

Férias à vistaaaa!!!



DESCONTRAÇÃO DIVERTIMENTO DESCANSO

Habitualmente as três dimensões das férias, são essenciais à saúde física e psicológica de todos.

Mas este ano estamos a braços com um novo "D"...

Em período de **Desconfinamento**, como sonhar as férias numa outra perspetiva?





Fazer as malas

Conhecer e respeitar as recomendações da Direcção Geral de Saúde, nomeadamente no que respeita aos cuidados de proteção individual e às normas de utilização de espaços e serviços, é o primeiro passo.

A máscara é desconfortável

Estamos desejosos de retomar atividades que nos davam prazer

É possível sobreviver assim?

É difícil não abraçarmos pessoas de que gostamos

Não imaginamos a cidade sem santos populares

- SIM! Mas com imaginação!

Os cuidados a ter garantem a nossa segurança, e para cada um dos constrangimentos que nos causam conseguimos imaginar 3 coisas ainda piores!

Este exercício, recomendado para miúdos e graúdos, pode ajudar a aceitar estas circunstâncias e facilmente resulta em gargalhadas!





Vestir o colete salva-vidas



Valorizando a capacidade de adaptação das crianças, é importante explicar-lhes a situação de forma clara e descomplicada para que, compreendendo, cumpram os cuidados a ter com tranquilidade.

“Este vírus é uma espécie de bichinho minúsculo que gosta de viajar e de passar férias dentro das pessoas. Ele anda à boleia nas gotinhas que libertamos quando falamos, tossimos ou espirramos e, quando decide instalar-se por algum tempo, pode deixar-nos doentes. Como estar doente é uma chatice, até os cientistas encontrarem uma forma de nos ajudar a lidar com ele, temos de fazer uma série de coisas para nos proteger, como usar máscara, desinfetar as mãos ou não estar muito perto das outras pessoas. Não é lá muito fácil, mas é mesmo, mesmo, importante. Se conseguirmos lembrar-nos disto podemos sair de casa e fazer coisas divertidas!”.

E como a brincar tudo se torna mais fácil...

- ❑ As crianças podem ajudar a fazer ou decorar as suas próprias máscaras, encarnando personagens;
- ❑ Os frascos de desinfetante podem ser coloridos ou ter formatos divertidos, ou mesmo ter características mágicas, poderosas e protetoras;
- ❑ Não damos beijinhos e abraços a toda a gente mas podemos inventar novas formas de nos cumprimentar, “fixes”, e quanto mais divertidas melhor;
- ❑ E ainda, em especial para avós e familiares fofinhos, vale abraçar os joelhos ou fazer festinhas nas costas sempre de máscara e com as mãos desinfetadas;





Enfrentar o gigante

Refletir e conversar sobre sentimentos é sempre importante e também a este nível há desafios que se colocam quando vivemos o **desconfinamento**:

Medo de ficar doente

Desconfiança e insegurança em diversas situações

Stress dos cuidados a ter

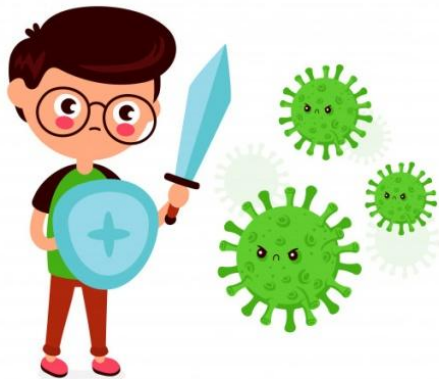
Saudade das pessoas

Irritação com a falta de cuidado dos outros

Frustração de não fazer tudo o que apetece

Entusiasmo (que nos pode deixar momentaneamente inconsequentes)

...



Pensar tudo isto em família, em particular com as crianças, tem um efeito tranquilizador, promove a tolerância e a adoção de comportamentos saudáveis e protetores.



Levando a cabo a “boa esperança” para sonhar o desembarque

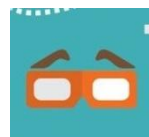


1. **Alargar as férias** – aproveitar folgas, fins de semana, fins de tarde, etc., para descansar, descontrair e divertir, criando um clima de férias ainda antes das férias;
2. **Adaptar os planos às circunstâncias atuais** – dar preferência a espaços ao ar livre e com pouca gente, planejar férias em zonas menos turísticas, programar passeios mais curtos, se não for possível pernoitar fora de casa em segurança;
3. **Usar a imaginação** para recriar momentos de prazer. Vale tudo!

Então e como planejar as férias, afinal???

Ficam aqui alguns exemplos:

- ✓ **Tardes de sol** na varanda, com cocktails personalizados;
- ✓ **Banhos de mangueira** ou de aluidar, guerras de água com balões ou seringas;
- ✓ **Arraial caseiro**, com música e fogareiro, e outras festas privadas;
- ✓ **Refeições fora**, estilo piquenique;
- ✓ **Noites de jogos** em família;
- ✓ **Passeios no campo**;
- ✓ **Marcha familiar**.



Boa viagem!