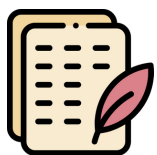


CRIE A SUA ROTINA



Ainda que isolado tente ao máximo manter sua rotina mas também crie novas.



- **Planeie a sua rotina diária e semanal.** Sentirá maior conforto e segurança se conhecer as atividades que vai realizar no seu dia a dia e a sua sequência, tendo oportunidade de prever o que vai acontecer.



- **Organize a sua rotina coordenando as suas atividades da vida diária** (higiene, vestir/ despir, alimentação, toma da medicação), **com outras ocupações** em que possa estar envolvido (tele-trabalho, e-learning, lazer, gestão doméstica, tratamentos médicos...).



- É importante **satisfazer as suas necessidades biológicas**, mas não esqueça as **afetivas** (comunicar com um ente querido), **motoras** (atividade física), **cognitivas** (leitura do jornal diário)... Defina o momento do dia em que vai fazer uma chamada telefónica ou vídeo-chamada a algum familiar ou amigo.



- Tenha um **padrão de sono e de alimentação regular.** Ajuda a estabelecer a rotina, especialmente em situação de isolamento. O despertador do seu telemóvel poderá ser útil, caso se encontre sozinho em hospitalização domiciliária ou isolamento profilático. Não esqueça de planejar momentos de pausa e descanso, para além da hora de deitar no período noturno. Isto é especialmente relevante se estiver doente.

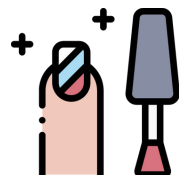


- Organize a sua rotina começando por **definir horários para as refeições ao longo do dia** (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e seia).

#ficaOcupadoSaoJoao



- Escolha pelo menos dois **momentos de lazer** por dia.



- As horas da **higiene** não podem ser esquecidas. É importante que, se estiver em casa, tire o pijama e vista uma roupa diferente. Se estava habituada a maquilhar-se diariamente e fazia-o com prazer, mantenha o hábito.



- A **rotina de limpeza diária** é talvez a mais exigente, mas necessária, para controlo da infeção. Se estiver em isolamento em casa e sozinho, esta tarefa tem de ser assumida por si. Se estiver em isolamento social e em família, pais, filhos ou outros membros da família devem participar, para que a casa possa estar sempre minimamente arrumada, organizada e limpa.



- Uma boa sugestão é **criar um horário através de uma tabela e expô-lo no seu quarto ou outro local da casa**. Esta dica funciona especialmente se está com crianças ou se pretende ajudar alguém de mais idade (pais, avós...).

○ **planeamento da rotina auxilia no desenvolvimento da sua autonomia e responsabilidade perante as tarefas**, já que vai saber o que tem de fazer, cumprindo as suas obrigações, sem que seja preciso ninguém o lembrar. Deve evitar procrastinar, já que o adiamento de tarefas gera acumulação das mesmas o que provoca ansiedade, frustração e até culpa. Sentimentos, que em situação de isolamento, não devem fazer parte dos seus dias.

Veja [aqui](#) as sugestões da [Associação Portuguesa de Terapeutas Ocupacionais \(APTO\)](#).



Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UMG de Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**