



## De volta à rotina após as enchentes

Bem-estar / 6 de junho de 2024

### Bem-estar | Fabiana Tanabe e Stéfani Schneider refletem sobre novos e velhos hábitos e a retomada gradual das atividades

\*Foto: Flávio Dutra/UFU

O mês de maio de 2024 ficará para sempre na história de Porto Alegre e do Rio Grande do Sul. Chuvas intensas, eventos climáticos adversos, com as consequentes enchentes e inundações históricas, tiraram o sono, e em muitos casos, as casas das pessoas do lugar. Abrigos emergenciais foram criados, bem como uma forte corrente de solidariedade, o que tem amenizado os efeitos catastróficos das enchentes. Nesse contexto todo, fica difícil pensar em um retorno à rotina pré-catástrofe.

No entanto, muitas escolas tiveram suas aulas normalizadas, e também muitos comércios e serviços se viram obrigados a retomar o seu trabalho, tendo em vista a necessidade de manter a economia ativa e, assim, poderem continuar auxiliando as pessoas desabrigadas. Diante desse cenário, como retomar a rotina? Conseguiremos voltar aos velhos hábitos ou devemos adquirir novos?

A falta de água generalizada e os riscos com doenças como a leptospirose e hepatite A trazem a reflexão sobre o uso consciente e necessário da água potável para a manutenção da vida. Aprendemos a higienizar melhor os alimentos utilizando soluções de água e hipoclorito de sódio, tomamos banhos de canecas e escovamos os dentes com copo, sem contar que agora sabemos a quantidade de água necessária para dar a descarga no banheiro. São aprendizados que, de alguma forma, ficam registrados na nossa consciência e auxiliam nos cuidados com o planeta.

Aprendemos a ter medo da chuva porque, mesmo que algumas pessoas não tenham tido suas casas alagadas, o caos nas cidades fez a situação catastrófica chegar a todos. Alguns agora já possuem planos sobre o que fazer em situação de emergência e outros adquiriram galochoas, guarda-chuvas e capas de chuva melhores, pois não temos mais certeza se será apenas uma chuva leve ou se ela se transformará em evento altamente adverso.

*Acreditamos que as experiências pelas quais passamos mudarão nossas vidas e rotinas para sempre, novos hábitos foram adquiridos e estamos prestes a viver mais um novo normal. Precisamos revisar nossas rotinas, nossas listas de tarefas e recuperar a vida que ficou, para muitos, parada em abril. Muitas coisas que eram consideradas importantes acabaram sendo interrompidas por esse mês de maio de 2024.*

Por isso, ao retomar uma possível rotina "normal", propomos um exercício. Reflita sobre seus novos e velhos hábitos, planeje a retomada da rotina de vida, trabalho e estudos, mantendo os bons hábitos adquiridos no período. Revise os prazos que ficaram no calendário passado, para que também esteja atualizado a partir do novo calendário acadêmico ou da vida. Retome suas atividades aos poucos, no seu tempo. Priorize o que tem prazo para ser realizado. Se necessário, refaça todo seu planejamento a partir da data da sua retomada. Seja paciente consigo mesmo e com o seu retorno à rotina.

**Fabiana Tanabe** é nutricionista (CRN2 9727) e mestra em Ensino na Saúde. Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde Discente (Prae/UFRGS).

**Stéfani Almeida Schneider** é nutricionista (CRN2 10310), mestra em Ensino na Saúde e doutoranda no PPG Educação em Ciências (UFRGS). Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde (Sugesp/UFRGS)

### :: Posts relacionados



O debate sobre o gerenciamento de recursos hídricos



Microcontaminantes orgânicos na água de abastecimento em meio à atual catástrofe climática



Interprofissionalidade em tempos de crise: lições das enchentes no Rio Grande do Sul



Lago, rio, Guaíba: retomar o olhar geográfico

### :: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 13.06.24



Conhecimento do português proporciona acolhimento para imigrantes que vivem no Brasil



Movimento de plataformização do trabalho docente



O Direito e a prevenção de desastre ambiental



Atuação do NESA-IPH frente às inundações



A presença negra num bairro riograndino



Carta aos leitores | 06.06.24



A cultura Hip Hop expressa sua coletividade em espaços que demarcam sua presença no RS



Impercepção botânica na política ambiental



Árvores podem aliviar deslizamentos e enchentes

### INSTAGRAM

Jornaldauniversidadeufrgs  
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow

### REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS  
SECOM

UFRGS

### CONTATO

Jornal da Universidade  
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8. andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br

View on Instagram