



ORGANIZANDO A ROTINA NA QUARENTENA

um guia para ajudar você a lidar com o dia a
dia nessa pandemia

APRESENTAÇÃO

As pesquisas mostram que a estratégia de isolamento social é o meio não farmacológico mais eficaz para conter a epidemia do Covid-19, e que o isolamento social prolongado ou intermitente pode ser necessário ainda por bastante tempo¹.

Ao mesmo tempo, em uma pandemia, o medo aumenta os níveis de ansiedade e estresse em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos pré-existent².

Ter uma rotina pode te ajudar a lidar melhor com esse momento. Pensando nisso, a Assistência Estudantil elaborou essa cartilha com dicas para te auxiliar a organizar a rotina em tempos de distanciamento social.

Se você ainda precisar de mais ajuda com a organização de sua rotina ou tiver outras demandas, entre em contato pelo e-mail assistencia.estudantil@ibiruba.ifrs.edu.br.



¹ BEZERRA ET AL, 2020

² ORNELL ET AL, 2020

MANTENDO UMA ROTINA

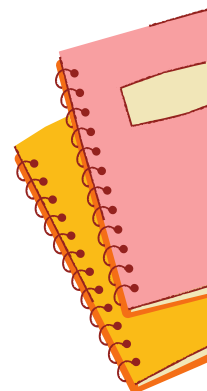
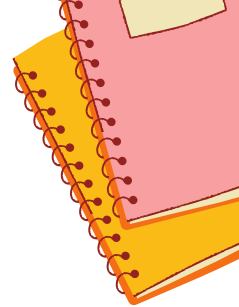
É fundamental manter uma rotina semelhante ou criar uma rotina que possa se tornar o “novo normal” para você e sua família durante esse período.

Se estiver estudando ou trabalhando em casa, procure manter os horários semelhantes aos que possuía no seu local de estudo ou trabalho habitual.

Se tem crianças em casa, desenvolva uma rotina para elas, intercalando turnos e o tipo e modalidade da atividade (escolar, motora, sensorial, lúdica..).

Trace objetivos de curto e médio prazo. Eles ajudam você a se organizar a ter um senso de controle sobre a situação. Além disso, aproveite para pensar nos seus planos de longo prazo.

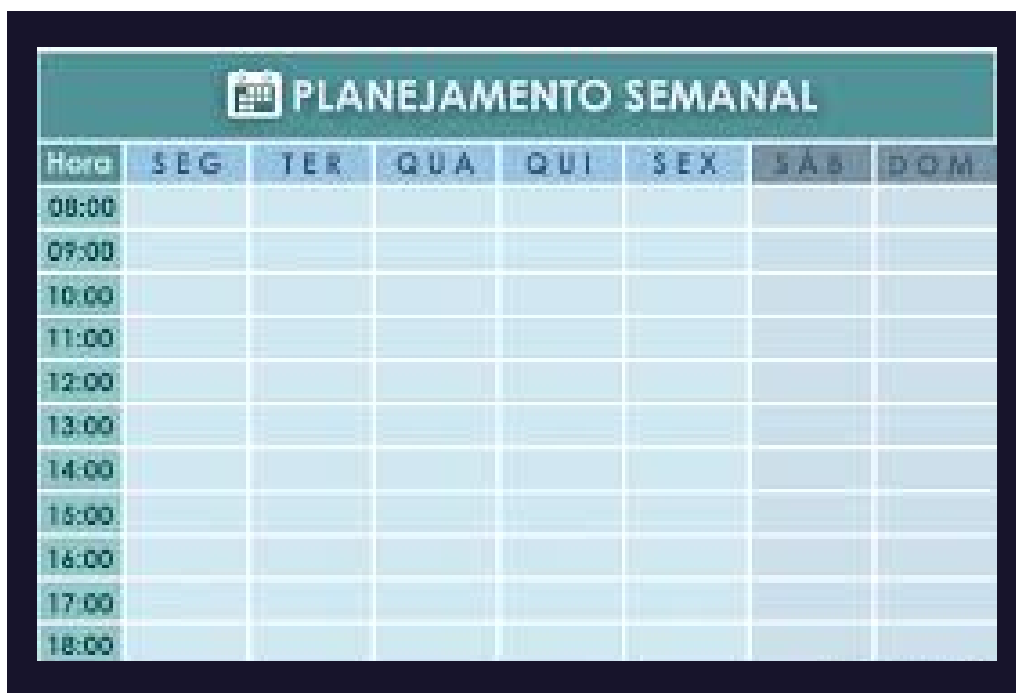
Coloque sua
rotina no
papel!



COLOCANDO A ROTINA NO PAPEL

Escreva sua rotina de horários em cada dia da semana, deixando todas as atividades descritas claramente, de segunda a domingo, desde o horário que acorda até o momento em que vai dormir

Faça um **quadro com os horários**. Pode ser no papel, com caneta e lápis, num aplicativo próprio para organização, ou no word no seu computador.



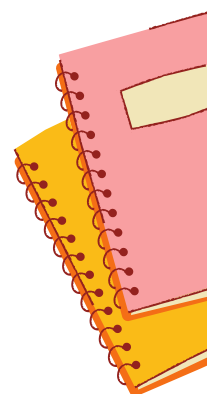
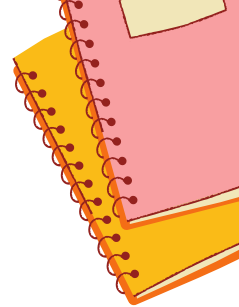
Hora	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							

Alguns aplicativos que podem ajudar sua organização:



AO ORGANIZAR SUA AGENDA SEMANAL, BUSQUE:

- **Coordenar a rotina de todos da casa**, para que todas as atividades que precisam ser feitas sejam atendidas (como o cuidado da casa e com crianças e idosos) – isso pode ser mais difícil em casas com muitas pessoas.
- Faça um cronograma que **faça sentido para você**; ele pode ser mais ou menos detalhado.
- Controle semanalmente o que está dando certo e o que não está, para identificar porque algumas coisas podem não estar funcionando.
- Mantenha na rotina os **momentos de lazer**, para não fazer nada ou fazer o que der vontade. Separe um dia na semana e algumas horas por dia para o **lazer e o descanso**.
- Coloque **horários realistas**; se você sabe que demora para fazer determinada tarefa, preveja isso no cronograma.
- Tente seguir o cronograma o máximo possível. Será necessário **esforço** para isso. Mesmo assim, não exija demais de si mesmo/a. **Não se culpe** se em algum dia isso não for possível. Você verá que fica cada vez mais fácil.



O QUE INCLUIR NA AGENDA?

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

- Divida as atividades de organização ou limpeza em casa com as pessoas que moram com você.
- Se existe alguma tarefa que precisa ser feita todos os dias, ou em dias específicos da semana (fazer almoço ou janta, limpar cada cômodo da casa), inclua no cronograma, para calcular o tempo que leva nessa tarefa.

SONO

- O sono é muito importante para a sua saúde e também necessita de uma rotina para que tenha qualidade.
- Mantenha regularidade nos horários para dormir e acordar.
- Se estiver com **dificuldades para dormir**:

Desligue os aparelhos eletrônicos (celular, tablet, notebook) uma hora antes de dormir;

.....

Tome uma bebida quente sem cafeína (não tomar café, mate ou coca cola, mas sim chá ou leite morno);

.....

Tome um banho quente antes de dormir;

.....

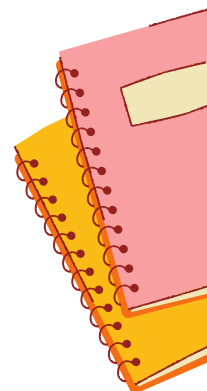
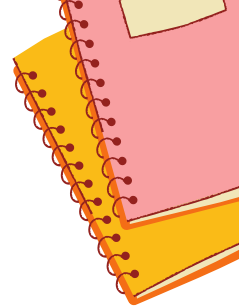
Escute música relaxante;

.....

Leia um livro ou faça algo que ajude a relaxar (práticas de meditação, mindfulness ou relaxamento, etc);

.....

Fazer exercícios físicos durante o dia também ajuda na melhora do sono à noite.



O QUE INCLUIR NA AGENDA?

PROJETOS PESSOAIS

Busque incluir na sua rotina atividades necessárias para realizar seus projetos pessoais. Faça uma lista com as etapas de cada projeto. Algumas ideias:

- Faça algo que há muito tempo vinha adiando;
- Busque formas de estudar um novo idioma;
- Repense a organização e decoração de sua casa;
- Aprenda uma nova habilidade (culinária, artesanal ou artística);
- Desenvolva sua escrita;
- Se você já toca um instrumento, aprenda a tocar novas músicas ou quem sabe comece a aprender um.

EXERCÍCIO FÍSICO

- O exercício é muito importante para manter a saúde física e mental, melhorando o estresse e o sono;
- Há aplicativos que ajudam a montar e manter uma rotina de exercícios de acordo com seu nível;
- Lembre sempre de respeitar seus limites;
- Faça um plano que você consiga seguir. Pode incluir exercícios leves e por pouco tempo todos os dias, ou pelo menos três vezes por semana.



O app Nike Training Club, permite que você selecione treinos com diferentes níveis, intensidades e tempos. Os exercícios são demonstrados por áudio e vídeo e o tempo destinado a cada exercício é colocado na tela. Antes de iniciar os treinos, o aplicativo também questiona seu estilo de vida para recomendar treinos específicos para você.

O QUE INCLUIR NA AGENDA?

TRABALHO E ESTUDO

Separe um horário específico para essas atividades.

- Tenha uma **lista de quais são as atividades de trabalho/estudo das quais precisa dar conta** (pode ser num papel, num aplicativo específico ou num documento de word). Assim, você faz uma lista de prioridades, organiza por onde deve começar, o tempo necessário para cada atividade, evita esquecer tarefas, e visualiza seu progresso.
- A lista pode ter categorias e subcategorias de tarefas, e pode incluir também uma meta de quanto tempo deve levar para terminar cada atividade. Isso é importante para atividades que têm um prazo para serem feitas.

Ex.:

Tarefas		
Objetivo	O que fazer	Terminar até
Estudar inglês	• Baixar livros • Fazer exercícios • Ver vídeos	Dia XX/XX
Escrever relatório	• Ler manual sobre como fazer relatório • Ler artigos: (nomes dos artigos para ler) • Começar a escrever	Dia XX/XX
Pesquisar sobre assunto XXX	• Buscar livros • Ler livros XX, YY, ZZ • Ver <u>vídeos</u> xx e yy	Dia XX/XX

O QUE INCLUIR NA AGENDA?

TRABALHO E ESTUDO

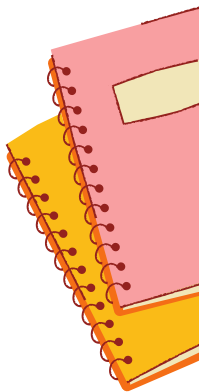
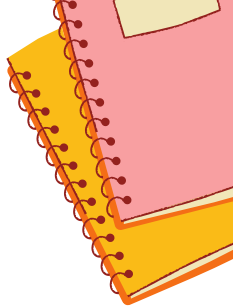
- Para **atividades que levam muito tempo** (como estudar para o ENEM), faça mais subdivisões, com prazos diferentes para cada etapa do estudo.
- Identifique as **matérias que você tem mais dificuldade** e reserve um tempo maior de estudo para elas.
- Use **marcadores**, resolva **questões**, **escreva**, **resuma** e **grave** você falando o conteúdo estudado. Identifique a forma como você compreende melhor o conteúdo.
- Se você aprende melhor acompanhado, que tal propor **grupos de estudos on-line** com seus colegas e amigos?
- Se você tem dificuldades de ficar muito tempo fazendo a mesma coisa, **faça pausas**. Estabeleça algo como 45 minutos realizando uma atividade, e 15 minutos de intervalo. Um método interessante nesse sentido é o Método Pomodoro. Clique na imagem e veja o vídeo:



O QUE INCLUIR NA AGENDA?

TRABALHO E ESTUDO

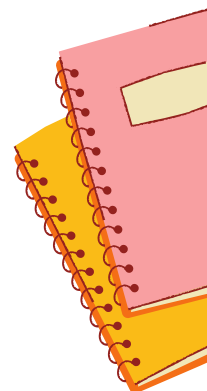
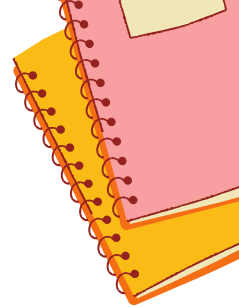
- Identifique **como você estuda ou trabalha melhor**, se em silêncio absoluto, se ouvindo música, tomando uma bebida como chá, café ou chimarrão, etc.
- Identifique o **período do dia** em que consiga desenvolver melhor suas atividades.
- Tente **evitar distrações** no horário do estudo. Desconecte das redes sociais ou mantenha os avisos no modo silencioso. Se você mora com outras pessoas, avise-as desse momento.
- **Prepare seu espaço de estudo e trabalho** o melhor possível: cadeira confortável, mesa com altura adequada, livros, cadernos e outros materiais ao alcance. Evite realizar as atividades de estudo/trabalho no sofá ou na cama.
- **Se alimente bem e se hidrate** durante o estudo ou trabalho. Priorize em sua alimentação frutas, verduras, legumes, proteínas (animais ou vegetais), pois ajudam a fortalecer o sistema imunológico.
- Beba água!



O QUE INCLUIR NA AGENDA?

ATIVIDADES DE LAZER

- Faça uma lista com atividades prazerosas para você e procure fazê-las ao longo da semana;
- Ouça seu álbum favorito, artistas e playlists no youtube ou aplicativos de músicas gratuitamente;
- Assista filmes simultaneamente com um amigo online (vocês podem fazer comentários um com o outro por whatsapp enquanto assistem), compartilhe e indique filmes para seus amigos;
- Faça visitas virtuais em museus e galerias de arte pelo mundo, gratuitamente! Diversos museus e centros culturais estão liberando acesso pela internet para visitas virtuais;
- Acesse canais e programas de transmissão ao vivo, atualmente abertos no youtube ou outros sites;
- Leia livros, revistas ou acesse pela internet aplicativos ou sites gratuitos para leitura de livros, revistas, audiolivros, filmes e muito mais.



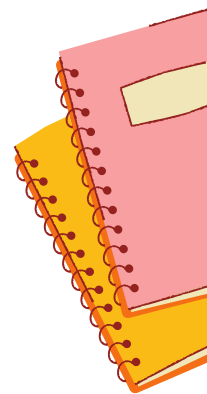
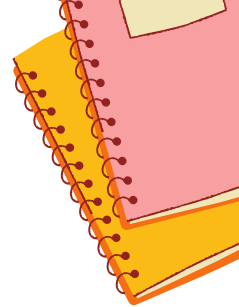
OUTROS PONTOS IMPORTANTES PARA LEMBRAR DURANTE A PANDEMIA:

Compras e alimentação:

- Planeje as compras de modo a evitar saídas frequentes. Pode ser uma boa opção usar o serviço de entregas que alguns mercados estão oferecendo.
- Inicie e desenvolva suas habilidades e criatividade culinária. Procure preparar refeições equilibradas e nutritivas, evite exageros.
- Acesse sites de culinária ou assista a vídeos on-line para fazer novas receitas.

Cuidado pessoal:

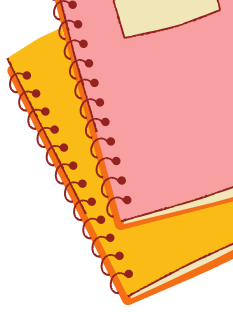
- Mantenha seu autocuidado diário e procure ajuda se você não tiver o necessário para sua saúde ou higiene, como falta de remédios, ou determinados produtos de higiene pessoal.



OUTROS PONTOS IMPORTANTES PARA LEMBRAR DURANTE A PANDEMIA:

Mantendo o contato

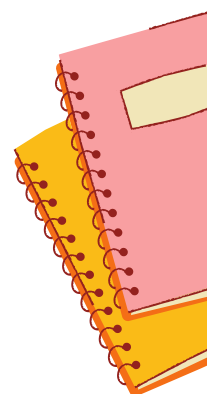
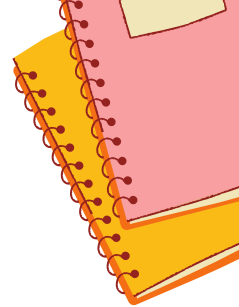
- Faça encontros e reuniões online (whatsapp, zoom, hangouts) para manter contato com seus grupos de trabalho, amigos e familiares.
- Faça algo e dê ou envie para alguém (um desenho, uma música, um poema, etc).
- Jogue um jogo pela internet com um amigo, leia um livro para seus sobrinhos a distância, assista um filme ou série simultaneamente com amigos/as.
- Para quem assiste Netflix pelo computador, existe uma extensão no Google Chrome para assistir simultaneamente com outra pessoa, chamada “Netflix Party” e quem for fazer parte da visualização simultânea precisa instalá-la.



OUTROS PONTOS IMPORTANTES PARA LEMBRAR DURANTE A PANDEMIA:

Interação com familiares em casa:

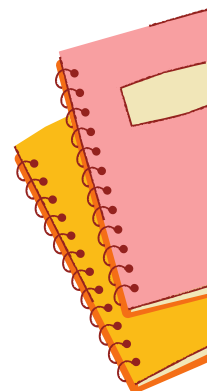
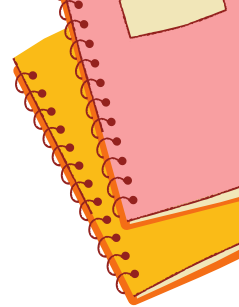
- Planeje atividades em conjunto entre as pessoas que estão em sua casa;
- É possível que o **tempo em casa com familiares** seja motivo de **estresse**. Tente separar momentos para que cada um possa fazer suas coisas sozinho. Não é preciso necessariamente ficar em cômodos separados, mas sim fazer atividades individuais, cada um se concentrando em suas tarefas por um período, reservando outros momentos para atividades conjuntas.
- No momento de atividades individuais é importante que todos saibam e respeitem os horários que foram reservados para isso, a fim de que não haja interrupções e distrações.
- A comunicação é muito importante: busque expressar suas necessidades com clareza e escutar os demais com atenção.



OUTROS PONTOS IMPORTANTES PARA LEMBRAR DURANTE A PANDEMIA:

Saúde mental:

- Preste atenção às suas próprias **necessidades, sentimentos e pensamentos**;
- Divida e compartilhe suas necessidades emocionais (inseguranças, estresse), isso **não é “fraqueza”**;
- Entenda que **estresse e medo são normais** em situações desconhecidas;
- Evite confundir a **solidão** do confinamento preventivo com abandono, rejeição ou desamparo;
- Faça coisas que lhe proporcionem uma sensação de **conquista e satisfação**;
- Entre em contato com profissionais de saúde de sua confiança ou ligue e acesse serviços de **apoio psicológico** ou rodas de conversas on-line (a Assistência Estudantil abriu um espaço de roda de conversa, e conta também com profissionais da psicologia, pedagogia e serviço social);
- Limite sua exposição às **notícias relacionadas a pandemia**, pois muita informação pode desencadear distúrbios de ansiedade;
- Atente para as **fake news**. Se informe por fontes confiáveis, evitando tomar como verdade o que recebe por redes sociais e whatsapp sem verificar as informações recebidas.
- Estamos em uma situação nova para tod@s. Por isso, tenha **paciência** com si próprio e com os outros, pois a situação exige adaptação para esse novo momento



Pesquisadores do estresse desenvolveram a chamada estratégia dos 3 C's para lidar com situações como a que vivemos hoje. Conheça cada C e tente colocá-los em prática:

Controle

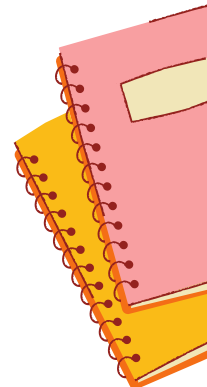
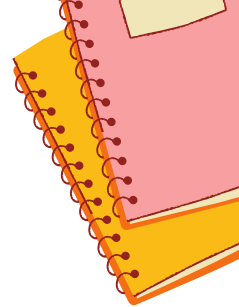
Reflete a crença na possibilidade de atingir objetivos valorizados. Proponha a si mesm@ objetivos, que podem ser "simples" (como regularizar horário do sono, comer melhor, ver mais filmes, etc) ou complexos (aprender sobre determinado assunto, melhorar a ansiedade, etc). Ter um diário do que foi atingido a cada dia pode ajudar a registrar o avanço em cada objetivo e como você se sente durante a experiência. Para os planos de longo prazo, antecipe o que for necessário, criando uma conexão entre o presente e o futuro.

Coerência

A coerência está no desejo de dar sentido ao mundo a nosso redor, tendo consciência de como reagimos a eventos inesperados (com medo ou ansiedade, por ex.) e de que tipo de estado interior esses eventos despertam (como dúvidas, culpa, etc), mas sem se julgar e nem fugir do que se está sentindo e pensando. Ou seja, aceitar as emoções e dar sentido a elas. Uma forma de fazer isso é se perguntando coisas como: o que é importante para mim? o que mais faz sentir bem, mesmo em uma situação fora de controle? como você quer se lembrar do que fez ou deixou de fazer? Outra estratégia interessante é a prática de meditação e de **mindfulness**, que facilita a percepção, se pensamenetos, sentimentos e emoções.

Conexão

Se refere a necessidade humana de contato e apoio. É algo muito importante para a superação de momentos de crise. É feito atrás da criação de novos laços ou reforçando laços existentes com outras pessoas, bem como lembrando que o problema presente está sendo enfrentado por tod@s coletivamente.



REFERÊNCIAS

BEZERRA, A.; SILVA, C.E.M; SOARES, F.R.G; SILVA, J.A.M. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. Cien Saude Colet. ,2020. Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/fatores-associados-ao-comportamento-da-populacao-durante-o-isolamento-social-na-pandemia-de-covid19/17551?id=17551>

DA SILVA, T.R.; MARIOTTI, M.C.; BRIDI, A. Aprendendo a lidar com as mudanças de rotina devido ao Covid-19: orientações práticas para rotinas saudáveis. **Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.** Rio de Janeiro, v.4, n.3, pp. 519-528, 2020.

ORNELL F.; SCHUCH, J.B.; SORDI, A.O.; KESSLER, F.H.P. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista debates in psychiatry.** 2020. In press. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias/view>

POLIZZI, C.; LYNN, S.J.; PERRY, A. Stress and coping in the time of Covid-19: pathways to resilience and recovery. **Clinical Neuropsychiatry**, v. 7, n. 2, pp. 59-62, 2020.

