

2025

Autocuidado em Família:

Pequenos
gestos que
fazem toda
a diferença.

PAREN TALIDADE



Autocuidado em família

Pequenos
gestos
que fazem
toda a diferença



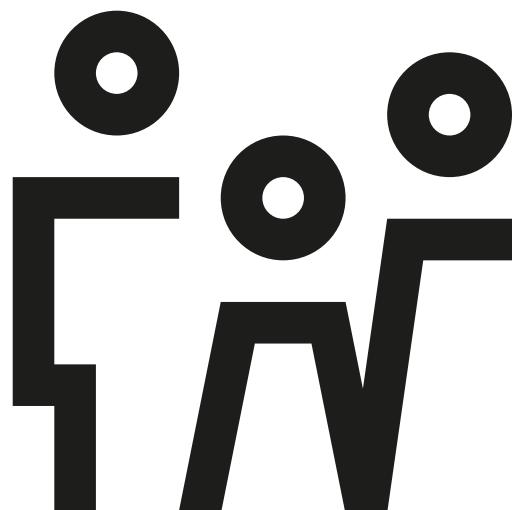


Num mundo onde tudo acontece tão depressa cuidar de uma família pode ser um verdadeiro desafio. Entre trabalho, escola, tarefas domésticas e a correria do dia a dia, sobra pouco tempo para parar, respirar e cuidar daquilo que é, ou que deveria ser, o mais importante: o bem-estar de cada pessoa que partilha a nossa casa. Quando cada um dos membros de uma família está bem, toda a família fica mais forte, mais unida e mais feliz.

O autocuidado começa em casa:

E o que é isto do Autocuidado? Autocuidar-se não significa egoísmo, luxo ou algo que exige grandes mudanças. Quase sempre começa em coisas pequenas, aparentemente sem grande impacto: dormir o necessário, criar momentos de descanso, manter hábitos de uma alimentação saudável, permitir-se parar cinco minutos para ouvir como o outro está.

Para pais/mães e para cuidadores, o autocuidado reveste-se de primordial importância, porque cuidar de si é a melhor forma de continuar a cuidar dos outros.



AUTOCUIDADO



Práticas simples para integrar no dia a dia:

1. Momentos sem ecrã:

Selecionarem um momento do dia – como uma das refeições principais – para escolherem estar longe dos telefones. Privilegiar a conversa, os risos e disfrutar da presença uns dos outros. Estes momentos fortalecem a ligação familiar.

2. “Como foi o teu dia?”

Abrir espaço para falar ajuda jovens e adultos a sentirem-se ouvidos, compreendidos e apoiados.

3. Caminhadas em família

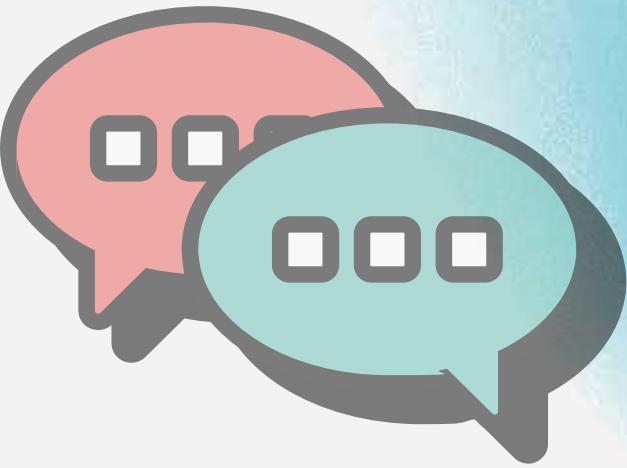
Um passeio de 20 minutos depois do jantar pode aliviar o stress, melhorar o humor e criar bons momentos juntos.

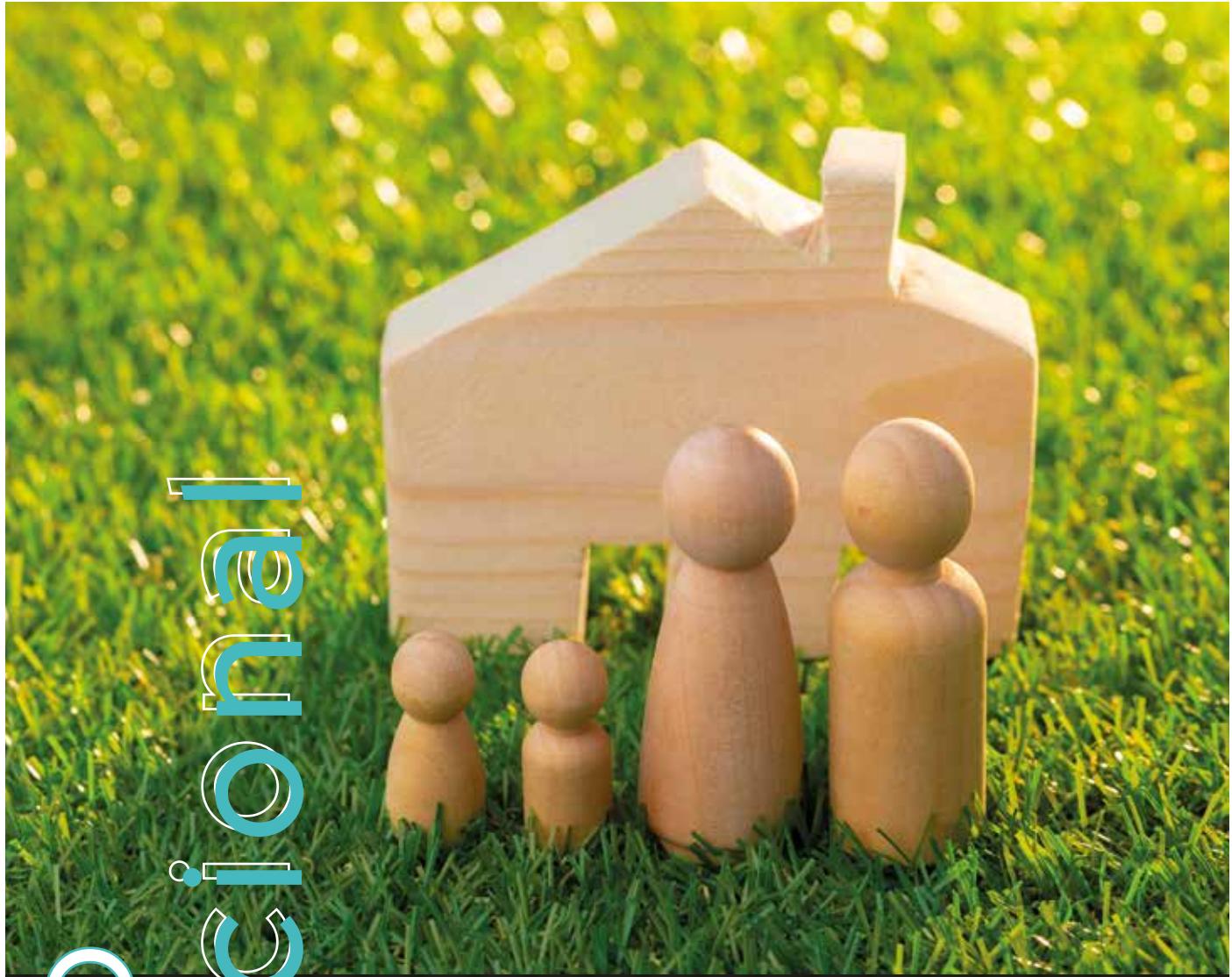
4. Criar pequenas tradições semanais

Jogos de tabuleiro à sexta, filme ao sábado, pequeno-almoço especial ao domingo... Estes rituais criam memórias e trazem estabilidade emocional aos mais novos.

5. Respeitar o descanso de cada elemento

Todos têm dias mais difíceis. Dar espaço, incentivar pausas e evitar sobrecarga emocional é uma forma de cuidado mútuo.





Auto
cuidado
familiar

Nem sempre o autocuidado é físico – muitas vezes, é emocional. Ouvir sem julgar, validar sentimentos, dar um abraço quando é preciso... Estes gestos criam segurança e tornam o ambiente familiar mais leve.

Mostrar aos/às jovens que pedir ajuda é normal e saudável é uma das maiores lições de autocuidado que uma família pode oferecer.

O autocuidado familiar não exige perfeição, apenas intenção. Começar com um pequeno gesto por dia faz diferença. Cuidar de si e dos seus não precisa de ser complicado – precisa apenas de ser consciente.

Porque famílias que cuidam juntas, crescem juntas, unidas e saudáveis.



MATOSINHOSJOVEM.PT

FB | IG | LINKTR.EE - @MATOSINHOSJOVEM