

APRENDENDO A LIDAR COM AS MUDANÇAS DE ROTINA DEVIDO AO COVID-19: ORIENTAÇÕES PRÁTICAS PARA ROTINAS SAUDÁVEIS*

Learning to deal with change routine due to COVID-19: guidelines healthy routine practices

Aprender a tratar con cambios de rutina debido a COVID-19: directrices prácticas para rutinas saludables

Resumo

Este artigo é o resultado da tradução e adaptação para o contexto brasileiro do material "A vida normal foi interrompida - gerenciando a perturbação causada pelo COVID-19" produzida na Austrália. O contexto atual causado pelo COVID-19 gerou mudanças no cotidiano das pessoas em todo o mundo. É essencial seguir as recomendações de distância e restrições sociais para manter as pessoas preservadas, impedindo a disseminação do vírus, pois também precisamos estar cientes de como essas alterações e restrições de rotina podem afetar nosso bem-estar, físico e mental. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2003), o desempenho das atividades e a participação social são elementos fundamentais na condição de saúde / doença das pessoas. Nesse sentido, este artigo tem como objetivo promover diretrizes de saúde, baseadas em referências de terapia ocupacional, no contexto de isolamento social e suas múltiplas consequências causadas pela pandemia de COVID-19, a fim de ajudar as pessoas a manter níveis satisfatórios de desempenho ocupacional e desenvolver rotinas mais saudáveis, evitando maiores problemas de saúde

Palavras-chave: COVID-19; Terapia ocupacional; Saúde.

Abstract

This article is the result of the translation and adaptation for the Brazilian context of the material "Normal life has been disrupted - managing the disruption caused by COVID-19" produced in Australia. The current context caused by COVID-19, has generated changes in the daily lives of people around the world. It is essential to follow the recommendations of distance and social restrictions to keep people preserved, preventing further spread of the virus, as we also need to be aware of how these changes and routine restrictions can affect our mental, physical and well-being. According to the World Health Organization (2003), the performance of activities and social participation are fundamental elements in people's health / illness condition. In this sense, this article aims to promote health guidelines, based on occupational therapy references, on the context of social isolation and its multiple consequences caused by the pandemic of COVID-19, in order to help people maintain satisfactory levels of occupational performance and develop healthier routines, avoiding greater health problems.

Keywords: COVID-19; Occupational therapy; Health.

Resumen

Este artículo es el resultado de la traducción y la adaptación para el contexto brasileño del material "La vida normal se interrumpió - manejando la perturbación causada por COVID-19" producida en Australia. El contexto actual causado por COVID-19 ha generado cambios en la vida cotidiana de las personas en todo el mundo. Es esencial seguir las recomendaciones de distancia y restricciones sociales para mantener a las personas preservadas, evitando la propagación del virus, ya que también debemos ser conscientes de cómo estos cambios y restricciones de rutina pueden afectar nuestro bienestar físico y mental. Según la Organización Mundial de la Salud (2003), el desempeño de las actividades y la participación social son elementos fundamentales en la condición de salud / enfermedad de las personas. En este sentido, este artículo tiene como objetivo promover pautas de salud, basadas en referencias de terapia ocupacional, en el contexto del aislamiento social y sus múltiples consecuencias causadas por la pandemia COVID-19, para ayudar a las personas a mantener niveles satisfactorios de desempeño ocupacional, y desarrollar rutinas más saludables, evitando problemas de salud importantes.

Palabras clave: COVID-19; Terapia ocupacional; Salud.

Tiago Ribeiro da Silva

Terapeuta Ocupacional. Docente e Gestor Assistencial do Centro Integrado de Saúde do Centro Universitário Uniamérica. Pesquisador colaborador da UNIFESP. Membro da Actoep - Associação Cultural de Terapia Ocupacional do Estado do Paraná. Curitiba, PR, Brasil.

tiago.rs10@gmail.com

Milton Carlos Mariotti

Terapeuta Ocupacional. Programa de Pós-Graduação em Educação - PPGE e Docente do Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Paraná, UFPR. Membro da Actoep - Associação Cultural de Terapia Ocupacional do Estado do Paraná. Curitiba, PR, Brasil.

miltoncarlosmariotti@gmail.com

Aline Bridi

Graduanda do Curso de Terapia Ocupacional, Universidade Federal do Paraná, UFPR. Membro da Actoep - Associação Cultural de Terapia Ocupacional do Estado do Paraná. Curitiba, PR, Brasil.

alinelsbridi@gmail.com

1 Introdução

O contexto atual da COVID-19 está causando grandes mudanças na vida cotidiana das pessoas em todo o mundo. É fundamental seguirmos as recomendações de distanciamento e restrições sociais para mantermos as pessoas preservadas, evitando maior propagação do vírus, como também precisamos estar ciente de como essas alterações e restrições de rotina podem afetar nossa saúde mental, física e bem estar.

Conforme a Organização Mundial de Saúde (2003) o desempenho de atividades e a participação social são elementos fundamentais na condição de saúde/doença das pessoas.

Nesse sentido, verificou-se a importância e necessidade da produção de um material informativo para o público geral, com orientações e contribuições da terapia ocupacional sobre cuidados essenciais para o desenvolvimento de rotinas saudáveis, visando auxiliar na saúde e bem estar das pessoas nesse contexto atual de isolamento social.

Nesse sentido buscando por materiais de referência da terapia ocupacional, através do site da WFOT (World Federation of Occupational Therapy), encontramos o material recém publicado em março "Normal life has been disrupted – managing the disruption caused by COVID-19" escrito por Lorrae Mynard – Occupational Therapy Austrália, disponibilizado e autorizado pelo autora.

A partir da autorização da autora, foi realizada a tradução, adaptação e texto para o contexto brasileiro. A tradução e adaptação desse guia foi apoiado pela ACTOEP (Associação Cultural dos Terapeutas Ocupacionais do Estado do Paraná).

O que nós podemos fazer?

Estamos passando mais tempo em nossas casas, então vamos repensar como adaptar nossas vidas diárias olhando para alguns pontos: Produtividade, Autocuidado, Lazer, Nosso ambiente, Rotinas, Papéis.

2 Produtividade

Isso inclui tudo o que você faz, inclusive trabalho remunerado ou voluntário, aprender ou estudar, cuidar e qualquer contribuição para sua família e comunidade. As restrições atuais podem nos afetar de diferentes maneiras, dependendo do que normalmente fazíamos durante a nossa semana.

Possibilidades de adaptações atuais

Estudos

No contexto do estudo, precisaremos nos ajustar ao aprendizado online quando oferecido pela Instituição (escola ou faculdade) ou para as crianças, oferecermos auxílio no acompanhamento de atividades orientadas, quando houver.

Nesse momento também pode ser uma oportunidade aproveitar o tempo para aprender coisas novas e fazer diferentes cursos online, disponíveis muitas vezes gratuitamente em diferentes plataformas na internet.

Trabalho

Pessoas que trabalham em um ambiente de escritório, pode ser relativamente simples manter o mesmo ou tarefas de trabalho semelhantes em casa. Algumas pessoas apenas precisarão aprender e se familiarizar com plataformas de reunião on-line.

Também talvez seja interessante nesse momento avaliar a possibilidade de adaptar seu trabalho temporariamente e oferecer outras opções ou modalidades do seu serviço, quando possível.

Caso não seja possível exercer o seu trabalho temporariamente, **LEMBRE-SE: você não é o único a passar por isso**, compartilhe e converse com amigos e familiares sobre suas dificuldades, pois em momentos como esse, poderemos encontrar alternativas solidárias e nos ajudar, uns aos outros.

Prepare sua estação de trabalho/estudo

É importante ter uma estação de trabalho bem preparada, pois essa pode ser uma atividade que lhe ocupe certo tempo durante os dias, para seus estudos ou trabalho: cadeira confortável, que lhe permita boa postura, mesa com altura adequada, teclado, mouse ou notebook alinhados ao seu punho (conforme figura).

Existem muitos recursos e conselhos para trabalhar de casa. Agora é uma boa hora para vê-los.

Para quem ainda continua trabalhando

Algumas pessoas continuarão indo para seus locais de trabalho, mas as maneiras de fazerem as coisas podem mudar e / ou o ritmo pode ficar mais intenso devido a demandas da situação do COVID-19 (por exemplo, assistência médica e trabalhado-



res de emergência, governo, líderes, trabalhadores de entrega).

É super importante:

- Garantir que você se alimente bem, se hidrate e faça pausas.
- Aproveite nesses turnos para oferecer apoio a colegas, verificar se estão bem, estabelecendo relações de fortalecimento entre a equipe.
- Peça ajuda e orientações em seu trabalho, se precisar de suporte para lidar com situações novas e difíceis.
- Serviços de atendimento online estão sendo criados por profissionais da saúde para cuidar de vocês, que continuam trabalhando. Procure ajuda para manter-se saudável!

Mude para algo novo

Dependendo de suas habilidades, experiência e localização, pode haver uma oportunidade de mudar para uma nova função pois determinados setores estão contratando mais funcionários para apoiar sua resposta à pandemia, como: cuidados de saúde, limpeza, entrega para compras online, governo, biotecnologia, companhias farmacêuticas, comunicações baseadas na web.

Continue se sentindo produtivo

Além do trabalho, o que mais você pode fazer para se manter produtivo? É realmente importante para sua saúde mental e bem-estar, fazer coisas que lhe proporcionem uma sensação de conquista, satisfação e ainda, contribuir com os outros.

- Faça um curso online (gratuito ou com baixo custo) - disponíveis em plataformas como Coursera, Senai e muitas Universidades e Institutos Federais.
- Faça algumas tarefas de limpeza, organização ou manutenção em casa ou no jardim,
- Apoie outras pessoas - ofereça ajuda para cuidar dos filhos de seus amigos ou familiares (que não estejam indo para escola) caso precisem continuar trabalhando ou ofereça-se para comprar ou realizar determinadas tarefas para familiares idosos ou vizinhos.

3 Autocuidado

Cuidar de si mesmo e do seu espaço

Cuidado pessoal

Mantenha seu autocuidado diário e procure ajuda se você não tiver o necessário para sua saúde ou higiene, como falta de remédios, ou determinados produtos de higiene pessoal.

Apoio à Saúde

Se você faz algum tratamento ou acompanhamento essencial com profissionais de saúde como parte de seu autocuidado, verifique a possibilidade de continuar recebendo o atendimento em casa ou em consultas/atendimentos on-line.

Apoio à Saúde Mental

1. Esteja atento com sua saúde mental neste momento:

- Divida e compartilhe suas necessidades emocionais (inseguranças, estresse), isso não é "fraqueza".
- Procure estratégias saudáveis para se equilibrar e aliviar sua tensão (veja nesse guia em lazer e projetos pessoais).
- Entre em contato com profissionais de saúde de sua confiança ou ligue e acesse serviços de apoio psicológico ou rodas de conversas on-line que estão sendo criados em todo o país.

-LEMBRE-SE: pedir ajuda é o melhor caminho para cuidar de nossa saúde mental.

Compras e Alimentação

Compras de alimentos e artigos domésticos essenciais podem mudar, dependendo das medidas de orientações preventivas da sua região. Pedidos e comprar online ou por delivery podem ser uma boa opção nesse momento.

Você pode também iniciar e desenvolver suas habilidades e criatividade culinária. Procure preparar refeições equilibradas e nutritivas, evite exageros.

Pegue um livro, acesse sites de culinária ou assista a vídeos on-line para fazer novas receitas.

Exercício Físico

O exercício é muito importante para manter a saúde física e mental.

- Procure incluir atividades e exercícios físicos no seu dia.
- Acesse aulas online gratuitas e aproveite para desenvolver, experimentar ou descobrir novas habilidades físicas que ainda não conhecia (como exercícios funcionais, dança, yoga, dentre outras).
- Mantenha-se ativo fisicamente, divida as atividades de organização ou limpeza em casa com as pessoas que moram com você, como cuidar do jardim, limpar as janelas, varrer a casa.
- Se for possível sair de casa (devido a medidas preventivas), aproveite para mudar de ambiente, levando o cachorro para uma caminhada ou corrida, mas lembre-se, evite o contato próximo com as pessoas.

Dormir

O sono também é muito importante para a sua saúde!

Seja disciplinado (que também é um cuidado consigo mesmo) e mantenha as horas de dormir e os horários regulares.

Desconecte-se! Se estiver com problemas para dormir, desligue os dispositivos eletrônicos (celular, tablet, notebook) uma hora antes de dormir.

Desacelere! Tente tomar uma bebida quente sem cafeína (ex. café, mate ou coca-cola), um banho quente, ouvir música relaxante, ler um livro ou fazer algo que o ajude a relaxar (práticas de meditação, mindfulness ou relaxamento, etc)

4 Lazer

O lazer é muito importante para nossa vida e saúde, nos traz prazer, energia e bem estar.

Procure estar aberto à ampliar e descobrir novas opções ao longo do seu dia, além das atividades que normalmente já costuma fazer.

Ideias de lazer para experimentar

- Faça uma lista com atividades prazerosas para você e procure fazê-las ao longo da semana;
- Ouça seu álbum favorito, artistas e playlists no youtube ou aplicativos de músicas gratuitamente;
- Transmita ao vivo um programa ou assista a um filme simultaneamente com um amigo online e compartilhe e indique para seus amigos;
- Faça visitas virtuais em museus e galerias de arte pelo mundo, gratuitamente! Diversos museus e centros culturais estão liberando acesso pela internet para visitas virtuais.
- Viaje, sem sair de casa, assistindo a documentários;
- Acesse canais e programas de transmissão ao vivo, atualmente abertos no youtube ou internet;
- Compartilhe seu talento com apresentações ou transmissões online com os amigos (piadas, pinturas, desenhos, apresentações musicais..).
- Leia livros, revistas ou acesse pela internet aplicativos ou sites gratuitos para leitura de livros, revistas, audiolivros, filmes e muito mais.

Projetos pessoais

Esse pode ser o momento perfeito para iniciar e concluirmos projetos pessoais que

muitas vezes haviam ficado de lado, ou mesmo

- Faça algo que há muito tempo vinha adiando;
- Repense novas formas de organizar e decorar os ambientes em sua casa ou jardim;
- Monte ou organize um álbum de fotos;
- Aprenda uma nova habilidade (culinária, artesanal ou artística);
- Organize armários, gavetas ou objetos pessoais;
- Se você já toca um instrumento, aprenda a tocar novas músicas ou quem sabe comece a aprender um.
- Utilize esse tempo para se conhecer mais e descubra o que faça sentido para você;
- Se dedique a ajudar, realizar alguma ação voluntária ou compartilhar algo que tenha com quem esteja mais vulnerável nesse momento.

Adaptando seu espaço

Nossas vidas ocorrem no contexto de um ambiente e fazer alterações em nosso espaço ou objetos pode ajudar e contribuir para nosso bem estar.

O que você pode fazer

Aproveite o tempo para organizar seu ambiente, como por exemplo, objetos pessoais, estante de livros, equipamentos (de escritório ou de exercícios), materiais para a realização de seus hobbies ou tarefas de manutenção ou conserto.

Nutrir seus sentidos

Sons, sabores, fragrâncias, ambiente visual - o que faz você se sentir confortável e com bem estar.

- Coloque música para melhorar o seu humor.
- Abra as janelas para tomar ar fresco ou para se conectar com os sons do ambiente externo;
- Utilize tampões de ouvido para se concentrar no seu trabalho ou atividade que exija maior concentração.
- Ouça estações de rádio ou podcasts para se sentir menos isolado.
- Use chá de ervas ou óleos essenciais para relaxar.
- Cultive um vaso de plantas para ambientar e trazer maior harmonia à sua casa.

Rotinas

As rotinas podem variar de pessoa para pessoa, mas no geral nos fornecem um padrão para nossas vidas diárias, nos ajudam a fazer as atividades e tarefas que precisamos fazer, nos dando maior senso de produtividade e sensação de segurança.

Mantenha uma rotina

É fundamental manter uma rotina semelhante ou criar uma rotina que possa se tornar o 'novo normal' para você e sua família durante esse período.

- Se você estiver trabalhando em casa, procure manter os horários semelhantes que possuía no seu local de trabalho habitual,
- Se você tem filhos, desenvolva uma rotina para as crianças, intercalando turnos e o tipo e modalidade da atividade (escolar, motora, sensorial, lúdica..).
- Procure dormir e acordar em seu horário habitual.
- Se prepare para fazer suas aulas e cursos nos mesmos horários de antes.
- Procure manter a frequência (dias e horários) de sua atividade física.

Escreva sua rotina de horários

Escrever sua rotina de horários pode ajudar para estabelecer limites claros para as tarefas de casa, do trabalho, autocuidado e o momento para estar e cuidar dos filhos, deixando claro quem está disponível para responder às necessidades das crianças durante os períodos do dia.

Encontrando equilíbrio

Mantenha um equilíbrio entre as atividades de autocuidado, produtividade e lazer em sua rotina. Variedade e movimento são importantes. Tente exercícios de alongamento suaves durante as atividades em que permanecer mais tempo sentado ou levantar-se durante as chamadas telefônicas.

Equilibre seu tempo entre as atividades individuais, de interações sociais e afetivas em seu dia.

Cuide com a quantidade de tempo e qualidade das notícias que escuta durante o seu dia. Não apenas isso pode aumentar a ansiedade, mas também pode ser uma distração para outras coisas que você pode fazer.

Papéis Ocupacionais

Através dos nossos papéis ocupacionais, realizamos atividades que contribuem para a nossa identidade pessoal, organizando o uso do nosso tempo e como nos relacionamos com as pessoas ao nosso redor.

Temos diversos papéis ocupacionais em nossas vidas, como ser estudante, trabalhador(a), voluntário(a), membro de uma associação, um hobby, pai, mãe, irmão(ã), amigo(a) dentre outros.

Quais são os seus papéis ocupacionais?

Faça uma lista com todos os seus papéis ocupacionais.

Procure manter seus papéis durante esse período de distanciamento e isolamento social.

Esta é uma boa oportunidade para viver melhor alguns de nossos papéis com amigos, filhos, familiares, vizinhos, ou conhecer melhor pessoas que moram perto de você (mesmo que seja, nesse momento através de grupos de whatsapp).

Viva seus papéis ocupacionais

Desenvolva estratégias criativas para fazer encontros e reuniões online (whatsapp, Skype, hangouts) e assim manter contato com seus grupos de trabalho, associação, amigos e familiares.

Jogue um jogo de tabuleiro pela internet com um amigo, irmão ou leia um livro para seus netos pelo Skype.

Tente estabelecer contatos e interações de diversas maneiras - atenda o telefone e converse sem pressa, escreva uma carta ou e-mail, faça algo e dê ou envie para alguém.

Vamos descobrir um significado

Talvez essa desaceleração forçada em nossas rotinas ou passar mais tempo com a família possa nos ajudar a rever alguns valores pessoais e nos trazer aprendizados e algo benéfico sobre como vivemos. Vamos aprender a olhar e descobrir novos sentidos e significados sobre esse contexto inusitado que estamos vivendo.

A situação do COVID-19 nos coloca à viver em círculos geograficamente menores por um certo período, mas isso não precisa nos impedir de aprender e de viver a vida ao máximo.

Então, o que os terapeutas ocupacionais fazem?

Terapeutas ocupacionais (TOs) são profissionais de saúde que apoiam a saúde e o bem-estar das pessoas em suas atividades, em todas as fases da vida. Entendem amplamente a palavra 'ocupação' para descrever: tudo o que as pessoas precisam fazer (como cuidar de si mesmas), querem fazer (como ir ao cinema, lazer ou projetos pessoais) ou devem fazer (como ir ao trabalho, escola ou realizarem algo produtivamente).

Alterações no curso de vida (doenças, lesões ou dificuldades) podem afetar a maneira das pessoas participarem e desempenharem suas ocupações.

Os Terapeutas Ocupacionais podem auxiliar as pessoas, explorando seus potenciais e capacidades de mudança e de adaptarem-se, na ocupação (atividades) ou no ambiente para possibilitar maior participação e autonomia.

Orientação

Esta é uma informação geral destinada a apoiá-lo(a) no gerenciamento da atual situação de maior restrição ocupacional relacionada à pandemia. Entre em contato com um profissional de saúde ou terapeuta ocupacional para orientações mais específicas.

Considere todas as orientações de prevenção e medidas de restrição, de acordo com as atuais recomendações do ministério da Saúde e OMS (Organização Mundial de Saúde), pois são atualizadas regularmente e no momento da elaboração desse guia, alguma informação talvez já não seja mais adequada ou possível.

Este guia foi traduzido e adaptado por Tiago Ribeiro, Terapeuta Ocupacional e membro da ACTOEP a partir do material original "Normal life has been disrupted – managing the disruption caused by COVID-19" escrito por Lorrae Mynard – Occupational Therapy Austrália, 2020. Revisado por Milton Carlos Mariotti e arte e layout de Aline Bridi.

Referência

Mynard, L. Normal life has been disrupted – managing the disruption caused by COVID-19. Occupational Therapy Austrália. <https://otaus.com.au/member-resources/covid-19>. Acesso em 30 de Abril de 2020.

* Texto original de Lorrae Mynard. Tradução e Adaptação de texto: Tiago Ribeiro da Silva; Milton Carlos Mariotti; Aline Bridi.

Contribuições dos autores: **Tiago Ribeiro** realizou a tradução e adaptação do texto original "Normal life has been disrupted – managing the disruption caused by COVID-19" escrito por Lorrae Mynard – Occupational Therapy Austrália, 2020. **Milton Carlos Mariotti** realizou a revisão do texto. **Aline Bridi** realizou a arte e layout da versão do guia traduzido.

Submetido em: 25/04/2020

Aprovado em: 07/05/2020

Publicado em: 15/05/2020