

**Universidade Federal de Pernambuco
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Terapia Ocupacional**

COMO POSSO FICAR EM CASA DA MELHOR MANEIRA POSSÍVEL E CONSEGUIR SAÚDE NO EQUILÍBRIO DAS MINHAS OCUPAÇÕES?

**Elaboração: Chintia Kalyne
Docente do Departamento de
Terapia Ocupacional**

**Diagramação: Manuela Martins
Discente em Terapia
Ocupacional**

Recife, 2020



O Isolamento Social imposto pela Pandemia Covid-19 é uma estratégia de intervenção adotada em todo o mundo para o enfrentamento desta Emergência em Saúde Pública.

O ato de Ficar em Casa é uma ação que pode salvar muitas vidas. É primordial e precisa ser praticada pelas pessoas. Sair de casa, deve ocorrer apenas quando houver extrema necessidade (aquisição de alimentos, medicamentos) ou para trabalhar em atividades essenciais (saúde, segurança, alimentos...).

Esta atitude de permanecer no domicílio, reduz a velocidade de transmissão do vírus, evita o colapso da rede de saúde, garante o acesso por parte dos afetados caso aos leitos de enfermaria e de UTI ao serem acometidos pela Forma Grave da Doença e o impacto da Pandemia sobre o Sistema Único de Saúde. Agindo assim, a quantidade de mortes será reduzida e todos estaremos defendendo a nossa vida, a daqueles que amamos e a vida de todos que fazem a nossa cidade.

Contudo, Ficar em casa não é tão simples. Aliás, implica numa série de mudanças nas atividades habituais das pessoas, de suas famílias e do seu entorno. Consequentemente, na reorganização do cotidiano ocupacional.

A relação que os seres humanos estabelecem com as atividades que lhes são significativas em diferentes contextos é objeto de conhecimento e intervenção da Terapia Ocupacional. Para nós, terapeutas ocupacionais, toda ação humana (como esta de “ficar em casa”) deve ser dotada de significado. A intervenção para o apoio ao desenvolvimento de capacidades individuais e coletivas ou a construção de um contexto mais favorável pode facilitar a melhor forma de realizar esta ação: a de permanecer em casa de forma tranquila, saudável e feliz. Os desafios são grandes!! Mas há saídas!!

O que fazer para conciliar atividades de casa, cuidar de crianças que não estão frequentando a escola e trabalhar ao mesmo tempo? O que fazer para manter-se em atividade produtiva e econômica e garantir o sustento? O que fazer para não se contaminar? O que fazer para manter o contato com as pessoas? O que fazer para preservar a saúde? O que fazer para continuar cuidando das doenças ou situações crônicas que estávamos enfrentando? Como usar a tecnologia ao nosso favor neste contexto?

Há pessoas que sentem a intensificação do medo em ser contaminado ou contaminar, a preocupação com a possibilidade de perder pessoas queridas e sofrem mais. Para muitos, a mudança é tão grande que provoca prejuízos no ciclo de vigília e sono, e começam a trocar a noite pelo dia. O convívio no domicílio com os membros da família aumenta e também podem surgir situações de conflito com diferentes graus de intensidade.

Há outros, que encaram o momento como especial para desacelerar e imergir no autoconhecimento. Enxergam o “distanciamento social” como um tempo propício à recuperação de uma liberdade roubada pelos afazeres e obrigações rotineiras vez que percebem certo aprisionamento advindo pelos compromissos de trabalho e hábitos já instituídos no mundo acelerado em que vivemos. Muitos referem uma busca de sentido e significado para que o que está acontecendo e criam estratégias para enfrentar este tempos de crise .

Há também quem passe de forma alternada por todas as situações acima apontadas.

Alguns conseguem ter mais recursos pessoais ou um contexto de vida mais favorável para esta ação que exige adaptação emergencial. Outros precisam de mais: conhecimentos sobre o cuidado com a doença, contato com amigos e familiares, apoio financeiro, um lugar seguro para se abrigar, suporte emocional, suporte espiritual ou, até mesmo, dicas de reorganização dessa nova rotina no cotidiano ocupacional.

Para a Terapia Ocupacional, a necessidade de “Ficar em Casa” revela o quanto é importante para a Integralidade em Saúde a dimensão ocupacional. Vale esclarecer que essa dimensão inclui atividades de autocuidado, trabalho, lazer e descanso/sono. O tempo que gastamos/investimos em quaisquer uma delas varia conforme o ciclo de vida, a condição de saúde, o contexto social, cultural, espiritual e econômico, entre outros. Para se ter saúde de forma mais integral, há que se buscar um equilíbrio ocupacional.

Pensando nestas questões, pesquisamos, produzimos e disponibilizamos material sobre o assunto para que possa ajudar diferentes seres e grupos a alcançar este equilíbrio.

Esperamos que sejam úteis para você. Caso tenha gostado, curta, aproveite e compartilhe. E se puder: “Fique em Casa”.