

pais apressados,
filhos stressados
mário cordeiro

ÍNDICE

Otimismo exigente — Prefácio de Isabel Stilwell	11
Estou perplexo! Se calhar já não deveria estar, mas estou! ..	15
O animal que somos e a biologia	
a que não podemos fugir	17
Diferenças entre nós e os nossos «tios macacos»	21
A curiosidade científica	32
O «desperta-a-dor»	37
Acordar logo ou... esperar?	42
Para quê a Pressa?	49
Despaaaaacha-te!	50
Uma história para adormecer	61
Mas qual o mal de as coisas terem o seu tempo?	67
Cogitações...	81
<i>Good morning, city!</i>	85
A cidade — um pensamento estratégico	
para melhorar a vida	91
A ideia de cidade — talvez não «a verdadeira»	92
O funcionamento estratégico das espécies	95
A relação espaço-pessoas — a principal	
preocupação do Neolítico	96
A passagem da economia da sobrevivência para uma	
sociedade «com folgas» e atividades diversificadas ...	97

As primeiras cidades	98
Ganhar mais tempo para viver mais devagar	100
A relação «tempo-transportes-comunicações»	
— um quebra-cabeças favorecedor da pressa	103
A arrogância das urbes	105
Vais passear o cão? Vai depressa.	
Olha que as ruas são perigosas... ..	107
A «rapidez agressiva» da cidade	107
Condições habitacionais para	
a promoção da saúde	108
Os requisitos básicos na comunidade	109
As cidades promotoras de saúde, as cidades	
saudáveis e as cidades «amigas das crianças»	111
A cidade como «terra das oportunidades»	112
Propostas para uma solução mais próxima	
do «ideal», em termos de saúde	113
Reversibilidade ou «ponto de não retorno»?	123
A Luta Contra o Ruído	125
Acelera, Rita, acelera!	131
A importância das refeições em família	142
Tudo a correr até ao «estoio final»	143
As refeições como espaço de saudável partilha	145
Refeições prolongadas e «lá fora», ou quando	
a falta de pressa leva a apressar tudo... ..	147
Hora da refeição, hora de tréguas	151
E começa a dança do «trabalho»...	153
Para que serve a escola?	153
A minha filha está no Quadro de Honra!	
Pois, nós somos «muita» honrados!	
«Bué» de honrados!	158
Quadros de honra e de excelência,	
<i>rankings</i> e tanta coisa mais	159
Cada criança, seu ensino e aprendizagem	160
A ansiedade da separação e a pressa de os largar! ...	160

A ansiedade no momento do adeus	163
A gestão harmoniosa da proteção e da autonomia	165
Evitar a agonia da despedida	165
Agressividade e violência na escola	166
Agressividade, sim; violência, não!	171
A escola serve para alguma coisa?	173
A idade de entrada na escola	
e a maturidade da criança	174
A mudança de ritmo e de responsabilidade	176
Um momento solene	176
Ritmos, esperas, atividade física e motora	178
Um bom começo é sempre um bom começo	180
De quando em quando, vale a pena pensar... ..	180
«Os meus filhos são melhores do que os teus!»	185
Desliga o telelé!	199
Uma hora sem ecrãs? Sem ser a dormir, claro!	203
Haverá coragem?	214
Vem aí o fim de semana... Cruzes!	217
Agora falo eu, o cão!	229

OTIMISMO EXIGENTE

As provocações fazem-nos bem, sobretudo num mundo tão politicamente correto. Acordam-nos, por vezes incomodam-nos, mas obrigam-nos a pensar. E é para pensar, explica Mário Cordeiro, que temos mais cérebro do que os outros animais, mas sobretudo uma enorme diferenciação dos neurónios e das sinapses.

Bem precisamos deles para sermos, de facto, «pais sem pressa», porque não é fácil interromper o ritmo acelerado em que andamos, tantas vezes presos num círculo vicioso que inevitavelmente afeta e contagia os nossos filhos. Mas se, tal como eu, está a ler (ou a espreitar) este livro, é porque acredita que é possível viver a parentalidade com mais calma, tornando a vida em família mais serena e feliz.

Num primeiro momento, quando nos chamam a atenção por andarmos atrás dos nossos filhos a gritar “Despaaaaaacha-te”, reagimos de pelo ericado. E levantamos os olhos ao céu, exasperados, quando nos

recordam que é fundamental sentarmo-nos à mesma mesa pelo menos uma vez por dia, conversarmos, em lugar de contemplarmos a televisão, ou que só tínhamos a ganhar com um acordar mais calmo, sem bombas-relógio a marcar o fim do sono e dos sonhos, pondo termo a noites que desde que somos pais se tornaram dolorosamente curtas e sobressaltadas. Protestamos e, num desabafo murmurado entre dentes, rosnamos um “Se estivesse no meu lugar, queria ver!” Mas a questão é que o Mário Cordeiro está no nosso lugar. Em cada linha da sua vida e deste livro percebemos que sabe do que fala — não só através das famílias de quem cuida, mas por experiência própria, a experiência de pai e de avô, que conjuga com uma vida profissional exigente. E é por isso mesmo que a sua interpelação nos toca tão fundo e, simultaneamente, nos enche de esperança. Porque este é um livro escrito por alguém que acredita que temos sempre escolha, que não estamos condenados a ser como não queremos ser. Que está plenamente convicto de que somos capazes de mudar e de mudar para melhor, tornando-nos melhores pais — cometendo erros, inevitavelmente, mas ainda assim melhores.

Mário Cordeiro foge ao discurso de velho do Restelo, e contorna habilmente a nostalgia dos tempos que nunca foram. Consegue-o porque conhece as estatísticas e os números e tem na ponta da língua a história da evolução da Humanidade ao longo de milhões de anos (por dentro somos iguais a um dinossauro, sabia?), que tem consciência de que, ao contrário do que se propagandeia, é mil vezes melhor ter nascido no Portugal do século XXI do que alguma vez antes.

Exatamente por ter consciência de tudo o que conquistámos, o autor, por vezes — muitas vezes —, não consegue esconder a frustração perante a ligeireza com que parecemos deitar borda fora o que levou tanto tempo a conseguir.

É com esse otimismo exigente que, neste livro, ele nos espicaça a consciência: será que usamos a escola como um mero depósito ou trabalhamos com ela, para bem dos nossos filhos, mas também de

todos os outros que a frequentam?; e que nexo tem lamentarmo-nos do stresse em que as nossas crianças vivem, como se fosse uma fatalidade inescapável, para depois as sobrecarregarmos com atividades extracurriculares que nunca mais acabam (lamentando-nos, de seguida, quando não conseguem adormecer)? E o que dizer do nosso protesto contra as novas tecnologias, os reptos para que os adolescentes larguem os telemóveis, quando, na realidade, nos sentimos despidos sempre que nos esquecemos do aparelho em casa...

Pais Apressados, Filhos Stressados, de uma forma direta, frequentemente até dura, condimentada com muito humor, que nunca está longe do Mário, apela a que não nos esqueçamos de que aquilo que nos faz humanos é a arte, a criatividade, a calma, a reflexão, a contemplação e o amor. Ingredientes, invariavelmente, incompatíveis com o desejo narcísico de sermos tudo e de termos tudo.

Mas faz mais do que constatar: dá-nos pistas, conselhos, exemplos, que podemos seguir se honestamente estivermos à procura de uma mudança. O que o Mário Cordeiro abomina, e já agora também eu, é o discurso da vitimização, da impotência, da raiva que se descarrega numa qualquer página do *Facebook* ou, pior ainda, no dia-a-dia dos nossos filhos. Não estamos autorizados a tornar-lhes a vida num inferno.

Por tudo isto, leia este livro devagarinho, capítulo a capítulo, não é preciso ser de uma assentada, na certeza de que só está autorizado a ter pressa, como diz o Mário, se for para mudar o seu quotidiano.

Isabel Stilwell
Sintra, setembro de 2018

**ESTOU PERPLEXO!
SE CALHAR JÁ NÃO DEVERIA ESTAR,
MAS ESTOU!**

Desculpe perguntar, leitor, mas... o que é que se passa connosco? Que sociedade é esta? Que vida temos? O que é isto, sim, o que é isto? É viver? Viver é, porque estamos vivos, mas... Refaço a pergunta: que qualidade de vida é esta? O que estamos a ganhar e o que estamos a perder?

Confesso que, ao observar pessoas, os seus ritmos, os pais e as crianças, fico muitas vezes perplexo. Será da idade? Talvez, e porventura tanto da deles como da minha. Mas o que me inquieta é constatar que a liberdade de que desfrutamos — em maior ou menor grau — para melhorar a nossa qualidade de vida está a ser sacrificada, arrasada pelo rolo compressor das ideias, dos hábitos, do quotidiano, do ciclo infernal que nos consome e tritura e ao qual, paradoxalmente, parece que não queremos fugir, nem sequer fazer alguma coisa para lutar contra ele.

O que me causa este imenso pasmo é pensar que evoluímos durante centenas de milénios, na procura de patamares civilizacionais

mais estruturados, livres e democráticos, com maior riqueza, conforto, trabalho e tempo para desenvolver as inúmeras potencialidades que a nossa condição humana encerra, e constatar que, depois de uma melhoria evidente da qualidade de vida, nas últimas décadas, designadamente no nosso país, assistimos quase impávida e serenamente ao ruir de uma estrutura protetora do ser humano, em que o desenvolvimento deixa de assentar em pilares duplos: a ação e o descanso; a velocidade e a calma; o trabalho e o lazer; até inclusivamente a zanga e as pazes; a raiva e o afeto.

Corremos daqui para ali, conjugamos sem cessar (e de uma forma quase neurótica e obsessiva) os verbos fazer, andar, correr, atuar, empreender, trabalhar... Visamos também os verbos ter, comprar, adquirir e possuir, mas... onde estão o ser e o estar, verbos endorffínicos de paz e de calma? Onde está, afinal, o bem mais precioso e escasso, aquele que não tem preço, que é tão acessível ao homem mais rico do planeta como ao mais indigente: o tempo?

Desculpe, portanto, perguntar, leitor, mas... o que é que se passa connosco?

O ANIMAL QUE SOMOS E A BIOLOGIA A QUE NÃO PODEMOS FUGIR

O ser humano é, em termos biológicos, «mais coisa, menos coisa», o mesmo animal que era há centenas de milhares de anos. Nenhum órgão é diferente do dos nossos antepassados (vale a pena observarmos o interior de um dinossauro para nos identificarmos com ele, na sua anatomia e fisiologia!), mesmo que se verifiquem pequeníssimos sinais em algumas coisas, como o caso das unhas dos pés que, não sendo usadas para nada de eficiente há milhares de anos, estão a ficar mais pequenas, quebradiças e, em muitos dedos mindinhos, até inexistentes... [Todavia, até chegarmos a não ter unhas dos pés ou o pé ser um «sapato» sem dedos (tipo «pato»), faltam ainda outras tantas centenas de milhares de anos.]

Se pensarmos que a vida na Terra terá surgido há quatro mil milhões de anos, os primeiros antepassados dos mamíferos há 125 milhões, os primatas que deram génese ao ser humano há 40 milhões e que os primeiros hominídeos, separados dos chimpanzés, apareceram há apenas cinco milhões, percebemos a relatividade

da nossa evolução. Só há 1,8 milhões de anos nos pusemos de pé (*Homo erectus*), somos chamados *sapiens* há apenas cem mil anos, e nessa altura assumimos progressivamente o aspeto que temos agora, perdendo pilosidade, alterando a estatura, mas, à parte o enorme desenvolvimento cerebral (que não necessariamente o tamanho do cérebro), as características físicas continuaram a ser de mera habituação ao *habitat* e ao clima, transmitidas depois geneticamente de pais para filhos, de geração para geração, e demorando muitas gerações até se registar alguma mudança. Um africano tem a pele escura por razões que têm a ver com o sol, o calor, os raios ultravioletas, a vitamina D. Um nórdico tem a pele clara pelos mesmos fatores, mas ao contrário. Os escandinavos são tendencialmente altos porque, ainda não há muitos séculos, as condições climáticas adversas só permitiam a sobrevivência dos mais fortes, ao contrário, por exemplo, da Europa do sul ou de outras regiões com clima ameno, o qual permitia a existência de alimentos durante todo o ano e, portanto, a sobrevivência dos mais fracos e dos mais pequenos. Isto para dizer que os descendentes dos africanos que morem na Finlândia só daqui a muitas gerações (isto se, entretanto, não se entrecruzarem com nórdicos, o que acelerará o processo) terão a pele clara, a mesma lógica se aplicando aos descendentes de finlandeses que vivam em África. Toda esta evolução demora tanto tempo, que não estaremos cá para a ver. Com esta realidade, evidenciada pela descodificação do genoma, poderemos desfazer as teorias populistas, xenófobas, racistas ou de supremacia de grupos étnicos com as quais muitos nos pretendem inundar e que ganham espaço assustadoramente crescente a nível mundial, designadamente na Europa.

A nossa cabeça evoluiu — isso é um facto. O *Homo erectus* teria um cérebro com um volume de cerca de 600-1250 centímetros cúbicos, enquanto o do *Homo sapiens* tem à volta de 1.400 centímetros cúbicos. Curiosamente, o tamanho não é tudo, porque os neandertais (*Homo neanderthalensis*) teriam um cérebro que poderia atingir os 1.750 centímetros cúbicos.

Múltiplos exemplos poderiam ser dados, na nossa evolução

antropológica, para demonstrar a pouca diferença que fazemos, em termos biológicos, relativamente aos nossos antepassados de há centenas de milhares de anos.

Desmond Morris, um zoólogo, etólogo, documentarista, pintor e escritor britânico, escreveu em 1967 um interessantíssimo e controverso livro (chegou a ser censurado em muitos países e em alguns estados dos Estados Unidos da América), com o título *O Macaco Nu*, em que compara a biologia e os comportamentos instintivos (portanto, os que não são induzidos pela sociedade) com os das outras 192 espécies de primatas. O título vem do facto de o *Homo sapiens* ser o único que tem o corpo (quase totalmente) desprovido de pilosidade.

Morris descreve aspetos muito interessantes deste único e pelo do «macaco», como o maior tamanho relativo do pénis, a existência de zonas erógenas nas orelhas e outras características que visariam a monogamia. As suas teorias — depois seguidas e fundamentadas por outros cientistas — sugeriam, por exemplo, que os seios das mulheres tinham a forma arredondada para se parecerem com as nádegas e, assim, serem um estímulo mais erótico (as relações sexuais foram, durante milhares de anos, tidas na posição com o homem por detrás, vendo as nádegas da mulher), ao contrário do que alguns autores mais «ingénuos» afirmavam, relacionando o aspeto do peito feminino com a função da amamentação.

A própria ausência de pilosidade do «macaco» seria um estímulo ao prazer tátil, procurando garantir a fidelidade da fêmea relativamente ao macho que andava por fora, caçando ou guerreando. A conclusão — bastante provocatória, aliás, sobretudo se tivermos em conta que o livro foi escrito há 50 anos — é que, «apesar de se ter tornado erudito, o *Homo sapiens* não deixou de ser um macaco nu, e que, se assumisse que a origem dos seus comportamentos é a mesma de qualquer outro mamífero, andaria muito menos preocupado e sentir-se-ia muito mais satisfeito».

Podemos concordar com ou discordar de Desmond Morris, podemos fantasiar sobre o que este «macaco nu» poderia fazer caso se libertasse dos preconceitos e ditames sociais... Mas, se é bom não

esquecer que foi o referido «macaco» quem estabeleceu essas regras, ao não conseguir viver senão de modo gregário, não é menos verdade que a nossa matriz genética e a nossa história antropológica — albergadas nos cromossomas, nas células e no nosso paleocérebro (o chamado «cérebro velho», onde se aloja a memória de toda a Humanidade) — não deixam grande margem de distinção relativamente aos nossos predecessores. Trabalhadores e ativos, no meio de tantas lutas, tanto esforço, com vidas tão sofridas, eles ainda assim cultivavam sempre que possível a calma, o lazer, a criatividade.

Não sei se o leitor conhece ou já ouviu falar de Altamira. Fica em Santillana del Mar, na Cantábria, no norte de Espanha, e é um conjunto de grutas onde viveram alguns dos nossos antepassados. Se tiver oportunidade, não deixe de visitá-las. No ano de 11.000 a.C., um desabamento bloqueou a entrada, acabando com o *habitat* humano, mas preservando o conteúdo, designadamente as fabulosas pinturas e gravuras que ilustram as suas paredes e que pertencem ao Paleolítico Superior, qualquer coisa como, pelo menos, 20.000 anos. Para lá da beleza das pinturas, muito há que dizer do seu significado. As cenas, policromáticas, representando com grande realismo homens, animais, caçadores e figuras que podem ser deuses, e que alguns afirmam ter a ver com desejos, presságios ou sonhos relacionados com a caça — principal forma de subsistência num tempo de caçadores-recoletores —, têm também exemplos de desenhos e inscrições que parecem ter sido feitos apenas por prazer, para expressar criatividade e provavelmente usando a arte para passar o tempo quando fazia frio e era impossível sair. Houve autores que classificaram Altamira como «a Capela Sistina da Arte Rupestre», uma obra, como a de Michelangelo, cuja qualidade e culto do belo exigem a transcendência de uma nossa faceta humana — tanto no Paleolítico como agora: a arte enquanto sinónimo de criatividade, calma, pensamento estruturado, escolha, idealização, procura de algo espiritualmente superior e, sobretudo, de se ser «senhor do Tempo». Entre nós também há exemplos pré-históricos deste tipo, no Vale do Coa, onde se pensa estar o registo mais antigo da atividade humana de gravação

em pedra em todo o mundo e cuja legitimidade histórica e ancestral já foi provada. É por isso outro local onde vale a pena ir, aproveitando um passeio no rio Douro, seja de barco, seja no fantástico comboio que vai até ao Pocinho.

No fundo, com estes exemplos, o que quero afirmar é que o «macaco nu» continua, pois, a ser «macaco», mesmo que cubra socialmente a sua nudez com *Armani* ou *Emilio Zegna*, e a macaca use carteiras da *Chanel* ou da *Longchamps*.

DIFERENÇAS ENTRE NÓS E OS NOSSOS «TIOS MACACOS»

Os marcos mais importantes que distinguem o ser humano dos outros primatas são, basicamente:

Postura ereta e marcha bípede — Esta competência, que surgiu há cerca de dois milhões de anos, obrigou a adaptações corporais, entre as quais uma bacia mais baixa e proporcionalmente mais larga. Andar em pé é ergonómica e energeticamente mais adequado, pois os braços ficam mais curtos do que as pernas; além disso, libertar as mãos para outras funções foi um marco essencial. Quando estamos privados, temporária ou definitivamente, do uso das mãos e dos braços, ganhamos a real consciência das vantagens de sermos um «*kit* de mãos livres».

Curiosamente, e a atestar mais uma vez que as modificações não se fazem de um dia para o outro, apesar de terem já passado todos estes milhões de anos, o nosso esqueleto ainda sofre com a postura bípede (para lá de todas as «patifarias» posturais que lhe fazemos diariamente), e a

alta incidência de doenças músculo-esqueléticas, desde idades precoces, mas sobretudo à medida que a idade avança, é um testemunho dessa «inadaptação». Numa palavra, ainda não somos completamente bípedes, estando numa fase de transição: será que os nossos descendentes, com as atividades que têm, com as cadeiras escolares onde são obrigados a sentar-se, com os erros ergonómicos em casa, no carro e transportes, e todos os erros posturais a que são sujeitos, evoluirão no sentido de virem a ser, realmente, capazes de andar sobre as duas pernas sem pagarem caro essa tentativa?

A «incompatibilidade fetopélvica natural» (para não falar das incompatibilidades patológicas), que se expressa pela impossibilidade de a gestação humana durar o tempo que «deveria», de forma a nascermos tão preparados como os outros nossos congéneres mamíferos (a gestação humana deveria durar cerca de 18-20 meses), tem a ver com essa «impossibilidade cósmica» — sermos bípedes e sermos inteligentes. Para a gestação durar os tais 18-20 meses, as mulheres teriam de ter uma largura de ancas que não lhes permitiria andar sobre as duas pernas, ou então a criança teria de ter uma cabeça tão pequena, que não daria para «albergar» tanta «massa cinzenta». O resultado é um compromisso entre nascer tão precocemente quanto possível e, graças à referida inteligência, arranjar métodos de proteção que permitam a um bebé humano sobreviver com metade do tempo dentro da barriga da mãe do que aquele a que «teria direito», o que seria inviável com qualquer dos outros mamíferos, do ratinho ao elefante. Hoje, aliás, graças a essa inteligência que produziu sistemas de controlo e de apoio tecnológico e científico, consegue-se a sobrevivência de bebés com quase metade do tempo «normal» que, repito, é ele próprio metade do que seria «natural».

Cérebro mais desenvolvido — Curiosamente, o tamanho do cérebro foi crescendo, tendo nós uma das maiores relações entre a massa encefálica e a massa corporal, mas a dada altura estagnou. Mesmo assim, o ser humano continuou numa enorme evolução, agora já não resultante do aumento de dimensões — uma cabeça demasiado grande desequilibraria o animal, deslocando o centro de gravidade muito para cima e aumentando o risco de quedas acidentais e, portanto, de morte —, mas de uma enormíssima diferenciação dos neurónios e das sinapses que os interligam. Esta melhoria levou a um aumento do consumo de energia (o cérebro consome 20 vezes mais energia do que os outros órgãos), mas «valeu a pena». Ao contrário do que algumas pessoas pensam, o nosso cérebro não é o maior — são as baleias macho que detêm esse recorde. Do mesmo modo, quando dizemos que alguém tem «cérebro de passarinho», temos de pensar duas vezes, porque, proporcionalmente, o cérebro dos pássaros corresponde a cerca de oito por cento do seu peso médio, enquanto o nosso se fica pelos dois e meio por cento. Na diferenciação e na capacitação — como usamos o cérebro e as nossas competências e talentos — é que está o cerne da questão. Mas outra questão, desculpe o leitor a insistência, é se estamos a gerir a nossa vida no sentido dessa diferenciação e capacitação, ou se nos estamos a robotizar e a tornar máquinas de produção, sempre a «cem à hora», inebriados pelo poder, pela cupidez e pelo «sucesso a todo o custo», esquecendo aquilo que nos faz humanos: a arte, a criatividade, a calma, a reflexão, a contemplação ou o amor, entre tantas coisas mais.

Oponência do polegar — Será errado dizer que só o ser humano a tem, pois alguns orangotangos também a

exibem, designadamente nos pés, mas o ser humano é o único em que a distância do polegar relativamente aos outros dedos permite a prensão e a manipulação em «pinça fina», que, no fundo, é a base primordial e essencial da tecnologia, desde a invenção de armas e utensílios até aos *nanochips* e microcomputadores que permitem, por exemplo, armazenar num dispositivo do tamanho de um selo todos os livros alguma vez escritos no mundo, ou levar a sonda *Voyager 1* para lá dos limites do Sistema Solar, transformando-a no objeto humano mais longe da Terra-mãe, atualmente já em espaço interestelar. Parece ter sido essa capacidade e destreza que separou as águas entre os chimpanzés e os homínídeos.

Curiosamente, por falar na *Voyager 1*, vale a pena dizer que esta sonda leva, gravadas na sua superfície e incluídas no seu conteúdo, diversas mensagens «para um qualquer alienígena desconhecido», e mostra o que somos, em que planeta vivemos, e do que somos capazes, mas numa perspetiva essencialmente romântica — desde um «olá» dito por crianças, a um beijo de uma mãe a um filho recém-nascido, frases convidando os seres que a encontrem a visitar «a nossa casa», e sons de grilos, coaxar de sapos, canto de pássaros, barulho do vento, chuva, e ondas, ou risos de crianças (num total de 35 sons que mostram quão belo é o planeta Terra), saudações amistosas em 55 línguas (entre as quais o português de Portugal e o do Brasil) e 135 imagens de belezas naturais deste pedacinho de Cosmos onde vivemos. Andamos, pois, a enganar os extraterrestres, mostrando-lhes uma vida calma, bonita, bela, sensível, vivida num palco em que a tecnologia e a civilização dão as mãos sem prescindir da Natureza e da tranquilidade. Quando cá aterrarem, eles terão o choque das suas vidas, ao verem o que andamos a fazer das nossas vidas! Mera publicidade enganosa, portanto!