

Como criar uma rotina para promover sua saúde e bem-estar mental



Estabelecer uma rotina diária pode aumentar significativamente sua sensação de segurança e confiança. Saber o que esperar ao longo do dia permite que você gerencie seu tempo de forma eficaz e enfrente cada novo dia com mais tranquilidade. Embora não seja possível controlar todos os aspectos da vida, criar uma rotina pode trazer benefícios consideráveis para sua saúde mental e para as pessoas ao seu redor, incluindo:

- Maior independência e controle sobre sua vida
- Redução do estresse, pois você sabe o que esperar e planejou adequadamente
- Melhor gerenciamento do tempo, permitindo mais momentos para as pessoas e atividades de que você gosta
- Hábitos saudáveis que favorecem o autocuidado, como melhor sono, nutrição e atividade física
- Aperfeiçoamento das habilidades organizacionais
- Relacionamentos mais fortes, já que a previsibilidade ajuda a construir confiança

Siga estas 5 etapas para começar:

Etapa 1: entenda a meta

Muitas pessoas aguardam um gatilho, como o início de um estudo, um novo emprego ou uma meta de Ano Novo, mas não há necessidade de esperar. Na verdade, ao ler isso, você já deu o primeiro passo. A meta é criar uma rotina que seja:

- Simples, para que seja fácil de seguir
- Consistente, para que seja eficaz no seu dia a dia
- Flexível, para que possa se adaptar às mudanças que surgirem

Etapa 2: crie sua programação

Comece avaliando sua programação atual:

- A que horas você precisa acordar para ir à escola ou ao trabalho?
- Quando você terá fome e tempo para comer?
- Quais atividades você gosta e gostaria de incluir em sua rotina?
- Quais tarefas precisam ser feitas durante a semana?
- Quem depende da sua ajuda e quando precisa dela?
- Existe algum compromisso do qual você possa abrir mão?
- Quais metas você quer alcançar?

Concentre-se nas principais tarefas e compromissos. (Você não precisa ocupar cada minuto do seu dia).

Etapa 3: priorize as tarefas obrigatórias e as agradáveis

Separe suas tarefas não negociáveis (como trabalho ou escola) das atividades que você gostaria de fazer, como hobbies.

Em seguida, para suas **tarefas obrigatórias**, considere quais você pode delegar e a quem.

Tarefas obrigatórias	Tarefas agradáveis

Fazer:	Delegar para



Etapa 4: estabeleça as principais ações

Identifique as tarefas essenciais que você precisa realizar para seguir sua programação. Essas são as bases de sua rotina.

Etapa 5: revise e ajuste conforme necessário

Os eventos e as prioridades da vida mudam, por isso é importante revisar e ajustar sua rotina de tempos em tempos ou conforme necessário.

.....

Atividade interativa: construa sua rotina

Use o calendário abaixo para delinear sua rotina. Para cada dia: vavv

- Liste suas tarefas obrigatórias.
- Acrescente as atividades que deseja realizar.
- Compartilhe a programação com as pessoas da sua casa para que todos saibam o que esperar.

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Optum Wellbeing. [Creating a routine to benefit your mental health](#). Agosto de 2023.

