

ISBN: 978-65-86558-03-6

UFSCar UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SÃO CARLOS

**HÁBITOS, ROTINA,
MOTIVAÇÃO E
AMBIENTE**

**DURANTE O
DISTANCIAMENTO
SOCIAL**

CPOI

Comissão Permanente
de Publicações Oficiais
e Institucionais da UFSCar



© 2020 by Julia Andreza Gorla, Mariane Cristina Lourenço.
Direitos dessa edição reservados à Comissão Permanente de Publicações
Oficiais e Institucionais - CPOI

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a autorização expressa
do Editor.

Capa: Matheus Mazini Ramos

Editoração eletrônica: Julia Andreza Gorla, Mariane Cristina Lourenço

Normalização: Marina P. Freitas

Julia Andreza Gorla - Terapeuta ocupacional, Especialista em Terapia da mão,
Mestra em Ciências, Doutoranda em Terapia Ocupacional, Mariane Cristina
Lourenço - Terapeuta ocupacional, Especialista em Saúde mental, Mestra em
Terapia Ocupacional.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Gorla, Julia Andreza.

Hábitos, rotina, motivação e ambiente durante o distanciamento
social / Julia Andreza Gorla, Mariane Cristina Lourenço. – São Carlos :
UFSCar/CPOI, 2020.

37 p.

ISBN 978-85-88558-03-6

1. Pandemia. 2. COVID-19. 3. Distanciamento social - rotina. I. Título.



Reitora

Wanda Aparecida Machado Hoffmann

Vice-Reitor

Walter Libardi

Nesse período de distanciamento social é comum certa dificuldade em se organizar e em manter uma rotina produtiva e prazerosa.

Isso é resultado de uma ruptura ocorrida em nosso ambiente físico e social.

Manter os hábitos pode ser o primeiro passo para retomar nossa organização diária.

Este guia foi elaborado com o objetivo de apresentar dicas para o planejamento diário, o manejo do tempo e a manutenção de atividades significativas e prazerosas, a fim de auxiliar no controle de sentimentos de ansiedade, culpa, tristeza, sobrecarga e estresse .



**PASSAMOS POR UM MOMENTO
EM QUE O NOSSO AMBIENTE
SOFREU GRANDES
ALTERAÇÕES**



**Estamos, a maior parte do tempo,
restritos ao mesmo ambiente, não
podemos frequentar lugares que
gostamos nem estar junto daqueles
que nos são importantes...**



VOCÊ SABIA??



MANTER HÁBITOS E ROTINA
POSSIBILITA UM MAIOR SENSO
DE COMPETÊNCIA, REDUZ O
ESTRESSE E DIMINUI
SENTIMENTOS DE ANSIEDADE,
ANGÚSTIA E TRISTEZA



**É ATRAVÉS DE NOSSOS
HÁBITOS E ROTINA QUE NOS
PERCEBEMOS CAPAZES PARA
EXERCER NOSSAS ATIVIDADES
DIÁRIAS**

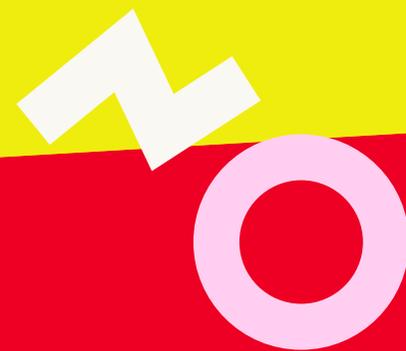


HÁBITOS



são padrões de comportamento
relacionados aos papéis que
desempenhamos

Cada um de nós tem seu
próprio jeito de tomar banho,
estudar, fazer café...





... e também de organizar/ sequenciar suas atividades diárias.

Tem quem acorda, toma banho e depois toma um café; tem quem deixa para tomar banho no final do dia... Enfim, cada um tem seu modo e sua ordem de fazer suas atividades.



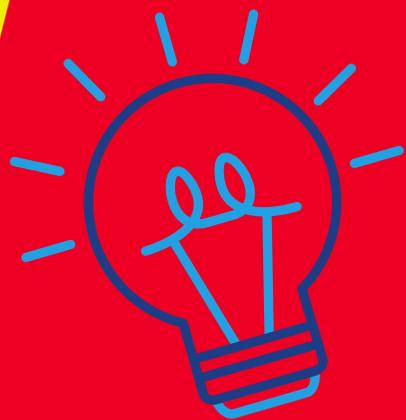
Manter esse modo singular de realizar nossas atividades traz segurança e conforto, principalmente nesse período de distanciamento social.

ROTINA



maneira como planejamos e executamos o nosso dia, de uma forma menos automatizada.

Planejar uma rotina é essencial para que possamos fazer todas as atividades necessárias e, ainda, aquelas que nos dão prazer!



Se liga!!!

Manter seus Hábitos e organizar sua Rotina ajuda a diminuir sentimentos de frustração e desapontamento que podem estar presentes nesse período!



Estratégias para Organizar a Rotina

- Estabeleça horários para as atividades habituais (acordar, trabalho, refeições, lazer...);
- Trace metas realistas com as quais você consiga trabalhar e não se frustrar;
- Valorize seus momentos de descanso e de lazer;
- Diferencie dias úteis e finais de semana.

Valorize seus Momentos de Descanso!

Para os finais de semana:

Diminua as horas de trabalho.

Tenha uma rotina diferente.

Dedique um tempo para você.

Experimente uma atividade nova.

Um pouco de Flexibilidade vai bem!

Se você não precisa cumprir horários, deixar a rotina mais maleável e com possibilidades de mudanças é outra estratégia saudável.

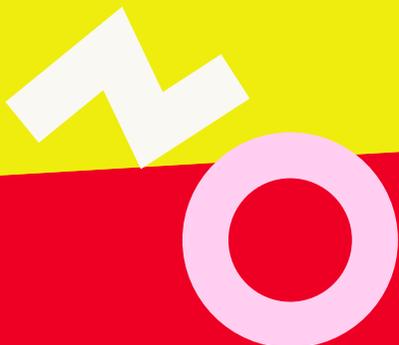


**Você pode estudar
mas não precisa
fazer todos os cursos
disponíveis!!**



**Você pode se
exercitar mas não
precisa virar um
atleta!!**





MÃO NA MASSA



Planejando a
semana:



**Podemos dividir nossas
atividades em dois grandes
blocos :**



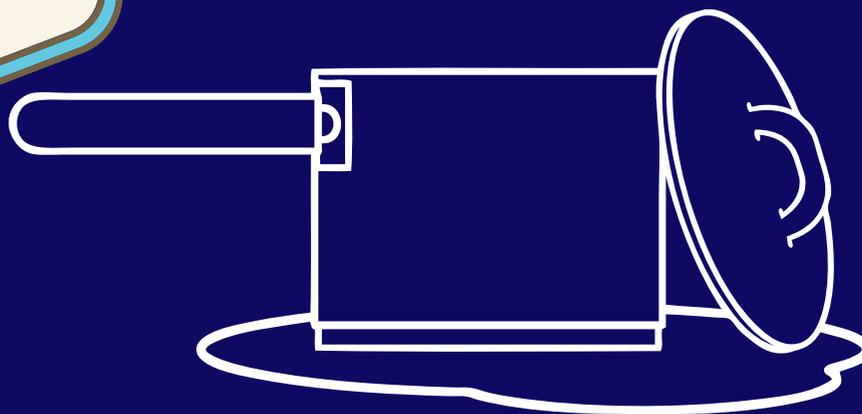
**Atividades que
TENHO QUE
fazer**

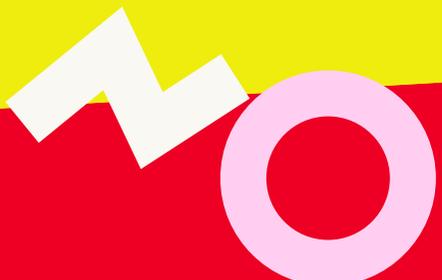


**Atividades que
GOSTARIA DE
fazer**



Dentro das atividades que eu
TENHO QUE fazer estão aquelas
de Trabalho e de Autocuidado

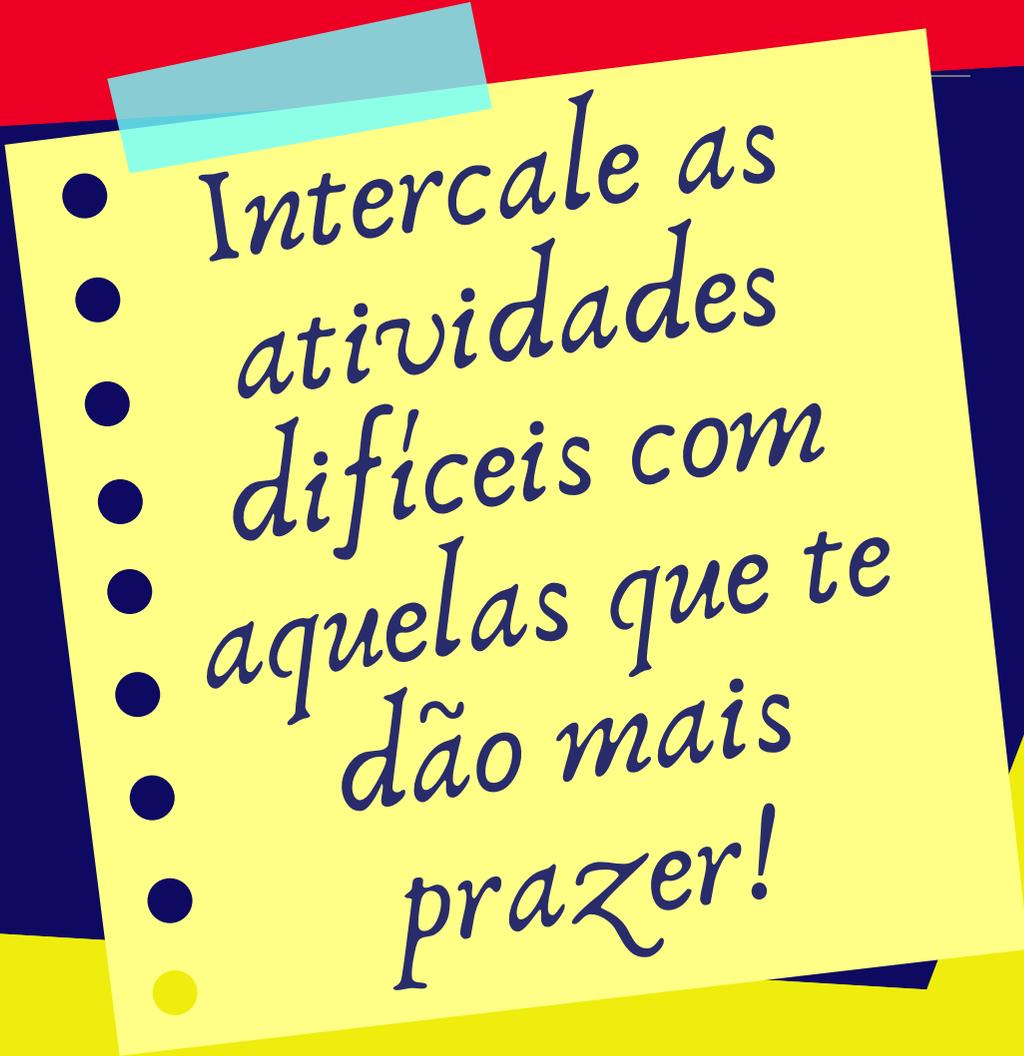




Na categoria **TENHO QUE** existem as atividades que gostamos e que nos são prazerosas e aquelas que não gostamos de fazer.

DICA:



- 
- Intercale as
 - atividades
 - difíceis com
 - aquelas que te
 - dão mais
 - prazer!



Na categoria GOSTARIA DE estão as atividades que não temos obrigação de fazer, mas que temos vontade.

Tocar um instrumento

Assistir um filme

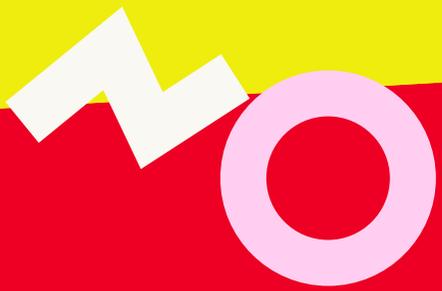
Ler

Aprender um idioma

Ouvir música

**Fazer aquele curso de
finanças**

Pintar um quadro



Mais uma dica!!!



**Para a categoria
GOSTARIA DE**

**Escolha atividades com as quais
você tenha maior afinidade, mais
habilidades e menor dificuldade.**





Alguns dias serão completamente tomados pelas atividades que TEMOS QUE fazer: dias com mais demandas no trabalho ou de estudo, dias em que precisamos limpar e organizar a casa...

Outros dias predominam as atividades que GOSTARÍAMOS DE fazer: assistir filme, ler, descansar...





No entanto, do mesmo jeito que trabalhar o dia todo não é bacana, passar o dia todo deitado na frente da TV também não é uma boa ideia!



Equilibrar esses dois grupos de atividades é importante para que sentimentos de estresse, sobrecarga e exaustão tornem-se menos frequentes.

Para colocar em prática :

- Planeje sua semana, listando todas as atividades a fazer: as que você TEM QUE e as que você GOSTARIA DE;
- Pinte de cores diferentes cada categoria;
- Distribua ao longo dos dias, buscando equilibrar as cores.



SEGUNDA

TEM QUE

GOSTARIA DE

TEM QUE

GOSTARIA DE

GOSTARIA DE

TERÇA

TEM QUE

GOSTARIA DE

TEM QUE

GOSTARIA DE

TEM QUE

Esse é apenas um exemplo



Fechando com chave de ouro:

**Agora que já estamos com nossa
rotina planejada e equilibrada,
que tal olharmos para nosso
Autocuidado?**





Autocuidado???

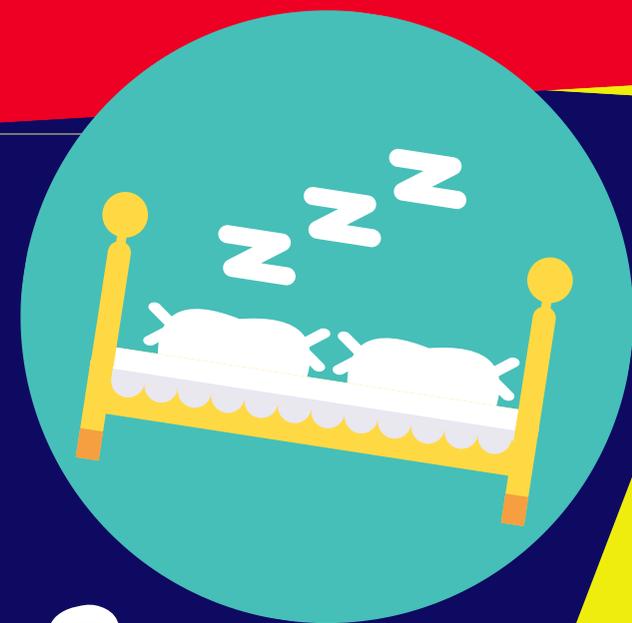
É tudo aquilo que fazemos voltado para nosso bem-estar e para nossa qualidade de vida.

Nesse momento de distanciamento social, muitas vezes deixamos de lado algumas atividades de autocuidado que fazem parte de nossa rotina.

Fazer a barba, cuidar da pele e das unhas, ouvir nossas músicas prediletas e até aquele banho mais relaxante podem parecer menos importantes, já que estamos o tempo todo em casa.



Porém, continuar com as atividades que se voltam para nosso bem-estar e qualidade de vida também contribui para a manutenção da nossa saúde mental nesse período.



Atente-se de modo especial para seu sono e sua alimentação!



**A manutenção do sono
também é uma atividade de
autocuidado.**

**Dormir pouco ou dormir muito
podem ser sinais de que algo não
anda bem.**

O que fazer, então?



Siga as dicas:

✓ **Evite ficar no celular ou na TV antes de dormir;**

✓ **Um bom chazinho de camomila também pode ajudar;**

✓ **Faça respirações diafragmáticas.**



Respiração Diafragmática



✓ **inspire contando mentalmente até 4
e levando o ar para a barriga**

✓ **segure o ar na barriga contando
mentalmente até 2**

✓ **solte o ar contando mentalmente
até 5**

**A alimentação também é
Autocuidado!**



**Você já deve ter percebido que
nesse período estamos com mais
vontade de comer alimentos pouco
saudáveis e ingerir mais bebidas
alcoólicas.**



Essa é uma alternativa que encontramos para lidar com o estresse e a ansiedade, porém não é a mais saudável.

Deixe para consumir esses alimentos no final de semana!!

Busque, assim, outras atividades que também lhe tragam conforto e prazer.



**Esse guia teve como objetivo
fazer do período de
distanciamento social um
momento menos sofrido.**

**Você não precisa dar conta de tudo
agora e nem colocar todas as dicas
em prática de uma só vez. Tente,
respeitando seus limites.**



Com o tempo você perceberá como a organização da rotina, manutenção dos hábitos e o autocuidado ajudarão na diminuição do estresse, da ansiedade, e de outros sentimentos negativos que podem estar aflorados.

Se estiver muito difícil, procure ajuda!!



Referências:

BERNSTEIN, D. **How to Salvage a Disastrous Day in Your Covid-19 House**

Arrest. Disponível em: <https://chroniclevitae.com/news/2339-how-to-salvage-a-disastrous-day-in-your-covid-19-house-arrest>. Acesso em: 28/04/2020.

CAVALCANTI, A.; DUTRA, F. C. M. S.; ELUI, V. M. C. V. Estrutura da prática da terapia ocupacional: domínio & processo. 3. ed. Traduzida. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 26, n. esp, p. 1-49, 2015.

DANUCALOV, M. A.; Simões, R. S. **Neurofisiologia da meditação, investigações científicas no yoga e nas experiências místico-religiosas: a união entre ciência e espiritualidade**. São Paulo: Phorte. 2009.

DUARTE, M. R.; LIMA, M. P. Análise farmacopéica de amostras de camomila *Matricaria recutita* L., Asteracea. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 89-92, jul.dez., 2003.

FREITAS, C. C. M.; GOZOLLI, A. L. D. M.; KONNO, J. N.; FUESS, V. L. R. Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna. **Revista de Medicina**, v. 96, n. 1, p. 14-20, 2017.

LENTO, D. E. Amid COVID-19, self-care as important for providers as it is for patients. **Mental Health Weekly**, v. 30, n. 16, p. 1-4, April, 2020.

OMS. **Health Considerations during COVID-19 Outbreak**. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490?locale-attribute=pt&>. Acesso em: 28/04/2020.

Autoras :

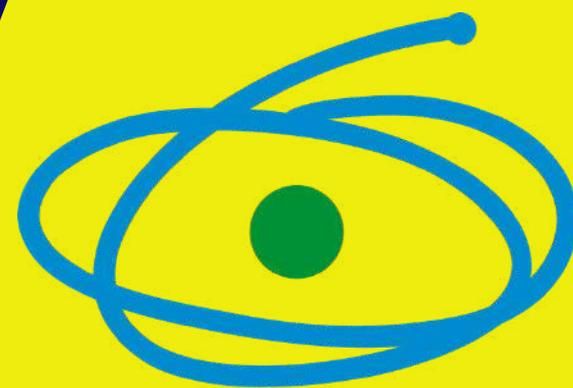
Julia Andreza Gorla

Doutoranda em Terapia
Ocupacional.
Especialista em Terapia da Mão.

Mariane Cristina Lourenço

Mestra em Terapia Ocupacional.
Especialista em Saúde Mental.

Apoio:



CAPES

