ReCog
Estimulação Cognitiva e
Avaliação Neuropsicológica

ROTINA CRIATIVA

Irene Moreira

Patrícia Pinheiro

As rotinas são essenciais para a saúde física e mental do ser humano. A falta de planejamento, a desorganização e a escassez em atividades de rotina podem comprometer a autonomia e funcionalidade do indivíduo, além de afetar os seus aspectos emocionais, comportamentais e psicológicos.

Está cada vez mais comum a preocupação em estabelecer uma rotina diária personalizada para a nossa vida pessoal. Essa preocupação se estende, principalmente, aos que necessitam identificar as suas necessidades e demandas fora do âmbito profissional regular. É o que acontece, por exemplo, com os aposentados, idosos, desempregados ou até mesmo com quem está em uma nova fase de adaptação na vida. Essa preocupação também se aplica nos casos de confinamento e isolamento social.

As rotinas precisam sempre ser pensadas com o objetivo de priorizar o bem-estar do indivíduo, as suas dificuldades, suas demandas e a todo o seu contexto familiar e social. Portanto, se planeje e se organize!

Neste período que estamos vivendo muitos estão se queixando de dificuldade para estabelecer planos diários devido ao excesso de tempo livre e a preocupação com toda a situação global. Então vão aí algumas dicas para esta temporada: comecem listando as suas prioridades; estabeleçam as suas necessidades; selecionem metas e objetivos diários; mantenham os hábitos saudáveis como: se alimentar bem, escolher alimentos frescos e beber água; mantenham as horas de sono necessárias para reestabelecer a sua disposição; façam algum exercício físico; mantenham alguma atividade que exija da sua cognição; mantenham os laços afetivos pelo telefone, WhatsApp ou recursos similares; para os que gostam, coloquem os filmes e séries em dia; leiam aquele livro que não tiveram tempo de ler ainda; escutem música e, principalmente, procurem não ficar o tempo todo preocupados com as notícias! Elas são muito importantes, mas em excesso geram ansiedade, então fiquem atentos mas não se sobrecarreguem com elas. Enfim, busquem atividades prazerosas!!! Precisamos manter a alegria e a esperança viva em nossos corações.

"Não tenhamos pressa, mas não percamos tempo" José Saramago

Fiquem em casa e se cuidem!