

# A vida normal foi interrompida

Gestão das alterações causadas  
pela COVID-19

Lorrae Mynard

Tradução Portuguesa:

Elisabete Roldão

Joana Pinto

Vanda Pedrosa



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE  
TERAPEUTAS OCUPACIONAIS

Occupational  
Therapy AUSTRALIA



# A Vida Normal foi alterada

A Pandemia COVID-19 veio interferir, de modo generalizado e com um impacto mundial na vida diária de todas as pessoas.

Ao se estabelecerem recomendações de distanciamento social e restrições na mobilidade de pessoas, para que seja possível manter a proteção das comunidades face ao vírus, é necessário estarmos cientes que estas alterações podem afetar a nossa saúde mental, a condição física e o bem estar social.





# O que podemos fazer?

As pessoas vão passar muito mais tempo em sua casa, então vamos repensar como adaptar a vida diária, olhando para:



Produtividade



AutoCuidado



Lazer



Nosso Ambiente e Espaço



Rotinas



Papéis



# Produtividade

Produtividade inclui tudo o que fazemos, seja trabalho remunerado ou voluntário, aprender ou estudar, cuidar ou qualquer outra contribuição que tenha, para com a sua família ou na sua comunidade.

As restrições atuais podem afetar as pessoas de modos muito diferentes, dependendo do que normalmente se faz ao longo da semana.



## Trabalho de Escritório

Para as pessoas que trabalham num ambiente de escritório, pode ser relativamente simples realizar as mesmas tarefas de trabalho, ou similares, a partir de casa. Algumas pessoas poderão ter de se familiarizar com as plataformas online para continuarem a trabalhar.



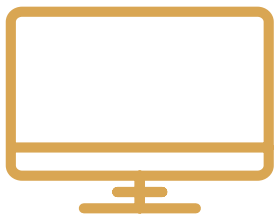
## Serviços ao Cliente

Aqueles que habitualmente trabalham no atendimento direto ao cliente podem ser transferidos para a conclusão de tarefas administrativas ou de suporte a outros setores da organização ou empresa em questão.



## Estudantes

Os estudantes que normalmente frequentam as aulas podem ter de se adaptar ao formato de e-learning ou ter de contar com a colaboração dos pais, para os ajudarem.



## Layout do posto de trabalho

Se vai trabalhar ou estudar muito em casa, é importante adaptar o seu posto de trabalho, pois este pode tornar-se o seu principal espaço num futuro próximo.

Verifique se consegue aceder a equipamentos como uma cadeira de escritório, uma secretária de altura adequada, um teclado, um rato e um monitor secundário, caso esteja a usar um computador portátil. Estes devem ser confortáveis e encontrarem-se ergonomicamente posicionados para si.

Existem muitos recursos e dicas para trabalhar a partir de casa. Este é um bom momento para os consultar e incorporar na sua rotina.

Mantenha contacto com colegas, pares, estudantes, seja pelo telefone, por Skype, FaceTime ou outras plataformas ou opções alternativas, para verificar se estes estão bem.



## A trabalhar como Sempre?

Algumas pessoas continuam a frequentar o seu local de trabalho, mas as formas de trabalho podem mudar, bem como o ritmo. Pode sentir-s uma grande pressão para dar resposta à situação do COVID-19 (por exemplo, trabalhadores de saúde e de emergência, forças de segurança, alguns lojistas, pessoal de entregas, etc.).

É muito importante garantir que come, bebe e faz pausas suficientes enquanto realiza o seu trabalho e apoia os seus colegas, fazendo com eles um balanço regular da situação.

Convide os seus colegas se precisar de ajuda, para lidar com situações novas e difíceis. A sua contribuição para o trabalho será reduzida se ficar fisicamente e emocionalmente exausto, se lidar com *stress*.



## A oportunidade de mudar para algo novo

Para aqueles que trabalham em empresas que prestam serviços diretos aos clientes e têm de os reduzir, encerrar temporária ou permanentemente, pode ser um momento de grande insegurança e pressão.

Dependendo das suas competências, experiência e localização, poderá ter a oportunidade de mudar para outras áreas de atuação, que estão a recrutar mais funcionários de apoio para a resposta à pandemia, tais como:

- cuidados de saúde
- limpeza
- entregas para compras online
- governo, biotecnologia
- empresas do sector farmacêutico
- comunicações na web





## Se não consegue encontrar um emprego

Nem todos serão capazes de encontrar facilmente um novo emprego. É importante procurar rapidamente aconselhamento sobre os direitos e assistência que possam estar disponíveis através dos serviços governamentais e tendo em conta a legislação criada para o efeito. Mesmo não tendo um emprego, deve considerar o que pode fazer para se manter produtivo. Embora garantir um rendimento seja essencial, ainda é possível fazer coisas que lhe darão uma sensação de realização e satisfação, por estar a contribuir ativamente. Isto é realmente importante no suporte à sua saúde mental e ao seu bem-estar.

- Faça um curso online. Existem muitos cursos gratuitos ou de baixo custo disponíveis em plataformas, tais como no CRIAP, na Eu Consigo, na Coursera, na própria Organização Mundial da Saúde, edX, ou outros cursos gratuitos, ...
- Empenhe-se na limpeza de Primavera em sua casa ou cuide do seu jardim e das suas plantas.
- Apoie os outros: disponibilize os seus serviços de acolhimento para que os amigos ou familiares que trabalham em serviços essenciais possam continuar a trabalhar se uma escola fechar; Ofereça-se para fazer recados ou ir buscar receitas médicas para os membros mais idosos da família ou para os vizinhos.



# AutoCuidado

Cuidar de si e do seu espaço de vida



## Cuidados Pessoais

A maioria das tarefas de cuidados pessoais não deve ser perturbada pela situação atual. Não se esqueça de pedir ajuda se não tiver as coisas necessárias para apoiar a sua saúde e/ou higiene, tais como medicamentos e produtos de higiene.



## Apoio na Saúde

Muitas pessoas vêem os profissionais de saúde como parte integrante dos seus cuidados pessoais regulares. Verifique com as instituições de saúde que frequentava a possibilidade de manter os seus tratamentos e terapias. As instituições podem oferecer intervenções, serviços e/ou consultas on-line (TeleSaúde ou Tele Terapia, nomeadamente Terapia Ocupacional).



## Apoio na Saúde Mental

Esteja atento à sua saúde mental neste tempo de confinamento. Contacte os profissionais de saúde que o acompanham habitualmente, por telefone ou utilizando os serviços de apoio on-line se necessitar de ajuda com questões de saúde mental.



## Compras e Comida

As compras de alimentos e de bens de primeira necessidade podem mudar drasticamente. Fique atento ao que se passa na sua vizinhança e considere se é possível ou aconselhável fazer as suas compras. (Pode ser uma forma de fazer um passeio/ caminhada). Se já estava habituado a fazer compras online, talvez seja mais fácil adaptar-se a esta modalidade.

Caso não saiba ou se não tiver acesso à Internet, então é altura de pedir a alguém que lhe ensine como fazer uma encomenda online.

Não faça apenas refeições de take-away ou através de entrega ao domicílio. Durante um longo período de tempo, esta opção será financeiramente dispendiosa e menos saudável para a sua saúde. Tente preparar refeições equilibradas e nutritivas, em casa. Obtenha um livro de receitas ou veja vídeos, online, para desenvolver as suas capacidades culinárias.



## Exercício Físico

O exercício é muito importante para a manutenção da saúde física e mental. Não se esqueça de incluir intencionalmente exercício físico no seu dia. Talvez possa experimentar uma aula de Zumba ou Yoga no Youtube, descarregar instruções para exercícios de alongamento ou musculação, ou tirar o pé da sua bicicleta estática, ou passadeira, que tem e não usava.

Faça alguns exercícios enquanto faz tarefas como jardinagem, limpar o pó aos móveis, limpar janelas ou varrer o chão.

E, se puder sair de casa, pode desfrutar de uma mudança de cenário ao levar o seu cão a passear, dar um passeio pelo bairro ou pelo jardim.



## Dormir

Dormir é algo muito importante para a sua saúde.

Quando não se tem a obrigação de estar algures no dia seguinte, pode ser difícil ir para a cama a horas e acordar num horário regular.

Seja disciplinado (o que também significa prestar atenção ao seu nível de fadiga) e mantenha um ritmo regular, não indo demasiado tarde para a cama e acordando à hora que habitualmente acordava.

Se tiver dificuldade em adormecer, desligue os seus aparelhos eletrónicos. Experimente tomar uma bebida quente (sem cafeína), tomar um banho quente, ouvir música relaxante ou fazer algo que o ajude a relaxar, antes de se deitar.



# Lazer

É realmente importante garantir que realizamos sempre atividades divertidas, que são gratificantes e nos trazem uma sensação de prazer.

Não fique apenas a ver filmes e séries de televisão. Tente fazer voluntariamente coisas que normalmente faria ou planejar atividades que tem vindo a adiar, por muitas vezes, devido à falta de tempo.



## Ideias de lazer para experimentar

- Ouçã o seu álbum de música preferido, veja um concerto ao vivo ou um espetáculo de comédia em simultâneo com um amigo e discuta-o pelo telefone.
- Veja um filme em DVD ou em plataformas online, sozinho ou com a sua família.
- Vá a uma exposição virtual ou navegue numa coleção online de uma galeria.
- Veja documentários.
- Subscreva um serviço de TV paga para ter mais canais e opções de entretenimento.
- Organize e planeje uma festa familiar: partilhe anedotas, histórias, truques de magia ou atuações musicais.
- Navegue online e aprenda a utilizar os recursos eletrónicos da sua biblioteca local. Encontrará livros, revistas, audio livros ou filmes gratuitos.





## Projetos Pessoais

Vamos todos passar muito mais tempo em casa nos próximos meses, o que poderá ser o momento perfeito para começar ou terminar um projeto pessoal. Planeje uma ocupação que faça sentido para si e que tem vindo a adiar desde há muito tempo:

- Reorganize a configuração do jardim da sua casa;
- Organize as fotografias e/ou faça um álbum de fotografias;
- Aprenda novas receitas na cozinha e faça workshops on-line;
- Organize os seus armários de roupa, prateleiras de equipamento ou gavetas de documentos;
- Aprenda a tocar uma nova peça musical utilizando um instrumento;
- Faça trabalhos de bricolage ou uma peça de mobiliário (de madeira, cartão, ...);
- Conclua um projeto de costura, tecelagem, bordados (ponto de cruz, arraiolos,...) ou tricot.



# Disposição do seu espaço

As nossas vidas decorrem no contexto de um ambiente, e fazer mudanças no nosso espaço ou objetos pode aumentar o nosso desempenho e conforto.



## O que pode encontrar?

Pense no que pode trazer para o seu ambiente doméstico para o ajudar durante este período de confinamento, por exemplo, livros, equipamento de escritório, equipamento de exercício ou materiais para passatempos (artes criativas, etc.).



## Desperte os seus sentidos

Sons, sabores, cheiros, ambiente visual - o que o faz sentir-se confortável e empenhado?

Coloque música para se animar. Abra uma janela para respirar o ar fresco ou para ouvir as aves chilrear e os sons da natureza.

Pode também precisar de auriculares para o ajudar a concentrar-se no seu trabalho.

Ouçã programas de rádio para o ajudar a sentir-se menos isolado. Use chás de ervas ou óleos essenciais.

Coloque um ramo de flores ou um pequeno ramo de folhas num vaso para alegrar o seu espaço de vida todos os dias.



# Rotinas

As rotinas conferem um padrão à nossa vida diária e geralmente ajudam-nos a fazer o que necessitamos, quando precisamos de o fazer.

Ter uma rotina programada pode dar-nos uma sensação de estabilidade e tranquilidade.



## Mantenha o maior número possível de rotinas no dia a dia

Para muitas pessoas, as rotinas normais podem ser gravemente perturbadas por medidas extremas de distanciamento social e de encerramento de locais públicos, sejam estes de serviços, de lazer ou de trabalho.

É muito importante tentar manter as suas rotinas habituais ou criar uma nova rotina que possa tornar-se “normal/natural” para si e para o seu agregado familiar durante este período de confinamento.

Tente manter as atividades diárias tão rotineiras quanto possível, mesmo que a localização das atividades possa mudar.

- Se trabalha a partir de casa, trabalhe as mesmas horas que normalmente trabalhava no seu local de trabalho.
- Se tiver crianças em idade escolar em casa, tente manter o mesmo tipo de ritmo do dia escolar habitual, fazendo os trabalhos da escola durante o horário normal das aulas, comendo e brincando nos horários habituais para o efeito
- Mantenha o seu horário habitual de se levantar e deitar.



## Manter o maior número possível de hábitos de vida.

Pense em formas de simular as suas atividades semanais habituais de modo a evitar a desconexão com a rotina habitual. Tente fazê-las nos mesmos horários que aconteceriam normalmente durante a sua semana, a título de exemplo:

- Veja vídeos de dança quando não pode ir às aulas de dança,
- Adapte os seus exercícios desportivos usando o seu jardim, a varanda ou o interior da casa, fazendo-os nos mesmos dias e com a mesma duração das suas sessões habituais de treino,
- Treine o seu cão em casa ou na varanda em vez de o levar a uma escola de cães.

Se caminhar ou correr fazia parte da sua rotina regular, considere dar uma pequena caminhada (ao fazer as compras essenciais, por exemplo) ou correr dentro de sua casa, no seu jardim ou terraço do prédio. Se tem um animal de estimação aproveite e passeie-o.



## Organize e adote um calendário de tarefas

Se está a trabalhar a partir de casa, poderá ter dificuldade em separar claramente tempos para as tarefas “domésticas” e as atividades “de trabalho”. Manter uma rotina estruturada pode, ajudar a diferenciar claramente cada uma das atividades e evitar distrações.

Será importante negociar com os diversos adultos em casa a gestão das necessidades do trabalho domiciliário e dos cuidados infantis, tornando claro quem está disponível a todo o momento para satisfazer as necessidades das crianças. A elaboração de um calendário para o efeito, pode ser útil.

Alguns adultos e crianças podem sentir-se mais ligados à sua rotina habitual se usarem as roupas ou acessórios que identificam a ocupação em que se estão a concentrar - como usar a roupa de trabalho, a mochila da escola ou o uniforme do colégio.



## Encontre um equilíbrio

É realmente importante encontrar um equilíbrio entre as atividades de cuidados pessoais, produtivas e de lazer na sua rotina diária.

Pense em equilibrar as suas rotinas de acordo com os espaços para a realização das atividades e os objetos que utiliza. Evite passar todo o seu tempo a utilizar aparelhos ou ficar num só espaço. A variedade é importante. Experimente realizar ginástica suave ou exercícios de alongamento muscular usando aulas online. Levante-se e ande durante as chamadas telefónicas ou sente-se no seu sofá a ler o material.

Faça a gestão do risco de se sentir socialmente isolado incorporando interações sociais no seu dia como falar durante as refeições, telefonar, fazer vídeo chamadas, enviar mensagens de texto, participar nas redes sociais, etc.).

Tenha em atenção o tempo que passa a ouvir as notícias ou a ver a imprensa escrita. Isto pode não só agravar a sua ansiedade, como também distraí-lo de outras tarefas que necessita fazer.





# Papéis

Os papéis sociais descrevem o que fazemos e como nos relacionamos com as pessoas que nos rodeiam. Estes papéis podem ser o de estudante, de trabalhador, membro de uma associação ou clube, pai, irmão, amigo e muitos outros.



## Quais são os seus papéis habituais?

Pense nos papéis com que se identifica e como pode mantê-los e mesmo desenvolvê-los durante este período de distanciamento e isolamento social.

O que é que os seus grupos comunitários, os seus clubes, as associações em que colabora, estão a fazer para proporcionar formas criativas de se manterem comunicáveis?

Aproveite estas oportunidades para se manter envolvido nas suas redes de apoio habituais e peça ajuda se não estiver familiarizado com a utilização de plataformas on-line ou redes sociais.

As ferramentas online podem ajudá-lo a manter-se em contacto com os seus amigos e familiares. Jogue um jogo de tabuleiro on-line com um amigo, irmão ou irmã ou leia um livro para os seus netos no Skype.

Tente uma forma tradicional de se conectar com as pessoas - pegue no telefone e tenha uma longa conversa. Escreva uma carta ou postal. Faça algo para enviar a alguém.

É uma boa oportunidade para reavivar o papel de ser vizinho. Faça um contacto criativo com as pessoas que vivem mais perto de si, e comece a conhecê-las.



# Procure Tesouros Escondidos...

Todos nós, com esta situação de isolamento social, experimentamos um certo nível de perturbação na nossa vida.

É desagradável e ninguém se comprometeria de bom grado com isso. Mas também é possível que a experiência possa ter efeitos positivos inesperados. Talvez a desaceleração forçada a que fomos submetidos ou passar mais tempo com a família seja realmente benéfico.

A situação da COVID-19 significa que todos nós podemos viver em círculos geograficamente mais pequenos durante algum tempo, mas isso não nos deve impedir de viver a nossa vida ao máximo.



# Então, o que fazem os Terapeutas Ocupacionais ?

Os Terapeutas Ocupacionais são profissionais de saúde que promovem a saúde e o bem-estar das pessoas em todas as fases das suas vidas.

Os Terapeutas Ocupacionais têm um amplo entendimento da palavra “ocupação”, que utilizam para descrever tudo o que as pessoas precisam de fazer (como cuidar de si próprias), querem fazer (como ir ao cinema) ou é esperado que façam (como trabalhar ou realizar tarefas). As doenças, lesões ou problemas de desenvolvimento podem afetar a capacidade de participação das pessoas nas ocupações.

Os terapeutas ocupacionais trabalham com as pessoas para determinar se uma mudança nos fatores pessoais, nas atividades e ocupações ou no ambiente onde estas são realizadas, pode facilitar e promover a sua participação e envolvimento nas mesmas.

Realizar mudanças nos fatores pessoais pode envolver a aprendizagem de novas competências ou de novas formas de fazer as coisas. A alteração da atividade pode implicar a sua realização de uma forma diferente, com outros utensílios ou materiais ou mesmo a procura de uma ocupação alternativa. Em relação à alteração do ambiente pode implicar a introdução de produtos de apoio ou mobiliário adaptado, ou mesmo tornar o ambiente mais seguro.

Este Guia tem informação geral para o ajudar a gerir as perturbações ocupacionais disruptivas associadas à atual pandemia.

Tenha em consideração, o contactar um terapeuta ocupacional para aconselhamento específico. Por favor, tenha em consideração as recomendações e restrições do atual governo e do Ministério da Saúde, à medida que são atualizadas regularmente, em relação à Pandemia causada pelo COVID-19. Em caso de novos desenvolvimentos e diretrizes governamentais mais atualizadas, podemos ter dados sugestões que já não sejam possíveis implementar.

Este guia foi compilado por Lorrae Mynard. Lorrae é terapeuta ocupacional, de Melbourne e doutoranda na Universidade de Monash. Trabalhou em vários contextos de saúde mental com adultos na Austrália, Canadá e Reino Unido.

Em parceria com o COTEC, a Associação Portuguesa de Terapeutas Ocupacionais traduziu este guia para português. Para o efeito contou com a colaboração das professoras Elisabete Roldão, Vanda Pedrosa e Joana Pinto (terapeutas ocupacionais).

Este guia pode ser partilhado livremente.



[www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au)

[www.aboutoccupationaltherapy.com.au](http://www.aboutoccupationaltherapy.com.au)



[www.ap-to.pt](http://www.ap-to.pt)