



ATITUDE

PAUSA NECESSÁRIA

**DESCANSAR
TAMBÉM É CUIDAR**




USISAÚDE

Julho chegou! Mês de férias, descanso, viagens e, claro, mais tempo em família.

Para quem cuida, esse período também pode parecer mais intenso: a rotina muda, a casa fica mais cheia, os horários saem do padrão, mas isso não precisa ser sinônimo de sobrecarga. Com um pouco de leveza e intenção, é possível transformar esse momento em algo mais tranquilo e prazeroso.

A proposta deste mês é justamente esse convite: viver as férias sem excesso de pressão, lembrando que **cuidar também é descansar**.

Com mais gente em casa e dias menos estruturados, surge a dúvida: como tornar tudo mais leve para todo mundo? Uma boa saída é dividir tarefas, equilibrar momentos de diversão e descanso e criar pequenas combinações para o dia a dia. Não é preciso rigidez; apenas um direcionamento simples já ajuda a trazer mais organização e menos desgaste.



Outro ponto importante é o uso das telas. Quando não planejamos minuciosamente o dia, é fácil cair no automático: rolar o feed, assistir a vídeos sem parar ou maratona séries por horas. As telas fazem parte da rotina, e tudo bem. O cuidado está no excesso, que pode afetar tanto crianças quanto adultos.

Pensando nisso, o +Atitude propõe um olhar mais equilibrado para estas férias: encontrar um meio-termo entre o digital e a vida fora dele.

A ideia é simples: criar mais momentos de presença, descanso e conexão em família. Neste e-book, vamos compartilhar sugestões de atividades, brincadeiras e pausas que ajudem você a se desconectar um pouco das telas e a se reconectar com o que realmente importa.

Porque, no fim, são esses momentos que ficam.

ATIVIDADES DIVERTIDAS PARA CURTIR EM FAMÍLIA DESCONECTAR PARA RECONECTAR

CAÇA AO TESOURO EM CASA OU NO QUINTAL

Objetivo: trabalhar raciocínio, cooperação e diversão.

Como montar (passo a passo):

1. Escolha um “tesouro” (pode ser doces, brinquedos ou até um bichete especial).
2. Defina de 5 a 10 pistas.
3. Esconda cada pista em locais estratégicos.
4. Entregue a primeira pista e comece a brincadeira.

Exemplo de pistas:

- “Onde guardamos os alimentos gelados?” (geladeira)
- “Lugar onde descansamos depois de um dia cansativo” (cama/sofá)
- Para crianças menores: desenhe o local em vez de escrever

Variações:

- Tema pirata: mapa desenhado à mão
- Tema detetive: pistas com enigmas simples



NOITE DE JOGOS EM FAMÍLIA

Objetivo: interação, respeito às regras e diversão coletiva.

Como organizar:

- Escolha um dia fixo (ex: sexta à noite)
- Cada pessoa escolhe um jogo
- Crie um ambiente especial (luz mais baixa, petiscos)

Exemplos de jogos simples:

- Stop (Adedonha): categorias como nome, animal, cor
- Mímica: imitar filmes, profissões ou animais
- Desafio do desenho: uma pessoa desenha e outra tenta adivinhar
- Variação divertida: quem perder paga um “mico” (dançar, contar piada, imitar alguém).



DIA DO CHEF: COZINHANDO JUNTOS

Objetivo: estimular autonomia e colaboração.

Exemplo prático: mini pizzas caseiras

Ingredientes: pão, molho de tomate, queijo, recheios variados

Passo a passo:

1. Cada um monta sua pizza
2. Escolhe ingredientes
3. Leva ao forno por alguns minutos

Outras ideias:

- Espetinho de frutas colorido
- Brigadeiro caseiro
- Sanduíche criativo com “rostinhos”

DICA: crie categorias: “pizza mais criativa”, “mais colorida”, etc.



ACAMPAMENTO NA SALA

Objetivo: criar sensação de aventura e conexão.

Como montar:

- Use lençóis e cadeiras para fazer barraca
- Luz baixa ou lanternas
- Leve colchões ou almofadas

Atividades dentro do acampamento:

- Contar histórias engraçadas
- Brincar de sombras com lanternas
- Fazer “lanchinho especial”

EXEMPLO DE HISTÓRIA COLETIVA: cada pessoa fala uma parte da história, criando algo divertido.



OFICINA DE ARTES

Objetivo: estimular criatividade e expressão.

Atividade 1: criar brinquedos recicláveis

- Garrafa PET → vai e vem
- Caixa → casinha ou carrinho

Atividade 2: pintura livre

- Tema: “minha família”
- Depois cada um explica seu desenho

Atividade 3: colagem de sonhos

- Recortar revistas
- Montar um mural com desejos e ideias



DESAFIO SEM TELA

Objetivo: aumentar presença e reduzir dependência digital.

Como aplicar:

- Definir um período (ex: sábado inteiro)
- Guardar celulares em uma caixa
- Criar uma lista de atividades alternativas

Exemplo de cronograma:

- Manhã: caminhada
- Tarde: jogos
- Noite: acampamento ou histórias

DICA: no final, conversem sobre como se sentiram.

CAMINHADA OU PIQUENIQUE AO AR LIVRE

Objetivo: contato com a natureza e relaxamento.

Como organizar:

- Escolher um local (praça, parque, quintal)
- Levar toalha e lanches simples

Exemplo de cardápio:

- Frutas cortadas
- Sanduíches
- Suco natural

Brincadeiras no local:

- Corrida
- Pular corda
- Esconde-esconde



DIA DA GRATIDÃO EM FAMÍLIA

Objetivo: fortalecer vínculos e emoções positivas.

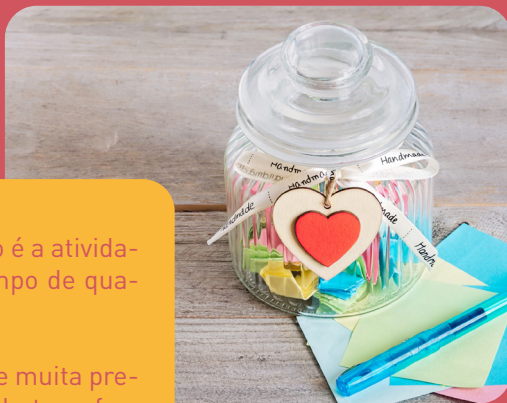
Como fazer:

- Cada pessoa escreve 3 coisas pelas quais é grata
- Pode colocar em um pote ou mural

Exemplo:

- “Sou grato pelo nosso tempo juntos”
- “Gostei de brincar hoje”

ATIVIDADE EXTRA: trocar bilhetes de carinho entre os membros da família.



O mais importante não é a atividade perfeita, mas o tempo de qualidade.

Com pequenas ideias e muita presença, sua família pode transformar momentos simples em memórias inesquecíveis.

DESCONECTAR-SE É, NA VERDADE, UMA FORMA PODEROSA DE SE RECONECTAR.



Bate-Papo com **+ATITUDE**

CONVIDADA: THUANNE SATURNINO

Nutricionista, pós-graduada em Educação Alimentar e Nutricional e em Nutrição Clínica em Doenças Crônicas. Atua como nutricionista clínica e analista de promoção da saúde, com foco no comportamento alimentar, abordando tanto os aspectos da alimentação quanto os impactos do comportamento no alcance dos objetivos do indivíduo, promovendo mudanças de hábitos sustentáveis a longo prazo.



**CLIQUE AQUI E ASSISTA
AO VÍDEO COMPLETO.**





ATITUDE

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DA USISAÚDE

O +Atitude, Programa de Promoção da Saúde da Usisaúde, é um benefício do seu plano que tem como propósito cuidar do seu bem mais precioso: a sua saúde!

Diante disso, a campanha do +Atitude propõe mais do que apenas informar. Trata-se de um estímulo à mudança de hábitos, atitudes e cultura.

No +Atitude, você pode participar do Projeto Inspirar, voltado ao suporte de beneficiários que desejam abandonar o uso do cigarro. Durante o projeto, os participantes recebem orientações sobre todo o processo, desde a preparação até a cessação do tabagismo. Também são abordadas questões emocionais e alimentares, o uso de medicamentos, quando necessário, e a adoção de hábitos saudáveis, favorecendo uma melhor adaptação e qualidade de vida.

As turmas estão disponíveis durante todo o ano, na modalidade on-line, sem cobrança adicional no seu plano de saúde. As atividades são conduzidas por uma equipe multidisciplinar, e há opções de turmas em diversos horários.

VENHA SER +ATITUDE VOCÊ TAMBÉM!

VOCÊ CONHECE O SERVIÇO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA DA USISAÚDE?

Contar com uma equipe de referência faz toda a diferença quando o assunto é prevenção. Na Atenção Primária da Usisaúde, você conta com acompanhamento contínuo e uma equipe preparada para cuidar da sua saúde com mais segurança e proximidade.

E TEM MAIS: as consultas nesse serviço são isentas de coparticipação.

QUER SABER SE VOCÊ PODE PARTICIPAR?

Entre em contato com a nossa Central de Atendimento e fale com a gente!

CANAIS DE RELACIONAMENTO USISAÚDE



0800 283 0040



maisatitude@fsfx.com.br



www.fsfx.com.br/usisaude



**JUNTE-SE A ESSA
COMUNIDADE CHEIA
DE SAÚDE E ATITUDE!**



Para conhecer mais sobre os benefícios
do programa, acesse o *QR Code*.

www.fsfx.com.br/usisaude/atitude/


USISAÚDE