

O isolamento social imposto pelo Novo Coronavírus nos coloca numa realidade dura de ter que ficar em casa. Porém, a situação atípica pode ser um momento de reavaliar a vida, melhorar o autoconhecimento, instruir-se, divertir-se, reforçar laços sociais e, especialmente, familiares.

Uma das possibilidades é que pensem juntos numa rotina para o novo, o momento de confinamento. Em vez de impor regras de acordo com a hierarquia de cada família, a coordenadora de Saúde Mental de Olinda, Cíntia Mota, sugere o resgate do lúdico por meio de jogos compatíveis com todas as gerações (jogos de tabuleiro são boas opções).

“Esse tempo em casa é uma ótima chance de cuidarmos de si, das pessoas da casa, voltar a almoçar junto na mesa, realizar jogos com os filhos. É uma oportunidade de reaprendermos a conviver de forma simples e mais caseira, respeitando as limitações e perspectivas de cada integrante do grupo social chamado família”, disse a psicóloga e coordenadora de Saúde Mental de Olinda, Cíntia Mota.

### **Os números do teleatendimento são:**

Público em geral - 9.9207-3447 / 9.9219-1816 / 9.9250-3144 / 9.9138-7841 /  
9.9203-8909 / 9.9258-6660 / 9.9219-6385 / 9.9256-2408

Profissionais de saúde - 9.9167-1061 e 9.9189-7413