



**EBOOK GRATUITO**

# **RELAÇÕES FAMILIARES SAUDÁVEIS: UM GUIA PARA FAMÍLIAS COM CRIANÇAS**





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. Descobrindo 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 Andolfo*  
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 "Afinal, 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)



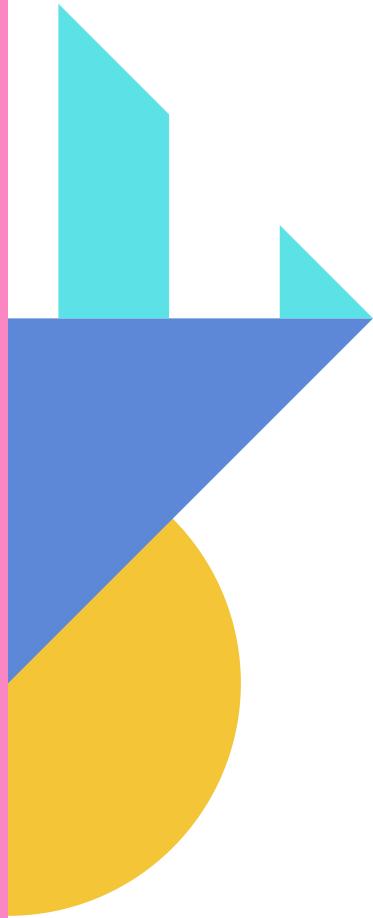
[@PSICOLOGAALINEANDOLFO](https://www.instagram.com/PSICOLOGAALINEANDOLFO)

[@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.