



### *“Conciliação Familiar, igualdade de oportunidades”*

**NOTA** ANTONIA MARTINS, Enfermeira Obstetra há 18 anos  
**BIOGRÁFICA DO AUTOR DA FICHA** Formação: Pós graduação em Sociologia da Família EU; Mestrado em Sexologia U Lusofona; Consultora em Aleitamento Materno IBCLC  
Trabalha : ACEs USF Planície Évora; APF Alentejo; Integra a Comissão Regional de Saúde da Mulher da Criança e do Adolescente da Região Alentejo.

#### **INTRODUÇÃO AO TEMA**

As principais alterações que têm surgido no seio da família, mostram-nos hoje que é diferente pensar a família como aprendemos, temos os mais variados e diversificadas representações do conceito de família. Devemos estar disponíveis para essa observação sem restrições ou preconceitos. A família como instituição como a conhecemos é a mais poderosa e milenar instituição, mas para se manter com esse poder, prestígio e proteção temos obrigação de estar recetivos à mudança na sua forma, constituição e representação.

#### **DESENVOLVIMENTO**

Hoje a partilha de tarefas e responsabilidades deve ser equilibrada e respeitada pelos intervenientes, os quais sempre que tiverem dificuldades devem ser ajudados e empoderados para o fazer . Esta divisão é ainda um pouco difícil de executar assim como de respeitar, assistimos à entrada do homem numa área privada, antes domínio das mulheres, assim como a saída das mulheres para a área pública que antes era domínio dos homens. As mulheres tem dificuldades em estar numa área que ainda não dominam assim como os homens tem dificuldades em estar no domínio privado da casa e responsabilidades com os filhos, ambos tem um caminho a percorrer e a serem reconhecidos pela sua participação e intervenção.

Não é ainda reconhecida uma igualdade de oportunidades a homens e a mulheres, tando no domínio do trabalho como na aprendizagem para a promoção de competências parentais, assistimos a exigências diferentes para homens e mulheres.

Existe de fato um esforço para a conciliação entre a vida profissional e a vida familiar, mas a verdade é que basta olhar as licenças de maternidade/ paternidade para perceber que estamos muito longe do conceito de divisão equilibrada. O número reduzido de pais/homens que goza de licença parental merece reflexão.

Os desafios hoje são iguais na responsabilização mas diferentes na forma como se desenham, a família “agrupada/ nuclear” como a conhecemos está diferente e substancialmente mais distante e dispersa, logo a rede de suporte está mais vulnerável, há que criar e desenhar novas redes de suporte as quais trazem novos desafios, vulnerabilidades, onde espreitam novas ameaças, a grupos já por si vulneráveis que necessitam de referências.

A APF - Alentejo, Associação para o Planeamento da Família, está há mais de 10 anos com um projeto na comunidade, a “ Escola de Pais”, projeto este que tem como principal objetivo ensinar pais, mães e restantes familiares na aquisição de competências parentais. Começamos com a preparação para o nascimento, educando durante a gravidez para a aquisição de comportamentos saudáveis, e simultaneamente a ser mais assertivo no novo papel que vai desempenhar.

Aprendem a cuidar de si enquanto grávidas, como cuidar do recém nascido, como e quando se deve dirigir aos serviços de saúde. Nestas aulas os pais podem sempre que possam estar presentes bem como outras pessoas que sejam significativas e possíveis ajuda para a grávida.

Após o parto a ajuda é de um para um, ou seja, está direcionada para a mãe, se tiver necessidades, bem como para o pai ou outro cuidador se for este que cuida do recém nascido, apoio na amamentação, para promover a maternidade/paternidade responsável.

A recuperação pós parto visa melhorar a vida da mãe promovendo a recuperação física e bem estar psicológico. A massagem infantil visa desenvolver e promover o bem estar do recém nascido assim como a interação pais filhos. As aulas de massagem infantil estão projetadas para a participação do pai, aliás este tem aulas só para ele, assim como a mãe.

Realizámos ao longo dos anos várias atividades que visam melhor e ou promover as competências parentais para uma vivência mais feliz e assertiva de um tempo do ciclo da vida.

#### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS

“ Sociologa da Família”, Graça Capinheiro

“Cuidar e amamentar o eu Bebê”, Karen Pryor

“Mal Entendidos” Nuno Lobo Antunes

## MIRABAL MULHERES 100 MEDO

O Monte é promotor do projecto Mirabal - Mulheres 100 Medo, cuja intervenção se centra nas áreas da Igualdade de género e combate à Violência de Género; e Direitos Sexuais e Reprodutivos. Tem como actividades um Gabinete de Apoio e Informação a Mulheres; Acções de sensibilização sobre Igualdade de Género, Violência de Género, Violência no Namoro, Direitos Sexuais e Saúde da Mulher, para técnicos e população em geral; Workshops participativos destinada aos jovens; Sessões de rádio e artigos de imprensa.

#### CONTACTOS:

**Monte e Gabinete de Informação e Atendimento a Mulheres:**

Rua Joaquim Basilio Lopes, nº1, 7040-066 Arraiolos

TEL 266490090 FAX 266419276

monte@monte-ace.pt [www.monte-ace.pt](http://www.monte-ace.pt)

**Site Mirabal - Mulheres 100 Medo:** <http://mirabalmsm.wordpress.com>

SERVIÇO DE INFORMAÇÃO A VITIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA – 800202148 (LINHA GRATUITA)

LINHA DE EMERGÊNCIA NACIONAL 144

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À VITIMA (APAV) – 707200077

PSP OU GNR DA ÁREA DE RESIDÊNCIA

