

Encontre uma rotina que caiba na vida.

Comece sua Rotina grátis / Cinco páginas para planejar a próxima semana

1 Identifique a dificuldade

A dificuldade está no trajeto, nas mudanças de turno, no cuidado de alguém ou nos limites do trabalho? Identifique o obstáculo real antes de acrescentar hábitos.

2 Escolha três pontos de apoio

Escreva o que acontece depois de acordar, em um horário de refeição ou pausa e antes do principal período de sono. A sequência pode funcionar sem horários exatos.

3 Prepare uma opção mais simples

Escolha uma refeição simples, uma tarefa pessoal que possa mudar de horário ou uma pessoa de apoio. Preserve os cuidados essenciais e as exigências de segurança.

4 Revise uma mudança

No fim da semana, pergunte o que coube na rotina e o que repetidamente não coube. Ajuste uma estimativa, uma tarefa ou a ajuda necessária.

Três formas de começar

Modelos ilustrativos. Escolha e adapte as condições que correspondem à sua vida.

Trabalho diurno com horário fixo

Antes de sair: leve o essencial e um almoço conhecido. Na pausa permitida: aproveite a oportunidade de comer. Depois do trabalho: use o jantar planejado e escolha uma tarefa opcional. Se o trajeto atrasar, transfira a tarefa opcional.

Turnos variáveis

Antes do serviço: confira a escala confirmada, o trajeto e o acesso à comida. Depois de uma mudança: atualize a próxima refeição e o tempo para dormir. Planeje poucos dias de cada vez e defina apoio para responsabilidades essenciais.

Cuidado e trabalho flexível

Comece pelo cuidado e pelos compromissos fixos. Use um período com apoio para uma prioridade pessoal. Combine quem assume cada tarefa essencial. Se as interrupções aumentarem, simplifique tarefas domésticas opcionais e peça apoio prático.

São exemplos de organização para adultos. Não substituem orientação médica, regras de segurança do trabalho ou um plano de cuidado. Não retire sono necessário para fazer os horários caberem.

Seu começo para a próxima semana

Faça anotações curtas. Salve uma cópia nova por semana.

Semana / principal dificuldade

Compromissos fixos de trabalho, estudo, trajeto e cuidado

Refeições: três ideias conhecidas / ingredientes para usar

Movimento ou prioridade pessoal / horário realista

Tempo para dormir / o que precisa ser preservado

Alternativa para dia corrido / horário da revisão

Transforme o plano em uma sequência

Use eventos que você reconhece, mesmo quando os horários mudam.

Depois de acordar, vou ...

Em um período disponível, vou ...

Antes do meu principal período de sono, vou ...

Se meu dia mudar, vou simplificar ...

A pessoa ou o recurso a que posso pedir ajuda é ...

Um exemplo. Seu próximo passo.

Exemplo fictício: trabalho híbrido com trajeto longo em dois dias.

A dificuldade

Os dias presenciais terminam mais tarde por causa do trajeto. Em casa, há mais flexibilidade, mas o trabalho costuma avançar pela noite.

O plano

Dias presenciais: leve um almoço conhecido e use o jantar mais simples. Dias em casa: escolha uma pausa para o almoço e um sinal claro de fim do trabalho. Encaixe uma atividade em um horário realista. Mantenha visíveis o tempo de sono e os compromissos da casa.

A alternativa

Se o trajeto atrasar, transfira a pendência opcional. Se uma chamada se estender, anote a próxima tarefa e encerre o trabalho. Reveja se a estimativa original de término era realista.

Parta das suas condições

Copie as páginas em branco para uso pessoal ou doméstico. Imprima em papel Carta a 100%, ou baixe o PDF preenchível e salve uma nova cópia depois de editar. Use anotações curtas e confira se continuam visíveis após salvar.