

COMO MELHORAR O MEU FOCO?

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

**Elaboração: Aneide Rabelo
e Marina Rosas
Docentes do Departamento
de Terapia Ocupacional**

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

Recife, 2020



COMO MELHORAR O MEU FOCO DURANTE A PANDEMIA COVID-19?



O isolamento social surge como uma das principais recomendações da pandemia COVID-19, provoca mudanças na rotina ocupacional dos indivíduos e gera um acúmulo de atividades a serem realizadas no espaço domiciliar. O formato de ações realizadas remotamente demanda uma atenção e concentração maior para a sua conclusão, por conta do distanciamento de espaços, de equipamentos adequados e de pessoas comuns à execução de determinadas tarefas. Essa nova rotina, estabelecida sem planejamento prévio, implica na necessidade de se pensar em estratégias para desenvolver um maior foco e assim, um melhor desempenho ocupacional.

COMO MELHORAR O MEU FOCO DURANTE A PANDEMIA COVID-19?



Antes de tudo:

- **O que você deseja e/ou precisa fazer?**
- **E o que é prioritário para você?**

Observação: para facilitar a sua resposta as questões acima, tente listar os cinco primeiros pensamentos que surgiram para cada pergunta. Desses, eleja um como seu ponto de partida.

***categorizar as atividades: autocuidado, de rotina, de estudo, de trabalho, de lazer,**

COMO MELHORAR O MEU FOCO DURANTE A PANDEMIA COVID-19?



Para operacionalizar:

1. Listar as atividades que precisa e/ou deseja fazer (alguns exemplos)*:

Obrigatórias Pessoais	Obrigatórias Coletivas	Desejadas
Dormir/acordar	Lavar prato/panela	Manter contato com familiares e amigos
Preparar meu prato	Cozinhar	Ler livros, artigos
Comer	Varrer	Ver um filme, documentários
Tomar banho	Passar pano no chão da casa	Fotografar
Pentear cabelo	Limpar os móveis	Ouvir músicas antigas/novas
Fazer a higiene pessoal	Lavar roupa	Fazer atividade física
Trocar de roupa	Recolher lixo	Cozinhar/testar receitas
Forrar cama	Fazer compras	Arrumar quarto, estante, ...
Separar roupa suja	Higienizar as compras	Trabalhar com artesanato
Manter meu quarto organizado	Cuidar de crianças/idosos	Montar um jardim/horta
Tomar remédio	Cuidar de animais	Aprender algo novo e/ou ampliar conhecimentos
		Atualizar pendências de estudo/trabalho

COMO MELHORAR O MEU FOCO DURANTE A PANDEMIA COVID-19?



3. Começar por algo de seu interesse, para se manter motivado:

- **Observar o grau de complexidade da atividade, evitando as mais difíceis e de longa duração (pelo menos inicialmente);**
- **Subdividir a atividade em “micro tarefas”, fazendo um check list ao longo da execução da mesma;**
- **Lançar constantemente desafios a você, sair da zona de conforto;**
- **Identificar parceiros, que lhe estimulem e ajudem a manter a sua autoestima elevada.**

4. Estruturar uma rotina para realizar esta atividade:

- **Definir dia, turno, hora, lugar, ...**
- **Ser flexível, sem cobranças extremas, diante de imprevistos.**

COMO MELHORAR O MEU FOCO DURANTE A PANDEMIA COVID-19?



5. Criar um espaço facilitador para a atividade escolhida:

- **Separar previamente o material necessário;**
- **Observar a qualidade dos mobiliários (cadeira confortável, altura de mesa, ...)**
- **Minimizar as barreiras: iluminação, temperatura, barulhos, interferências.**

6. Negociar com a família o uso de um espaço específico, o horário para realização da atividade e a privacidade necessária:

- **Utilizar avisos nas portas, do tipo “em reunião”, “estudando”, “hora do lazer”;**
- **Manter um quadro com as atividades familiares, com divisão de tarefas e registro do “tempo livre” de cada membro da casa.**

COMO MELHORAR O MEU FOCO DURANTE A PANDEMIA COVID-19?



7. Fazer pequenas pausas na execução da tarefa, principalmente naquelas que mais complexas, que exigem uma concentração maior (quantifique essa pausa – exemplo 10 minutos a cada uma hora de execução da tarefa e coloque despertador/sinal sonoro para lembrar):

- Fazer um alongamento;
- Fazer um lanche;
- Ir ao banheiro;
- Ouvir uma música.

8. Utilizar diferentes metodologias para execução de tarefas de longa duração:

- Utilizar lembretes;
- Mudar os equipamentos de suporte (ex: escrita em um caderno para um quadro branco);
- Separar em etapas menores.

COMO MELHORAR O MEU FOCO DURANTE A PANDEMIA COVID-19?



9. Evitar ser multitarefa:

- **Conhecer o seu ritmo;**
- **Planejar a atividade escolhida;**
- **Praticar o dizer não;**
- **Delegar tarefas;**
- **Ampliar sua atenção e concentração.**

10. Aprender a gerenciar o seu tempo:

- **Estabelecer prioridades;**
- **Traçar metas (estabelecer prazos de acordo com a sua realidade);**
- **Analisar a atividade a ser realizada;**
- **Organizar uma agenda diária, semanal, mensal.**

MATERIAIS CONSULTADOS

American Occupational Therapy Association A. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo - 3a ed. traduzida. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo (Online) [Internet]. 24abr.2015];26(esp):1-9. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/97496> Acesso em 30 Maio 2020

CASTRO, Eliane Dias de; LIMA, Elizabeth Maria Freire de Araújo; BRUNELLO, Maria Inês Britto. Atividades humanas e terapia ocupacional. Terapia ocupacional no Brasil: fundamentos e perspectivas, 2001.

GUEDES, Marcela Pereira. Atuação da terapia ocupacional no lazer do adolescente pré-vestibulando: uma revisão bibliográfica. 2015.

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 22 de Maio de 2020.