



COMO POSSO ME ORGANIZAR?

EM TEMPOS DE PANDEMIA

Estamos vivenciando um contexto novo, imprevisível (na verdade quase tudo na vida é) e de ameaça à humanidade, ou seja, algo ainda não experimentado pelas gerações atuais. Além disso, há a indicação de isolamento social em meio à circulação de informações, verdadeiras e falsas, em tempo real.

Neste momento nos deparamos com a **fragilidade** humana e seus diferentes desdobramentos diante da desigualdade social e de direitos. Para além

Algumas medidas podem auxiliar nesse momento. Confira a lista, analise e veja o que pode ser adaptado às suas condições e realidade.

- CRIE UMA ROTINA com horários gerais, para acordar, refeições, atividades domésticas, atividades de trabalho, pausas, lazer e sono. Faça um CRONOGRAMA!
- Estabeleça HORÁRIOS e um LOCAL da casa para acessar atividades remotas, e-mails, redes sociais e notícias. Evite esses conteúdos, pelo menos uma hora, antes do horário de dormir.
- ORGANIZE seu ambiente de trabalho/ estudo, separe os materiais no dia anterior.
- Deixe as séries, filmes e leituras não obrigatórias para os finais de semana ou quando estiver com as atividades concluídas!
- ALIMENTE-SE da forma mais saudável possível e lembre-se de tomar água.
- Precisamos de LUZ SOLAR, sempre que possível pegue um solzinho.
- Procure realizar ALONGAMENTOS e EXERCÍCIOS regularmente, os profissionais têm disponibilizado vídeos com atividades adaptadas ao espaço doméstico.
- Faça o que for POSSÍVEL naquele dia, sem cobranças excessivas. O planejamento precisa ser flexível. Lembre-se de que estamos em um momento diferente e de adaptação! Se tiver dúvidas, entre em contato com alguém quem pode auxiliá-lo.
- Exercite a PACIÊNCIA e a RESILIÊNCIA, isso vale para o mundo real e virtual! Evite discussões em redes sociais e grupos, filtre o conteúdo de suas publicações quanto à veracidade e aos possíveis efeitos em quem as acessar.
- AJUDE A SI MESMO e a quem puder! Isso vale para os pensamentos e também para questões

disso, um momento em que se discutem quais são as prioridades comuns enquanto seres humanos e nação. Temos aí muitos ingredientes para desencadear ou agravar quadros de saúde mental, especialmente os sintomas de **ansiedade**.

Esses sintomas podem se acentuar na medida em que, por um lado, estamos em casa, com “todo o tempo livre” e, por outro, precisamos nos adaptar e agir diante de uma nova realidade pessoal, familiar, institucional e social. Essa realidade nos desafia tanto pelas ameaças e incertezas, quanto pela necessidade de nos organizarmos e nos reinventarmos.

ENTÃO, O PRIMEIRO PASSO É SAIR DO SENSO COMUM DE QUE “ESTÁ MAIS TRANQUILO”, PORQUE **NÃO ESTÁ!** O SEGUNDO, É SUBSTITUIR DEFINITIVAMENTE A PREOCUPAÇÃO POR **OCUPAÇÃO**, COM CUIDADOS E FLEXIBILIDADE!

básicas como alimentação, organização do espaço doméstico e atividades de vida diária.

- RESERVE UM TEMPO para investir nas **RELAÇÕES**, destine momentos para manter contato real (com as pessoas que estão em casa com você) e outro momento para as comunicações virtuais, especialmente com as pessoas significativas. Nutra essas relações com espaços em que você possa expressar suas necessidades e sentimentos, equilibrando com a escuta compassiva do outro; utilize, em especial, no final das interações, elementos na comunicação que possam deixar você mais leve, tranquilo, por exemplo, observando o que você conseguiu ver de positivo durante seu dia.
- **LAVAR AS MÃOS** com água e sabão continua sendo uma das principais medidas de prevenção em saúde! Aproveite esses momentos para fazer uma respiração profunda, mentalizar algo positivo e agradecer pela cama quente, pela comida e por tudo que te conforta e gera bem-estar!
- Reserve o momento do **BANHO** como um tempo só seu. Utilize o banho não só como uma limpeza física, mas limpeza da mente, feche os olhos, respire conscientemente, faça isso, ao menos, três vezes; faça uma mentalização positiva, por exemplo: *meu corpo é saudável, meu corpo está em perfeito equilíbrio, meu corpo está banhado em luz divina OU eu estou em paz, o mundo está em paz.*
- Faça uma pequena **OBSERVAÇÃO** ao final de cada dia, inclusive de como você se sente e peça ajuda caso não consiga organizar os pensamentos!