

# SOZINHO EM CASA? DICAS DO QUE FAZER

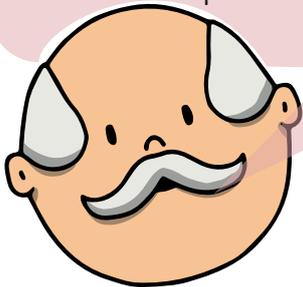


**ILC Brasil - 2020**  
**Ponto focal Karla Giacomini**  
**Colaboração Alexandre Kalache**  
**Contribuições: Mariane Coimbra e Gonzalo Salcedo**

Um dia pode passar muito rápido ou muito devagar.



Tudo depende da forma como o vivenciamos. Se temos a sensação de estar no controle da situação, nem percebemos o tempo passar, mas quando nos sentimos cerceados, presos, isolados, em dúvida de tantas coisas, tudo parece mais complicado!



Para não perceber o tempo passar muito devagar ou muito depressa é preciso estar concentrado naquilo que se está fazendo. Organizar velhas e novas rotinas dentro de casa pode ajudar bastante nesse momento.

É bom lembrar que em chinês as palavras “risco e oportunidade” são uma só.

Nesse sentido, você pode usar esta crise para criar oportunidades de descobertas.



Diversas atividades são possíveis para uma pessoa sozinha em casa.

Veja algumas dicas práticas:



# Autocuidado e Saúde Mental



Cuide bem de você porque você é muito importante! Foco na sua autoestima! Mantenha a esperança de um tempo melhor, de um mundo mais solidário e menos desigual. Para manter sua saúde mental, viva e pense em um dia de cada vez. É necessário cuidar bem dos sentimentos e da mente para fortalecer a imunidade. Ter clareza de que essa fase vai passar e se concentrar no que é possível fazer no presente é uma forma de lidar com a ansiedade e o medo que podem surgir. Tente mentalizar coisas positivas para você, seus familiares e para o mundo.

# Organização



Ter rotinas ao longo do dia e incluir atividades diferentes ao longo da semana favorece sua organização interna e externa. Tente dividir o tempo entre atividades agradáveis, movimentar-se dentro de casa e criar momentos de repouso. Mantenha contato com o seu mundo interior, estabeleça momentos de leitura, reflexão, meditação, de nutrir sua espiritualidade. Ainda assim, se você sentir solidão, tristeza, angústia, saiba que há muita gente solidária, pronta a ajudar no que for necessário. Não hesite em pedir suporte e apoio – às vezes os outros não percebem que você está necessitando deles.

# Contatos sociais



Converse com os amigos, por telefone ou aplicativos. Faça chamadas com vídeo diárias para filhos e netos, para matar as saudades. Aproveite para rever vídeos antigos, que também é um bom programa. Descubra na sua rede de apoio, quem pode ajudar fazendo compras de alimentos, produtos de higiene e medicamentos.

## Exercícios



Fazer algum exercício físico, mexer-se, aumenta a sua sensação de vitalidade e é possível se exercitar mesmo dentro de casa! Existem vários treinos disponíveis na internet e cartilhas com exercícios simples e seguros de fazer. É importante tomar cuidado para que o exercício não lhe traga nenhum prejuízo. Há inúmeros tutoriais na internet e os professores de academias também têm criado treinos on-line para seus alunos. Podem ser 20 ou 30 minutos, de manhã e à tarde.

## Conexão



Que tal combinar com os vizinhos que em um mesmo horário do dia vocês farão uma mesma atividade? Por exemplo, todos podem assistir a um mesmo filme ou programa de TV e depois comentar por telefone ou por whatsapp (é fácil estabelecer um grupo, todo mundo pode até se ver e opinar). Ou estabeleçam um momento comum de oração. Isso pode proporcionar um sentido de pertencimento e conexão. Definir entre você e os vizinhos divisão de tarefas – por exemplo, quem vai colocar o lixo para fora - oferece um senso de utilidade.

## Jogos



Aproveite para jogar palavras cruzadas, caça-palavras, quebra-cabeça, jogos de cartas como paciência e buraco. Há também aplicativos para a estimulação cognitiva que são divertidos e prazerosos.

## Informações



Não despreze o mundo lá fora: olhe pela janela, observe a paisagem, comunique-se com vizinhos, amigos e familiares pelo celular ou pelo telefone. Assista aos noticiários, mas com o cuidado de escolher fontes confiáveis. Na dúvida, recorra a pessoa de sua confiança para esclarecer se aquilo que você recebeu de informação é mesmo verdade.

## Aprendizagem



Faça visitas virtuais a museus e veja ou reveja espetáculos culturais disponíveis nas redes. Leia bastante, lembrando que há aplicativos para leitura no celular ou no iPad, e releia livros que marcaram sua infância e adolescência. Que tal combinar com amigos de lerem o mesmo livro e depois cada um fazer um pequeno comentário e compartilhar? Você também pode fazer cursos on-line. Há uma gama enorme de opções, muitos deles em português. Para esses tempos que podem ser duros, os de mindfulness podem ser bem-vindos. Vale uma visita ao site do Coursera.

## Arrumação



Use seu tempo para organizar os armários e gavetas. Separe o que pode ser doado, o que precisa de conserto e o que pode ser jogado fora. Catalogue as suas fotografias por fases da vida. Lembre-se de cuidar do seu animal doméstico e de suas plantas, se tiver. Dedique-se à higienização da casa, mas nada de correr riscos desnecessários! Deixe a faxina pesada para depois!

## Atividades de cultura e lazer



Você pode aproveitar esse tempo para se dedicar às habilidades manuais: Fazer crochê, tricô, bordados, marcenaria, costura, pequenos reparos adiados. Também pode usar para atividades artísticas como colorir, pintar, escrever texto, dependendo do seu talento e interesse. Escutar música, tocar um instrumento, cantar e dançar ao som das suas músicas preferidas também podem ser ótimas atividades de cultura e lazer dentro de casa.

## Registros



Crie um diário para escrever a história da sua própria vida. Esta pode ser a oportunidade que você nunca esperava ter, de remanescer, de deixar um legado, uma pegada. E hoje há editoras que fazem a publicação desses relatos em edições reduzidas – ou publicações on-line. Outra dica é escrever receitas de família e ilustrar o passo a passo.

## Alimentação



Mesmo estando sozinho, cuide de você. Prepare cada refeição com cuidado. Separe os alimentos e higienize-os. Invente ou experimente novas receitas com os ingredientes disponíveis, sempre procurando que sejam os mais saudáveis possível. Escolha alimentos que fortaleçam a imunidade: frutas, legumes, verduras, castanhas.. Arrume o lugar onde vai se alimentar para que ele fique ainda mais agradável.

## Higiene Pessoal



Mesmo ficando em casa é necessário manter a rotina de higiene pessoal e os cuidados com a pele. Escovar os dentes e a língua pelo menos três vezes ao dia; fazer a barba; tomar banho diariamente e trocar de roupa. Trocar a roupa de cama.

## Repouso



Ninguém é de ferro! Tente dormir e acordar nos horários habituais para não se confundir com os dias da semana. Tente fazer do domingo, o domingo e respeitar as rotinas. Mas permita-se relaxar também... Nada mais justo que tirar uma sesta depois do almoço... se não for lhe atrapalhar o sono à noite.

## Hidratação



Com o envelhecimento a sede costuma diminuir, mas é essencial manter-se hidratado. Proponha-se a beber líquidos ao longo do dia. Água, chás, sucos, são muito bem-vindos. Veja se consegue tomar pelo menos 6 a 8 copos por dia.

# Medicamentos



Se você precisa tomar medicamentos, siga os horários e doses recomendadas pelo seu médico. Neste tempo de isolamento social, aproveite para organizar as caixas e embalagens e conferir as datas de validade.



Manter a mente e o corpo ativos tornará este tempo mais rico e mais breve!

Afinal, o tempo voa...e logo, logo

tudo isso vai passar!

