# Cuidados com SAÚDE MENTAL durante quarentena

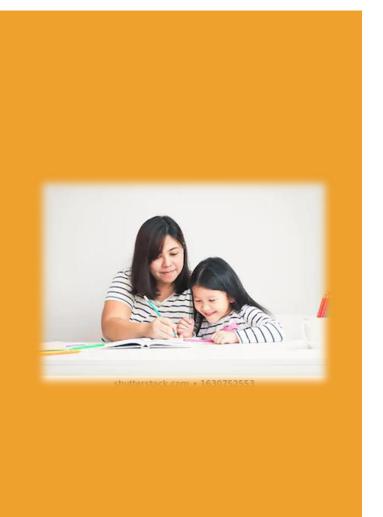


SAÚDE MENTAL e ROTINAS EM CASA



CASST







• 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.





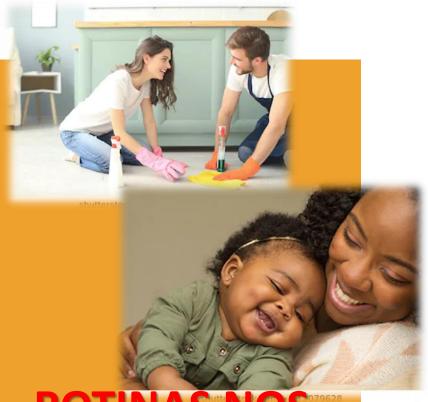
- Tudo fica mais fácil quando criamos rotinas. Elas nos permitem reduzir a necessidade de tomadas de decisão, muito exigidas quando estamos diante do desafio da quarentena.
- Para ficar mais fácil para todos, padronize o que puder: crie rotinas específicas de cuidados para casa/família, estudos e trabalho.



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.





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 estressem.

Que cuidados devemos tomar?

- 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.

- 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!



- 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.

- 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.
- e 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!



- 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!

- 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







