Qualidade de vida em família

Momentos de crise

inteligência
educacional

© COPYRIGHT 2020 – Inteligência Educacional.
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor.

Equipe de Produção e Desenvolvimento de Conteúdos

Blue Agência Digital

Concepção de Arte e Diagramação

Blue Agência Digital

Revisão de Texto

Blue Agência Digital

Introdução

O conceito de qualidade de vida é bem amplo e diversificado, assim como o atual modelo familiar. Por mais que já saibamos que a relação familiar e como ela se dá, seja importante e interfere diretamente no bem estar de todos, qualidade de vida é bem mais do que isso, afinal ela envolve as pessoas e suas relações, dentro de casa, em atividades diversas, sua saúde física e principalmente mental e financeira.

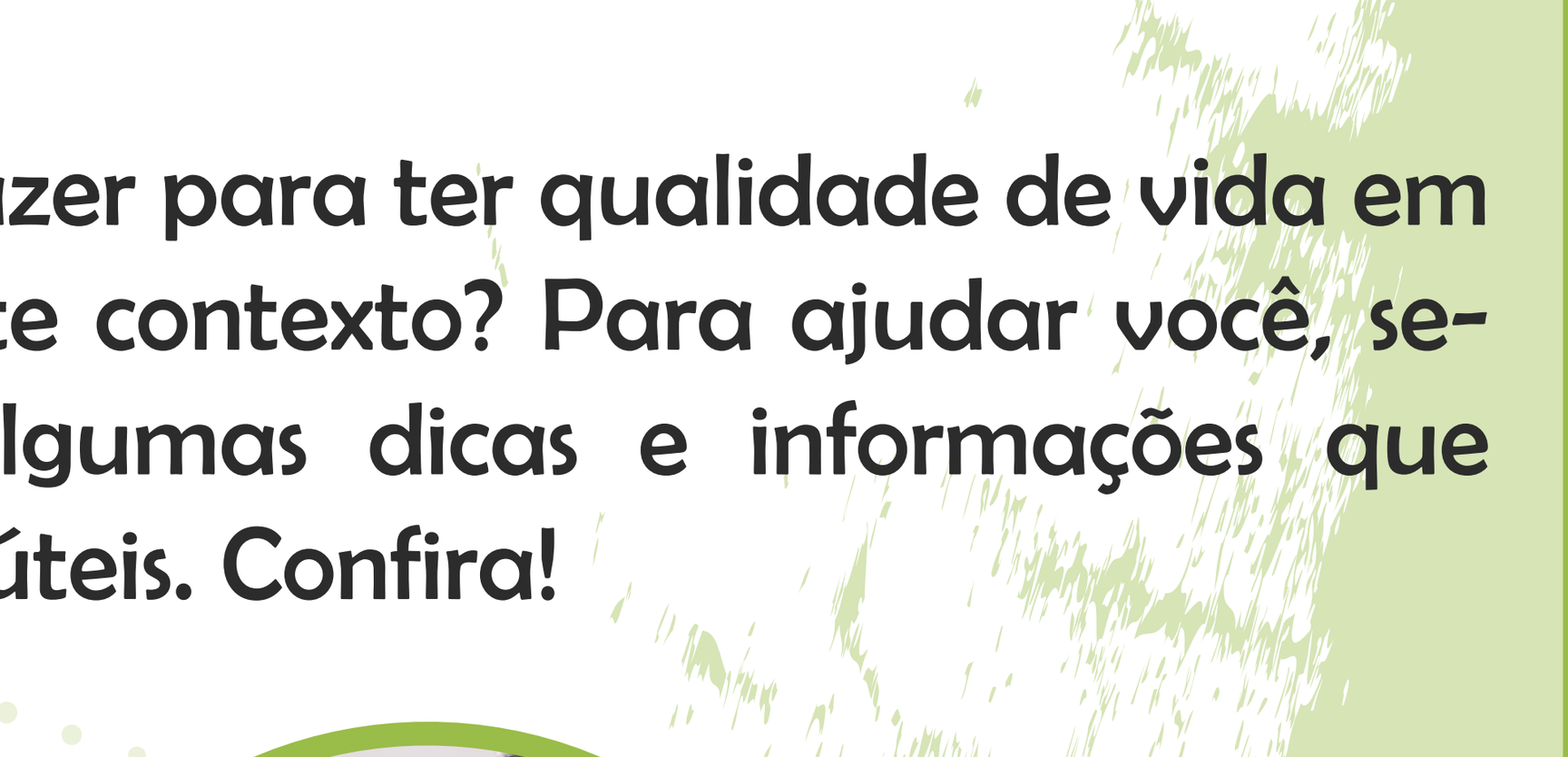
Sabemos que a qualidade de vida tem uma influência direta em todos os aspectos, como o profissional, financeiro, social entre outros.

Se ainda adicionarmos o estresse que vem com momentos de crise, as coisas ficam ainda mais complicadas e difíceis de equilibrar.

Possíveis medos e aflições podem surgir devido ao contexto da situação, mas é essencial que a nossa saúde mental seja trabalhada para que estejamos prontos para enfrentar estas dificuldades inerentes a vida de forma saudável e da melhor forma possível.

Então, quando você planeja e desenvolve uma boa qualidade de vida, para você e seus familiares mais próximos em momentos assim, você também estará garantindo boas relações durante situações de crise e ao mesmo tempo em sua vida.

E como fazer para ter qualidade de vida em família neste contexto? Para ajudar você, separamos algumas dicas e informações que podem ser úteis. Confira!



1 Comece bem. Planeje seus dias!

Sabemos que nos primeiros dias, ficar mais tranquilo, sem uma rotina pré-definida é o que todos queremos para variar dos nossos dias corridos e agitados, mas isso acaba se tornado um inimigo com o tempo, e em poucos dias, tudo parece um tédio.

Então acredite, o melhor a se fazer é pensar em uma rotina leve, mas com afazeres bem definidos para que os dias sejam produtivos, relaxantes e prazerosos, mesmo em uma época de cautela e cuidado.

Se já existe uma rotina, use-a como base para fazer a sua nesse momento. Se de manhã normalmente se estuda, vale a pena manter esses afazeres, se for o contrário a mesma lógica se aplica. Você pode tentar inverter para ver se rende melhor, ou se existe algum benefício na mudança, mas lembre-se, cuida-do com a procrastinação.

O Planner disponível aqui, ou em nosso site (www.inteligenciaedu.com.br) pode te ajudar a organizar durante o dia a dia, não só nesse momento, mas em todos os seus dias.

Clique para baixar nossos planners!

2 Exercício em família, ninguém fica parado!

Fazer exercício em família não é apenas benéfico para você, mas também é benéfico para todos. Fortalece o vínculo afetivo e é exemplo que pode ser levado para toda a vida. Além de que nós devemos tentar evitar que o momento nos influencie negativamente. Fazer exercício em casa é uma excelente opção para enfrentar esse desafio.

Em um mundo onde pais e filhos estão ocupados com seus esportes individuais, hobbies e outras atividades, as famílias muitas vezes têm dificuldade para passar um tempo de qualidade juntas, quando o momento exige essa união uma boa maneira de fazer isso é através dos esportes e exercícios.

Veja sete sugestões de atividades para fazer em família; 20 minutos já bastam:

“Altinha” ou “Soldadinho”
(passes de futebol ou vôlei em roda sem deixar a bola cair no chão)

Pular corda
(compre nas casas de material de construção de 4 a 5 metros de corda de nylon ou sisal, preço médio R$ 5,00 o metro)

Correr ou andar enquanto as crianças andam de bicicleta
(estabeleça uma meta, 10 voltas ao redor da casa, por exemplo)

Andar de bike, patins ou skate
(estabeleça um tempo ou distância)

Nadar
(numa piscina você pode empurrá-lo numa pranchinha ou boia - estabeleça uma meta)

Em casa, você pode fazer barras, abdominais, flexões e polichinelo enquanto as crianças brincam

Frescobol, peteca, futevôlei, vôlei, tênis, tênis de mesa, golzinho

E lembre-se! Use sua imaginação, qualquer esporte ou atividade física vale.

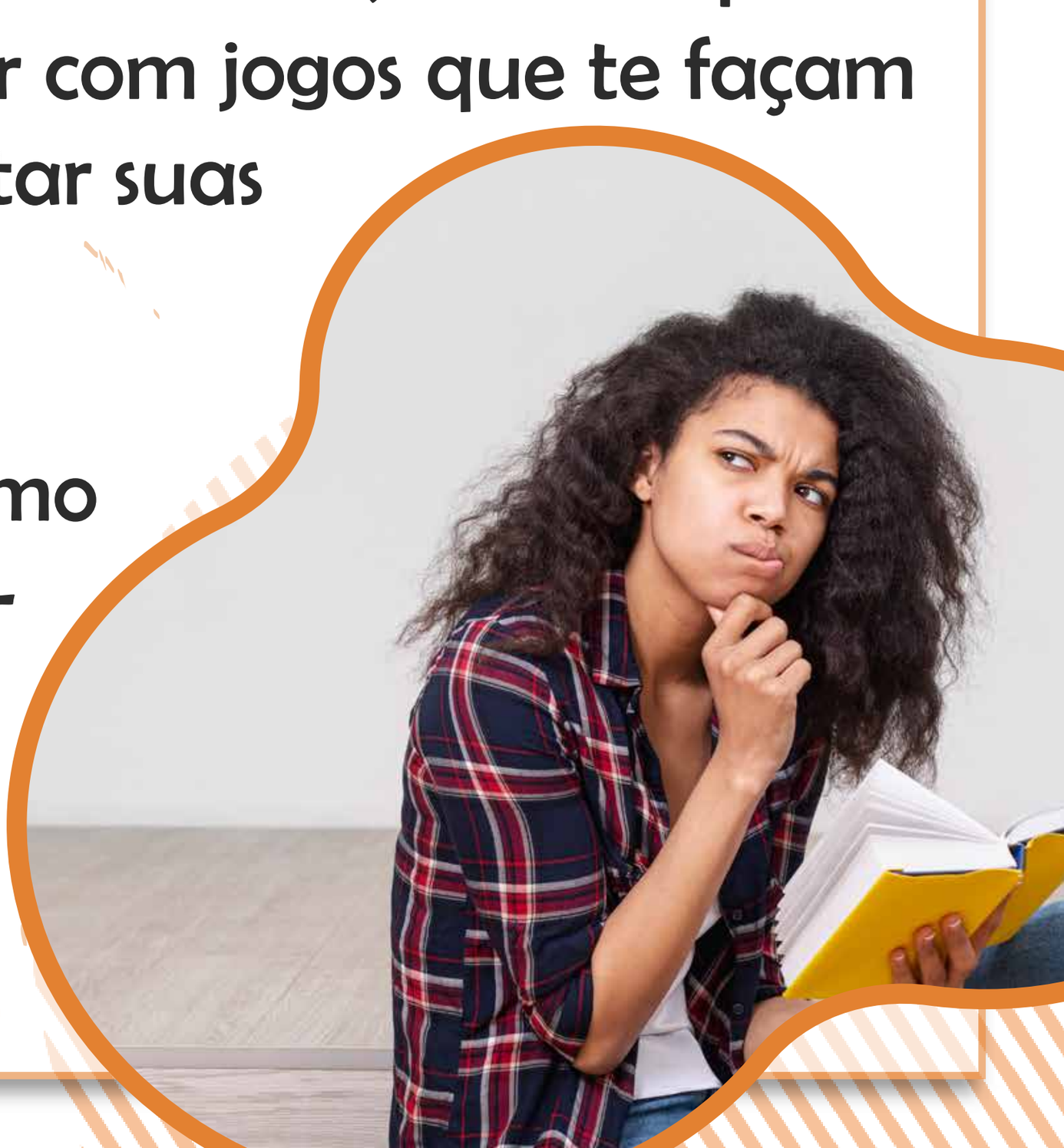
3 Desafie a mente de todos!

Quantas vezes exercitamos a mente por semana? Ler um livro, tocar um instrumento musical ou fazer palavras cruzadas são algumas das atividades que podem te ajudar a cuidar da saúde da mente. Quando estamos em casa isso também se torna uma maneira de diversão, juntando o útil ao agradável.

Para crianças e jovens existem diversas opções que podem exigir mais de suas mentes, basta procurarmos os desafios certos. Apesar de termos várias opções em apps e smartphones, seria uma boa chance de apresentar novas perspectivas e jogos que podem ser feitos sem essa tecnologia.

Por outro lado, para um idoso, por exemplo, um smartphone pode se tornar a possibilidade de aprender algo novo, fator positivo para a saúde cerebral, além de outros, como a possibilidade de se divertir com jogos que te façam pensar, e até aumentar suas interações sociais.

Tudo depende de como você deve reinterpretar situações e ver como você pode desafiar sua mente.



4 Tenha um passatempo familiar. Todo mundo junto e misturado!

Desligar os aparelhos eletrônicos durante uma parte do dia para dedicar tempo à família é muito divertido e prazeroso. Fazer atividades em conjunto não só ajuda na união e ânimo de todos como, de bônus, ainda tira os filhos da frente das telinhas por algumas horas. Pois saiba: os jogos e atividades para a família são ótimos recursos para esses momentos.

Primeiro ache coisas simples de fazer e que não exijam muito esforço, ou dinheiro, deixar as coisas leves e fáceis tornam tudo ainda melhor.

Confira algumas sugestões que achamos que vão ser ideais para estes dias:

- ## Contar Histórias

Contar histórias pode ser muito divertido. Desde histórias reais, até histórias infantis e fictícias, elas ensinam, inspiram, assustam e divertem de forma quase ilimitada.

- ## Adedanha

Também conhecida como stop, essa brincadeira testa os conhecimentos, a memória e a rapidez para escrever dos participantes. O melhor é que nem demanda muitos materiais, apenas papel e caneta, e pode ser jogado a partir de 2 pessoas. E é muuuuito divertido!

- ## Jogo da memória

Essa é para mostrar quem conhece bem a casa. Uma pessoa escolhe um objeto da casa e a pessoa que está vendada tem que descobrir que objeto é esse. Para incrementar, especialmente se houver muitos participantes, dá para dividir todo mundo em equipes e ver qual é o time de melhor memória visual.

Adivinha que filme é?

Essa brincadeira é muito simples e você só precisa de papel e caneta. Você desenha um objeto ou personagens e os outros precisam adivinhar a que filme pertence.

Concurso de Poses

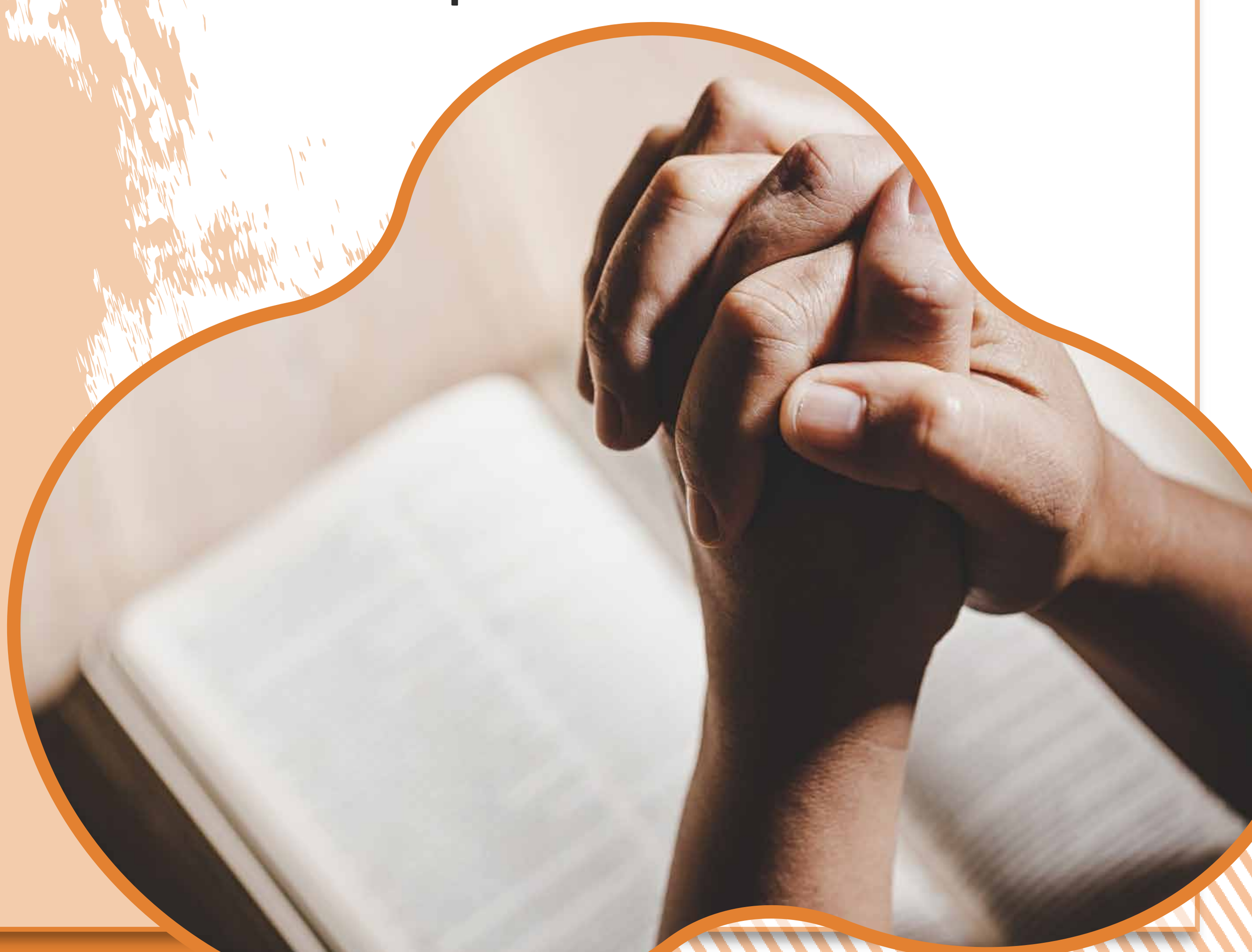
Essa é boa para ver quem da família está em forma. Aqui tem o link para você conseguir imprimir a folha com as poses e avaliar quem consegue fazer os melhores movimentos!

Clique para imprimir as poses!

5 Ore, medite, faça yoga. Encontre sua paz!

Você já observou sua mente quando surgem situações turbulentas? Essas situações desencadeiam emoções poderosas em nós. Que nem sempre trazem os resultados que queremos de nós mesmos. Nos manter calmos e equilibrados é a chave para enfrentarmos qualquer situação da melhor maneira possível. E então encontrar a paz necessária.

Uma mente turbulenta, cheia de pensamentos tão descontrolados, drena a nossa energia, deixando-nos completamente cansados, exaustos e frustrados. Então, como podemos passar desta turbulência para a tranquilidade? Como podemos responder a tais situações com uma mente pacífica?



Existem pessoas que encontram sua paz nas orações e nas conexões religiosas, quais podem ser extremamente efetivas na construção de um espírito tranquilo. Outras pessoas encontram na meditação a calma que tanto precisamos. Existem as pessoas que encontraram na Yoga, ou em outros exercícios de respiração e concentração essa tranquilidade e equilíbrio que são essenciais para nós lidarmos bem com situações como a que estamos vivendo.

Um aspecto interessante é que temos a capacidade de influenciar o nosso entorno. Então estar equilibrado é vital para que possamos ser agentes tranquilizadores e não o contrário.

6 Hora de brincar!

Neste capítulo falamos do brincar, que visa compreender a realidade psíquica, auxilia na resolução de conflitos, assim como é possível que a criança evidencie sua imaginação e seu mundo "Faz de Conta". Nessa época de isolamento social, mais do que nunca as crianças precisam brincar para que a tensão das mudanças de rotina não sejam tão duras e não acabem sendo mais um reflexo negativo deste momento. Baixe nosso Ebook e compreenda porque "O Brincar" é tão importante para nossas crianças.

Clique para baixar o Ebook

7 Tecnologia, use a seu favor!

As novas gerações já nascem com os dedinhos nas telas de celulares, crescem já dominando os smartphones e vários gadgets (gíria tecnológica para designar dispositivos eletrônicos portáteis) e parecem conseguir fazer isso melhor do que a maioria das pessoas com pouco, ou nenhum conhecimento destas tecnologias.

Sabemos que é natural para crianças e jovens o uso das tecnologias ainda mais quando ganham mais idade e maturidade para o uso da mesma, mas não podemos nos deixar de monitorar e supervisionar até que tenhamos confiança que a tecnologia está lá auxiliando e não atrapalhando. O mais essencial é a abertura e o diálogo, para que as referências e interesses deles usando a Tech (gíria para tecnologia) sejam saudáveis e construtivos.

Para quem quer aproveitar o período em casa para estudar, relaxar ou se manter em contato com amigos e familiares, alguns aplicativos podem ajudar.

Separamos alguns apps que irão ajudar durante essa época!

- **Udemy** - Disponível para Android e iOS.

Marketplace de cursos com temas dos mais variados (TI e Software, Língua Portuguesa, Marketing, Negócios, etc), muitos deles gratuitos.

- duolingo - Disponível para Android e iOS.

Plataforma com cursos de inglês e espanhol (além de vários outros) para quem quer aproveitar a quarentena e desenvolver outros idiomas.

- **Lingualeo** - Disponível para Android e iOS.

Aplicativo com atividades para aprender inglês de forma divertida, com jogos, músicas e vídeos.

- **YOUSICIAN** - Disponível para Android e iOS.

Aprender ou melhorar as habilidades musicais pode ser uma boa ideia para a quarentena. O app oferece aulas de violão, baixo, piano, ukulele e canto.

- **Houseparty** - Disponível para Android e iOS.

Aplicativo de rede social que permite a criação de chamadas de vídeo em grupo.

- **Gartic** - Disponível para Android e iOS.

Jogo de desenhos online para todas as idades que estimula a criatividade e também permite a criação de salas privadas.

- **StopotS** - Disponível para Android e iOS.

O tradicional stop é um jogo que une conhecimentos gerais e raciocínio rápido, além de ser extremamente interativo. No StopotS, é possível criar salas particulares e jogar com os amigos ou brincar com pessoas desconhecidas.

- **Perguntados** - Disponível para Android e iOS.

Jogo de perguntas e respostas de diversos temas (história, geografia, ciência, artes, cinema e esporte) que estimula conhecimentos gerais e permite disputa com outros usuários.

8 O mais importante é estarmos juntos!

Compreenda, é muito importante seguir as recomendações de higiene estabelecidas pelos agentes de saúde, acima de tudo, aí então, podemos sim discutir o quadro psicológico. Primeiro, podemos assumir que existirão casos de estresse, provavelmente, e mesmo se não estivermos, ou tivermos pessoas infectadas pelo coronavírus, a grande mudança de hábitos devido ao isolamento, ainda sim terá efeitos estressantes em todos nós.

Sentirmos medo e incerteza em um cenário como este é normal, mas também precisamos muito usar a lógica e o bom senso, para não nos excedermos, tornando o quadro ainda mais complicado. O ideal é nos informarmos com as autoridades competentes, nos comunicarmos e ajudarmos a fim de minimizar os efeitos da pandemia.

Sabemos tudo isso, só que queremos lembrar vocês de duas coisas: Existe um começo e um fim para este momento e o resultado é o cuidado com você, seus familiares e a sociedade como um todo. Ter isso em mente é essencial para conseguirmos nos esforçar para alcançarmos nosso objetivo. Sair desse cenário com o mínimo de sofrimento possível.

inteligência
educacional

@inteligenciaedu /inteligenciaedu 62 3924-2550

www.inteligenciaedu.com.br