O cuidado começa antes do limite.

Estas são orientações da Casa MIND para moradores e visitas. Apresentem as regras na chegada e revisem a divisão de tarefas conforme as condições reais.

Trabalho, terapia e descanso têm espaço

Na sala do computador, o silêncio começa 10 minutos antes da reunião e segue até o encerramento. Terapia e descanso também precisam de espaço protegido. A preparação já é parte do trabalho.

Usou, conclua o ciclo

Guarde, limpe e devolva o que usou. Na cozinha, cuide de utensílios, bancada e resíduos. Se não puder concluir, combine com alguém que aceite assumir; não deixe a tarefa sem responsável.

Visitas também participam

Quem convida apresenta os combinados e acompanha seu cumprimento. Confirme previamente uso de ambientes, horários e pernoite com quem mora na casa. Convivência não autoriza acesso a quartos, objetos ou informações pessoais.

Pedido de ajuda merece resposta honesta

Diga “consigo fazer isso até tal hora” ou “não consigo assumir”. Não prometa presença ilimitada. Sinais de sobrecarga merecem atenção mesmo sem a palavra exata “ajuda”.

Perceber e organizar também são trabalho

Distribuam planejamento, compras, limpeza, lembretes e acompanhamento. Ter que delegar tudo a cada vez também pesa. Ajustem a divisão conforme disponibilidade, capacidade e acessibilidade reais.

Uma placa facilita lembrar. Ela não substitui escuta, responsabilidade nem resposta a um pedido direto.