



Un dels vídeos compartits per l'Ajuntament, on es recomana a la ciutadania practicar exercici físic durant el confinament. FOTO: JOAN REVILLAS

Amposta

L'Ajuntament ajuda els seus veïns a portar millor el confinament

El consistori comparteix consells de professionals locals com psicòlegs, nutricionistes o especialistes esportius per ajudar els ciutadans a portar millor la situació excepcional que estem vivint

ROSER REGOLF CAZORLA
AMPOSTA

L'Ajuntament d'Amposta ha posat en marxa una iniciativa per ajudar la ciutadania a portar millor el confinament. Ho fan compartint vídeos a Instagram on diferents professionals ofereixen consells per cuidar-se durant aquesta situació excepcional.

En la primera publicació, l'especialista en psicologia clínica i pedagoga Maria José Ruiz recordava la importància de vestir-se amb roba de carrer, així com organitzar un horari de treball, estudi i oci i intentar seguir una rutina per no caure en el sedentarisme. «Potser és el moment de recuperar activitats que ens agradaven i havíem deixat de fer perquè no teníem temps, o iniciar-ne de no-

ves que sempre hem volgut provar», assenyalava Ruiz. La psicòloga compartia que no és recomanable estar tot el dia consultant notícies, però sí utilitzar els dispositius mòbils per no perdre el contacte amb les amistats i família.

D'altra banda, estar tot el dia a casa ens fa caure en temptacions com la de visitar sovint la nevera o el rebost. Per això la dietista Rosa Bayerri recordava en diversos posts la importància de comprar fruites i verdures fresques, que ens aporten les vitamines i minerals necessaris per al nostre organisme i sistema immunitari. Bayerri deia també que «no hem de consumir plats precuinats, sinó cuinar cada dia i provar receptes noves i saludables ara que tenim temps». Un altre dels recordatoris anava dirigit a l'alimentació dels

més menuts i menudes, a qui l'avorriment pot portar a menjar sense gana o optar per la mala alimentació.

A la proposta se sumava també el regidor d'Esports del consistori, Marc Fornós, qui volia encoratjar

Els experts recomanen seguir uns horaris i rutines i vestir-se amb roba de carrer cada dia

a tothom a fer exercici físic. «Estem penjant uns vídeos fets pels mateixos monitors del gimnàs municipal que engloben des de Pilates, ioga, *bodystep* o *bodypump* i us encoratgem a treure la pols dels materials i fer exercici», deia

Fornós, qui també anunciava que estan preparant activitats per a la gent gran.

Consells per als professionals

Un dels altres col·lectius que més pateix les conseqüències d'aquesta crisi són els professionals sanitaris, als quals Maria José Ruiz recordava que «hi haurà moments que tindreu ganes de plorar i ho heu de fer, així com si necessiteu demanar ajuda, perquè sou humans». En el moment d'arribar a casa, tot i que molts no poden estar amb la família per por al contagi, Ruiz aconsellava no seguir parlant de la feina i desconnectar fent altres activitats com mirar una pel·lícula o llegir un llibre.

Dirigint-se també a un altre sector de la població, una altra doctora en psicologia, Maria José Cid, recomanava a les cuidadores i cuidadors de persones amb algun deteriorament cognitiu, malaltia mental o altres capacitats que «la mirada i el contacte son els dos punts fonamentals per transmetre estima aquests dies en que se'ns fa complicat sortir a passejar i ens fan viure una situació estranya i difícil de comprendre». La psicòloga recomanava activitats com un massatge de mans i jocs d'olors i textures per exercitar el cervell i compartir un moment de benestar i tranquil·litat.

A aquestes publicacions, que estan en marxa des del 20 de març i es poden veure per Instagram TV i al Facebook del consistori, se sumaran els consells de psicòlegs infantils, professionals de l'esport i entrenadors personals, i des del consistori han afirmat que estan oberts a altres professionals de la ciutat que vulguin aportar el seu granet de sorra.