



“Quando voltei da licença de parto foi-me proposto um lugar com menos responsabilidades, justificado pelo facto de eu agora ter uma filha, o que me obrigaria a faltar para ir ao médico, ficar em casa quando ela estiver doente, sair mais cedo (19h)”.

Manuela, técnica de relações públicas

**Raramente se pára
para pensar em
soluções que possam
facilitar a conciliação
da vida profissional
com a vida pessoal.**

Ficam aqui algumas sugestões:

Encorajamento de formas de organização do trabalho não

padronizadas, tais como tempo parcial, interrupção de carreira, jornada contínua, partilha de postos de trabalho, adequação ao horário escolar dos filhos, possibilidade de exercício de algumas funções em casa, etc.

Criação/melhoria de infra-estruturas de apoio a crianças e idosos e outros

adultos dependentes, designadamente creches, infantários, ATL's, lares, apoio domiciliário

Campanhas e acções de

sensibilização, tendo em vista a responsabilização na mudança e a alteração de atitudes e comportamentos



Medidas de carácter legislativo,

tendo em conta os custos com a educação e com os cuidados a dependentes, assim como fiscalização do cumprimento da legislação de trabalho.

Criação/melhoria de serviços de apoio às tarefas domésticas e de redes de entre-

ajuda, tendo em conta a proximidade dos locais de trabalho ou de residência, o horário de trabalho e as possibilidades financeiras das famílias

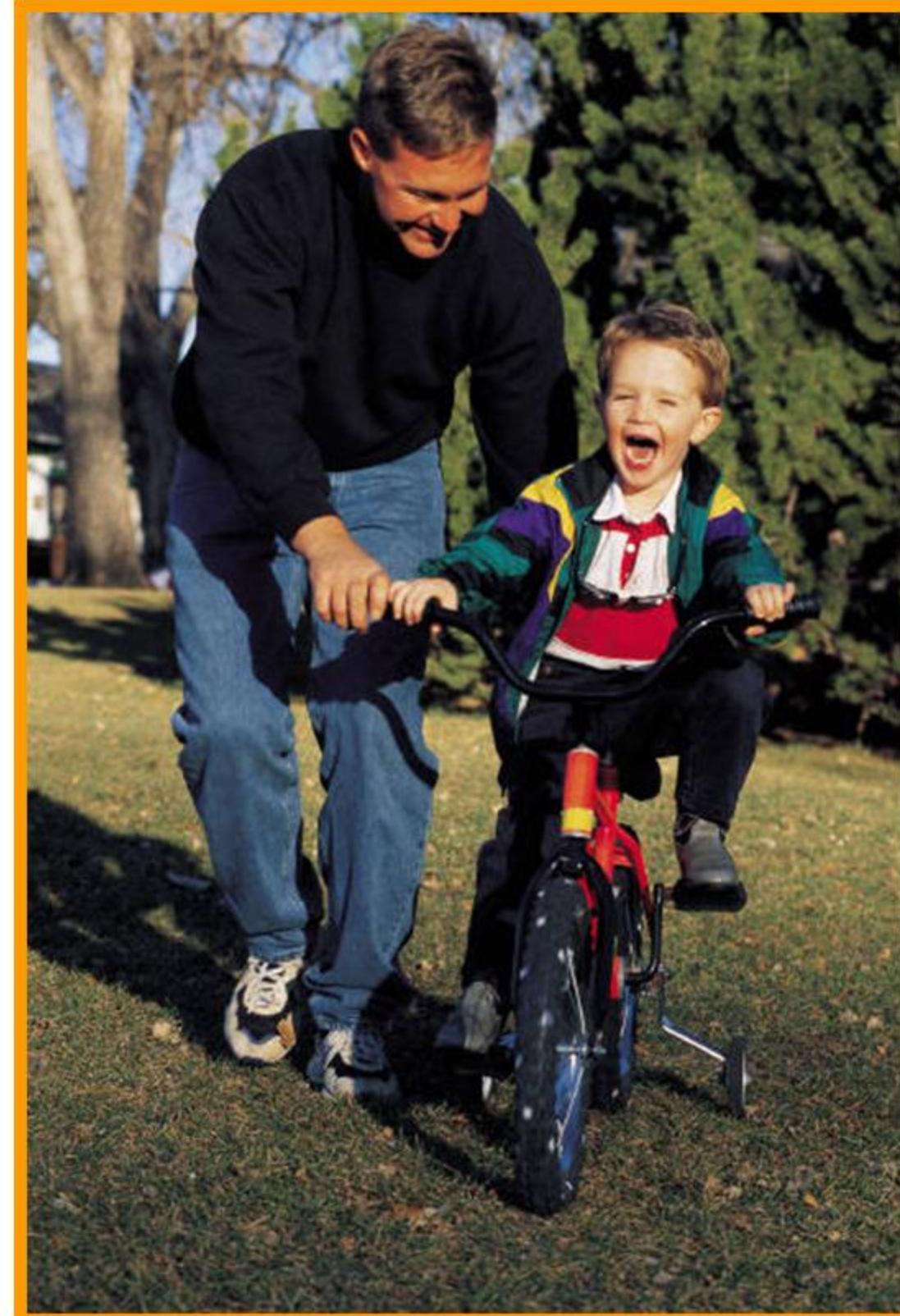
Melhoramento dos serviços públicos,

incluindo a articulação de centros de saúde, finanças, notários, etc. com a rede pública de transportes, de modo a possibilitar menores perdas de tempo/desgaste

**Raramente se
pensa que o modo
como vivemos não
é irremediável!**

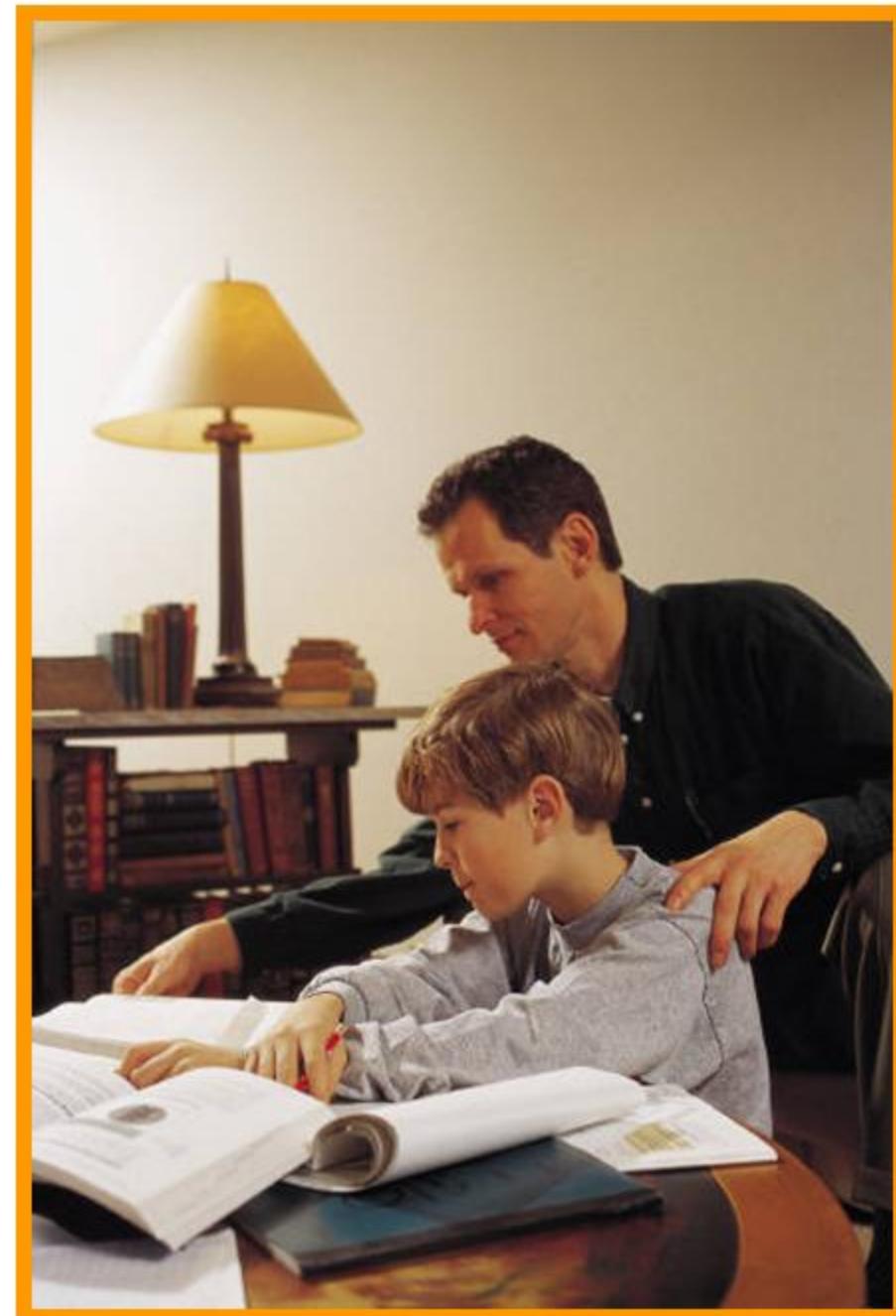
“Somos diariamente desafiados a ter a capacidade de viver com a incerteza e a mobilizar todos os nossos recursos para compatibilizar a vida profissional e familiar.”

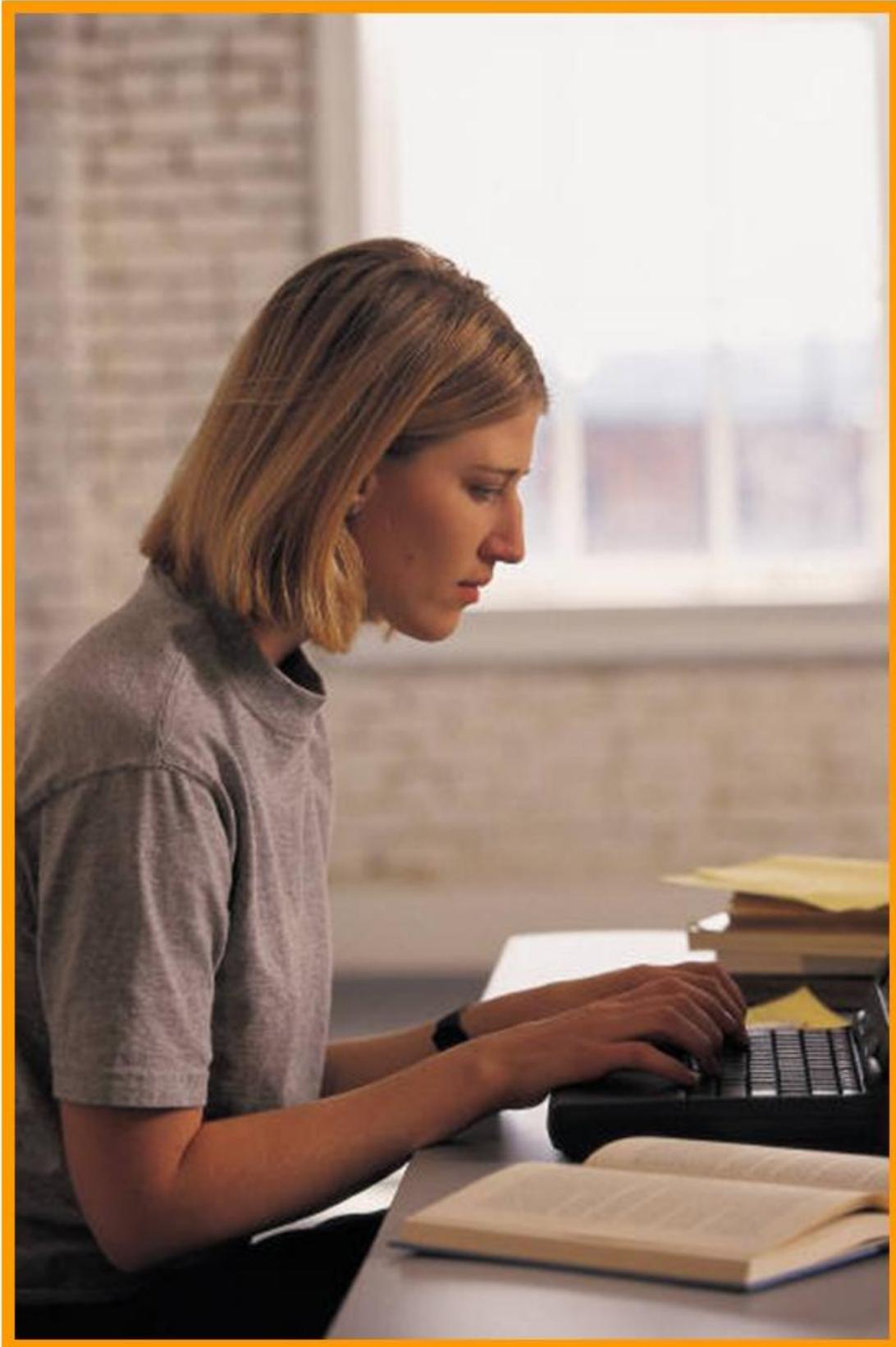
Pedro, jornalista



“Comecei a trabalhar, ficando o meu marido com a maior parte da responsabilidade da casa. Esta opção, para nós assumida como normal, é fruto de uma cultura diferente (dinamarquesa). A "inversão de papéis", provoca, por parte de muitos portugueses, reacções que acabam por se tornar responsáveis pela diminuição da auto-estima do homem doméstico”.

Marta, técnica de serviço social





“Tentar ir contra a cultura de empresa é uma batalha perdida. E com a cultura mais comum, ao tentar conciliar trabalho e família, uma pessoa arrisca-se a ver um revés na carreira ou passar ao lado de funções interessantes e de prestígio.”

Francisca, gestora

Se tiver filhos não quero passar uma vida a vê-los de fugida e partilhar apenas o caminho de casa à escola. Não quero que a figura de mãe se confunda com aquela que paga os estudos e as contas da casa, exigindo em troca boas notas.

Carla, trabalhadora-estudante





Chegamos a ter semanas em que o horário de trabalho chega a atingir 56 horas e, muitas vezes, queremos fazer uma pequena pausa e nem temos um colega para nos substituir.

Maria, enfermeira hospitalar

O que é conciliar?

“Conciliar significa harmonizar, aproximar ou tornar compatíveis diferentes interesses ou actividades, de maneira a permitir uma coexistência isenta de fricções, de stress ou de inconvenientes.”

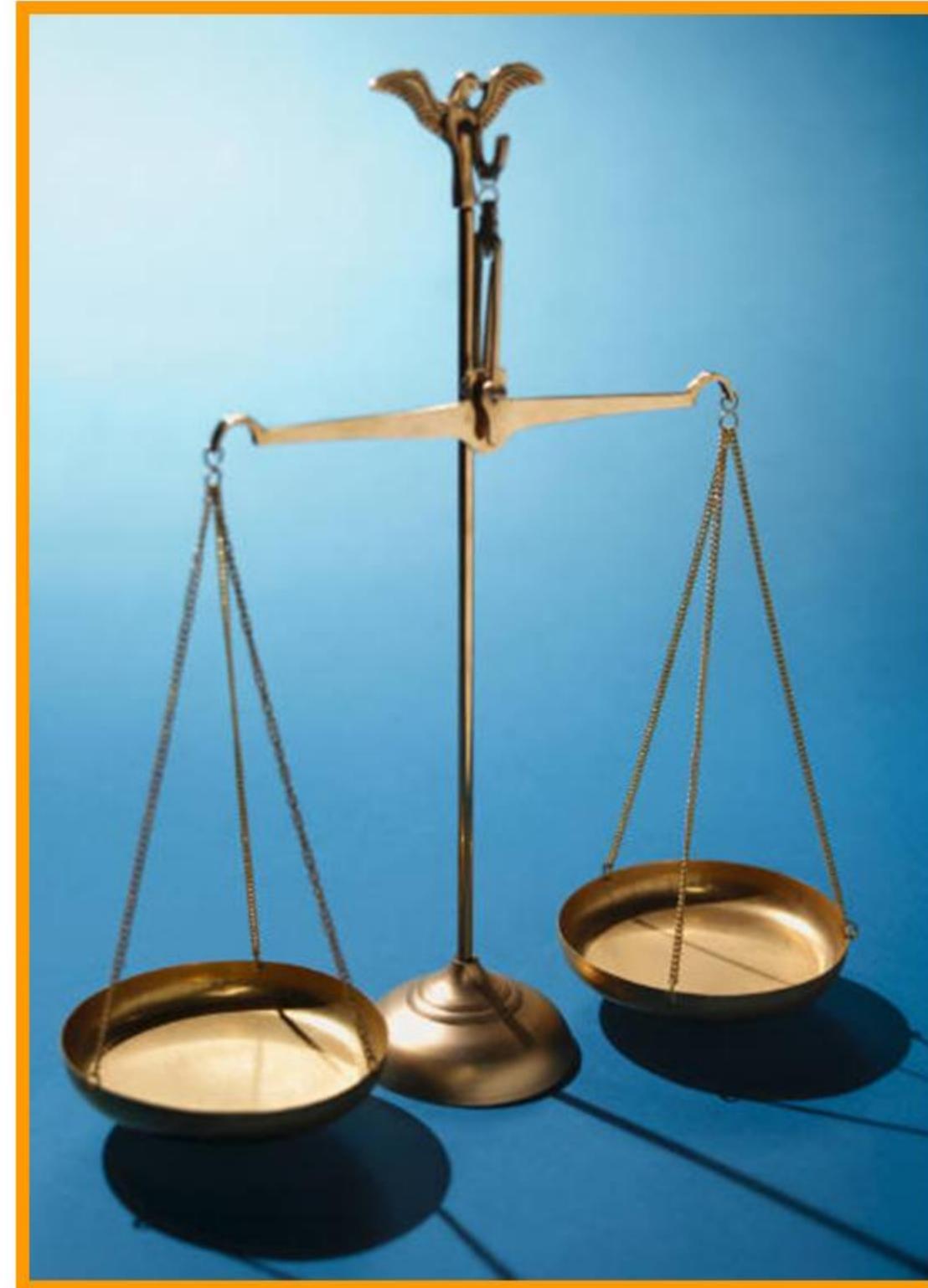
O que é uma relação equilibrada?

É aquela em que:

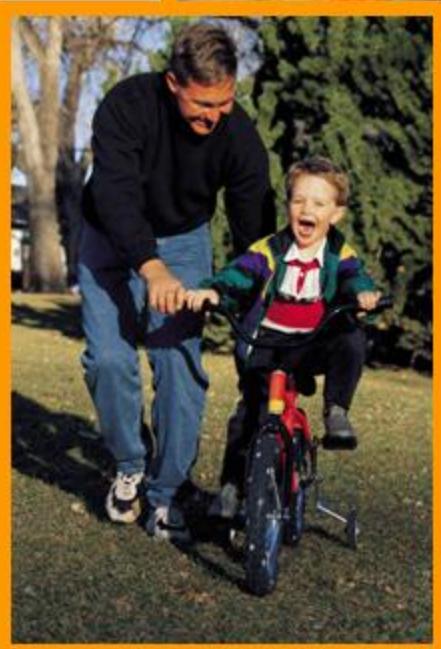
- **o grau de participação em cada uma das esferas da vida é satisfatório**

e em que

- **existe capacidade para responder satisfatoriamente às responsabilidades assumidas e às expectativas dos diferentes papéis**



Conciliar o quê?



Recreação e convívio

Actividades psico-fisiológicas

Trabalho profissional

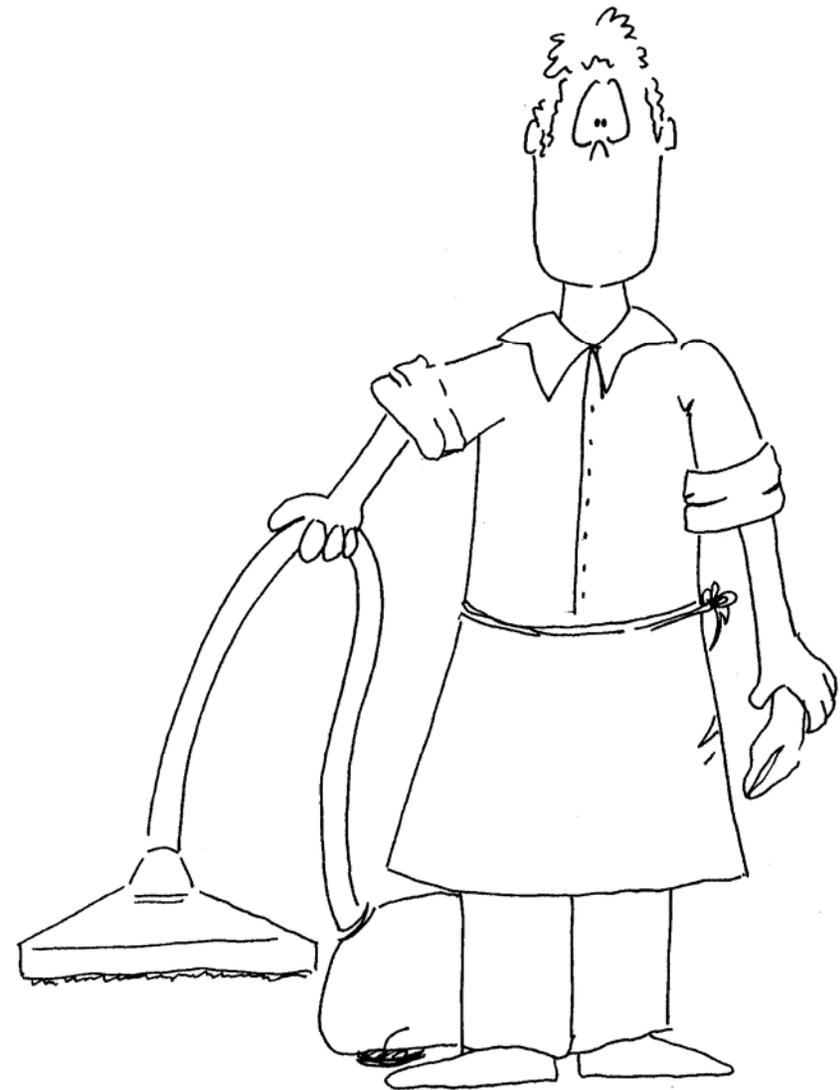
Trabalho doméstico

Trabalho cívico

**Homens:
assumamos as
nossas
responsabilidades.**

Temos boas razões para isso.

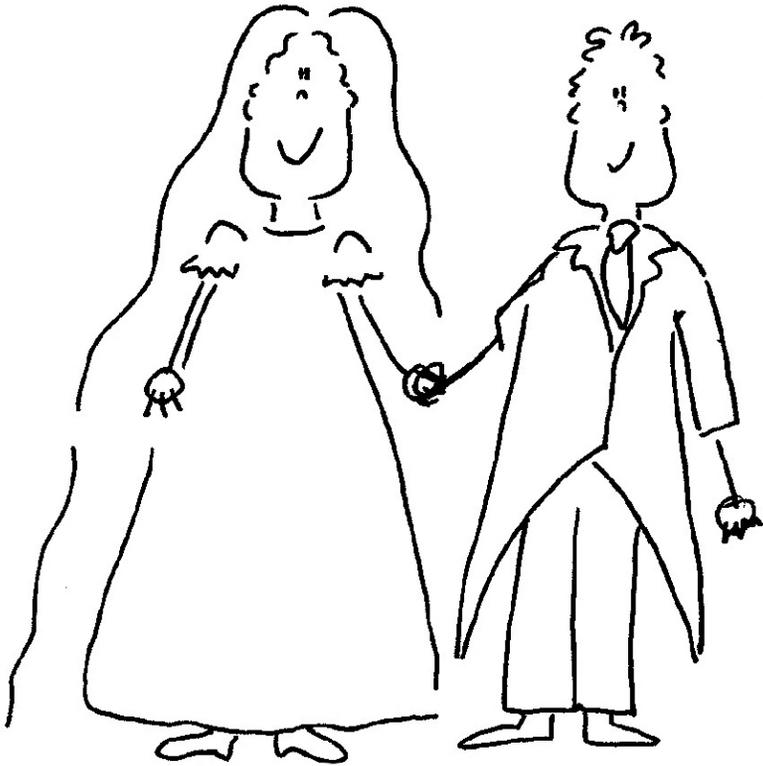
Porque é justo



Se queremos um mundo melhor temos que começar a construí-lo na nossa própria casa, sendo correctos com as pessoas que convivem connosco.

Ser justo é participar igualitariamente nas tarefas familiares e domésticas.

Por amor



Amar uma mulher supõe dar-lhe tempo para si mesma, diminuir a carga que recai sobre ela resultado da nossa despreocupação. Não partilhar é uma expressão de desamor.

Amar também é assumir a responsabilidade pelas tarefas da casa e da família.

Para aumentar a nossa auto-estima



Aumenta a nossa segurança e nível de satisfação. Somos mais parecidos com as pessoas que desejamos ser.

É Sentir-se melhor e crescer como pessoa.

Pela conquista da autonomia pessoal



Não depender de ninguém para as coisas mais básicas da vida é sentir a liberdade de ser auto-suficiente.

É conquistar a independência.

Pela melhoria das relações de casal



Com colaboração e proximidade é possível evitar ressentimento e distância. Ambos ganham com isto. Desaparecerem os motivos para uma grande parte dos conflitos.

Conviver em igualdade implica iguais responsabilidades.

Pelos nossos filhos e filhas

Usufruir plenamente do desenvolvimento das crianças é prestar-lhes cuidados quotidianos. Abraçá-los, alimentá-los, dar-lhes banho desde o dia em que nascem.



Educar é mostrar-lhes, através do nosso exemplo, naquilo em que acreditamos.

Não esperes que te peçam

Não esperes que te obriguem

**Não esperes que te
envergonhem.**

Mexe-te. Partilha e usufrui!