

## REDAÇÃO

Vivemos um momento único!

Um momento que nunca ninguém imaginaria, não é mesmo?!

Nossa rotina mudou do dia para noite e foi preciso nos adaptar. Não são todas as pessoas que tem a possibilidade de ficar em casa, mas independente disso, tá todo mundo cansado, ansioso e temeroso em relação ao futuro.

Mas calma, respira e não pira!

Para de se cobrar exageradamente, de achar que precisa ser extremamente produtivo. Não estamos com tempo sobrando, acredite em mim.

Diante de tudo isso, é a hora de dar uma pausa. Por isso, como última atividade de redação queremos que você faça leia o texto abaixo.

### **Você não precisa ser 100% produtivo nesta quarentena**

Quando a quarentena virou uma realidade para grande parcela da população brasileira, começaram a aparecer na internet inúmeras dicas de atividades para “matar o tempo”. A variedade é grande e engloba *lives* motivacionais, shows sertanejos, rotinas de exercícios, aulas de yoga e culinária, meditação, cursos de idioma, pilha de livros, além de métodos de arrumação de armário. Tudo para preencher cada segundo de tempo livre em casa e não cair num tédio sem fim. Só que esse isolamento forçado tem somente um objetivo, na realidade: frear a disseminação de um vírus potencialmente mortal.

Então, lembre-se que estamos no meio de uma pandemia e que não é possível ser produtivo e eficiente 100% do tempo. Haverá períodos em que você acordará motivado, outros em que apenas desejará comer um sanduíche com refrigerante assistindo a um filme qualquer. E não há nada de errado nisso. Você pode até ter ganhado um tempo a mais, já que não precisa se deslocar até o trabalho, mas não quer dizer que você precise preencher esse período com mais obrigações.

É claro que manter uma rotina de atividades é importante para a saúde física e mental, mas até seu cérebro se adaptar às novas limitações leva tempo. Por isso, não se culpe se você ainda não conseguiu fazer nada de novo ou muito criativo, estamos vivendo uma crise histórica, sem previsão de término. Não precisa ser performático só porque as redes sociais e inúmeras matérias estão sugerindo.

Aisha Ahmad, professora-assistente de Ciências Políticas na Universidade de Toronto, no Canadá e que já viveu sob condições de guerra, conflitos violentos e pobreza escreveu recentemente um artigo interessante sobre o tema. Separei alguns tópicos que podem ajudá-lo neste período:

- Nenhuma pessoa sente-se bem durante um desastre global. Nesse estágio inicial, eu diria para focar em alimentação, família, amigos e talvez exercícios físicos simples — mas você não vai virar um atleta olímpico em 15 dias, então baixe sua bola;
- Monte uma estratégia para manter conexões sociais com um pequeno grupo de familiares, amigos e/ou vizinhos, como se fosse uma rede de suporte mesmo, mas mantenha o distanciamento físico de acordo com as orientações de saúde pública;
- Assim que estiver seguro junto com essa rede, você vai começar a se sentir mais estável e seu corpo e sua mente vão se adaptar;
- A partir desse período, concentre-se em fazer as tarefas simples, rotinas de casa e do trabalho, e se sentir necessidade vá abrindo caminho até as tarefas mais complexas. Acorde cedo e siga a programação do dia. Aquela aula online de ioga vai ser mais fácil nesse estágio. Mas se não conseguir, ou se sentir distraído, tudo bem também.
- Encare esse período como uma maratona: se você disparar na largada, vai chegar exausto ao fim do mês. Esteja emocionalmente preparado para uma crise que vai durar 12 ou 18 meses, seguida de uma recuperação lenta. Se terminar antes, será uma surpresa agradável.

Juliana Conte

Fonte: <https://drauziovarella.uol.com.br/coronavirus/voce-nao-precisa-ser-100-produtivo-nesta-quarentena/>

É isso, pessoal! Respirem sempre, se cuidem e fiquem próximo, mesmo que virtualmente, de quem ama, de pessoas que fazem bem a você.

Nos vemos daqui algumas semanas!