



ORGANIZAÇÃO DA ROTINA

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

Recife, 2020

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

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



ORGANIZAÇÃO DA ROTINA



A rotina é constituída por padrões de comportamento, repetitivos e regulares, que podem ser observados e que facilitam a organização do nosso cotidiano. Quando algo acontece, como a pandemia do COVID-19, e desestrutura a nossa rotina ocupacional, prejudica o nosso desempenho como um todo e compromete o nosso estado de saúde. Sendo o terapeuta ocupacional o profissional que lida com a atividade humana, ele está apto para trabalhar com as questões relacionadas ao organização da rotina ocupacional do indivíduo. Seguem algumas sugestões para a convivência com as demandas atuais.

ORGANIZAÇÃO DA ROTINA



Dicas / Estratégias para manter-se (pró)ativo:

- 1. Fazer um quadro semanal, considerando o final de semana;**
- 2. Listar as atividades a serem realizadas individualmente/coletivamente e as de interesse:**
 - Individuais: cuidar de si, comer, praticar exercícios, estudar, trabalhar, namorar, ...**
 - Coletivas: cuidar da casa/plantas/animais/crianças, fazer compras,...**
 - Interesse: ler, fazer artesanato, assistir um filme, cozinhar, ...**

ORGANIZAÇÃO DA ROTINA



Dicas / Estratégias para manter-se (pró)ativo:

3. Estruturar as atividades a serem desenvolvidas durante o dia, considerando seu ritmo, identificando o horário que o seu estado de alerta é maior/menor:

- Distribuir as atividades nos dias da semana, diferenciando sábado/domingo/feriado;

- Manter um equilíbrio na distribuição das atividades, estabelecendo suas prioridades, discutir a divisão e/ou rodízio das tarefas coletivas;

- Fragmentar cada atividade, realizando o máximo de tarefas possíveis relacionadas a atividade em pauta;

- Fazer um check list das tarefas do dia, mesmo as mais simples, setorizando-as.

ORGANIZAÇÃO DA ROTINA



Dicas / Estratégias para manter-se (pró)ativo:

4. Começar com pequenas tarefas, de baixa complexidade, e de interesse. Buscar ampliar sua autoestima e motivação (reforçar com mensagens, avisos, ...)

5. Fazer pequenas pausas entre as atividades mais complexas, que exijam mais de você:

- Tomar banho de sol, criar paisagens (se imaginar nelas), circular em outro espaço;**
- Manter uma alimentação saudável, evitando os ataques a geladeira/armários e os lanches “perigosos” (não nutritivos);**
- Beber muito líquido ao longo do dia.**

ORGANIZAÇÃO DA ROTINA

Dicas / Estratégias para manter-se (pró)ativo:

- * Caso não consiga estruturar sua semana, comece organizando um turno, um dia, ...**
 - Definindo prioridades e dando um passo pequeno de cada vez (ex: arrumar uma gaveta, prateleira, armário).**

- * Em casas cheias, identificar um espaço e um momento para você, procurando se desconectar do “caos”, fazendo algo para cuidar de você.**

ORGANIZAÇÃO DA ROTINA

Dicas / Estratégias para manter-se (pró)ativo:

- * Para diminuir a sua fadiga mental:**
 - Estruturar sua rotina diária;**
 - Organizar seu horário de sono;**
 - Selecionar as informações recebidas e sua fontes;**
 - Dar início com pequenos movimentos;**
 - Minimizar a cobrança pessoal.**
- * Procurar ajuda profissional, se e sempre que necessário.**

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

CREFITO 1. A Atuação do terapeuta ocupacional na área de saúde mental. Disponível em: <http://www.crefito1.org.br/noticias/6296/a-atuacao-do-terapeuta-ocupacional-na-area-da-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus>. Acesso em 01 Jun 2020

EBSERH, Equipe de Terapia Ocupacional do Hospital Universitário da Universidade Federal do Maranhão- HU/UFMA. Rotina em época de pandemia - EBSEH. Disponível em: http://www2.ebserh.gov.br/documents/16424/5229609/Cartilha_da_Terapia_Ocupacional.pdf/6baada98-fa48-49d6-a19e-192adee713f1. Acesso em 30 Maio 2020

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.