



# ROTINA EM ÉPOCA DE PANDEMIA

## Orientações da Terapia Ocupacional

Caso seja recomendado mudança de rotina por isolamento social (ou quarentena) ou por modificações na dinâmica do trabalho, é papel do estudioso do **fazer humano, terapeutas ocupacionais**, orientar as **ocupações** que fazem parte do **cotidiano**, de maneira a vivenciar este momento de forma saudável.

Vamos falar um pouco sobre a **rotina**.

Para muitos pode soar como um sacrifício, uma obrigação, mas a rotina tem um papel muito importante na vida de todos: um **organizador!**

A rotina organiza as relações sociais, o lazer, a atividade

rentável/ou não, e todas as atividades desempenhadas. Ao apresentar algum prejuízo na organização da rotina, isto pode repercutir em um desempenho aquém do esperado nas atividades de vida diária.

Pensar em uma rotina estruturada, benéfica e funcional garante qualidade no dia a dia das pessoas.

Na eventualidade de **inatividade**, em decorrência do isolamento social, imposto pela Pandemia, sugerir possibilidades de novas perspectivas de **atividades**, proporcionará o processo saúde-doença mais suave.

# COMO MANTER A ROTINA?

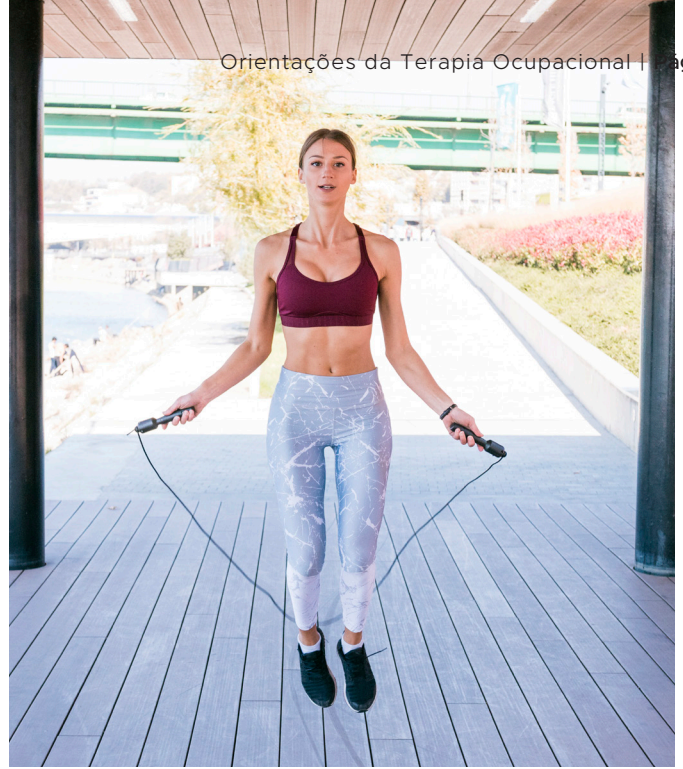
Organize a rotina considerando horários para as Atividades da Vida Diária, estabelecendo tempo para cada uma delas, organizando por categorias em uma agenda (Ex: Google Agenda), marcando tempo determinado para cada tarefa (acordar/dormir; refeições; lazer), além de poder enviar lembretes, se necessário.

Para a rotina cotidiana, é de suma importância estabelecer horários para as atividades diárias, de forma a seguir uma **estrutura lógica e prática de organização**. Organizar o **fazer**, atribuindo a ele **significado**, é importante a todos.

Lembre-se que é necessário dosar bem as atividades, para não preencher a rotina apenas com atividades laborativas, ou somente com atividades de lazer.

## Então, como está sua rotina?





## COMO ESTIMULAR O CORPO?

Fazer atividades físicas e alongamentos é importante para manter a musculatura ativa e fortalecer o sistema imunológico.

A prática de atividade física é, sem dúvida, essencial para promover a qualidade de vida. Inúmeros estudos demonstram como a prática frequente de atividade física evita doenças e melhora, até mesmo, a disposição para a realização das atividades diárias.

## APPS GRATUITOS

1. Nike Training Club.
2. Freeletics Bodyweight.
3. Desafio 30 dias.





# COMO ESTIMULAR O CÉREBRO?

Assim como o corpo, a **mente** também precisa ser estimulada. Desta forma, introduza na sua rotina, atividades que possam estimular as funções cognitivas/mentais, como:

- 1 Jogos Cognitivos On Line
- 2 Leituras Motivadoras
- 3 Palavras Cruzadas

**CLIQUE** abaixo!

## ATIVIDADES

Atividades Pedagógicas e Educacionais  
Passatempos Educativos e Material  
Escolar Para Várias Idades

## EBOOKS GRATUITOS

Biblioteca Digital Mundial  
Machado de Assis  
Português Free Ebooks  
Projeto Gutenberg

# COMO ESTIMULAR O CÉREBRO?

LEVE SEU CÉREBRO À ACADEMIA MENTAL COM ATIVIDADES QUE ESTIMULEM O RACIOCÍNIO LÓGICO, A ATENÇÃO, A MEMÓRIA E A CONCENTRAÇÃO.

1

## RACIOCÍNIO LÓGICO

Atividades de raciocínio lógico provocam aumento do fluxo sanguíneo e de correntes elétricas no cérebro. Tais efeitos são fundamentais para garantir melhores desempenhos cognitivos e mais saúde mental.

3

## MEMÓRIA

Atividades de memória proporcionam a agilidade de pensamento, além contribuir na prevenção do declínio cognitivo, promovendo mudanças no processamento cerebral e colaborando na funcionalidade e na independência.

2

## ATENÇÃO

Atividades de atenção desempenham um importante papel no dia a dia da pessoa, pois estão relacionados aos processos de aprendizagem e à memória, bem como os outros aspectos da cognição.

4

## CONCENTRAÇÃO

Atividades de concentração é parte importante para manutenção da produtividade, da eficiência, do foco, da clareza de objetivos e da otimização do tempo.


## RACIOCÍNIO LÓGICO

## ATENÇÃO



## MEMÓRIA

## CONCENTRAÇÃO

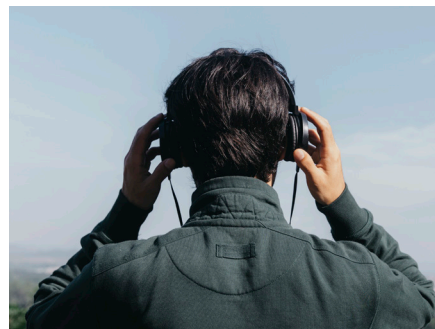


# COMO CUIDAR DO CÉREBRO EMOCIONAL?

Para manter e desenvolver o autocontrole e a saúde mental, é importante estimular o cérebro, nutri-lo com pensamentos saudáveis e exercitá-lo. É comum encontrar pessoas com algum comprometimento em componentes de desempenho físico, cognitivo, perceptivo, emocional, social e mental, que queixam-se de comportamento agitado, ansioso e com oscilação importante de humor (crises de choro frequentes, intercaladas com risos imotivados).

## HIGIENE MENTAL X CÉREBRO EMOCIONAL

A higiene mental é fundamental para o equilíbrio emocional. Confira algumas dicas que a Terapia Ocupacional preparou e estimule seu cérebro para atingir o autocontrole.



### CLIQUE ABAIXO!

1 MEDITAÇÃO

2 RELAXAMENTO

3 PRÁTICAS AUTO-  
EXPRESSIVAS (PINTURA)

# COMO RESGATAR ATIVIDADES SIGNIFICATIVAS?

Uma boa oportunidade para quem não tem um fazer organizado é dar significado ao tempo ocioso por meio de atividades contextualizadas/significativas, tais quais:



## + EXEMPLOS

Tocar um instrumento  
Ouvir música  
Jogar  
Brincar com filhos/familiares

## + CLIQUE abaixo!

Tocar instrumento musical  
Ver filmes e séries  
Visitar museus virtualmente





## COMO CUIDAR DA SAÚDE ESPIRITUAL?

Tempos de crise colaboram para transformação, conversão e o favorecimento do crescimento pessoal. Ao deparar-se com a fragilidade, medo e paralisação social, percebe-se a finitude. Nessa perspectiva, abrem-se caminhos de Espiritualidade que devem nos conduzir para o Divino, oportunizando alimentar-se de experiências que pulsa e encoraja.

Mas, onde buscar essa fonte do bem supremo em meio à esse cenário de dor e sofrimento?

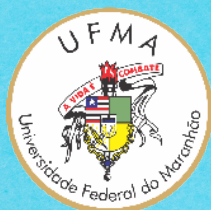
1. Assistir missas/cultos/celebrações pelas redes sociais das congregações que pertence.
2. Participar de grupos de orações online desenvolvidos nas congregações religiosas.
3. Realizar um itinerário interior em busca de iluminação, através de orações, meditações e das diversas formas de diálogo com o Divino;
4. Fortalecer a fé através de uma conectividade mais profunda com a espiritualidade.



## REFERÊNCIA

CARLO, M.M. R. P.;  
KUDO, A. M. (Org.). Terapia  
Ocupacional em Contextos  
Hospitalares e Cuidados  
Paliativos. 1a ed. São Paulo:  
Payá, 2018.

Imagens: FreePik




**PROTEGER**  
SAÚDE MENTAL HU-UFMA

**EBSERH**  
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS



HU-UFMA NO ENFRENTAMENTO  
DO **CORONAVÍRUS**



**EQUIPE DE TERAPIA  
OCUPACIONAL DO  
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO  
DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO MARANHÃO -  
HU-UFMA**

Elaboração

**Terapeutas Ocupacionais Adriana Oliveira D. de Sousa  
Morais e Diana Virgínia L. de Araújo**

Projeto Gráfico

**Psicólogo Rogério Mafra Soares Fonseca**