

## SAÚDE e BEM ESTAR



Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

**Valdeíza Costa**

Psicóloga e Psicopedagoga

### Gestão das Actividades Domésticas

**Sinto-me muito cansada. Trabalho dez horas por dia e quando chego à casa tenho que fazer comida, limpar, arrumar, cuidar das roupas e das crianças... esforço-me para fazer tudo rápido para deitar mais cedo mas, como meu marido diz, isso faz com que eu fique ainda mais cansada. O que fazer? ( Brandon/Suff)**

Pude notar no seu e-mail que aprecia a perfeição nas actividades que realiza, bem como dá muito valor ao “manter a casa impecável”... e isso tudo, sozinha, pois, como diz: seu “marido não sabe fazer direito”. Talvez esteja no momento de rever suas prioridades e, caso a sua saúde e qualidade de vida estejam no topo da lista, chegou o momento de deixar de ser “Mulher Maravilha” e agir como uma “Líder”, capaz de gerir sua vida doméstica de maneira mais eficaz e menos desgastante. Neste sentido, a palavra “gerir” é perfeita para a situação pois uma boa gestora deve desenvolver a capacidade de avaliar as actividades que precisam ser realizadas de acordo com a importância das mesmas e mais ainda, ser capaz de distribuir tarefas. Neste sentido, lembre que cada pessoa tem a sua maneira de trabalhar e, ainda que exija que o resultado esteja de acordo com a **sua** referência de limpeza ou arrumação, cada pessoa deve ser, no mínimo, livre para escolher o seu método de trabalho.

Com um bom planeamento e empenho por parte de toda a família, as tarefas domésticas tornar-se-ão mais fáceis e certamente baixará o nível de *stress* de todos de casa. Eis algumas dicas:

- **Planeamento** – Faça uma lista de todo o trabalho da casa e distribua numa tabela diária. Destaque as mais importantes daquelas que poderão ser deixadas para a semana seguinte;
- **Divisão de Tarefas** – Cada pessoa da casa deve ser responsável por organizar suas próprias coisas. Nada de arrumar os brinquedos dos seus filhos, guardar os sapatos/roupas espalhado pela casa, etc. Defina em família o lugar de cada coisa e exija que cada um cumpra a sua parte. Lembre que se você fizer um dia, esperarão que você faça sempre (e o pior, como se fosse sua obrigação!). A partir da tabela, divida, de acordo com a disponibilidade de horário e idade de cada um (incluindo o seu marido) as actividades diárias. Policie-se para não se sobrecarregar;

**Planeie as refeições** - Se possível vá apenas uma vez por semana ao supermercado e procure fazer apenas receitas rápidas e simples. Quando fizer comida, sempre que possível, faça o dobro e congele a metade para a refeição de um outro dia, isso a ajudará a poupar tempo;

**Arranje tempo para si** – Muitas mulheres tendem a pôr-se sempre em último lugar na sua lista de prioridades. Cuide de si, procure fazer coisas que lhe dão prazer, vá ao ginásio, visite uma amiga, escolha um *hobby* e combine com o seu marido de saírem uma vez por semana sozinhos pois estes encontros, além de aliviar o *stress* do quotidiano doméstico, “dá sabor” à vossa relação.