RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 13 de Novembro de 2026

Férias escolares; como cuidar da saúde mental das mães?

SILMARA LUZ

Silmara Luz

As férias escolares chegaram, trazendo alegria para as crianças, mas, para muitas mães, um misto de desafio e sobrecarga. A ausência da rotina escolar, somada às demandas do lar e trabalho, frequentemente transforma esse período em uma fonte de estresse.

Como equilibrar as exigências do dia a dia, garantir o bem-estar das crianças e preservar a saúde mental? Este texto explora estratégias para um período mais leve e equilibrado.

As férias escolares chegaram, trazendo alegria para as crianças, mas, para muitas mães, um misto de desafio e sobrecarga. A ausência da rotina escolar, somada às demandas do lar e trabalho, frequentemente transforma esse período em uma fonte de estresse.

Como equilibrar as exigências do dia a dia, garantir o bem-estar das crianças e preservar a saúde mental? Este texto explora estratégias para um período mais leve e equilibrado.

Durante as férias, a já presente "carga mental invisível" se intensifica. Além das tarefas cotidianas, recai sobre as mães a responsabilidade de preencher o tempo das crianças com atividades divertidas, seguras e educativas. Sem planejamento ou apoio, a sensação de culpa pelo tédio dos filhos pode levar ao desgaste emocional.

A seguir estratégias práticas para passar por esse período com mais leveza:

1. Planejamento Flexível: Estabelecer uma rotina básica com horários para brincadeiras, descanso e passeios cria previsibilidade para as crianças e libera momentos para as mães.

2. Atividades Autônomas: Desenhos, jogos de tabuleiro ou filmes educativos são opções que entretêm as crianças e oferecem pausas às mães.

3. Momentos de Autocuidado: Um banho relaxante ou ler por alguns minutos são formas simples de recarregar as energias.

4. Rede de Apoio: Dividir responsabilidades com familiares ou amigos reduz a sobrecarga. O envolvimento do parceiro é essencial.

5. Passeios ao Ar Livre: Parques e bibliotecas oferecem atividades acessíveis e ajudam mães e filhos a saírem da rotina doméstica.

Entreter as crianças não é tarefa exclusiva das mães. Promover a autonomia infantil e dividir responsabilidades com outros familiares é essencial. Além disso, momentos de lazer para as mães são fundamentais para um período mais saudável.

Com planejamento, estratégias práticas e apoio, as férias podem ser um período equilibrado para mães e filhos. Dividir tarefas, criar rotinas flexíveis e priorizar o autocuidado são passos cruciais para transformar esse momento em uma experiência agradável e enriquecedora para toda a família. Afinal, uma mãe feliz e descansada é o alicerce para o bem-estar da casa.

Silmara Luz é *terapeuta especializada em saúde emocional das mães e escritora do livro Mãe também é gente*