

BESTSELLER DO NEW YORK TIMES

Pamela Druckerman

# As Crianças Francesas No Dia a Dia

GUIA PRÁTICO COM 100 DICAS PARA EDUCAR OS FILHOS



v o g a i s

*Para o Simon e toda a gente*

# ÍNDICE

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Introdução</i> .....                                              | 11  |
| Capítulo 1: Um <i>croissant</i> no forno .....                       | 17  |
| Capítulo 2: Bebé Einstein .....                                      | 27  |
| Capítulo 3: Dorme, bébé .....                                        | 37  |
| Capítulo 4: Bebé <i>gourmet</i> .....                                | 45  |
| Capítulo 5: Mais cedo não é melhor .....                             | 61  |
| Capítulo 6: Espere um minuto .....                                   | 71  |
| Capítulo 7: Livre para ser .....                                     | 83  |
| Capítulo 8: <i>Cherchez la femme</i> .....                           | 95  |
| Capítulo 9: Encontre o seu par .....                                 | 103 |
| Capítulo 10: Simplesmente diga «Não» .....                           | 113 |
| Receitas preferidas das creches parisienses .....                    | 123 |
| Exemplo de ementa semanal de almoço<br>nas creches parisienses ..... | 147 |
| <i>Agradecimentos</i> .....                                          | 151 |

## INTRODUÇÃO

Quando escrevi um livro sobre o que aprendi depois de criar três filhos em França, não sabia se mais alguém além da minha mãe o leria. Na verdade, não estava sequer convencida de que ela chegaria ao final (pois costuma preferir livros de ficção).

Mas, para minha surpresa, muitas pessoas que não eram da minha família também leram o livro. Durante algum tempo, encontrei muitos artigos enfurecidos acerca dele. Quem era eu para insultar a educação «americana» — se é que esse tipo de coisa existe? Será que não existem miúdos traquinas franceses? Será que eu só tinha investigado os parisienses ricos? Será que eu estava a enaltecer o socialismo ou, pior, o uso do biberão?

Sou daquelas pessoas que ouvem qualquer crítica sobre si e pensam imediatamente: *É mesmo verdade!* Entrei em pânico. Mas não tardei a receber e-mails de pais norte-americanos

comuns como eu. (Publiquei vários desses e-mails no meu site.) Em pouco tempo, voltei a alegrar-me. Eles não achavam que eu havia acusado falsamente os norte-americanos de terem um problema na educação dos filhos. Como eu, viviam esse problema e estavam ansiosos por uma alternativa.

Alguns pais contaram-me que o livro validava o que eles já andavam a fazer e frequentemente com culpa. Outros disseram que tentaram os métodos do livro nos filhos e que resultou bastante bem. (Ninguém ficou mais aliviado do que eu ao ouvir isso.) Muitos pediram mais dicas e detalhes, ou uma versão do livro sem a minha história pessoal e a minha viagem de descoberta, para que pudessem oferecer como uma espécie de manual para avós, companheiros e amas.

O livro é este. Este guia prático com cem dicas para educar os filhos é a minha tentativa de discorrer sobre os princípios mais inteligentes e importantes que aprendi com pais e especialistas franceses. Não é preciso morar em Paris para os aplicar. Não é preciso sequer gostar de queijo. (Mas o leitor deveria dar uma olhadela às receitas no final do livro. São uma amostra do que as crianças nas creches francesas comem, além de serem igualmente deliciosas para os adultos.)

Eu acredito em todas as dicas. Mas elas não são uma invenção minha nem são proclamações pessoais. Nem todas funcionam para toda a gente. Os franceses dizem claramente que cada criança é diferente e que as regras às vezes têm de ser violadas. Quando estiver a ler as dicas, vai começar a reparar que, por trás de muitas delas, há alguns princípios orientadores. Um desses princípios foi radical para mim,

por ser americana: se a vida familiar girar apenas em torno dos filhos, ela não vai ser boa para ninguém, nem para os filhos.

Acho que os pais americanos já perceberam isso. Embora esse novo estilo intenso de educação tenha virado uma febre (que, aparentemente, surgiu do nada nos últimos 20 anos), já existem estatísticas que mostram que a satisfação no casamento caiu a pique. Os adultos com filhos são notoriamente menos felizes do que aqueles que não têm, e vão ficando menos felizes a cada filho que nasce. (Aparentemente, as mães do Texas que trabalham fora preferem a lida da casa a cuidar dos filhos.) O estudo mais deprimente que já li acerca das famílias americanas de classe média descrevia como os pais passaram de figuras de autoridade a «criado[s] do filho». Considerando a preparação de comida e o transporte, eu acrescentaria «*chefs* particulares» e «motoristas».

O argumento conclusivo é o de que começamos a duvidar se essa forma exigente de educação é boa para as crianças. Muitas das nossas boas intenções, desde os vídeos para desenvolver o cérebro do bebê até à busca exaustiva por lugares nas universidades, agora parecem ser questionáveis. Alguns especialistas chamam «chávenas de chá» à primeira geração de crianças a encerrar a infância com esse tipo de educação, porque são muito frágeis, e alertam para o facto de a forma como definimos o êxito estar a deixar as crianças infelizes.

Obviamente, os pais franceses não são perfeitos. Nem todos fazem a mesma coisa. As dicas descrevem pérolas de sabedoria convencional do país. É aquilo que os livros, revistas e especialistas franceses em educação infantil dizem que devemos fazer

e o que a maioria dos pais da classe média que conheço faz ou, pelo menos, acredita que devia fazer. (Uma amiga francesa disse que estava a planear dar um exemplar deste livro ao irmão, para que ele pudesse «tornar-se mais francês».)

Boa parte da «sabedoria francesa» parece bom senso. Já recebi cartas de leitores a descrever coincidências entre o estilo de educação francês e o de Montessori, ou os ensinamentos de uma mulher de nacionalidade húngara chamada Magda Gerber. Outros garantiram-me que se tratava daquilo que os americanos faziam antes da era Reagan, do *boom* da psicoterapia e daquele estudo que dizia que as crianças pobres não ouviam palavras suficientes quando eram pequenas. (Digamos apenas que a classe média-alta americana exagerou bastante.)

Algumas ideias francesas têm um poder e uma elegância únicos. Os pais franceses acreditam efetivamente que os bebés são racionais, que devemos combinar um pouco de rigidez com muita liberdade e que devemos ouvir as crianças com atenção mas não fazer tudo o que elas dizem. É incrível a capacidade deles de considerar as crianças num patamar acima da «comida infantil». Os franceses acreditam sobretudo que o melhor estilo de educação é aquele que ocorre quando estamos calmos. O mais incrível é que, em França, há toda uma nação a tentar seguir esses princípios. É como um grupo de controlo do tamanho de um país. Venha ver. Vai ficar impressionado.

A razão principal que explica que o estilo de educação francês seja agora relevante para nós é o facto de se tratar de uma

espécie de imagem espelhada do que está a acontecer nos Estados Unidos e no Brasil. Costumamos pensar que devemos estimular as capacidades cognitivas das crianças, como a leitura, o mais cedo possível. Os franceses concentram-se em habilidades «simples», como a socialização e a empatia nos primeiros anos. Queremos que as crianças sejam muito estimuladas; eles pensam que tempo de ócio é crucial. Costumamos hesitar na altura de frustrar uma criança; eles acham que uma criança que não sabe lidar com a frustração vai crescer infeliz. Estamos concentrados nos resultados da educação; eles pensam que a qualidade dos 18 anos que passamos com os filhos também conta muito. Costumamos pensar que o sono interrompido por um longo período, as birras rotineiras, a dificuldade para comer e as interrupções constantes são coisas inevitáveis quando se tem filhos; eles acreditam que essas coisas são (por favor, agora imagine que estou a falar com sotaque francês) *impossibles*.

Sou jornalista, não especialista em educação. Assim, o que realmente me fez acreditar nos princípios franceses foram os dados. Muitas coisas que os pais franceses fazem por intuição, tradição ou tentativa e erro são exatamente o que as investigações americanas mais recentes recomendam. Os franceses têm como certo que é possível ensinar bebés a dormir toda a noite; que a paciência pode ser aprendida; que demasiados elogios podem fazer mal à criança; que deveríamos harmonizar-nos com os ritmos de um bebé; que as crianças pequenas não precisam de cartões com desenhos; que provar alimentos faz com que se goste deles. Também a ciência

nos tem dito todas estas coisas. (Para simplificar as dicas, listei muitos dos estudos relevantes na bibliografia apresentada na página 151.)

Considere este livro uma inspiração, não uma doutrina. E seja flexível. Uma das máximas francesas para as quais não tive espaço é: «Precisamos sempre de mudar o que fazemos.» As crianças mudam rapidamente. Quando isso acontece, podemos manter os mesmos princípios orientadores mas usá-los de forma diferente. Espero que este livro torne isso possível. Em vez de dar muitas regras específicas, o objetivo deste livro é ser uma caixa de ferramentas para ajudar os pais a perceberem as coisas sozinhos. Como diz o velho ditado: «Não dê ao homem um *filet de saumon à la vapeur de fenouil*. Limite-se a ensiná-lo a pescar.»

A forma como se criam os filhos está a mudar, como sempre muda. Mas, seja lá qual for a próxima fase, não vai ser francesa (nem chinesa, nem islandesa). Vai ser um produto nosso. Fico muito feliz por poder oferecer algumas ideias. Pelo menos a minha mãe acha que estou no caminho certo.

Capítulo I

*Um croissant  
no forno*

Todas as grávidas se preocupam. Afinal de contas, estão a gerar um ser humano. Algumas de nós nem conseguem preparar o jantar convenientemente. A preocupação pode tornar-se um desporto olímpico. Sentimos que temos de avaliar se cada bocado de alimento que ingerimos vai fazer bem ao bebé. Toda essa ansiedade não é nada agradável. Mas é comum que pareça necessária. Estamos a sinalizar que não há nada que não estejamos dispostas a sacrificar pelo bebé ainda por nascer.

Os franceses não valorizam a ansiedade de uma mulher grávida. Na nuvem de palavras da gravidez francesa, costumam surgir termos como «serenidade», «equilíbrio» e «zen». As futuras mães devem sinalizar a sua competência mostrando como estão calmas e deixando claro que conseguem sentir prazer. Essa pequena mudança na ênfase faz uma grande diferença.

## 1. A gravidez não é um projeto de investigação independente

---

As futuras mães francesas leem um livro ou dois sobre puericultura. Mas não consideram a leitura obrigatória nem sentem que precisam de escolher uma filosofia para a educação do filho. Há uma diferença importante entre estar preparada e ser aquela pessoa que recita nomes de anomalias cromossómicas durante o jantar.

Gerar um bebé é mais misterioso e importante do que qualquer outra coisa que a leitora tenha feito (a não ser que já tenha ficado grávida ou que possua gatos). Pode conviver com a enormidade do que está a acontecer sem tentar gerir ao pormenor cada acontecimento e sem designar um guru pessoal. A voz mais importante que existe dentro da sua cabeça é a sua.

## 2. A calma é o melhor para o bebé

---

Se não estiver convencida a ficar calma pelo seu próprio bem, faça-o pelo seu filho em gestação. As revistas francesas sobre gravidez dizem que o feto sente os humores da mãe. Fica agitado com demasiado stress e fica tranquilo quando as hormonas de prazer permeiam a placenta. Os especialistas

pedem que as mulheres grávidas diminuam a preocupação discutindo o que as incomoda com um médico ou terapeuta e mimando-se a si mesmas com pedicura, passeios românticos noturnos (preferivelmente com o pai do bebê) e almoços com os amigos. De acordo com os franceses, a *zen maman* que vai resultar disso dará à luz um *zen bébé*, e uma gravidez calma dá o tom para uma educação calma.

### 3. Não entre em pânico por causa do sushi

---

As futuras *mamans* francesas tentam relativizar os riscos. Elas sabem que algumas coisas, como o tabaco e o álcool, são categoricamente perigosas para o bebê em gestação. Os médicos franceses aconselham agora a eliminação total das duas coisas (embora algumas mulheres ainda bebam uma ocasional taça de champanhe). Mas outras coisas só são perigosas se estiverem contaminadas. Sushi, enchidos, marisco cru e queijo não pasteurizado fazem parte dessa categoria.

Mas não desate a correr para ir comer ostras. Ouça o seu médico. E lembre-se de que comer acidentalmente queijo parmesão não pasteurizado com um prato de massa não é motivo para uma crise nervosa.

#### 4. O feto não precisa de *cheesecake*

---

Não veja a gravidez como uma oportunidade pela qual tem esperado durante todos os anos em que se privou de comida, durante o namoro e o casamento. Os guias franceses dizem que, quando o seu corpo pede brioche, deve distraí-lo comendo uma maçã ou uma fatia de queijo. A estratégia de longo prazo das mulheres é apreciar uma ocasional tacinha de *mousse au chocolat* em vez de o banir completamente. Isso acalma o monstro e diminui a probabilidade de se perderem as estribeiras mais tarde com esse tipo de alimentos. Tal maneira de comer, com moderação, em vez de privação, pode explicar por que um livro recente francês sobre gravidez se chama *Emergência: Ela Quer Morangos*.

#### 5. Coma por um (e pouco)

---

Planeie sair da gravidez com a silhueta intacta. Leve a sério os limites de ganho de peso indicados pelo seu médico. (Os limites franceses são menores do que os americanos, e as mulheres francesas encaram-nos como leis sagradas.) Lembre-se de que vai ser bem mais fácil perder o peso acumulado pela gravidez se não tiver ganhado muito. Um guia francês diz que uma grávida moderadamente ativa precisa de 200 a 500 calorias

adicionais por dia, mas avisa que qualquer coisa além disso «se transforma inevitavelmente em gordura». Não é preciso encarar esse facto com austeridade. É crucial saber que as francesas não comem apenas para nutrir o feto. Elas também acreditam que têm o direito de ter prazer.

## 6. Não use as camisas do seu marido

---

Vestir-se como uma bola amorfa é mau para a autoestima (a sua e a do seu companheiro; possivelmente, até do bebé). Invista estrategicamente em algumas roupas de grávida que lhe fiquem bem. Além disso, aproveite casacos de malha e *leggings* que já tenha no armário e ilumine o rosto com batom e lenços coloridos. A atenção a esses pormenores reflete que a leitora não está a passar de *femme* a *maman*. Será ambas as coisas.

## 7. Continue a ser sexual

---

As revistas francesas para grávidas não referem apenas que não há problema em fazer sexo. Elas dizem exatamente como o fazer, incluindo listas de acessórios sexuais seguros para uso durante a gestação (nada que precise de pilhas),

afrodisíacos (mostarda, canela e chocolate) e instruções detalhadas de como se ajustar a posições no terceiro trimestre. As páginas de moda que acompanham os artigos nessas revistas mostram grávidas com *lingerie* de renda de aspeto sedutor. Algumas das fotos são motivadoras. As grávidas francesas não se transformam de repente em deusas do sexo; elas têm a mesma libido flutuante que todas nós. Mas não supõem que atravessaram a fronteira para um reino onde até a aparência de intimidade é opcional. Elas sabem que, se puserem os poderes de sedução no congelador, vai ser difícil fazê-los descongelar mais tarde.

## 8. A epidural não faz mal

---

Os franceses não veem o parto como uma jornada heroica na tolerância à dor nem como uma fase antecipada das provações que a mãe precisará de passar pelo filho. As francesas não costumam trazer os bebês ao mundo no meio de um frenesi de controlo absoluto, com o qual especificam a iluminação, a lista de convidados e quem vai segurar o bebê quando ele nascer.

Em França há parteiras, doulas e até partos em casa. Os franceses não veem nada de mal em dar à luz da forma que se quiser. Mas defendem que o busílis é conduzir o bebê em segurança do útero para os braços da mãe. Enquanto algumas

coisas podem ser melhores *au naturel* (vêm logo seios à mente), outras são melhores com doses cavaleares de drogas. Até as francesas que consomem alimentos orgânicos e planeiam amamentar até chegar a altura de os filhos irem para o jardim de infância ficam felizes quando o anestesiologista chega.

## 9. Afastar-se da confusão

---

Papá: a não ser que esteja efetivamente a fazer o parto, não fique «à saída do túnel». Sim, há um milagre da vida a ser testemunhado. É claro que quer ser caloroso no momento de receber o seu filho. Mas considere conhecê-lo meio segundo depois, para poder preservar o misticismo feminino da sua companheira. Como dizem os franceses, nem todas as verdades devem ser ditas.

No livro *As Crianças Francesas Não Fazem Birra*, que alcançou grande êxito a nível mundial, Pamela Druckerman apoiou-se na sua vivência pessoal para desvendar os segredos dos parisienses na educação dos seus filhos, abrindo a janela para uma sociedade onde as crianças dormem bem, comem bem e, em geral, portam-se bem.

No seu novo livro, *As Crianças Francesas no Dia a Dia*, a autora compilou toda a sabedoria da educação francesa em 100 dicas preciosas, apresentadas de forma simples e concisa, que mostram de que forma os pais franceses agem perante as situações comuns do dia a dia:

Como ensinar o seu filho a ter paciência? • Como fazer com que ele coma verduras e legumes? • Como encorajar o seu bebé a dormir a noite toda? • É possível ter um filho e, ainda assim, ter vida social e momentos românticos a dois? • e muito mais.

Dividido em 10 temas principais, incluindo comer, dormir ou os segredos da maternidade, este livro revela as lições intemporais desenvolvidas pelos pais e educadores franceses, apresentando ainda uma breve discussão sobre as mesmas. No final, encontrará menus completos com as receitas preferidas das creches parisienses.

**ESPIRITUOSO, CONCISO E REPLETO DE BOM SENSO, ESTE LIVRO OFERECE UMA MISTURA DE DICAS E PRINCÍPIOS ORIENTADORES INTEMPORAIS PARA AJUDAR CADA PAI A ENCONTRAR AS SOLUÇÕES IDEAIS PARA A SUA FAMÍLIA.**

**«Um olhar extremamente interessante sobre um modo mais calmo, racional e sábio de educar crianças.»**

**PUBLISHERS WEEKLY**



Veja o vídeo de apresentação deste livro.

[www.vogais.pt](http://www.vogais.pt)

**v o g a i s**

com todas as letras

20|20 editora

ISBN 978-989-8491-37-4



9 789898 491374

Puericultura