

COMO CRIAR UMA ROTINA NESTE PERÍODO DE QUARENTENA?



PRIMEIRA ATIVIDADE: ORGANIZAÇÃO

A primeira é a reorganização cotidiana e pensar em horários para fazer cada coisa. Tente criar uma rotina para quando acordar, para o período da manhã, para suas tardes, para a sua noite e para quando for dormir.

SEGUNDA ATIVIDADE: MANUTENÇÃO

Tente criar plaquinhas com motivações sobre sua rotina, lembretes que te coloquem dia a dia nesse ritmo. Crie uma rotina possível, com metas e objetivos tangíveis, pois assim fica mais fácil cumpri-las.



TERCEIRA ATIVIDADE: CRIATIVIDADE

Tenha como rotina descansar após o almoço, noites temáticas uma vez na semana; lanches da tarde com momentos de conversa, acompanhar a algum programa sempre no mesmo horário. Talvez um cinema em casa, com direito a pipoca. Use sua criatividade! Para acrescentar atividades que restaurem suas energias e saúde mental nesse momento.



TUDO ISSO VAI PASSAR

É uma crise geral, mas é muito importante a gente ter em mente que isso tudo vai passar. Pode demorar muito tempo, pode demorar mais tempo do que a gente gostaria, mas vai passar. Vamos passar por isso juntos, apesar de distantes.

FORTE ABRAÇO VIRTUAL!!!



FANESE



MAIOR IGC DO ESTADO DE SERGIPE

NAP/FANESE: analicebento@fanese.edu.br