Recomendações e orientações de rotina para favorecer qualidade de vida e do sono durante a quarentena

A situação de quarentena promove uma situação de confinamento que pode afetar a saúde psíquica e o bem-estar geral. O cenário de incertezas associado à mudança radical de rotinas diárias pode trazer preocupações e desorganizações da vida prática e psicológica, podendo desregular o humor e o padrão de sono.

Assim, disponibilizamos uma lista de orientações sobre rotinas do dia e da noite, ressaltando as melhores práticas para evitar prejuízo da qualidade de vida e do sono e seu potencial impacto na saúde, incluindo a imunidade.

Estabeleça uma rotina diurna

Estar mais tempo no ambiente doméstico necessitando realizar tarefas domésticas e familiares pode não ser sua rotina. Assim, organize sua nova agenda neste período de quarentena. Divida seu tempo, durante o dia, entre atividades acadêmicas, profissionais (caso home office), físicas, convívio familiar, entretenimento e alimentação.

Nenhuma dessas tarefas deve ser realizada em excesso em detrimento de outras, o equilíbrio é a fórmula para manter sua saúde física e mental. Ajustes podem ser necessários, como por exemplo, elaborar a refeição ou orientar uma tarefa do filho, mas é importante que os ajustes sejam estabelecidos de forma rotineira, para que seu dia tenha cadência, ritmo.

Isso vai tranquilizá-lo, devolvendo a sensação de vida organizada e, assim, de segurança. Se o seu trabalho não pode ser realizado em casa, deixando-o mais ocioso, utilize o tempo que se dedicava ao trabalho para estudar alternativas para manter suas funções cognitivas ativas. Você pode aproveitar o tempo para atualizar-se na sua área, para estudar outros assuntos que lhe interessem e até para aprender habilidades diferentes, como artes, música, artesanato ou culinária.

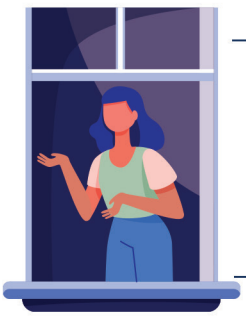
Estabeleça uma rotina noturna

A rotina da noite é tão importante quanto a rotina do dia. Assim, mantenha um horário regular de sono, isto é, procure dormir e acordar sempre no mesmo horário. Esse hábito ajudará a manter os ritmos biológicos do seu organismo, fundamentais para o funcionamento saudável.

Lembre-se de respeitar suas necessidades de sono (há quem precise dormir nove horas e outros apenas sete horas), assim como suas preferências de horários para dormir e acordar (algumas pessoas são matutinas, por exemplo).

Evite uso de equipamentos eletroeletrônicos, como computador, celular, tablet e televisão 1 hora antes do horário que pretende dormir. Além da emissão de luz desses equipamentos promover excitação fisiológica, pois sinaliza dia para o seu cérebro, a informação ou o conteúdo pesquisado pode excitá-lo cognitiva e emocionalmente. Esse hábito pode atrasar o início natural do seu sono e desregular sua rotina. Prefira atividades relaxantes como ler livros físicos ou ouvir músicas que lhe acalmem, ter uma conversa agradável com familiares ou fazer atividade manual, como tricô, bordado, quebra-cabeças.

Evite cochilos em horários não usuais.



Deixe a luz entrar

Exponha-se à luz natural abrindo as janelas de casa assim que acordar para permitir que o ar circule e a luz chegue a você. Estude o horário que o sol bate em sua casa e exponha-se à luz do sol para que possa fixar as vitaminas essenciais à manutenção de sua saúde.

Cultive o contato consigo mesmo

Adote o uso de um diário ou escreva cartas sobre o que sente ou percebe acontecer em sua vida íntima. Essa prática simples ajuda a promover reflexão e um contato mais profundo com seus sentimentos, além de servir como uma importante válvula de escape.

Encontre em sua casa um espaço que seja seu, um local onde possa se refugiar e se encontrar consigo mesmo. Nesse local, você também pode escrever, meditar, pensar sobre a vida de modo mais profundo, cultivando o "sagrado" em você. Caso tenha uma religião, pode ser o momento para aprofundar sua fé, rezar e se fortalecer.

Faça suas refeições em companhia

Se você mora com outra (s) pessoa (s), crie o hábito de fazer refeições sempre em companhia de todos. A refeição é um momento por tradição de partilha. Assim, esse hábito permite a troca, facilita a comunicação e aproxima as pessoas afetivamente. Isso é importante mesmo que tenha tido algum conflito interpessoal. Numa situação de confinamento é importante buscar suavizar os atritos. Assim, obrigar-se a fazer a refeição juntos ajuda a vencer a tentação de evitar alguém permanentemente.

Se você mora sozinho, escolha pelo menos uma refeição do dia para comer em companhia virtual de alguma pessoa querida.

Cultive o contato com sua família

Caso more com outras pessoas, familiares ou não, tente manter uma convivência harmoniosa, ajudando e respeitando o espaço e o tempo do outro. Organize-se para terem momentos juntos para além das refeições, que podem ser, por exemplo para assistirem os noticiários diários, uma série ou filmes ou quem sabe um momento de lazer com jogos?

Invista tempo e energia nas suas redes de apoio

Procure conversar com seus amigos para dividir suas preocupações e obter apoio. Utilize o telefone ou as plataformas de videoconferência se você tiver internet. Observe o espírito colaborativo que tem aparecido de forma enfática no mundo todo.

A situação é difícil para todos e, nesse cenário, a cooperação tem despontado como o melhor atributo humano. Por outro lado, não fique fixado nas mensagens e notícias sobre a COVID19 que se disseminam pelas redes sociais, inclusive com muitas fake news, pois podem gerar ansiedade desnecessária.