**Como viver e produzir em quarentena - Dicas para alunos, professores e intelectuais**

*Por Dra. Aisha Ahmad*

1) Eu sobrevivi a muitos desastres. Aqui está o meu conselho sobre "produtividade". Primeiro, jogue o jogo longo. Seus colegas que estão tentando trabalhar normalmente agora vão se esgotar rapidamente. Eles estão condenados. Faça um plano com uma visão mais longa.

2) Segundo, sua principal prioridade é estabilizar e controlar seu ambiente doméstico imediato. Verifique se a sua despensa possui suprimentos adequados. Limpe sua casa. Faça um plano familiar coordenado. Sentir-se seguro quanto à sua própria preparação para emergências liberará espaço mental.

3) Terceiro, qualquer trabalho que possa ser simplificado, minimizado e liberado: deixe para lá. Não crie um novo curso on-line sofisticado. Vai sugar e esgotar você. Escolha a solução mais simples para você e seus alunos, com o mínimo de coisas para administrar. Concentre-se em fazer com que os alunos se sintam empoderados e envolvidos.

4) Quarto, dê a si mesmo uma janela de ajuste mental adequada. Os primeiros dias em uma zona de desastre são sempre uma baixa. Mas se você se der essa janela essencial, seu corpo e mente se ajustarão ao novo normal. Sem essa mudança mental, você cairá de cara no chão.

5) Quinto, depois de experimentar a mudança mental, crie um cronograma. Faça uma rotina. Coloque-o em um calendário semanal com blocos de tempo. Acorde cedo. Coloque as partes mais importantes em primeiro lugar: comida, família, exercício físico. A prioridade 1 é uma casa estável. Em seguida, adicione janelas para objetivos de trabalho alcançáveis.

6) Sexto, coopere com seu cérebro. Para mim, preciso facilitar e entrar devagar nas atividades acadêmicas mais pesadas. Então, eu faço atividades administrativas de manhã e, em seguida, mergulho meu dedo nos artigos e projetos de livro ao meio-dia. Vá marcando suas realizações, não importa quão pequenas. Confie e apoie sua mudança mental.

7) Não é razoável exigir que seu corpo e cérebro façam as mesmas coisas sob condições de estresse mais altas. Algumas pessoas podem escrever em uma zona de guerra. Eu não posso. Espero até voltar. Mas posso fazer outras coisas realmente úteis sob condições de alto estresse. Apoie sua mudança mental contínua.

8) Para meus colegas de ciências políticas: esse fenômeno deve mudar a maneira como entendemos o mundo. Então deixe isso distraí-lo do seu trabalho. Porque o mundo deveria ser o nosso trabalho. Que esta crise desmonte todas as nossas suposições defeituosas e nos force a entrar em novos terrenos.

E, finalmente, podemos conferir se nossos vizinhos estão bem, ajudar a pessoas isoladas e oferecer ou doar o quanto pudermos. Porque, no final do dia, nossos artigos acadêmicos podem esperar.

Dr Aisha Ahmad é de origem paquistanesa e professora na Universidade de Toronto

Fonte: twitter @ProfAishaAhmad

(tradução: Patrícia Colmenero)