

Rituais do bem

Entrevista com a pediatra Silvia Mattoso Gioielli

Fonte: www.onehealthmag.com.br – clique e conheça



Dita inimiga da criatividade, a rotina é abordada desde a infância apenas pela perspectiva pouco atraente da obrigação. No entanto, quando praticada de forma consciente, por meio do autoconhecimento e da compreensão do corpo, da mente e do ambiente, agrega benefícios físicos e mentais ao dia a dia, inclusive no combate ao estresse. Para pais e mães figura também como uma grande aliada na educação e na saúde de crianças e adolescentes.

Foi nas tradições e práticas orientais que a pediatra Silvia Mattoso Gioielli, especialista em homeopatia e em Ayurveda na Índia, encontrou as melhores respostas para a

promoção de uma rotina saudável, mesmo em meio aos maus hábitos das grandes metrópoles ocidentais.

One Health Mag

Qual o impacto da rotina na saúde e na educação de crianças e adolescentes?

Silvia Mattoso Gioielli

Sempre que há rotina, há diminuição do estresse. Isso tanto para os bebês e crianças quanto para os adultos. Cada vez que somos expostos a uma novidade, nosso organismo precisa se adaptar e, para isso, promove um determinado grau de esforço e gasto de energia. As crianças, quando acostumadas, aceitam melhor que agora é hora de comer ou de tomar banho. Não há porque relutar, afinal é sempre assim.

A rotina contribui, inclusive, com uma maior percepção dos sinais do próprio organismo. Um organismo equilibrado e adaptado tem maior imunidade e é mais resistente a doenças. Uma rotina bem feita é sinônimo de resistência contra as doenças mais comuns da infância: viroses, gripes, febres etc.

No entanto, ter hábitos rotineiros não significa ter dias totalmente iguais e monótonos. É importante viajar e fazer programas diferentes, o que não impede a prática das atividades constantes.

One Health Mag

O que considerar na hora de implantar hábitos no dia a dia dos filhos?

Silvia Mattoso Gioielli

Vejo em meu consultório pais que praticamente desconhecem seus filhos. Um primeiro passo para a criação de uma rotina ideal é priorizar um tempo com eles, um tempo para as relações entre pais e filhos. Não precisa ser longo, mas sim um tempo pleno, com foco na atividade, no presente.

Pais que conhecem seus filhos profundamente sabem quais são os potenciais deles e não vão obrigá-los a fazer atividades que reforçam algo que não conseguem ou não gostam de fazer. Considere não colocá-lo no futebol, se ele não quiser, ou se não leva jeito. Atividade física é importante sim, mas é melhor escolher uma que seu filho goste e que reforce as suas capacidades. Entender quais os benefícios de cada atividade para cada faixa etária também contribui com o desenvolvimento pessoal e criativo de cada criança.

“Sempre que há rotina, há diminuição do estresse. Isso tanto para os bebês e crianças quanto para os adultos”

One Health Mag

Como a medicina indiana compreende e aplica a rotina?

Silvia Mattoso Gioielli

Dentro da medicina tradicional indiana há um estudo da rotina diária, chamado Dinacharya. Ele explica que cada coisa tem a sua melhor hora para acontecer, de acordo com um conhecimento do corpo e do universo. Para crianças, as recomendações são basicamente acordar por volta das sete horas, ir ao banheiro, escovar os dentes, raspar a língua e tomar banho, para só depois fazer o desjejum.

Parece bobagem, mas é frequente encontrar crianças que não conseguem seguir nem isso. Iniciam o dia em horário errado, ainda com sono, pois foram dormir tarde demais e fazem tudo correndo, inibem o reflexo da evacuação por causa da pressa, não fazem o desjejum adequadamente. Às vezes se alimentam no carro indo para a escola. Isso é prejudicial demais. Na nossa visão ocidental, apressada e caótica, esses males passam despercebidos.

Mas, lá na frente, com maus hábitos consolidados, estas crianças serão candidatas à obesidade, hipertensão, constipação intestinal, entre outros. Fora o prejuízo à concentração. As coisas devem ser feitas uma de cada vez. Agora é hora de levantar e se arrumar, depois de comer, depois de ir para a escola. Não dá para ser “tudo ao mesmo tempo agora”. Temos que ensiná-las a ter foco no que estão fazendo.

One Health Mag

Segundo o Dinacharya, qual deve ser a divisão de atividades para cada momento do dia?

Silvia Mattoso Gioielli

A manhã é o momento mais propício para atividades mentais e para os estudos, que exigem mais concentração. Os ciclos naturais estão começando e a correria das grandes cidades ainda não começou para valer. E quanto mais agitado o entorno, mais agitada fica a pessoa. Por isso, começar o dia cedo é muito bom para começar o dia no ritmo mais benéfico.

O melhor horário do dia para almoçar é entre 12 e 13 horas. Isso porque, segundo o Ayurveda, a nossa capacidade de digerir está mais ativa neste horário. O sol está a pino, a temperatura mais quente, o dia está a todo vapor. Isso favorece o fogo digestivo e a digestão se completa melhor.

O mesmo à noite: ao cair da tarde tudo se acalma. O pôr do sol faz com que os pássaros se recolham e a temperatura baixe. Devemos fazer o mesmo. Atividade física após às 19 horas nem pensar. As brincadeiras podem ser mais suaves, as atividades mais introspectivas, o jantar leve. Tudo isso vai favorecer uma ótima noite de sono restaurativo.

One Health Mag

O Dinacharya recomenda, portanto, a manhã como o período ideal para as atividades escolares?

Silvia Mattoso Gioielli

Sim. Crianças que estudam à tarde tardam para acelerar o seu próprio ritmo diário, chegando ao período da noite ainda em extrema atividade. Isso influencia na hora de dormir, que geralmente é mais tarde. Por isso, eles acordam mais tarde, tomam café da manhã no meio da manhã e não têm apetite na hora do almoço. Se todo dia a criança almoçar fora de hora, com o tempo, poderá desenvolver problemas digestivos.

Mas uma boa forma de amenizar esses problemas é fazer com que a criança aproveite melhor o tempo durante a manhã, acordando cedo, tomando sol, fazendo exercícios físicos ou lição de casa.

Saiba quais atividades priorizar durante a infância e a adolescência

Bebês até um ano

A rotina pode ser iniciada cedo, mas cada bebê mostrará o momento certo. A partir do terceiro mês, começam a esboçar os seus horários, que podem ser observados e respeitados pela família: a hora de acordar, de dormir, de mamar etc.

Entre um e três anos

Devem ter a maior parte do tempo livre para brincar, principalmente em contato com a natureza. Evitar ao máximo o uso de tecnologias (televisão, tablets, celulares, entre outros).

Dos três aos sete anos

Ainda priorizar o tempo livre para brincadeiras. Essa é a fase lúdica, da fantasia, na qual se desenvolve o potencial criativo do bebê e da criança. Por isso, quanto mais oportunidade de criação eles encontrarem, maior será seu desenvolvimento para a criação. Nessa faixa também já é possível introduzir atividades físicas, como ioga, artes marciais, e eurtímia, que além de serem exercícios corporais trabalham a concentração e princípios éticos.

A partir dos sete anos

Começa a fase da razão. Melhor época para atividades mais direcionadas. Porém, sem rigidez e sobrecarga. Não é sob uma rotina estressante e limitadora que os talentos irão aparecer.

Adolescência (12 anos em diante)

É importante considerar as opiniões, individualidades e necessidades de cada um. Para aqueles que têm dificuldade de concentração, atividades que trazem gasto de energia, contato físico e são mais rasteiras, como ioga e artes marciais, contribuem com a ligação deles com o presente.