



Família: VIDA, educação e saúde!



POR **GABRIELA CONCOLATTO**

FAMÍLIA, PALAVRA GIGANTE EM SEU SIGNIFICADO. NELA ESTÃO PRESENTES A VIDA, O AMOR, O ACOLHIMENTO, O DESENVOLVIMENTO, O CUIDADO E TANTAS OUTRAS PALAVRAS ASSOCIADAS. NADA ABRIGA TANTO QUANTO O AMOR DE UMA FAMÍLIA, O AMOR DE PAI E MÃE QUANDO ESTES ASSIM SE FAZEM PRESENTES.

A família é o primeiro meio social com o qual os pequenos têm contato. Onde se deparam e aprendem os primeiros conceitos relacionados à interação, afetividade, cuidado, segurança, normas de convivência e emoções.

Para Vygotsky, a criança nasce inserida em um meio social, que é a família, e ali estabelece as primeiras relações de linguagem, mediada pelos familiares.

A escola é o segundo grupo social onde a criança aprimora suas habilidades sociais, intelectuais e autonomia.

De acordo com Piaget (1977), a ligação entre os professores e a família resulta em ajuda recíproca e no aperfeiçoamento real dos métodos, aproximando a escola da vida ou das preocupações profissionais dos pais. Sendo uma interação recíproca, resulta na divisão de responsabilidades. A escola não substitui a educação familiar, mas a complementa, fortalecendo os vínculos e contribuindo para uma formação mais integrada entre os contextos escolar e familiar.

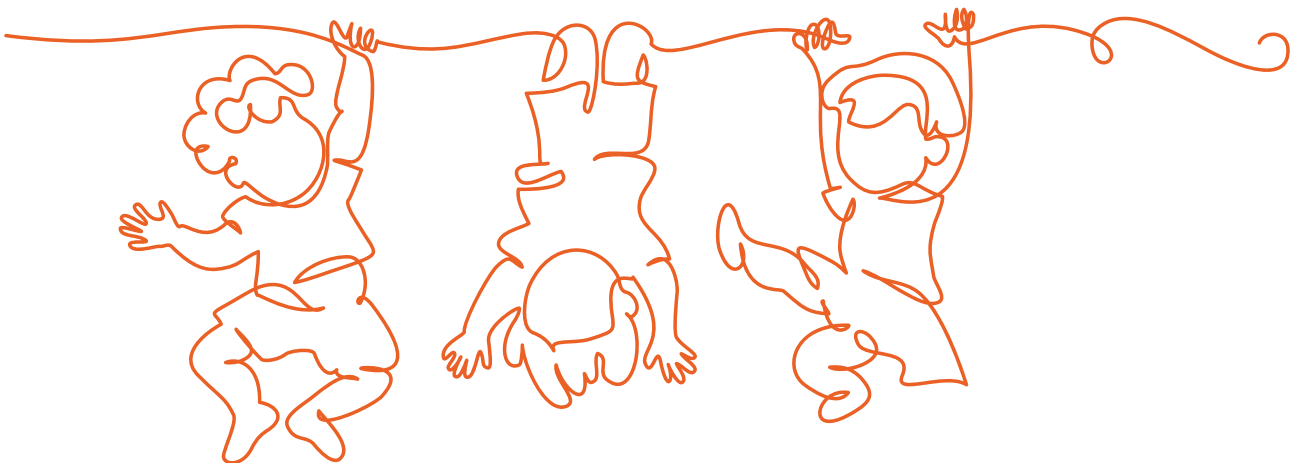
Os hábitos de vida também influenciam na educação e no

desenvolvimento dos filhos. Os exemplos e valores dentro do lar impactam diretamente na formação destes. Os filhos, como aprendizes da família, irão descrevendo sua existência através das escolhas pessoais e dos modelos seguidos.

ASSIM COMO A EDUCAÇÃO, CUIDAR DA SAÚDE NA FAMÍLIA É OUTRO ASPECTO FUNDAMENTAL. MAIS QUE ISSO, É PRECISO FALAR EM SAÚDE INTEGRAL!

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doenças”. A saúde integral da família, podemos dizer, envolve essa definição, estendendo-a à saúde espiritual e tantos outros aspectos que consideramos importantes.

Para garantir a saúde integral, alguns hábitos são fundamentais, como a alimentação saudável, o sono de qualidade, um ambiente familiar saudável (lar com diálogo e sem brigas), o contato com a natureza, as atividades de lazer em família, o acompanhamento da vida escolar dos filhos, compartilhar histórias de vida que edifiquem, criar memórias afetivas com vivências em família, praticar a oração em família - independente de religião - na busca constante do fortalecimento espiritual ao apresentar este universo maior que fortalece e edifica.



Outro exemplo de hábito saudável é brincar. Quando a família brinca com a criança, especialmente ao ar livre, oportuniza o despertar de um olhar diferenciado ao observar a natureza em detalhes, o que desperta os sentidos e o desenvolvimento da criatividade. A sensação de bem-estar ocorre no cérebro e se distribui no corpo todo, junto aos hormônios que geram a sensação de bem-estar. É

visível a alegria de estar em família se divertindo e contemplando o que o mundo lhe oferece. Há tantos lugares que podem ser explorados para o desenvolvimento saudável infantil que refletem na saúde de toda família...

Acima de tudo, pensar em família, educação e saúde é acreditar que sempre há algo que pode ser melhorado.

A vida passa... Aproveite os momentos diários!



POR **GABRIELA CONCOLATTO**

Enfermeira há mais de 20 anos.

Foco profissional em saúde integral e desenvolvimento humano.

Instagram: @gabrielaconcolato