



HELIO DE LA PEÑA

# OLIVRO DO PAPAÍ

2ª EDIÇÃO

COMO  
SOBREVIVER  
AO SEU  
BEBÊ



MINOTAURO  
Rio de Janeiro, 2025

## O livro do papai

Copyright © 2025 Minotauro.

Minotauro é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2025 by Hélio de la Peña.

ISBN: 978-65-6143-048-7

Impresso no Brasil – 2ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

P397L  
1.ed. Peña, Hélio de la  
O livro do papai : como sobreviver ao seu bebê /  
Hélio de la Peña ; ilustração Adão Iturrusgarai  
Maciel Filho. – 2.ed. – Rio de Janeiro : Minotauro,  
2025.  
112 p. ; 15,7 x 23 cm.  
ISBN 978-65-6143-048-7  
1. Casamento. 2. Família. 3. Ficção brasileira.  
4. Humor na literatura. I. Maciel Filho, Adão  
Iturrusgarai. II. Título.  
06-2025/21 CDD B869.3

Índice para catálogo sistemático:  
1. Ficção : Literatura brasileira B869.3  
Aline Graziela Benitez – Bibliotecária – CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida.

A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal. O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora infelizmente não está associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor. A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

## Grupo Editorial Alta Books

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Editor da Obra:** Marco Pace

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutüs

**Produtora Editorial:** Andreza Moraes

**Revisão:** Paulo Henrique de Aragão

**Diagramação:** Aurélio Corrêa

**Ilustração:** Adão Iturrusgarai

  
**ALTA BOOKS**  
GRUPO EDITORIAL

Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré  
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)  
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419  
[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) – [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)  
Ouvidoria: [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)



**alibr**  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE  
EDITORES INDEPENDENTES



AMOSTRA

Para Joaquim, João e Antonio,  
meus moleques, e para Ana, a mulher  
que me atura.

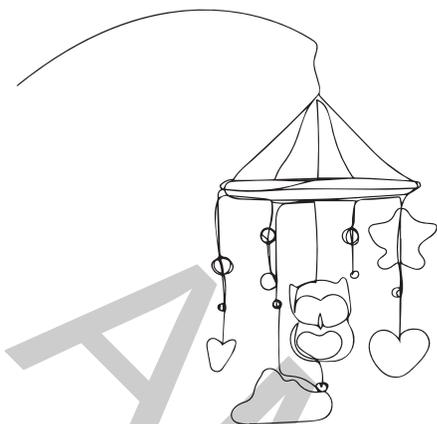


AMMOS  
OSTRA

## Sumário

Introduzindo com jeitinho .....	7
1. Abre a braguilha e vamos fazer um filho!.....	10
2. Gravidez, qual a melhor? .....	12
3. Barriga: tamanho é documento.....	18
4. Ginecologista, profissão: tarado.....	22
5. É muito hormônio na veia!.....	28
6. Desejo ou vontade?.....	32
7. O sexo (oba!) do bebê (ah, que saco!).....	36
8. Xíngando seu filho.....	42
9. Sexo na gravidez.....	46
10. Medidas provisórias.....	50
11. Diga ao povo... que parto!.....	53
12. Nasceu. E agora? .....	59
13. Visita, eterna enquanto dura.....	63
14. Acertando os ponteiros.....	67
15. Instinto animal .....	71
16. Salvem as mamatas! .....	74
17. Com o corpinho que Deus lhe deu... e o bebê tirou .....	78
18. Júnior é um gênio .....	81
19. Errar é o mano.....	87
20. De que família você veio?.....	91
21. Primeiros socooooooooorrrros! .....	95
22. Férias, tô fora!.....	100
23. Feliz aniversário, ufa!.....	105
24. Toma que o filho é teu! .....	109

AMMOSTRA



## INTRODUZINDO COM JEITINHO

NÃO É NADA FÁCIL SER PAI. O sujeito se aventura nesse caminho sem volta ignorando o que vai encontrar. A experiência acumulada como filho reclamão e marido bundão de nada serve. E ele precisa aprender tudo rapidamente para ajudar a cuidar daquela criança ou para, no mínimo, não atrapalhar.

É muito comum aquele tipo de pai que, para não atrapalhar, prefere sair pra comprar cigarros e só voltar depois de 30 anos, se o seu bebê se tornar um jogador famoso e milionário.

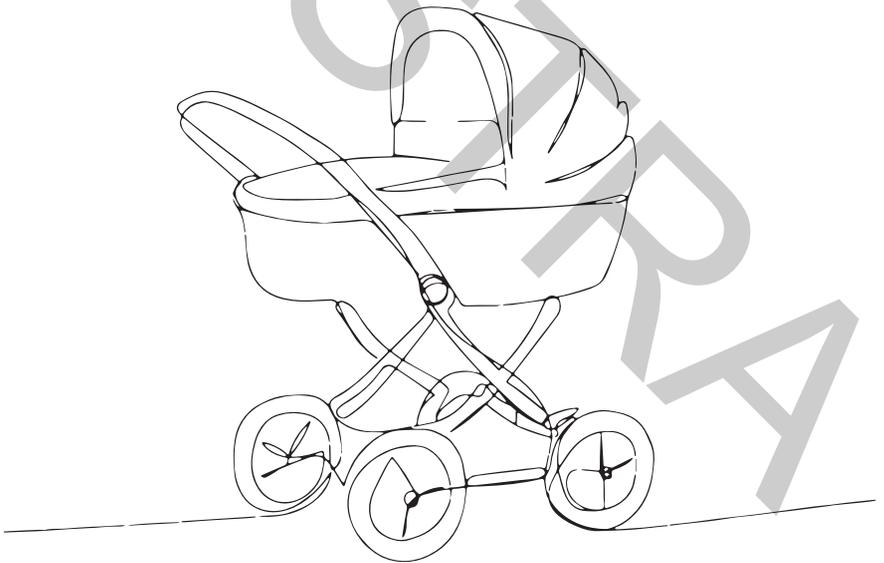
Percorrendo as livrarias, descobri centenas de obras sobre essa fase da vida. Mas, numa análise mais detalhada, percebi que metade dos livros ensinava como cuidar do bebê, a outra metade explicava como cuidar da mãe. Não encontrei a terceira metade, que seria dirigida ao pai. Não havia livro algum para o papai. Provavelmente, as mães não aceitariam ver um marmanjo num canto, feito um inútil, lendo um livro sobre si mesmo. Elas preferem vê-lo colaborando, mesmo que seja afogando o bebê ao tentar dar o banho.

Como ser um pai maneiro desde os primeiros dias do bebê, ainda girino, na barriga da mãe? A desinformação e a inexperiência deixam o sujeito atônito. Ele tenta participar, não sabe como, se sente acuado na própria casa. Percebe que não pode aprender a ser pai sem fazer contato com outros pais, e vai para o boteco trocar experiência com os mais calejados. A mulher não compreende o esforço, acha que o marido está na vagabundagem, quando, na verdade, o infeliz está apenas em busca de informação. Acontece de uma ou outra dúvida ser mais profunda e o marido precisar consultar uma criatura do sexo feminino para ter uma opinião mais abalizada, o que também não tem nada a ver com sacanagem. A mulher é que fica muito sensível ao engravidar e acaba vendo maldade em tudo.

Em milhares de anos da nossa existência, o homem nunca esteve tão por baixo. Ele continua sendo maioria nos cargos de comando de empresas e nações. O macho-alfa-hétero-cis nunca foi tão cancelável. Não vivemos um bom momento para nos vitimizarmos, temos séculos de existência contando contra. A culpa não é sua, e sim das

inúmeras gerações que vieram antes. E nenhum terapeuta poderá ajudá-lo nessa. Tirando este autor, ninguém mais está do seu lado.

Portanto, se você é ou vai ser pai e está com este livro nas mãos, respire aliviado. Dentro de instantes, suas dúvidas vão desaparecer. É só despistar a futura mamãe e ficar num canto, feito um inútil, lendo sossegado.





1.

## **ABRE A BRAGUILHA E VAMOS FAZER UM FILHO!**

AO OUVIR ESSA ORDEM, o sujeito pode ter certeza, não se trata de cantada para uma bimbadinha sem compromisso. Também não se trata de uma funkeira popozuda tentando aplicar o golpe do DNA, elas não costumam ser tão explícitas. É mais provável que seja a esposa do indivíduo querendo perpetuar a espécie. E a resposta é invariavelmente a mesma.

— Hein? O quê? Falou comigo?

Se a dona encrenca não rebater com um choro convulsivo seguido de profunda depressão, é porque a resposta não surtiu efeito. Ela vai insistir e em algum momento ele vai ter que amolecer. Ou melhor, endurecer. E não vai ser tão fácil quanto na noite anterior, em que tudo era apenas uma brincadeira. É quando o brutamontes insensível compreende: todo homem tem direito a amarelar ao menos uma vez na vida. Mas para fazer sexo com a primeira dama, o sujeito faz qualquer sacrifício. Até filho.

Fazer um filho é um ato de amor e cumplicidade, mas na hora H, quem vai ter que ficar de pau duro é o cara. Essa tarefa ele não vai poder dividir com a futura mamãe, é um problema só dele. Lógico que a mulher poderia dar uma mãozinha ao rapaz, mas se eu fosse esse rapaz, não contaria com isso.

— Como é que é, esse troço não vai ficar de pé?

— Calma, amor, você sabe que eu ando estressado. Agora você, em vez de ficar aí atrapalhando, bem que podia dar uma força!

— Como assim, dar uma força? Já vou fazer força nove meses, fora o parto! A gente está fazendo um filho junto, é meio a meio, eu já estou dando a minha parte. Quer dizer, estou tentando dar...

— Tá vendo? Olha só, agora ele encolheu.

— Era o que eu pensava. Você não estava querendo tanto assim ter esse filho.

— Que é isso, amor, não é verdade! A gente podia se vestir, sair pra jantar e conversar. Eu posso te provar que não é nada disso...

— Pode deixar. Eu já estou vendo. Agora ele enrugou também...



2.

## GRAVIDEZ, QUAL A MELHOR?

UMA POLÊMICA ACOMPANHA O CASAL que deseja ter filhos: qual será a gravidez ideal? A gestação correrá mais tranquila se a macetada reprodutora for detalhadamente planejada, com dia, hora e minuto agendados com antecedência, ou será melhor deixar o barco rolar, sem prestar muita atenção no que está acontecendo para não dar chance de desistir de tudo? Esse é um momento em que o casal vai ter que negociar muito até chegar a um consenso. Desse acordo depende uma nova vida, é a prova de fogo do casamento, porque se um quiser “A” e outro “Z”, no lugar de padrinhos, os dois vão acabar escolhendo advogados.

— Normalmente, o homem é a favor do acaso, sem muitas expectativas, não quer saber de marcar um dia “F”. Prefere tentar durante todo o período fértil da esposa. Segundo o marido, o período fértil da mulher vai das seis e meia da manhã até a meia-noite, fora a madrugada. Eles vão levando, até que... quer dizer, ela vai levando, até que uma hora qualquer, aparece grávida. O coitado quer apenas aproveitar a brecha na lei, o regime de exceção para, ao menos nesse período, comer um pouco a patroa.

— No meio da noite, o quarto às escuras, o casal na cama. Ele toma coragem e cutuca a mulher.

— Benhê...

— Não enche!

— É que eu tava pensando no nosso filho.

— A gente não tem filho, imbecil!

— Aquele que a gente combinou de fazer, lembra? Você concordou que seria sem pensar, sem planejar muito, num dia qualquer... vamo nessa?

— E por acaso hoje é um dia qualquer para fazer filho?

— E por que não?

— Você não tem ideia de como foi o meu dia para achar hoje um dia qualquer! Foi um porre, chatíssimo. Eu não quero ter que explicar pro meu filho, no futuro, que ele é um mala porque foi feito num dia ruim. Além do mais, eu não quero fazer nosso filho depois de uma discussão dessas! Você quer que a carinha do meu filho tenha alguma coisa a ver com essa noite? Tá maluco!

— Tá bom, amor, então tá, mas a gente podia pelo menos treinar...

— Treina sozinho. Faz aquele seu treino individual com bolas.  
Boa noite.

Geralmente, o homem não tem direito de escolha. Se a mulher quer um bebê planejado nos mínimos detalhes, a data do fuque-fuque não é um mínimo detalhe. É um dia criteriosamente escolhido com anos de antecedência e que passa a ser o grande dia do casal. Tudo deve conspirar para que a data transcorra maravilhosamente, para que seja uma linda noite de lua cheia, conforme previsto e sonhado. E no momento exato, calculado por matemáticos da Nasa, o maridão espada deverá aplicar na patroa a vigorosa injeção de sêmen.

Infelizmente, nem sempre é assim que ocorre. A futura genitora chega em casa, depois de consultar ginecologista, astróloga, numeróloga e moça do tempo e corre para marcar com uma caneta Pilot vermelha o dia “F” no calendário da cozinha. Ao voltar do trabalho, o marido sua frio ao ver a folhinha com o dia assinalado para todo mundo ver.

O problema do maridão é a responsabilidade. No momento crucial, ele tem que estar preparado para enviar os seus melhores espermatozoides para que o óvulo, um consumidor exigente num mercado competitivo, possa dispor do melhor entre os bilhões de gametas que vão seguir em frente e fazer história. É quando dá o frio na espinha que congela algumas partes do corpo e amolece outras.

Aí surge a questão mais complexa. Como reconhecer os bons espermatozoides para colocá-los na frente da fila? Como separar o joio do trigo no meio daquela substância gosmenta? É uma tortura para o homem imaginar que pode estar carregando no saco um Einstein, um Pelé, um Picasso e acabar gerando um futuro ex-BBB. Por isso, o homem prefere não saber quando exatamente a sementinha foi depositada na caixa postal. E num momento vital, o homem

finge que não é com ele, manda uma infinidade de espermatozoides, lava suas mãos e o óvulo que se vire!

O macho da espécie não foi educado para o sexo levado a sério. Seu pau não foi treinado para fazer filho com hora marcada. No dia “F”, já de manhã, as mãos do garanhão começam a tremer e ele se corta todo ao se barbear. Passa o dia tenso, preocupado. Com as melhores intenções, compra um bom vinho, prepara ele mesmo um jantar para os dois, escolhe a trilha sonora da noite. Tudo surpreendentemente dentro do esperado. Sua mulher está gostosa como nunca, ele se anima, está quase chegando lá, até que ele se lembra dos espermatozoides. Eles não transam há quinze dias, suas células reprodutoras na boca do túnel são as mesmas, podem estar velhas, acomodadas, nada fizeram para ter o privilégio de serem as primeiras. O rapaz se pergunta se não devia ter tocado uma punheta pela manhã, para renovar o estoque por um carregamento fresquinho. Não, não poderia confiar em esperminhas tão jovens, talvez imaturos, sem senso de direção... Na hora de entrar em campo, o pênis sente o peso da camisa e amarela.

A polêmica entre gravidez planejada e gravidez surpresinha veio para ficar. A escolha vai depender da personalidade de cada membro do casal (principalmente da mulher, mesmo não tendo membro). Se a sua mulher for adepta da gravidez inesperada, da gravidez do acaso total, da gravidez não planejada, procure checar se ela planeja, ao menos, que você seja o pai!

## APRENDENDO A ESTACIONAR A BARRIGA

Para que a gravidez transcorra sem mistérios, existem inúmeros cursos para grávidas, geralmente numa clínica em Santa Teresa, no Rio, ou na Vila Madalena, em São Paulo. E como estamos no terceiro milênio, é natural que o papai também participe dos encontros. Veja bem, eu não disse “é natural que o papai dirija o carro e despeje a companheira na porta do curso”. A participação do marido é efetiva e importante para que ele se integre no processo e descubra que os bebês não nascem limpinhos como na tevê, que fralda descartável também tem de ser trocada, e que sua mulher não é a única barriguda no mundo. Pelo contrário, esses cursos reúnem tantas grávidas que o sujeito tem certeza de que se enganou de endereço e foi parar na produtora de um daqueles vídeos pornôns exóticos que ele costuma assistir. Nas clínicas mais animadas, professores e terapeutas ensinam até como engravidar, em aulas práticas coletivas, que a vizinhança chama de suruba.

Uma das matérias mais concorridas é a que trata da malinha da maternidade. A gestante aprende a preparar a bagagem com as primeiras roupinhas do bebê, aquelas com que ele vai circular na maternidade, receber as visitas e fazer social no berçário. São fraldinhas, mantas, macacões, além de peças como pagão, culote e cueiro, seja lá o que for isso. Sem falar em camisolas, chinelos, sutiãs, robes pré-parto e cintas pós-parto da mamãe que, já no bagaço, não vai querer andar esfarrapada pela clínica. São centenas de itens a serem compactados numa valise mínima, para não dar a impressão de que eles estão de mudança. A futura mamãe aprende

que, durante os nove meses, a mala deverá ser feita, desfeita, refeita semanalmente com todo o cuidado, para, finalmente, ser esquecida em casa na hora da correria para a maternidade. O marido nota que nenhuma peça do seu vestuário é citada nas aulas. E fica sabendo que é melhor se hospedar apenas com a roupa do corpo e manter uma aparência amarrotada, cansada e maltrapilha, pois, no período pós-parto, nenhuma mulher atura um marido bem vestido e penteado, com cara de visita dentro do quarto.

Quando o curso para grávidas é sério, o ambiente é pouco masculino. O homem tende a ficar tímido e acanhado, é normal. Assim como é normal o sujeito ficar calado por três horas, enquanto sua mulher aprende como botar a barriga na vaga, como usar todas as bocas do fogão sem queimar o umbigo, como continuar se limpando sozinha, mesmo tendo braço curto. Até que a orientadora nota sua existência e se dirige a ele como se fosse o próprio bebê.

— E o papai, está tão calado! Nenhuma pergunta do papai?

Nesse momento, o papai recebe uma cotovelada da mamãe, bem no meio das costelas, se toca que é com ele, e finalmente participa.

— A que horas acaba o curso?

Recebe outra cotovelada. Pronto, encerrada a participação do papai.