



Divisão de Qualidade de Vida/CASS/PROGEP



ORGANIZAÇÃO DE ROTINA EM TEMPOS DE PANDEMIA



Um dos primeiros efeitos da quarentena é a desorientação. As atividades e a rotina nos primeiros dias ficam confusas, podendo ocorrer dificuldade em manter a concentração e o aumento do cansaço.

A seguir, confira dicas para que a ocupação do tempo ocorra de forma estruturada:



- 1. Hora de acordar: estabeleça um horário para levantar;**
- 2. Arrume a cama, tome banho e troque de roupa;**
- 3. Hora do café da manhã: prepare o café e a mesa;**
- 4 . Se estiver em isolamento com familiares, permite-se sentar e tomar o café juntos;**



5. Observe se a sua casa está precisando de limpeza e organização;

6. Reserve esse momento para realizar atividades de trabalho (responder e-mails ou atender demandas de trabalho) ou produtivas (pintar, desenhar, origami, bijuterias ou pulseiras, etc);



7. Hora do almoço: prepare a refeição;

8. Descanse por no máximo 60 minutos;

9 . Leia algum livro ou faça atividades que estimulem a memória, como sudoku, fotografias, adivinhação, etc;



10. Hora do lanche: coma alguma fruta ou faça piquenique em casa;

11. Momento relax: escolha atividades para relaxar (como ioga, meditação, leituras, etc). Caso esteja em companhia de familiares, aproveite para interagir com jogos de tabuleiro, dominó ou resgate uma brincadeira da sua infância;



12. Pratique atividade física, como caminhada ao redor da casa e músicas dançantes disponíveis no YouTube;

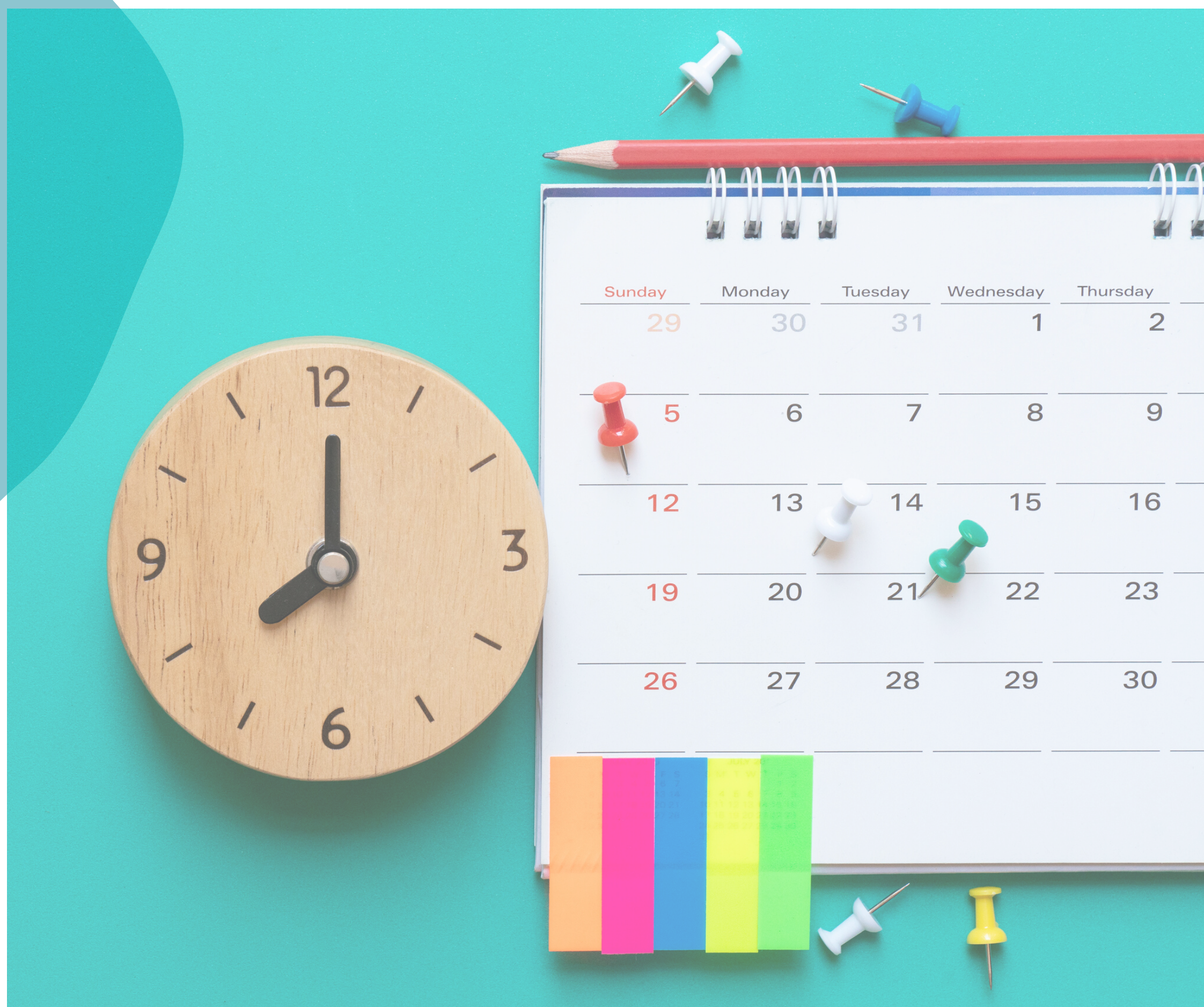
13. Minutos na TV, celular ou tablet: limite o tempo em torno de 60 minutos;



14. Hora de jantar: prepare a refeição e organize a mesa, louças e talheres necessários;

15. Relaxar para preparar para dormir (bate papo, leitura de livro, ouvir música);

16. Hora de dormir: vista uma roupa adequada e desligue TV, som, celular, computador.



Importante:

Organize suas atividades diárias com auxílio de uma agenda ou tabela com horários fixado em parede ou geladeira, com espaço para lembretes, se necessário.



Lembre-se:

É necessário dosar bem as atividades para não preencher a rotina apenas com atividades de lazer.

ENTÃO, COMO ESTÁ A SUA ROTINA?



Divisão de Qualidade de Vida/CASS/PROGEP

