



#ficaOcupadoSaoJoao

PLANEAR A ROTINA

RECURSOS PARA O PLANEAMENTO DA SUA ROTINA

A fase em que vivemos atualmente é uma situação inesperada. O facto de nos termos de isolar em casa, não é impeditivo de manter uma rotina. **É essencial mantermos uma rotina e uma das primeiras mudanças é reorganizar o nosso dia a dia.** Já que continuamos a ter todos tarefas a realizar, sejam tele-trabalho, gestão doméstica, higiene, alimentação, etc.

Sermos obrigados a ficar em casa tem um grande impacto em nós e na manutenção da nossa rotina. Pelo que será importante amenizar os efeitos deste isolamento e procurar diferentes formas de os contornar. A **reorganização e planeamento da nossa rotina fornece-nos metas e objetivos**, funcionando como algo orientador para todas as tarefas que precisamos de executar. Ao estabelecermos um planeamento estamos a evitar o desperdício do nosso tempo. Veja os recursos abaixo disponíveis.



Agenda (Calendário - Google)

Disponível na interface web através de uma conta gmail e aplicação (Calendário Google App). É possível adicionar, controlar eventos e compromissos, como:

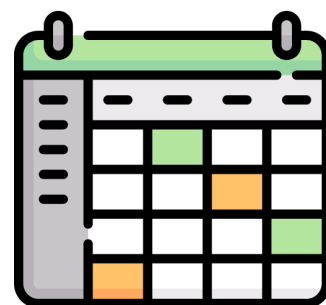
- **Eventos do Gmail:** as reservas de voos, hotéis, concertos, restaurante e outras são adicionadas automaticamente ao seu calendário
- **Tarefas para fazer:** utilize lembretes para criar e ver tarefas para fazer juntamente com os seus eventos
- **Objetivos:** adicione objetivos pessoais, como “correr 3 vezes por semana”;; e o Calendário Google irá agendar automaticamente uma hora

#ficaOcupadoSaoJoao

Calendário Outlook

Permite elaborar um calendário e agenda do Outlook totalmente integrado com email, contactos e outros recursos. Permite:

- **Criar compromissos**
- **Organizar reuniões**
- **Enviar calendários para qualquer pessoa por email**



Canva (www.canva.com)

É possível aceder ao Canva na Web (basta aceder para criar uma conta e começar) ou fazer o download das aplicações de forma gratuita. **Permite criar uma agenda ou calendário diário, semanal ou mensal, de forma criativa.**

Ferramentas Microsoft Office

Existem modelos de agenda gratuitos, incluindo o modelo de agenda de reunião clássica no Word e a agenda flexível no Excel. Os calendários do PowerPoint e do Excel foram concebidos para uso pessoal, escolar e comercial e estão prontos a ser preenchidos com datas especiais e eventos futuros: o aniversário de um amigo, um exame final ou uma reunião importante.

FamilyWall (Agenda e lista da Família App)

O FamilyWall é uma aplicação gratuita que inclui um calendário compartilhado, listas de tarefas, listas de compras, um álbum de fotos/vídeos, entre outras funcionalidades.

Family Calendar (FamCal App FamCal)

App de partilha de calendário familiar, concebida para ligar as famílias. Permite combinar calendários, eventos, tarefas, notas, contactos e lembretes de aniversário num só local, para que possa manter toda a gente em sincronia e organizada.

Agenda Escolar App

Permite anotar os trabalhos de casa e tarefas. O calendário embutido está altamente otimizado para as necessidades dos estudantes e permite gerir os eventos e atividades com mais facilidade. O horário é extremamente personalizável, é possível atribuir diferentes cores a cada disciplina e ver os eventos guardados no calendário.