

O novo coronavírus (Covid-19) provocou uma situação de emergência em alguns lugares, mudando o ritmo de vida habitual e influenciando o estado de espírito geral. Nesse cenário, é importante que as famílias estejam serenas, tomem as devidas precauções e se unam de forma leve e otimista. Pensando nisso, sugerimos algumas ideias para tirar grandes aprendizados desse momento desafiador.

Cuidado para não levar as emoções extremadas para dentro de casa!

Há uma enchente de informações de todos os tipos e isso pode gerar aflição e angústia nas pessoas. Por isso, siga apenas as informações e orientações oficiais disponíveis no site do Ministério da Saúde (MS) (<https://coronavirus.saude.gov.br/>).

Organize o seu tempo

É importante organizar bem os horários, considerando as demandas de trabalho e da família. Crie uma rotina de estudo e trabalho para todos, lembrando que esse tempo de reclusão não é férias. Para ser produtivo nas tarefas profissionais, separe um espaço reservado na casa, informe a todos os seus horários, estabeleça metas e registre o seu desempenho. Fique atento com atividades escolares das crianças.

Reserve um tempo para o casal

O casal em harmonia é um bem para toda a família, especialmente para os filhos. Aproveite o tempo para conversarem a sós, fazerem planos e projetos para a família.

Xô estresse!

Mantenha a rotina diária, evitando a ansiedade e angústia de não poder sair de casa. Envolva as crianças nas tarefas do lar e não deixe de praticar exercícios físicos em casa. Aproveite para organizar a bagunça, as fotografias, os armários, ferramentas. Uma ótima ideia pode ser retomar livros que estavam parados, cursos, metas, planejamento financeiro.

Façam atividades juntos!

Essa é uma grande oportunidade para deixar o celular de lado e usar a criatividade para fazer atividades com as crianças. Algumas ideias são pintar, cantar, dançar, brincar de mímica, desenvolver brincadeiras que gastem a energia das crianças, ler livros em voz alta, assistir bons filmes juntos, enfim, criar momentos de bom humor e diversão em família.

Cuide dos avós!

Fazer chamadas de vídeo com os vovôs para acompanhá-los, cuidar, demonstrar carinho e matar a saudade, deve ser a medida mais apropriada para o momento. As novas tecnologias podem ser grandes aliadas nessa situação, mas cuide dos excessos!



DISQUE
SAÚDE
136