



Ofício nº 1030/CA-CBF/2020

Rio de Janeiro/RJ, 20 de abril de 2020.

Da CA-CBF

Aos Presidentes CEAfs, Árbitros(as), Assistentes e Analistas

Assunto: Sugestão IV – Atividades Pilar Mental CBF

## ROTINA NA QUARENTENA

Dando continuidade ao processo iniciado pelo Pilar Mental da ENAF-CBF, com o objetivo de se realizar um trabalho focado no pilar mental concomitante à escala de sensação (ciclo da autorregulação pessoal e esportiva) durante o distanciamento social para árbitros (as) e assistentes, vamos abordar a rotina na quarentena.

Rotina é o hábito fazer algo sempre do mesmo modo: nos mesmos horários, nos mesmos lugares, da mesma forma. Considerando essa premissa, a quarentena pode ter afetado sua rotina de diversas maneiras, seja no trabalho, no treino, nos estudos e nos passatempos.

E agora, o que fazer?

Neste momento, é importante você criar uma rotina, adequada à atual situação, ou seja, não deixar de fazer o que você fazia, mas buscar novas formas de se adaptar às conjunturas. Uma rotina bem estabelecida, com horários determinados consegue fornecer uma diminuição de ansiedade e de procrastinação, principalmente quando se está em casa.

Mudanças, muitas vezes, não são nada fáceis, mas podem representar evoluções e até novas oportunidades de se conhecer!

Visando os treinos, a tecnologia nos auxilia muito! Treinos elaborados para serem realizados em casa, em pouco espaço e com poucos equipamentos, e estão a cada dia mais disponíveis em sites, aplicativos e perfis do Instagram.

E nesse momento de maior reclusão, a importância da consciência corporal aumenta. Fique atento:

- Talvez seu corpo não esteja gastando a mesma energia que antes.
- Possivelmente você não está treinando como antes. Atenção para o descompasso no treinamento – por exemplo: você pausou os treinos por aproximadamente três dias e, no quarto dia, decidiu treinar pelos três dias em que não se exercitou. Isso pode ocasionar lesões!

É importante também manter:

- A rotina de sono: dormir e acordar em um horário próximo ao que estava acostumado (a);
- A rotina de alimentação: respeitar o horário de cada refeição.

Caso tenha filhos pequenos, trabalhe estas rotinas com eles também! Isso ajudará a definir as diretrizes que as crianças devem seguir durante o dia, proporcionando uma ordem lógica às atividades e automatizar certas tarefas. Crianças que possuem rotinas bem estruturadas demonstram melhor desenvolvimento psicológico. As rotinas também estimulam a autonomia e aumentam o senso de autorresponsabilidade.

E que tal colocar neste planejamento um desafio novo? Algo que possa contribuir para você se capacitar, como ler um livro ou fazer algum curso on-line. Assim, você continua trabalhando sua motivação - por manter-se firme em uma nova tarefa, e trabalha sua concentração - por manter-se presente em uma nova jornada.

Vale ressaltar que manter uma rotina não é um fator positivo apenas para o corpo, é bom para a mente também!

Lembre-se: rotina é vencer a monotonia!

“Como estar pronto para uma data que não existe?”



Não será fácil. Não temos um protocolo a seguir. A atual situação é nova para todos. Por isso, é importante caminharmos aos poucos, passo a passo. Conscientes, no aqui e no agora (auto regulação pessoal e esportiva).

Você precisará de disciplina.

Primeiro, entenda o objetivo que você quer alcançar. Por que isso é importante para a sua vida e quais ações você pode realizar para chegar lá?

A partir daí, com calma, passe para a próxima etapa.

Tenha disciplina para seguir com o treinamento físico, mesmo que limitado por quatro paredes. Conseguiu? Parabéns! Elogie-se! Tenha orgulho de si mesmo! Não conseguiu? Tudo bem. Vamos tentar novamente amanhã? Que tal pedir ajuda? Ou treinar virtualmente com um colega?

Tenha disciplina para nutrir o seu corpo da forma como ele precisa. Dê mais um passo. Busque respeitar o seu corpo e a sua mente quando eles pedirem por descanso. Descanse! Encontre um equilíbrio entre as tarefas do técnico, do mental, do físico, que são prioridades e as atividades de lazer.

Lembre-se: mantenha-se consciente no momento presente, no aqui e no agora, para todas as atividades!

“Faça o teu melhor, na condição que você tem, enquanto você não tem condições melhores para fazer melhor ainda!” Mário Sérgio Cortella

## DICAS

É muito importante que você, ao definir as atividades de outras pessoas da sua casa, combine tudo com elas, mesmo que sejam crianças pequenas. Afinal ninguém gosta de fazer algo com que não concordou ou que ainda não entendeu a necessidade. **VAMOS FAZER ACORDOS EM CASA!!!**

As ações podem ser verbais ou expostas em algum lugar da casa.

- Liste as atividades diárias, incluindo primeiramente o que é repetitivo, como: tomar café da manhã, almoçar, jantar, tomar banho, dormir, praticar atividade física, estudar etc.
- Reserve um tempo para o lazer como: brincar, assistir filme ou desenho, conversar com alguém, pintar, escrever, ler algo que não seja do trabalho ou da escola etc.
- Defina os horários de cada atividade, tendo flexibilidade e bom senso;
- Escolha um local da casa e faça um mural, com uma tabela semanal ou diária, definindo quais serão as atividades para cada período, de acordo com a realidade de cada integrante da casa.

Quando houver crianças, esse mural poderá ser colorido e enfeitado por elas, devendo ser fixado em lugar visível. Inclua-as nesse processo de escolha, assim haverá uma maior identificação delas com as atividades propostas.

- Esteja presente, respeitando o ritmo de cada um
- Elogie e motive sempre que uma tarefa for realizada, reconhecendo cada progresso realizado.

## LIVROS RECOMENDADOS

Rotinas criativas: Um antimanual de gestão do tempo para a geração pós-workaholic eBook Kindle  
- Alexandre Teixeira

O poder do hábito - Charles Duhigg (Autor), Rafael Mantovani (Tradutor)

O Doce Sabor da Rotina - R. Schmidt

Ressaltamos que as sugestões elencadas tiveram a organização de:

## PILAR MENTAL ENAF-CBF

Marta Ap. Magalhães de Sousa CRP-06/24728.1

## REGIÃO NORTE

Aryadhy Carvalho Wagner CRP-10/05253

## REGIÃO NORDESTE

Aline Amorim Lobo CRP-22/IS0210



Diana Márcia de Carvalho Melo CRP-21/00575  
Tássia Oliveira Ramos CRP-11/06459  
Thaise Coutinho dos Santos CRP-03/08681

### **REGIÃO CENTRO-OESTE**

Camila Baptista Mota Fernandes CRP-09/11110  
Guilherme Fischer Mascarenhas - Estagiário 9º semestre PUC-GO  
Pamella Kássia Braz da Silva CRP-18/02439

### **REGIÃO SUDESTE**

Tania Leandra Bandeira CRP-06/126664

### **REGIÃO SUI**

Maryon Gotardo dos Santos CRP-12/16279

Agradecemos antecipadamente o empenho em transmitir este ofício para os nossos oficiais de arbitragem, desejando que ultrapassemos essa fase com o propósito de minimizar danos, aproveitamos para renovar votos de estima e elevado apreço.

Cordialmente,

**LEONARDO GACIBA DA SILVA**  
**PRESIDENTE DA CA-CBF**