



***Tempos
Difíceis***

Tempos Difíceis

Tempos Difíceis

vol.1: *Sobreviver na Pandemia.*

vol.2: *Por que Isolamento?*

real realidade de 2020

créditos

Idealização e produção Instituto Paramitas Direção Executiva

Claudia Stippe, Mary Grace Andrioli, Eduardo Tacla

Coordenação do projeto Eduardo Tacla Coordenação Jussara

Caetano Gerência Eduardo Tacla Programação Isânio Moraes

Designer Gráfico André Duarte Revisão de Texto Manoela

Bueno Colaboradores Alice Stippe, Juliana Cavali, Renata

Mandelbaum, Roseana Ialongo, Joyce Gomes da Silva, Graziele

Ferreira e Silva, Michelle da Silva, Claudia Esther Levy.

lasmin Muniz

**Tempos
Difíceis**

real realidade de 2020

Livro digital

Sumário

Sobreviver na Pandemia

6

Por que Isolamento?

11

***Sobreviver
na Pandemia***

O ano é 2020, Tempo de pandemia onde ninguém é recomendado a ficar ou sair nas ruas. A pergunta em questão é, O que as pessoas estão fazendo pra matar o tempo em "Tempos défices" como esse...

Saindo um pouco dessa questão econômica, social e virtual... Visando o lado psicológico é físico, é levantado varias questões como:

1. ***Como cuidar da casa.***
2. ***Investir tempo cuidando de você.***
3. ***Exercícios em casa.***
4. ***Auto analisei e Organização.***

Tais tópicos serão desenvolvidos e exemplificados ao decore do livro. Lembrando sempre, permaneça em casa não só para manter sua proteção, mais também a de quem esta fazendo por você, ao se arisca indo pra rua visando o bem esta do prosimo, como Médicos, Moto Boys e pessoas do ramo alimentício.

...

1. Como cuidar da casa.

Pra começar vamos analisar...Bom você não pode sair, tem que cuidar do lugar onde você se encontra, até por que querendo ou não, todo lugar onde ficamos por um certo tempo fica meio bagunçado.

Tendo isso em vista, acancelamos arrumar a casa, lavar a lousa, o banheiro, limpar o espelho, lava roupa, etc. Para tornar isso menos desgastante é recomendável botar uma boa serie de músicas do seu gosto e cante bem alto para espantar o tédio e os pensamentos ruim.

2. Investir tempo cuidando de você.

O tópico mais glamouroso....Se você é vaidosa(o) ótimo! se não, esta na hora de passar a ser. Assim isso mexe em um outro tópico:

Autoestima e Confiança que é necessário em todo ser humano. Além de ajudar a passar o tempo ajuda a semear o amor próprio e melhora o seu próprio olhar para si.

Comece com um bom banho, arrume o cabelo ,limpe as unhas, faça um a mascara caseira, hidrate o cabelo... Todo que te faz se sentir mais bonita(o).

Aproveite o tempo em casa para cuidar do seu bem estar físico e mental, faça exercícios se alimente bem, suba e dessa as escadas quantas vezes for necessário ou até faça alguns para não ficar parado até porque é bom ter um bom físico quando todo acabar.

Use a Internet a seu favor, busquei com cautela e segurança algo relacionado a tais descrições a seu favor melhorando sua qualidade de bem estar.

3. **Exercício em casa.**

Se for necessário ou preciso ou até mesmo de sua vontade... Ande (dentro de casa), Corra(dentro de casa), Caminhe(dentro de casa) se tiver escadas em sua casa suba-as em forma de exercício, pesquise coisas novas, novos movimentos, danças tudo isso é claro acompanhado...De uma boa música, é claro. Até por que temos que manter a distancia cumpri o isolamento.

Segredinho nosso, Prepara em play liste das melhores músicas de sofrência até Brega funk ou como preferir do seus gênero musical favorito. Dançe ao máximo, Cante bem auto (pois como diz minha mãe, " Quem canta ,os males espanta") Sartre de forma positiva faça coisas descontratavas como mandando áudios engraçados e pegadinhas positivas !!!!! por favor não passe trotes sobre coisas serias faça coisas saldavas. cuide do seu prosimo de forma distante.

Dedicatória

Em pro, das pessoa que se encornam em quarentena e com oscilação de humor, falta de paciência, com controle emocional fagal ou até mesmo sem ter o que pratica... Patica a leitura, leia esse livro digital, em suma de descontração.

Espero que fiquem bem.

Autora

lasmin Muniz Santos Santana (2004)

estudante do 2º ano do médio ,

sua família é de Baiana de Acarajé.

Reside em Salvador/Bahia