

EBOOK GRATUITO

# RELAÇÕES FAMILIARES SAUDÁVEIS:

UM GUIA PARA FAMÍLIAS  
COM CRIANÇAS



*Aline Andalfa*  
Psicóloga CRP 06/127579

Olá! Neste e-book, você encontrará dicas valiosas para construir e manter uma relação familiar saudável, especialmente em um mundo cada vez mais agitado e cheio de tarefas.

**Enfatizando as necessidades das famílias com crianças**, abordaremos aspectos como:

- **Relacionamento familiar:** Como fortalecer os laços entre pais e filhos, criando um ambiente de amor, respeito e compreensão mútua.
- **Tempo de qualidade:** Dicas para dedicar tempo de qualidade para as crianças, mesmo com a rotina corrida, nutrindo a conexão familiar.
- **Honestidade e confiança:** A importância da verdade nas relações familiares, construindo um ambiente de confiança e respeito.
- **Brincar:** O papel fundamental do brincar no desenvolvimento das crianças e na construção de memórias felizes em família.

**Desejo a você uma ótima leitura e espero que estas dicas contribuam para a construção de uma família mais feliz e unida!**

**Lembre-se:** As relações familiares são um dos pilares mais importantes da nossa vida. Investir tempo e esforço para fortalecer esses laços é um investimento que vale a pena!



# SOBRE O QUE VAMOS CONVERSAR?

1. Autocuidado e cuidado familiar
2. Descobrimos um pouco mais sobre a saúde na relação familiar
3. O relacionamento dos cuidadores
4. A importância do brincar
5. O tempo com qualidade
6. Mentiras, como lidar?
7. Sobre limites
8. Concluindo





# 1. AUTOCUIDADO E CUIDADO FAMILIAR

Em um mundo frenético e cheio de responsabilidades, cuidar de si mesmo e da família pode parecer um desafio quase impossível. No entanto, essa é a chave para uma vida plena e feliz, onde o bem-estar físico, emocional e mental floresce.

Enquanto alguns se dedicam mais ao autocuidado, outros priorizam o cuidado com os outros. Encontrar o equilíbrio entre esses aspectos é essencial para uma vida saudável e satisfatória.

Priorize seu bem-estar com alimentação balanceada, exercícios físicos, sono reparador e gestão do estresse. **Dedique tempo a hobbies e atividades prazerosas para fortalecer sua saúde mental e física.** Invista em si mesmo para uma vida mais plena!

**Fortalecer laços familiares é essencial.** Passem tempo juntos, conversando, brincando e criando memórias felizes. Demonstrar amor e carinho no dia a dia, através de palavras, gestos e atitudes, constrói um ambiente familiar acolhedor e seguro. Paciência, compreensão, comunicação clara e honesta, e apoio em momentos difíceis são pilares para relacionamentos saudáveis e duradouros.



## 2. DESCOBRINDO UM POUCO MAIS SOBRE A SAÚDE NA RELAÇÃO FAMILIAR

Ao pensar em saúde, podemos entender que ela se refere ao estado de completo bem-estar físico, mental e social de cada indivíduo, e não apenas à ausência de doença ou enfermidade. (Organização Mundial da Saúde, 2016)

Nesse contexto, a saúde na relação familiar se configura como o equilíbrio desses fatores no âmbito das relações entre pais, filhos, cônjuges e cuidadores, que muitas vezes incluem avós.

**Trata-se de um processo de troca mútua, onde cada membro da família oferece o que pode e recebe o que necessita, promovendo o bem-estar individual e coletivo.**

# 3. O RELACIONAMENTO DOS CUIDADORES

Nos dias atuais, observamos a diversidade de tipos de constituição familiar. É importante reconhecer que o núcleo familiar é composto por aqueles que compartilham um lar e constroem laços afetivos, independentemente da forma como se organizam.

O núcleo familiar desempenha um papel crucial no desenvolvimento de cada membro, especialmente durante a infância.



Em 2007, o autor Guilherme já destacava a importância do relacionamento conjugal para a qualidade de vida familiar, principalmente no que se refere à relação com os filhos. Conflitos na relação entre os cônjuges podem, de fato, afetar negativamente a saúde de toda a família.



**Quando a relação entre os adultos da família não é harmoniosa, isso pode se refletir na vida da criança.** Somada a outros conflitos em sua vida, essa situação pode contribuir para o surgimento de "problemas de comportamento". Em algumas situações, presenciei famílias que culpabilizavam os filhos por seus desentendimentos e brigas, alegando que o modo de criação do parceiro era a causa das discussões. Como consequência, muitas crianças acabam por se anular nesse ambiente familiar, ficando sem saber a quem devem obedecer.

**Portanto, é fundamental estar atento ao seu relacionamento conjugal e também ao relacionamento que você mantém com os demais cuidadores de seus filhos.** Isso certamente influenciará, além do seu bem-estar, no desenvolvimento das crianças que fazem parte dessa família.





# 4. A IMPORTÂNCIA DO BRINCAR

Não poderia iniciar este tema sem citar o querido Winnicott (1975), que já dizia que **a brincadeira é universal e inerente à saúde.**

O autor também afirma que o **brincar facilita o crescimento e conduz aos relacionamentos grupais**, tornando-se importante não apenas para as crianças, mas também para nós, adultos.

**O brincar também auxilia no desenvolvimento da criatividade**, o que é fundamental para o ser humano, pois é através dela que encontramos soluções para os nossos problemas diários.





**Gostaria de chamar a atenção para o tempo que você reserva no seu dia a dia para brincar, seja com seu cônjuge, filhos ou amigos.** Muitos cuidadores relatam que não possuem tempo para brincar com as crianças, o que geralmente se deve à crença de que a brincadeira não é algo produtivo para adultos.

**Mas reflita um pouco sobre isso:** quando possível, não recuse os convites de uma criança para brincar. Essa experiência também pode ser importante para você, pois além de relaxar, você estará treinando sua criatividade e construindo um relacionamento saudável com os pequenos.



# 5. O TEMPO COM QUALIDADE

Nossos dias parecem cada vez mais corridos, como se o tempo estivesse escorrendo entre nossos dedos. Mas com o que nos ocupamos tanto? Trabalho? Estudos? Tarefas domésticas?

Seja qual for a resposta, é crucial refletir sobre o tempo que dedicamos às nossas relações familiares. E não se trata apenas de estarmos juntos no mesmo lugar, na mesma hora. É sobre dedicar tempo de qualidade ao outro, ouvir nossa família e nossas crianças com atenção, escutá-las de verdade e interagir com cada um de forma significativa.

Isso não é uma tarefa fácil, mas é possível!

Dê um telefonema para alguém que você ama, dedique tempo de qualidade para realmente ouvir seu parceiro(a), seus filhos e seus pais. Valorize as relações, converse com seus familiares e aproveite momentos com eles de forma significativa.





## 6. MENTIRAS, COMO LIDAR?

**É comum ouvirmos sobre as mentiras que as crianças contam aos adultos. Mas, neste texto, quero abordar o outro lado da moeda: as mentiras que nós, adultos, contamos às crianças.** Muitas vezes, fazemos isso com a intenção de protegê-las, acreditando que ainda não estão prontas para lidar com a verdade sobre determinados assuntos.

**Um exemplo clássico é a morte.** Em casos de falecimento de um familiar, muitos adultos inventam histórias fantasiosas ou amenizam a realidade, achando que as crianças não estão preparadas para a verdade. No entanto, na maioria dos casos, quem não está preparado para lidar com a situação é o próprio adulto, e não a criança.

**É importante lembrar que as crianças aprendem a se comportar observando modelos, e os mais importantes são aqueles presentes no núcleo familiar (Martins, 2011).** Mentir para as crianças as priva da oportunidade de desenvolver habilidades essenciais para lidar com as dificuldades da vida, como a honestidade, a comunicação aberta e a resiliência.

**Em vez de mentir, podemos buscar maneiras de abordar temas delicados de forma honesta e adequada à idade da criança.** Isso pode ser feito utilizando uma linguagem simples e direta, explicando os fatos de acordo com a capacidade de compreensão da criança. Também é importante criar um ambiente seguro e acolhedor, onde a criança se sinta à vontade para expressar seus sentimentos e dúvidas.

**Em alguns casos, pode ser necessário adiar a conversa sobre um assunto difícil.** Isso é perfeitamente normal, desde que a criança seja informada sobre o motivo do adiamento e receba apoio emocional durante esse período.

**Lembre-se:** a honestidade é fundamental para construir uma relação de confiança com as crianças. Ao sermos honestos com elas, estamos lhes dando as ferramentas necessárias para lidar com os desafios da vida e se tornarem adultos emocionalmente saudáveis.





# 7. SOBRE LIMITES

**Intencionalmente deixei este assunto para o final: os limites nas relações familiares.** Quero que você reflita comigo sobre seus próprios limites e sobre os limites que precisamos estabelecer com nossos filhos.

**Em uma relação complexa como a familiar, os limites são essenciais.** Muitos negligenciam essa "parte da vida", enquanto outros os impõem com excesso. Encontrar o equilíbrio entre dar ao outro (que amamos) liberdade e impor limites saudáveis é um trabalho árduo, assim como entender os limites do outro.



**Respeitar os limites (seus e do outro - parceiro e filhos)** é fundamental para uma relação familiar saudável. Segundo alguns autores, a configuração atual da sociedade leva famílias e escolas a adotarem práticas educativas mais permissivas do que antigamente.

**Esse quadro se reflete, muitas vezes, na falta de limites que estabelecemos com nossos filhos.** Não sabemos até onde devemos ou não permitir, gerando conflitos e dificuldades no desenvolvimento das crianças.



**Diversos estudos comprovam que uma rotina regrada com as crianças é eficaz para a definição e o estabelecimento de limites.** A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) publicou um material que define os limites adequados para o uso de aparelhos eletrônicos por crianças e adolescentes.

**A relação entre limites e a saúde das crianças é clara.** Através da definição de limites claros e adequados, além das recomendações da SBP, podemos auxiliar nossos filhos a desenvolverem a capacidade de lidar com essa questão tão importante: os limites.



**Acesse aqui para saber mais: [Link para o material da SBP sobre limites no uso de eletrônicos](#).**

## 8. CONCLUINDO...

**Este e-book representa apenas um ponto de partida na jornada em busca de uma relação familiar saudável.** Diversos caminhos podem levar à felicidade e ao bem-estar neste núcleo tão importante, e cada família encontrará sua própria maneira de trilhar essa estrada.

**Espero ter instigado sua reflexão sobre a dinâmica familiar em sua casa e aberto portas para a conquista da saúde que você tanto deseja.** Acredite: o caminho é possível, e cada passo, por menor que seja, contribui para a construção de um lar mais harmonioso e amoroso.

"Se você passar por uma guerra no trabalho, mas tiver paz quando chegar em casa, será um ser humano feliz. Mas, se você tiver alegria fora de casa e viver uma guerra na sua família, a infelicidade será sua amiga."

**Augusto Cury**



*Aline Andolfa*  
Psicóloga CRP 06/127579





# QUEM SOU EU

Psicóloga desde 2015, com aprimoramento em psicoterapia infantil e psicopedagogia pela PUC/SP, atuo com paixão na área do desenvolvimento infantil, adolescência e adoção desde 2017.

Em meu consultório particular em Mogi das Cruzes/SP, atendo crianças, adolescentes e famílias, buscando promover o bem-estar emocional e social de todos. Cofundadora do Amanhar, empresa que luta pelos direitos das crianças e adolescentes, também sou coautora do Baralho Minha Vida, do e-book "A preparação de crianças e adolescentes para adoção" e autora do livro "Afiml, o que é família?".

Membro do Núcleo PsiA - Núcleo de estudos e Pesquisas em Psicanálise da USP desde 2018, me dedico a aprimorar meus conhecimentos e habilidades para melhor atender meus clientes.



# CANAIS DE COMUNICAÇÃO



[WWW.PSICOLOGAALINEANDOLFO.COM.BR](http://WWW.PSICOLOGAALINEANDOLFO.COM.BR)



[\(11\) 98372-4606](tel:(11)98372-4606)



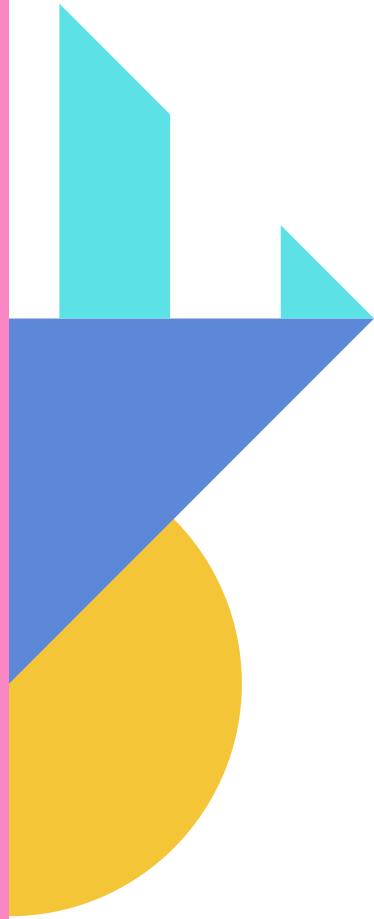
[CONTATO@PSICOLOGAALINEANDOLFO.COM.BR](mailto:CONTATO@PSICOLOGAALINEANDOLFO.COM.BR)



[@PSICOLOGAALINEANDOLFO](https://www.instagram.com/PSICOLOGAALINEANDOLFO)  
[@AMANHAR\\_](https://www.instagram.com/AMANHAR_)



[@PSICOLOGAALINEANDOLFO](https://www.facebook.com/PSICOLOGAALINEANDOLFO)  
[@AMANHAR\\_](https://www.facebook.com/AMANHAR_)



# REFERÊNCIAS

GUILHERME, Priscilla Rodrigues et al . Conflitos conjugais e familiares e presença de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) na prole: revisão sistemática. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 56, n. 3, p. 201-207, 2007. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v56n3/a08v56n3.pdf> >. Acesso 12 out. 2016.

Manual de Orientação Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021): [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/\\_22246c-ManOrient\\_-\\_MenosTelas\\_\\_MaisSaude.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf)

OMS - Organização Mundial da saúde: <https://www.who.int/pt/about>

WINNICOTT, D. W. **O brincar & a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.