



CATALINA SANTOYO

DIÁRIO DE QUARENTENA

De uma maneira ou de outra, essa crise afeta a todos nós e agora é mais importante do que nunca nos ajudar nos uns aos outros. Por isso, comecei a pensar em uma maneira de contribuir com meu grão de areia para essa situação. Ocorreu-me agrupar algumas das ferramentas e estratégias que possuo e que podem ser aplicadas para transformar essa experiência em algo positivo.

Este é um guia que tem dois objetivos:

1. Organizar ideias para usar o tempo de quarentena para avançar em alguns projetos.
2. Identificar e desenvolver ferramentas para gerenciar a parte emocional do isolamento e do distanciamento social.


Seções do guia:

1. Preparação: Objetivos, mantras, energia, emoções, gratidão e hábitos saudáveis.
2. Plano semanal

Como usar esse documento?

Esse documento possui duas partes, a primeira deve ser preenchida apenas uma vez no início da quarentena e servirá como guia diário. A segunda parte consiste em um plano semanal para organizar o seu dia e manter um registro do seu processo. A última seção do plano semanal é para você adicionar alguma atividade diária essencial em sua vida.

A melhor maneira de usar o guia é torná-lo o mais personalizado possível e ajustar cada parte de acordo com suas necessidades específicas.

 Se você tem filhos, pode abordar esses tópicos e exercícios com eles. Ao discutir com seus filhos, você pode ajudá-los a processar melhor todas essas mudanças e incertezas. Personalize os exercícios de acordo com a idade deles, por exemplo, alterando as listas por desenhos.

Por fim, aproveite essa oportunidade para se concentrar no momento presente e viver um dia de cada vez. É normal que, com ansiedade e incerteza, nos concentremos no futuro, seu desafio é tentar voltar ao momento presente.

Espero que lhe sirva bem e desejo muito sucesso com seus objetivos!

PRIMEIRA PARTE: PREPARAÇÃO

OBJETIVOS

Uma parte positiva desse isolamento é que ele permite acessar aqueles projetos que você não realizou devido à falta de tempo. Reserve um tempo para identificar quais metas você gostaria de alcançar durante este mês.

Os objetivos podem ser tarefas domésticas (limpeza, organização, construção de algo etc.), projetos acadêmicos ou de trabalho (aprender uma nova habilidade, pesquisar um determinado assunto, fazer um curso on-line, etc.), projetos pessoais (aprender tricô, ler, experimentar diferentes receitas, aprender ou praticar um idioma etc.) ou projetos de saúde (ter uma rotina de exercícios, aprender a comer de forma mais equilibrada, desenvolver uma rotina de meditação, etc.).

Identifique os 5 principais objetivos que você gostaria de alcançar durante esse período

	OBJETIVOS	O QUE VOCÊ PRECISA PARA CONSEGUIR ISSO?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Identifique novas atividades que permitem...

SENTIR-SE ÚTIL	CONECTAR COM OUTRAS PESSOAS:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

MANTRAS

Mantras são sons, palavras ou frases que permitem conectar-se com nossas emoções e são uma ferramenta importante para manter-se tranquilo. A ideia destes mantras é, repetindo-os em um momento de angústia ou ansiedade, que eles podem lhe proporcionem um pouco de centro e tranquilidade.

Os mantras devem ser simples e fáceis de lembrar. Por exemplo, nesses momentos de incerteza, tenho usado o seguinte: "Eu controlo o que eu posso" ou "Eu abro mão do que não consigo controlar". Então, quando estou ansioso, repito esses mantras duas ou três vezes.

Encontre três mantras que você poderia usar em momentos de estresse, ansiedade ou angústia:

1.
2.
3.

ENERGIA

Para atingir nossas metas e objetivos, é importante identificar fontes para recarregar nossa energia. Alguns exemplos de coisas que podem ajudar são:

Energia física: beber um café ou chá, tomar um banho pela manhã, cuidar a quantidade de horas de sono (não durma muito nem muito pouco), fazer exercícios, etc.

Energia emocional: tomar ar fresco, fazer algo por si mesmo, conectar-se com outras pessoas etc.

Tente identificar cinco coisas ou atividades que dão energia (física ou emocional) e às quais você tem acesso:

1.
2.
3.
4.
5.

EMOÇÕES

É normal que nesses tempos passemos por uma série de emoções e que possamos nos sentir sobrecarregados por elas. A verdade é que não podemos deixar de sentir certas emoções, por isso é importante aprender a entendê-las e explorá-las sem julgá-las.

Aqui deixo uma série de perguntas que podemos fazer a nós mesmos para entender melhor nossos sentimentos. Para fazer este exercício, é melhor sentar-se confortavelmente, com os dois pés no chão e fechar os olhos para concentrar a atenção no que sentimos.

1. Em que parte do corpo você está sentindo a emoção?
2. Como você sente essa emoção? É estática ou tem um movimento? Tem cor? E uma temperatura?
3. Qual é a intensidade dessa emoção?
4. Qual é a origem dessa emoção?
5. Como posso reagir?



Se a emoção for muito forte e você não puder explorá-la, recomendo este exercício de respiração 4-5-7, repita-o algumas vezes.

- Inspire **lentamente** enquanto conta até 4
- Prencher a respiração **lentamente** enquanto conta até 5
- Expire **lentamente** enquanto conta até 7

Ferramentas para reduzir o estresse

Todo mundo tem estratégias e técnicas diferentes que ajudam a se acalmar e reduzir o estresse ou a ansiedade. O desafio é encontrar as ferramentas que funcionam melhor nessas situações. É bom tê-los por escrito e por perto quando você precisar deles.

O importante é que essa lista seja a mais personalizada possível, ou seja, o que serve a alguns pode não servir a outros. No entanto, deixo uma lista de opções como fonte de inspiração:

DESENHAR / COLORIR	DANÇAR	ASSISTIR VÍDEOS
CAMINHAR	ESCUTAR MÚSICA	FAZER LONGAMENTO
LIGAR PARA ALGUÉM	RESPIRAR	OLHAR PELA JANELA

Encontre 12 atividades para se acalmar:

1		5		9	
2		6		10	
3		7		11	
4		8		12	

Identifique seus medos

Neste momento, quais são seus principais medos?

Apesar de estar em uma situação estressante, tente identificar respostas mais racionais ao seu medo.

Exemplo: Medos Estou preocupado com saúde dos meus pais
Resposta: Estou tomando todas as precauções necessárias para cuidar de meus pais e confio que elas são suficientes.

	MEDO	RESPOSTA
1.		
2.		
3.		

Por fim, use as ferramentas sugeridas anteriormente para ajudá-lo a superar o medo; por exemplo, utilizando os mantras e os exercícios respiratórios.

GRATIDÃO

Uma ação importante a ser incluída no seu dia a dia (e não apenas durante a quarentena!), é a prática da gratidão. Aprenda a reconhecer e apreciar as coisas positivas ao seu redor. É importante identificar pelo menos três coisas todos os dias pelas quais somos gratos. Podem ser coisas simples (por exemplo, meus utensílios de cozinha), bem como por coisas mais profundas (conexão com minha família, apesar da distância).

HÁBITOS DE VIDA

Por fim, convido você a prestar atenção a diferentes hábitos de estilo de vida que lhe permitam trabalhar melhor sua saúde mental: fazer atividade física regularmente, alimentação saudável, tomar bastante água e meditar ou um exercício de introspecção.

SEGUNDA PARTE: PLANO SEMANAL

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
OBJETIVO DO DIA							
ATIVIDADE FÍSICA							
GRATIDÃO							
ÁGUA							
EMOÇÕES DO DIA							