. Ela destaca que sua parceria com a Huggies foi tranquila, pois a plataforma fornece uma estimativa aproximada das quantidades de fraldas necessárias para cada idade, o que a orientou nas escolhas. Letícia optou por produtos exclusivos da Huggies, tanto fraldas quanto lenços, e mencionou como fez a transição da linha Natural Care para a Supreme Care conforme seu filho Fred crescia.



#### Fralda Natural Care

Saiba mais: [www.maisabracos.com.br/NaturalCare](http://www.maisabracos.com.br/NaturalCare)

Já o enxoval, ela conta que juntou o sonho de viajar para os Estados Unidos com as compras para o bebê. Como mãe de primeira viagem, confessa ter comprado mais do que o necessário por conta da satisfação pessoal. A empolgação em torno do primeiro filho a levou a adquirir itens que ainda não utilizou ou que não pretende usar tão cedo. Durante essa fase, ela conduziu uma extensa pesquisa, lendo avaliações de outras mães e buscando dicas de influenciadoras sobre os itens essenciais.



### Dica de leitura

- **O guia do enxoval do bebê** - Autora: Priscila Goldenberg

Letícia também contou com o auxílio de uma personal organizer, embora esta não fosse especializada em bebês. Essa escolha mostrou-se benéfica para ela, permitindo visualizar de forma mais clara o conteúdo das roupas e dos itens. A organizadora separou as peças por tamanho e também os produtos de higiene, facilitando o acesso. Letícia finaliza dizendo que a ajuda provou ser valiosa, já que reconhece que não teria a mesma facilidade em organizar os itens por conta própria.



Fabi, personal organizer e mãe de Murilo e Henrique, de 13 anos, e Maria Clara, de 3 anos, inicia a conversa falando sobre sua carreira profissional, que já abrange quase uma década.

Ela é reconhecida por sua expertise em elaborar listas, desenvolver cronogramas, cuidar da organização, preparar enxovais, quartos e tudo que envolva o período da gestação. Inclusive, Fabi já teve sua publicação sobre a técnica de dobras repostada no perfil da Marie Kondo.



O impacto da organização começou quando Fabi estava grávida de seus dois primeiros filhos e, mesmo que ainda não fosse profissional da área naquela época, entendeu como a gestação de gêmeos exige alto nível de organização estrutural e pessoal. No entanto, com o nascimento de Maria Clara, a experiência de Fabi já como profissional trouxe uma abordagem ainda mais eficaz. Ela desenvolveu técnicas específicas que pôde aplicar na segunda gestação.

Sobre sua visão de fazer um enxoval no Brasil e a consideração financeira, a dica que ela dá é fazer um enxoval tamanho M (seis meses), pois é uma aquisição adequada para a fase inicial do bebê. E ainda ressalta que não há necessidade de adquirir itens voltados para a introdução alimentar ou roupas grandes para bebês de um ou dois anos. Porém, muitos pais optam por viajar para o exterior para fazer as compras. Ela recomenda fazer compras para até 6, 12, 18 ou 24 meses, dependendo da frequência e duração das viagens.



Para concluir, Fabi destaca a importância de preparar toda a casa para a chegada do bebê, incluindo a lavanderia e a cozinha. Ela enfatiza a necessidade de ter o quarto do bebê pronto antes da ida para a maternidade. Mesmo sem a ajuda de um profissional, Fabi sugere categorizar e separar as roupas por tamanho, mantendo as peças básicas na cômoda e as mais específicas no guarda-roupa. Essa organização e identificação adequada podem facilitar a rotina das mães com os bebês.

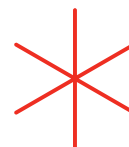
### Dicas rápidas de organização

- **Categorização por tamanho:** separe as roupinhas por tamanho para facilitar a escolha conforme o bebê cresce.
- **Etiquetagem:** utilize etiquetas ou divisórias para identificar cada tamanho ou tipo de roupa.
- **Caixas ou cestas:** guarde as roupas em caixas ou cestas etiquetadas para manter o armário arrumado.
- **Rotatividade:** mantenha as roupas acessíveis e coloque as peças mais recentes no fundo, garantindo que todas sejam utilizadas.



## Capítulo 4

### O papel do pai, da gestação ao pós-parto



No quarto episódio, o destaque é o papel dos pais durante a gestação, um tema muitas vezes negligenciado. Os convidados, Júlio Rocha e Tiago Koch, compartilham experiências como pais, discutindo descobertas e desafios ao longo dessa jornada, bem como a construção de um ambiente amoroso para os filhos. É uma conversa cativante, que oferece insights sobre a paternidade.

#### Paternidade responsável: amor, apoio e companheirismo



Júlio inicia a conversa falando da experiência dele com as três gestações, destacando como a relação com os filhos se desenvolveu. Na primeira gestação, descreve a sensação como "surreal", pois havia medo e ansiedade, tanto que todos esses sentimentos o levaram à criação de uma história adquirida pela Globo: "Sou Pai, e Agora?". Já na terceira gravidez de Karol, ressalta que se sentia mais confiante e tranquilo, devido às experiências anteriores.

Quando Karol engravidou pela primeira vez, Júlio tinha acabado de terminar as gravações de "Ilha de Ferro". Esse foi o momento em que ele começou a viver intensamente a narrativa da gravidez.

Ele se dedicou aos estudos para se preparar como pai, e junto à esposa, frequentou cursos preparatórios na maternidade e encontros com mães.





### Dica de leitura

- **Guia para Pais de Primeira Viagem Entrarem em Campo** - Autora: Teresa Tavares

O ator compartilha sua visão sobre a importância de estar comprometido com a gravidez, o pré-natal adequado, a alimentação e outros aspectos. Ele enfatiza a importância de amar profundamente as companheiras e acredita que é importante que os pais se envolvam emocionalmente durante esse período. Então, o conselho dele é multiplicar o amor durante a fase da gestação. E, depois que o bebê nascer, a atenção e o carinho devem continuar de maneira natural. Ele reflete que problemas entre casais muitas vezes têm raízes já durante a gravidez e acredita que é essencial fortalecer o vínculo durante esse período.

**“No Brasil, 11 milhões de mulheres são mães solo, enfrentando desgaste e culpa, enquanto os homens frequentemente abandonam suas responsabilidades parentais sem consequências.”**

Fonte: Marie Claire

Júlio observa que a paternidade ativa ainda não é comum, estimando que apenas cerca de 15% a 20% dos homens a vivenciam. Acredita que a paternidade não é um ponto de união tão frequente entre os homens com outros interesses, como esportes ou atividades físicas, e que ainda há resistência em compartilhar sentimentos ou reflexões sobre essa experiência.

Para finalizar, Júlio conta que ele e Karol não se preocupam com rótulos, mas valorizam a cooperação mútua. E ainda alerta que os homens precisam evoluir nesse aspecto, já que desde a infância meninos não são ensinados a serem sensíveis com as meninas. E deixa a dica: que homens devem ativar essa sensibilidade para cuidar profundamente da parceira, demonstrando um cuidado completo e abrangente.





## Uma história inspiradora e um projeto que busca transformar a paternidade



Tiago Koch inicia a conversa brincando: “Minha jornada no universo das paternidades começa, obviamente, na minha primeira jornada paterna”. Quando sua companheira, Bruna, engravidou, ele se deparou com um cenário que não havia imaginado antes em seus sonhos de ser pai. A realidade da paternidade trouxe choques emocionais, ambivalência de sentimentos e preocupações.

Com isso, buscou ajuda para entender a paternidade junto a profissionais de saúde e grupos reflexivos de homens. Ele percebeu que muitos pais compartilhavam os mesmos conflitos, mas não tinham espaço para discutir sobre eles e, nesses grupos, encontrou um ambiente aberto e acolhedor. Isso inspirou o projeto Homem Paterno, destinado a explorar questões da paternidade de maneira honesta e construtiva. Ele se aprofundou no assunto e participou de cursos relevantes, assim o projeto cresceu, reunindo mais de mil homens em grupos de apoio por todo o Brasil, oferecendo suporte gratuito e conteúdos relevantes.

### Sobre o projeto Homem Paterno

O Projeto Homem Paterno tem como foco adentrar nos assuntos da gestação, parto e puerpério que, por meio de cursos, palestras e trabalhos em grupos e individuais, visa auxiliar homens que desejam imergir no universo da paternidade integral.

**Saiba mais:** [www.homempaterno.com.br/blog](http://www.homempaterno.com.br/blog)

Na segunda jornada como pai, com a chegada da filha Nalu, Tiago percebeu os benefícios de ter conhecimento sobre a experiência da gestação. Ele pôde empatizar melhor com a companheira e compreender seus desconfortos. Um episódio marcante foi o parto de Nalu, em que sua intervenção segura e informada evitou uma cesariana desnecessária e mostrou como o conhecimento paterno pode prevenir situações negativas e tornar o parto uma experiência mais positiva para a mãe. Tiago acredita que pais informados podem desempenhar um papel ativo na jornada da paternidade e da maternidade.

Outro ponto que cita, é que existe uma crença enraizada de que a verdadeira ação paterna só começa após o nascimento do bebê. A ideia é que somente nesse momento os pais realmente se conectam com a paternidade. Mas, Tiago discorda



dessa perspectiva e acredita que essa conexão pode e deve acontecer antes do nascimento, e ele ainda argumenta que muitos pais conseguem se conectar durante a gestação.

Tiago compara a preparação para a paternidade com o planejamento necessário para outras atividades desafiadoras da vida e questiona:

“Por que não nos preparamos adequadamente para a paternidade, tratando-a como algo intuitivo ou divino, assim como nos preparamos para enfrentar grandes desafios, como escalar o Everest?”

Ele reconhece que a complexidade da paternidade varia de acordo com diversos fatores, como contexto social, classe e raça, e observa que as circunstâncias em que uma família está inserida afetam a abordagem que os pais podem ter em relação à paternidade.



#### Dica de leitura

- **Parentalidade Consciente - Como o autoconhecimento nos ajuda a criar nossos filhos** - Autor: Daniel Siegel

Também fala sobre existir uma desconfiança em relação aos homens assumindo um papel ativo no cuidado dos filhos. Historicamente, os homens não estiveram envolvidos nessa esfera de cuidado diário e de protagonismo na criação dos bebês. A falta de referências e conteúdo contribui para esse cenário. Quando um homem que não se preparou durante a gestação ou não buscou conhecimento tenta se envolver no cuidado, pode gerar reações de desconfiança. A ideia de que ele está tentando assumir um papel sem preparação pode provocar respostas como “quem é você na fila do pão para chegar agora e tomar a frente?”

Desafiar essa dinâmica requer coragem por parte dos homens, admitindo que não sabem tudo, mas estão dispostos a aprender e errar. Essa abordagem é fundamental para mudar a situação. Em muitos casos, quando o bebê nasce, há uma complexa dinâmica entre a aquisição da paternidade e a perda de algumas características da vida anterior. Isso pode ser especialmente desafiador em situações de separação, já que cerca de um terço dos casais se separam até o segundo ano de vida do bebê. Nesse período, surgem questões de crise, luto e complexidade na relação entre paternidade, maternidade e família.





**Estamos juntos  
no seu jeito de  
cuidar.**

**Ouçã agora o podcast!**

