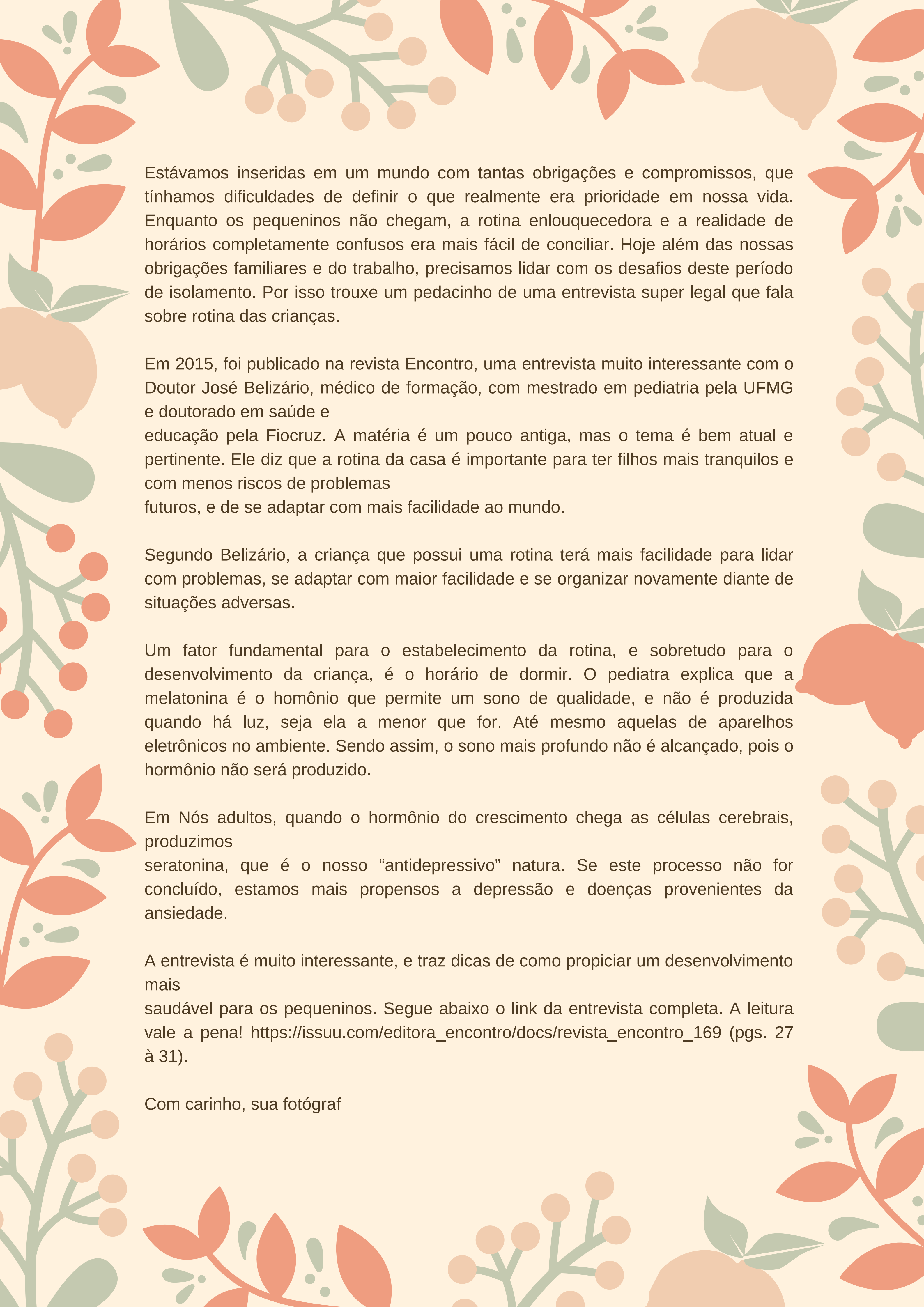


A IMPORTÂNCIA DA ROTINA PARA AS CRIANÇAS



Isabela Jacoe
FOTOGRAFIA



Estávamos inseridas em um mundo com tantas obrigações e compromissos, que tínhamos dificuldades de definir o que realmente era prioridade em nossa vida. Enquanto os pequeninos não chegam, a rotina enlouquecedora e a realidade de horários completamente confusos era mais fácil de conciliar. Hoje além das nossas obrigações familiares e do trabalho, precisamos lidar com os desafios deste período de isolamento. Por isso trouxe um pedacinho de uma entrevista super legal que fala sobre rotina das crianças.

Em 2015, foi publicado na revista Encontro, uma entrevista muito interessante com o Doutor José Belizário, médico de formação, com mestrado em pediatria pela UFMG e doutorado em saúde e educação pela Fiocruz. A matéria é um pouco antiga, mas o tema é bem atual e pertinente. Ele diz que a rotina da casa é importante para ter filhos mais tranquilos e com menos riscos de problemas futuros, e de se adaptar com mais facilidade ao mundo.

Segundo Belizário, a criança que possui uma rotina terá mais facilidade para lidar com problemas, se adaptar com maior facilidade e se organizar novamente diante de situações adversas.

Um fator fundamental para o estabelecimento da rotina, e sobretudo para o desenvolvimento da criança, é o horário de dormir. O pediatra explica que a melatonina é o hormônio que permite um sono de qualidade, e não é produzida quando há luz, seja ela a menor que for. Até mesmo aquelas de aparelhos eletrônicos no ambiente. Sendo assim, o sono mais profundo não é alcançado, pois o hormônio não será produzido.

Em Nós adultos, quando o hormônio do crescimento chega as células cerebrais, produzimos serotonina, que é o nosso “antidepressivo” natural. Se este processo não for concluído, estamos mais propensos a depressão e doenças provenientes da ansiedade.

A entrevista é muito interessante, e traz dicas de como propiciar um desenvolvimento mais saudável para os pequeninos. Segue abaixo o link da entrevista completa. A leitura vale a pena! https://issuu.com/editora_encontro/docs/revista_encontro_169 (pgs. 27 à 31).

Com carinho, sua fotógraf