

CLIPPING

29 de julho de 2018
Diário do Pará – Cidade,05

Preparação do organismo para a rotina é fundamental, recomenda psicóloga

Para a psicóloga educacional e professora da Universidade Federal do Pará (UFPA) Niemey Granhen, essa preparação da volta às aulas é fundamental para que o próprio organismo da criança não sinta tanto a diferença. Durante o período de férias, é normal que adultos e crianças busquem se desligar das atividades e que vivam o momento de descanso com intensidade. Porém, o retorno às atividades habituais não deve ser imediato. “O ideal seria que a pessoa já fosse desacelerando esse ritmo das

férias, em média, uma semana antes do início das aulas”, recomenda, ressaltando que o período de tempo necessário varia de acordo com cada pessoa.

O risco de se deixar levar pelo ritmo das férias até o último segundo é de que, tanto crianças como adultos, voltem à rotina com pouca disposição. “Normalmente as pessoas querem aproveitar até a última ‘gota’ e o que acontece é que, muitas vezes, a criança inicia a primeira semana como se ainda não fosse ‘valendo’”,

avalia a psicóloga. “As crianças acabam iniciando o período letivo muito fadigadas. As primeiras semanas são quase sempre de atrasos. Algumas vezes a criança fica sonolenta durante as aulas porque estava acostumada a acordar tarde”.

Aproveitar a última semana para já organizar o material escolar que será utilizado no segundo semestre pode ser uma boa maneira de iniciar essa preparação. “Resgatar o horário do sono e parte daquela rotina vai ajudar a preparar o organismo”, reitera.