



O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL É UM DESAFIO PARA TODOS NÓS.

Experimente ser criativo. Pense em fazer coisas que sempre quis fazer e deixou para depois. Faça dos estudos um prazer, um momento de descomplicar coisas que estavam travadas. Aproveite para ler um livro que havia guardado, esperando o momento que tivesse tempo; ver um filme que salvou no HD ou na nuvem; escrever um tema que sempre o intrigou. Arrisque desenvolver um projeto que estava na sua cabeça e não foi ainda para o papel.

Organize sua rotina, dividindo o dia com obrigações - tarefas a serem realizadas, arrumações, limpeza da casa - coisas que só se acumulam se não forem enfrentadas. Porém, não deixe de reservar horários para elaborar as refeições e degustar aquilo que preparou, escolher meios de se divertir e conversar com amigos e familiares.

A rotina é chamada pelos poetas de gaiola que nos aprisiona. Lembra repetição, mas - por paradoxal que seja - é algo que ajuda a dar a sensação de que o tempo se organiza; dá sentido de sucessão. Talvez nos falte a liberdade de sermos criativos com nossa rotina, mas podemos fazer dela algo que nos estimule a acordar no dia seguinte para novas realizações. Portanto, brinque com sua imaginação, crie um tempo do qual você se sinta o maestro.

A primeira semana parece um momento de férias, em que se tem tempo livre para "o que der e vier". Mas as semanas seguintes começam a mobilizar sentimentos, alguns estranhos, e outros até bem familiares, que pareciam ter dado um tempo para nossa mente. Surge o sentimento de solidão, de medo, ansiedade em relação ao futuro, preocupação em relação às pessoas que sabemos que estão em situações mais críticas, impotência. Aparecem, ainda, dificuldades de convívio. Intensifica-se o peso de estarmos em confinamento - que a princípio parecia nos proteger, dando sentido ao recolhimento - mas que pode também produzir uma sensação de aprisionamento.

Nesses momentos, é importante apegar-se às próprias rotinas, recorrer a amigos, lembrar que esta situação é temporária e que é necessário ter fôlego para atravessá-la.

Considerando a importância de cuidar ainda mais da saúde física e mental nesse momento, preparamos algumas dicas práticas que poderão ser úteis! Mas lembre-se de que essa é uma situação atípica, inesperada e que exige adaptações em várias esferas da vida. Portanto, as dicas também deverão ser acomodadas à realidade de cada um. Sentimentos como tristeza, ansiedade, medo e angústia são absolutamente normais neste momento, mas precisamos cuidar para que eles não nos paralisem. Contem conosco! Nossas equipes estão de prontidão para atendê-los!

DICAS PARA ESTE PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

- ✓ Tente estabelecer uma rotina, pois a organização externa costuma nos organizar internamente também.
- ✓ Procure cuidar do seu sono, acordar e dormir mais ou menos no mesmo horário, pois este hábito ajuda a regular nosso dia-a-dia e realiza ajustes essenciais para o bom funcionamento das nossas defesas naturais. Respeite seu ritmo, mas lembre-se de que a noite é o horário que mais restaura nosso corpo e nossa mente.
- ✓ Um ambiente limpo e organizado pode trazer ânimo e uma sensação de bem-estar. As tarefas domésticas podem se colocadas num "cronograma semanal", de forma a não se acumularem.
- ✓ Tente manter uma alimentação saudável, sem exageros. Por exemplo, os excessos no consumo de bebida alcoólica podem contribuir para a desorganização da rotina e também do estado emocional, assim como prejudicar a saúde, diminuindo nossa imunidade, neste momento de vulnerabilidade.
- ✓ Estabeleça metas possíveis, sem se cobrar demais, e vá regulando de acordo com suas necessidades. Evite destinar para estudo um período muito curto ou muito longo, defina um ritmo e vá aumentando aos poucos, pois deixar de cumprir tarefas pode trazer mais frustração e ansiedade. Colocar pausas e descansos, faz toda diferença, pois nossa capacidade de atenção costuma ser de 1h30min.
- ✓ Você consegue colocar exercícios físicos na sua rotina? Alongar-se? Meditação, relaxamento? A internet pode ajudar, com várias possibilidades para fazer em casa. Tente encontrar algo que lhe dê prazer e coloque seu corpo em movimento; estas práticas dão ânimo, melhoram a qualidade do sono e evitam dores. Uma meia horinha ao sol também ajuda na imunidade e no bem estar.
- ✓ Combinar horários para conversar online com amigos ou familiares pode ajudar a reduzir a sensação de solidão. Podemos não nos ver pessoalmente, mas podemos partilhar coisas juntos.
- ✓ Tenha cuidado com o excesso de informações e o uso de celulares. Isso pode intensificar o medo e a ansiedade. Procure se informar uma ou duas vezes por dia, de preferência longe do horário de dormir. Procure sempre fontes seguras e oficiais.
- ✓ Se você mora com alguém, tentem fazer as refeições juntos. Conversar sobre outros assuntos, como filmes ou vivências em comum, enriquecem nosso dia-a-dia.
- ✓ Concentre-se no presente... "viver" no futuro tende a nos deixar ansiosos ou tristes. É legal visitar o futuro, como forma de construir novos projetos, mas volte para o presente, pois é aqui que ele se realiza.

Deixamos aqui uma proposta... que tal fazer uma lista com as várias coisas que gosta e precisa fazer e organizá-las em uma agenda com os dias e horários? É legal cuidar para que os dias tenham programações diferentes, lembrando que tem sábados e domingos no “meio” das semanas, mesmo durante a quarentena. Escrevemos alguns exemplos; acrescente ou retire atividades, deixando a agenda com a sua cara para a sua semana!

- Acordar, escovar os dentes, trocar de roupa e tomar café;
- Arrumar a área de estudo e o quarto;
- Estudar, fazer leituras e listas de exercícios;
- Comer e descansar;
- Combinar e negociar as rotinas de casa com os amigos/família;
- Relaxar, ver um filme, jogar um game, ler um livro, fazer um trabalho manual;
- Elaborar um projeto sonhado;
- Ouvir uma música;
- Alongamento, meditação, exercícios, momento ao sol;
- Passar pano no chão, limpar o banheiro, lavar e passar uma roupa;
- Organizar um armário, textos acumulados;
- Fazer supermercado e guardar as compras...;
- Visitar um museu online;
- Fazer uma pesquisa sobre algo que sempre despertou sua curiosidade;
- Chamar a família para saber como todos estão e vê-los online;
- Bater papo com os que estão por perto e marcar encontros em grupos ou com um amigo(a) para conversar pela internet;
- Fazer uma janta legal;
- Assistir documentários interessantes no youtube;
- Hora de dormir.

AGORA É SUA VEZ...

| | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado | Domingo |
|------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|---------|
| Café manhã | | | | | | | |
| Manhã | | | | | | | |
| Almoço | | | | | | | |
| Tarde | | | | | | | |
| Jantar | | | | | | | |
| Noite | | | | | | | |