

# Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante quarentena

3



SAÚDE MENTAL e  
ROTINAS EM  
CASA



- Em pandemia e necessidade de quarentena as rotinas precisam ser repensadas e ajustadas.
- Estamos com as crianças sem aulas, sem poder ter ajuda dos avós que devem ficar protegidos e tendo de dar conta do trabalho presencial ou remotamente.



shutterstock.com • 1630752553



CASST  
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À  
SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

CASST

✉ [casst-progep@ufrj.br](mailto:casst-progep@ufrj.br)  
f @casstufrj

#Fique  
em  
Casa



- Tudo fica mais fácil quando criamos **rotinas**. Elas nos permitem reduzir a necessidade de **tomadas de decisão**, muito exigidas quando estamos diante do desafio da quarentena.
- Para ficar mais fácil para todos, **padronize o que puder**: crie rotinas específicas de cuidados para casa/família, estudos e trabalho.

O que de fato é importante pra você?



Medite sobre a vida e sobre o que é importante pra você: **valorize** o que de fato é importante.

Suas tomadas de decisão na gestão do tempo e das ações devem levar isso em conta para gerir responsabilidades e prioridades, cabendo tudo isso na vida até mesmo em tempos de quarentena. Com jeito, tudo se arruma.

#Fique  
em  
Casa



## ROTINAS NOS CUIDADOS DA CASA E DA FAMÍLIA

Nossa casa e família exigem cuidados, mesmo se estamos trabalhando presencialmente mas com familiares em quarentena em casa ou se estamos sob trabalho remoto. Isso não muda. Contudo, a forma de lidar com isso exigirá adaptações e cuidados. Não será possível manter rotinas anteriores ou criar rotinas que estressesem. Que cuidados devemos tomar?

**ROTINAS NOS  
CUIDADOS DA CASA  
E DA FAMÍLIA**

**1**

- 1- **Divida as responsabilidades** entre os membros da família. Faça isso! **Não centralize tudo em você.** Diga a eles: “Precisamos ser um time, num time todos têm sua função!”
- Mesmo as crianças podem ter pequenos compromissos: arrumar cama, organizar brinquedos. Valorize os esforços delas em ajudar.
- Feito isso, **vai ficar mais leve** o dia a dia e você terá tempo para outras coisas importantes.

**ROTINAS NOS  
CUIDADOS DA CASA  
E DA FAMÍLIA**

**2**

2- Use a criatividade para ter **tempo de qualidade** com a família e ter tempo para você. **Ame-se!** Continue se amando em tempos de quarentena e não apenas aos outros.

- Proíba-se ficar de pijama o dia inteiro: arrume-se, penteie-se, faça fotos suas, perfume-se. Nada de achar que porque está em casa não precisa se arrumar.
- **Reserve um tempo** para fazer coisas que te agrada, coisas suas que possam ser feitas em casa.
- **Influencie as pessoas na família** a também se cuidarem dessa forma!





**ROTINAS NOS  
CUIDADOS DA CASA  
E DA FAMÍLIA**

**3**



- 3- Ajeite a casa do seu jeito, **sem exigências desnecessárias.**
- O foco agora é na higiene da casa, deixando-a em segurança quanto ao covid-19. Ambientes agradáveis, para gerarem o máximo de bem estar enquanto estiverem em quarentena, mas sem se cobrar estar tudo perfeito.
- Há plantas em sua casa? Então, cuide delas para que te gerem **bem estar.** Pode ser prazeroso cuidar delas nesse momento.
- Oriente as pessoas de sua casa a manterem a ordem. Mantendo, **tudo se torna mais leve.**



**ROTINAS NOS  
CUIDADOS DA CASA  
E DA FAMÍLIA**

**4**

- 4- Estudar com os filhos que estão em estudo dirigido (EAD) é um desafio. **Reserve um horário** para isso e deixe bem combinado com eles. Rotinas são importantes para todos vocês.
- Isso vale para quem está em trabalho remoto e para quem está em trabalho presencial por ser essencial. A **rotina de horário** para os estudos fará com que os filhos se sintam seguros para os estudos em casa e para os pais conciliarem essa necessidade com o trabalho que não parou, só ficou diferente.
- Um **quadro de horários** poderá ajudar isso!

ROTINAS NOS  
CUIDADOS DA CASA  
E DA FAMÍLIA

5

- 5- Cuidado com os **horários de remédios**. Não se esqueça de tomá-los.
- Como as rotinas estarão alteradas, tudo poderá nos distrair. Faça uma **planilha** com horários de remédios a serem tomados e, de preferência, coloque um relógio para despertar nos horários certos. Os celulares podem ser muito úteis para isso pois permitem agendar vários horários para **despertador**.
- Obedeça fielmente os horários e não interrompa medicações por conta própria. Se for preciso, **farmácias fazem entregas em domicílio** e pode usar esse recurso!

## ROTINAS NOS CUIDADOS DA CASA E DA FAMÍLIA

# 6

- 6- Crianças precisam brincar! Jovens precisam interagir. Como fazer?
- Criada rotina de horário de estudos impostos pelas escolas para o estudo distancial, crie condição para crianças brincarem e jovens se comunicarem pelas redes sociais. Para isso é preciso alguns cuidados.
- Crianças deverão brincar dentro de casa, sem coleguinhas nem mesmo do mesmo prédio. Brincar com quem cuida delas, usando criatividade e amor. Para isso é preciso rotina de trabalho para os pais e familiares para estarem disponíveis a ajudar.
- Jovens não devem ficar muitas horas diretamente usando celulares e redes sociais. É preciso orientar que façam pausas regulares e tenham interação com as pessoas de casa. A saúde deve ser cuidada.

# Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar  
de atenção à saúde dos  
trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e  
disponíveis em nossos meios  
eletrônicos aos trabalhadores da  
UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões  
entrem em contato pelo email:

[casst-progep@ufrrj.br](mailto:casst-progep@ufrrj.br)



CASST

 [casst-progep@ufrrj.br](mailto:casst-progep@ufrrj.br)  
 @casstufrrj