



NAS - Núcleo de Atenção à Saúde



www.unimedanhanguera.coop.br

Rua Hercília Dal Pietro, 555
13607-220 - Jardim das Flores / Araras - SP
T.(19) 3543-8318

A pandemia e o contexto familiar

A pandemia do coronavírus e a recomendação de isolamento social têm provocado mudanças na rotina de todas as famílias nos últimos meses. Nesse momento precisamos ter responsabilidades coletivas, pois nossas ações interferem diretamente na saúde do outro, e esse outro pode estar muito perto de mim.

O isolamento social causa grande impacto emocional, traz consequências como estresse e situações de tédio.

Nesse sentido é importante preencher o tempo de forma organizada para evitar a angústia do isolamento. Afastar-se dos colegas de trabalho, da família e do contato social conjuntamente requer grande organização física e mental para passar por essa fase sem adoecimento.

Para as famílias com crianças em casa a jornada é desafiadora.

É importante que os adultos elaborem o que está acontecendo individualmente para só depois compartilhar com a criança, respeitando o que ela consegue entender, de forma clara, com calma, sem alardes.

Ter um ambiente lúdico, contar histórias, brincar, estudar, pois é interessante manter uma rotina de estudo mesmo que adaptada, compartilhar atividades domésticas, elaborar refeições em conjunto, são ações que aproximam a família fisicamente, trazendo sensação de segurança e fortalecendo o vínculo familiar.

Lilian Lofego
Psicóloga – CRP: 99427