

CRIS MOURA



EU, MÃE

A DIFÍCIL ARTE DE EDUCAR



EU, MÃE

A DIFÍCIL ARTE DE EDUCAR



Cris Moura

EU, MÃE

A DIFÍCIL ARTE DE EDUCAR



Rio de Janeiro
2019



A AUTORA responsabiliza-se inteiramente pela originalidade e integridade do conteúdo desta OBRA, bem como isenta a EDITORA de qualquer obrigação judicial decorrente de violação de direitos autorais ou direitos de imagem contidos na OBRA, que declara sob as penas da Lei ser de sua única e exclusiva autoria.

Eu, mãe: a difícil arte de educar

Copyright © 2019, Cris Moura
Todos os direitos são reservados no Brasil

Impressão e Acabamento:

Pod Editora

Rua Imperatriz Leopoldina, 8/1110 – Pça Tiradentes
Centro – 20060-030 – Rio de Janeiro
Tel. 21 2236-0844 • atendimento@podeditora.com.br
www.podeditora.com.br

Projeto gráfico:

Edna Solange do Nascimento

Revisão: *Edna Solange do Nascimento*

Capa:

Pedro de Bittencourt

Fotos:

Acervo pessoal

Nenhuma parte desta publicação pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja mecânico, fotocópia, gravação, etc. – nem apropriada ou estocada em banco de dados sem a expressa autorização da autora.

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

M885e

Moura, Cris.

Eu, mãe : a difícil arte de educar / Cris Moura. - 1. ed. - Rio de Janeiro : PoD, 2019.
112 p. : il. ; 21 cm.

Inclui bibliografia e índice

ISBN 978-85-8225-247-7

1. Maternidade - Aspectos psicológicos. 2. Mães e filhos. I. Título.

19-58731

CDD: 155.6463

CDU: 159.9-055.26-055.6

02/08/2019

•Cris Moura

Agradecimentos

Obrigada, Senhor, por ter me

feito Mãe

Pela capacidade que vem de Ti

Por Teu Amor imensurável

Pelo teu cuidado todos os dias

para comigo e

com a minha família

Honras e glória para Sempre ao

Teu Nome!

À Mariany e Manuella
Minhas princesas,
amigas,
companheiras
de todos os momentos:
horas, minutos e segundos.
Amo vocês!
Mamãe

▪Cris Moura

Aos meus pais Ivanilda e Altair:
Minhas raízes.

*Ao Adriano, meu querido esposo.
Amigo e companheiro de todas as
horas.
Eu te amo!*

▪ *Cris Moura*

*A todos os meus alunos, que são
como se fossem meus filhos.*

As mães de primeira, segunda,
terceira ou mais viagens.

As que ainda não são, mas que
aguardam esse momento chegar.

E as que nunca serão, mas são
mães do coração.

Boa viagem nessa leitura!

Cris Moura

▪ *Cris Moura*

Sumário

Agradecimentos	–5
Prefácio	–13
Apresentação	–15
Capítulo 1: Ih! Tô Grávida!	–19
Capítulo 2: A concepção	–21
Capítulo 3: Estamos grávidos	–23
Capítulo 4: Os nove meses de amor	–27
Capítulo 5: Ser mãe é um presente de Deus	–33
Capítulo 6 Saindo da Casca: O nascimento do bebê	–37
Capítulo 7: O milagre da vida	–51
Capítulo 8: Desenvolvimento e formação	–59
Capítulo 9: A difícil arte de educar	–65
Considerações finais	– 103
Referências	– 109

*Entreteceste me no ventre
de minha mãe.*

*Eu te louvarei, porque de um modo
terrível, e tão maravilhoso fui formado;
maravilhosas são as tuas obras, e a
minha alma o sabe muito bem.*

*Os meus ossos não te foram encobertos,
quando no oculto fui formado, e
entretecido como nas profundezas da
terra. Os teus olhos viram o meu
corpo ainda informe, e no teu livro
todas estas coisas foram escritas as quais
iam sendo dia a dia formadas, quando
ainda nenhuma delas havia. [Sl 139.13-16]*

▪Cris Moura

Prefácio

Este assunto mexe com a gente. O assunto “Eu, mãe” é um sonho que nos anima e fortalece. Cris acertou mais uma vez. Seus pensamentos se juntam aos nossos, a todas nós que somos mães. Ela sabe o que diz. É uma mãe extraordinária: suas filhas transbordam vida e alegria.

Seu texto é carinhoso e delicado. Está cheio de orientações e ensinamentos: Vejamos o que tem a nos dizer. Tudo começa com o momento em que sabemos da gravidez: *Ih! Tô grávida!* Que alegria! Não é mesmo?

São muitos os momentos que viveremos a partir de agora. Vamos lembrar a concepção, o quando compartilhamos com o cônjuge, os nove meses de amor. E os muitos detalhes que envolvem nossa vida nesta fase, porque ser mãe é um presente de Deus. E viveremos toda a vida lembrando aquele precioso momento em que vimos nosso filho saindo da casca do ovo: o nascimento do bebê.

Ah! O milagre da vida é o que nos motiva e nos impulsiona a protegê-los como leas ferozes e amorosas a cuidar da sua cria.

A difícil arte de educar. É muito difícil mesmo, mas não é impossível, porque não estamos sozinhas, o Criador da vida está conosco, ele nos capacita. E é ele mesmo quem aponta a dimensão do amor materno quando diz:

Eu, mãe A difícil arte de educar

Pode uma mulher esquecer-se tanto de seu filho que cria que não se compadeça dele, do filho de seu ventre? Mas ainda que esta se esquecesse, eu, todavia, não me esquecerei de ti. Eis que nas palmas das minhas mãos te tenho gravado: os teus muros estão continuamente perante mim.
Is 49.15-16.

Edna Solange do Nascimento

[*Autora dos livros Português Através da Bíblia – Morfologia e Análise sintática, Pod Editora*]

▪ *Cris Moura*

Apresentação

Não era um sonho, nem algo que me achava capaz, mas como educadora, já orientava as atividades com crianças de 0 a 3 anos. Nesse período, tive a oportunidade de vivenciar algumas experiências enriquecedoras nesses espaços. Aprender com eles e vê-los desenvolvendo a cada dia, através do trabalho do cuidar e educar de nossas profissionais, sob minha supervisão, me tornava realizada. Foi nesse ambiente educacional que se iniciaram as indagações e trocas de experiências sobre a difícil arte de ser mãe. Por que arte?

A arte serve para contar uma história, ora para comemorar um acontecimento importante, ora para despertar um sentimento religioso ou cívico. Nesse século, a arte passou a ser compreendida como um objeto propiciador de uma experiência estética por seus valores íntimos. Assim dependendo do propósito e do tipo de interesse com que alguém se aproxima de uma obra de arte.

Quando falo sobre a difícil arte de educar, quero dizer que Deus confiou uma obra em nossas mãos, mas ela não está pronta, precisamos esculpi-las, conhecê-las, saber onde modelá-las; é um trabalho demorado.

Eu, mãe A difícil arte de educar

Educar dá trabalho, não é tarefa fácil, pois crianças não vêm com manuais de instruções, embaladas em caixas com grandes laços de fita, e são todas da mesma forma. Crianças necessitam de um olhar cuidadoso, com afeto e cuidados a todo o tempo. Não vêm com um *ship* acoplado, para que codifiquemos, usando uma senha ou apertando um botão que nos dê todas as respostas.

Educar é tato, é toque de amor, abraço, diálogo, choro, olho no olho, gastar tempo, qualidade de vida, brincadeiras, cuidado, exemplo.

A arte nasce dentro de nós, no entanto, quando está pronta, ela precisa ser apresentada ao mundo. A arte de educar e de amar nossos filhos é só nossa! E precisamos fazê-la enquanto estão pequenos, porque eles crescem, e irão para longe de nós, mas levarão nosso nome aonde chegarem.

Vivemos em um mundo pós-moderno, que vive uma transformação intensa, e conclama a mulher para exercer suas carreiras, e construir uma vida ativa no mercado de trabalho. Temos grandes profissionais, chefes de grandes empresas multinacionais, diretoras, engenheiras, pesquisadoras, advogadas, juízas, dentre tantas outras atividades, mas nenhuma dessas se compara ao presente de ser mãe. À Mulher tem esse grande poder, de gerar a vida.

O processo de elaboração e pesquisa desse livro aconteceu como uma verdadeira gestação, e foi

▪ *Cris Moura*

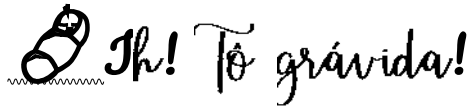
quando eu menos esperava que recebi o convite da Professora Edna Solange, como instrumento de Deus, para que a parceria entre nós e a Pod Editora nascesse. Esse livro foi gerado para abençoar as mães, educadores, e todos os que amam essa difícil arte.

Com a finalidade de apresentar aos meus leitores e público de maneira geral esse tema, e dar a luz ao conhecimento e às experiências que podem produzir reflexões e interações que sirvam como combustível para continuarmos em nossa magna tarefa: Apresento-lhes: Eu mãe, a difícil arte de Educar, que vai contribuir e nos ajudar a esculpir nossa arte (filhos), para que possamos entregá-la ao mundo de forma positiva e enobrecedora.

*“Como é feliz quem teme ao
Senhor, que anda em seus
caminhos!...seus filhos serão
como brotos de oliveira
ao redor de sua mesa”.*

Salmos 128.1-3

Capítulo 1



Para algumas, um pequeno mal-estar, para outras, tonturas, sono, enjoos, aversão a cheiros fortes, corrimento vaginal, cólica, inchaço abdominal, cansaço, salivação, variações de humor, dores de cabeças, vômitos; E você pergunta: — Mas o que está acontecendo comigo? Eu estava tão bem há dias atrás. É, nesse momento, que estamos prestes a descobrir que a vida está dentro de nós. Diante desses sintomas, a nossa intuição e as mudanças visíveis em nosso corpo, até que, para não termos mais dúvida, fazemos o teste de gravidez, que sem demoras dá POSITIVO. É assim, o Milagre da Vida.

Ao casar, meus planos futuros eram ter filhos com meu esposo, mas havia um receio gigante dentro de mim, o qual me deixava apreensiva, pois sabia que a responsabilidade era tamanha, diante de ter um bebê em nossa casa. Eis as questões que andavam em minha cabeça:

E se eu não for uma boa mãe?

Como vou cuidar de um bebê? Eu não sei cuidar de bebês!

E quando o bebê ficar doente?

E quando?????

Essas eram minhas interrogativas e mais algumas, que guerreavam dentro de mim.

Eu, mãe A difícil arte de educar

Um bebê que não seria como os filhos de nossos amigos com quem nós brincávamos, visitávamos, segurávamos no colo, mas depois iam embora. Esse seria nosso, ficaria conosco, seria o nosso bebê!

Planejar a família é muito importante, mesmo sabendo que a concepção também acontece de forma não esperada, pois um método contraceptivo pode falhar. E aí é hora de receber um bebê. Mas, quando nos preparamos, temos tempo para curtir e organizar toda a caminhada da gestação.

Já imaginamos a carinha do nosso bebê, sonhamos com o enxoval e o quarto, e como será vê-lo dando os primeiros passos... Ops! calma uma coisa de cada vez.

Compartilhando a notícia com a família

Dar a notícia primeiramente ao marido é o primeiro passo, em seguida contar a novidade para a família: Mãe, pai, avós, irmãos, amigos mais chegados. Até sentir vontade de contar para todos, conte para os mais íntimos.

A gestação vem acompanhada de toda a atenção que mamãe e bebê necessitam nessa hora.

O bebê vai chegar! Vamos nos preparar com carinho e cuidado!

Vamos lá?

Capítulo 2

A concepção

Nosso corpo é preparado por Deus para receber uma nova vida. Isso acontece todos os meses. O hormônio conhecido como estrogênio faz com que o útero seja revestido por uma camada de tecido, bem irrigada de sangue. O aumento da liberação de progesterona prepara o útero para sustentar um possível óvulo fertilizando nesse caminho, paralelamente, os óvulos amadurecem. Nesse curto período de preparação do corpo a concepção pode ocorrer quando um espermatozoide chega ao óvulo.

Nossas expectativas

É importante que nos preparemos para a maternidade; muitas mulheres acreditam que sua vida continuará do mesmo jeito, após o nascimento do bebê, porém, agora, existe um pequeno ser, dependente de você, e muitas vezes passamos a abrir mão de muitas conversas com amigas, lugares e passeios, para que possamos estar com o nosso bebê.

Eu, mãe A difícil arte de educar

Não podemos pensar que tudo que nossa amiga viveu com o seu filho é o que vamos viver com os nossos, pois crianças se desenvolvem em tempos diferentes, de formas diferentes, nem mesmo irmãos que são criados de forma igual têm o mesmo desenvolvimento.

A chegada de um bebê causa um impacto em nossa rotina muito grande. Isso mesmo! Mas Deus nos fez para isso! A maternidade deixa de ser sonho, para virar realidade, e saber desfrutar disso faz toda a diferença.

“Ser Mãe é uma dádiva de Deus, a minha gravidez foi muito esperada. Fui mãe aos 30 anos e agraciada com um menino.

Meu filho é muito estudioso e esforçado na casa de Deus. O seu esporte preferido é o futebol. Ser mãe no século atual é uma grande responsabilidade. Peço a Deus forças!”

[Verônica. mãe de Miguel José, 8 anos]

Capítulo 3

Estamos grávidos

O bebê é expectativa da família, pois todos estarão envolvidos nesse processo, por isso o marido também deve ser participante ativo desse momento. Acompanhando a futura mamãe às consultas pré-natais, conversar com o bebê ainda na barriga, curtir toda a gestação construindo um grande aprendizado nesse período.

Partos, como escolher?

Muitas vezes, optamos por um parto normal, mas, quando chega a hora não dá pra ser normal, então, vamos para o Centro Cirúrgico fazer o parto cesariana, e aí? O que é mais importante? É o nascimento do bebê sem sofrimento? Então, não vamos nos frustrar, porque o parto não foi normal.

Lembro que no nascimento da minha primeira filha, Mariany, eu tinha muita vontade que fosse normal, trabalhei toda a gestação, sonhando com o parto normal, por causa da recuperação (que muitas mamães diziam ser mais fácil). Mas, quando entrei no hospital em trabalho de parto, às seis horas da manhã, eu tive apenas um de dilatação, então, minha obstetra veio falar comigo sobre a necessidade de realizar um parto cesariana. O meu medo era tão grande, mais da anestesia do que do



Composto e Impresso no Brasil
Impressão Sob Demanda

21 2236-0844

www.podeditora.com.br

atendimento@podeditora.com.br

2019