



Crefito 11

CONSELHO REGIONAL DE
FISIOTERAPIA E TERAPIA
OCUPACIONAL DA 11ª REGIÃO

**COVID-19:
DESAFIOS
OPORTUNIDADES
E INOVAÇÃO**



Crefito 11

CONSELHO REGIONAL DE
FISIOTERAPIA E TERAPIA
OCUPACIONAL DA 11ª REGIÃO

CARTILHA INSTRUTIVA E INFORMATIVA

O CREFITO 11 abraça vocês Terapeutas
Ocupacionais, Fisioterapeutas e todos os
profissionais de saúde

1ª edição
JULHO/2020



“As pessoas sofrem. Elas não têm simplesmente dor – o sofrimento é muito mais que isso.

Os seres humanos lutam contra suas formas de dor psicológica; suas emoções e pensamentos difíceis, suas lembranças desagradáveis, e suas necessidades e sensações não desejadas.

Elas pensam nisto e se preocupam com isto, tem ressentimento disto, antecipam e temem isto (...) ao mesmo tempo demonstram uma enorme coragem, profunda compaixão e uma habilidade notável de seguir em frente mesmo a despeito de suas histórias pessoais difíceis.

Mesmo sabendo que podem se machucar, os humanos amam outros humanos. Mesmo sabendo que vão morrer um dia, eles se preocupam com seu futuro.

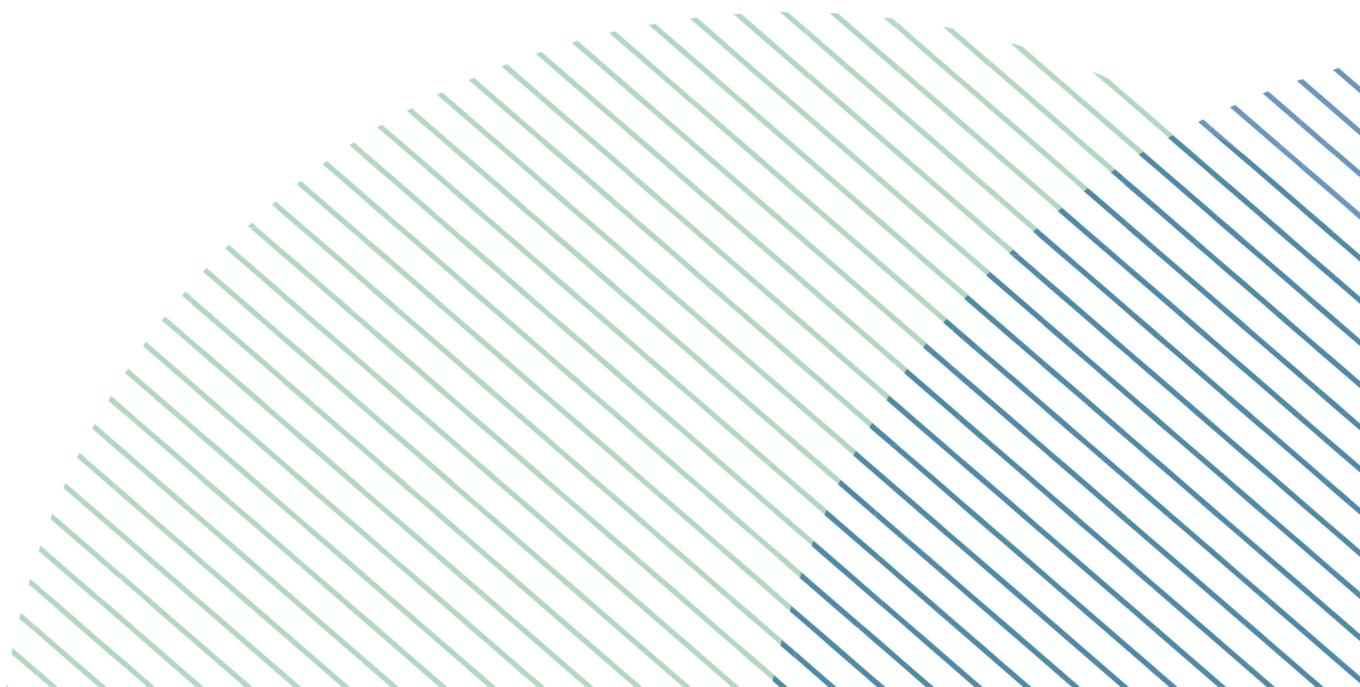
Mesmo sabendo da falta de sentido em muitas coisas da vida, abraçam ideais.”

(Hayes e Smith)



Sumário

APRESENTAÇÃO	7
ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DIANTE DA PANDEMIA DO COVID-19	8
· O HOMEM COMO UM SER OCUPACIONAL	9
· EFEITOS PSICOLÓGICOS	11
· AS PERDAS	13
· A RESILIÊNCIA	14
PLANEJAMENTO FINANCEIRO E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA CRISE	15
INFORMAÇÕES ADICIONAIS	20
CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	24
CRÉDITOS E AGRADECIMENTOS	26



Mensagem da Diretoria

O senso comum do papel de um Conselho Profissional tem sido severamente depreciado nos últimos anos. Muitos colegas fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais têm enxergado pouco valor no sistema COFFITO/CREFITOs. Neste contexto talvez seja oportuno algumas reflexões.

- O que os profissionais esperam de um Conselho está alinhado com as competências legais de uma autarquia federal?
- Dentro do cumprimento integral de suas obrigações regimentais, o que os colegiados dos CREFITOs têm pautado como foco de sua gestão está em sintonia com os principais anseios dos profissionais?

A nova gestão do CREFITO 11 assumiu com o firme propósito de diminuir a distância entre o que os profissionais anseiam e o que a autarquia pode, efetivamente, entregar. Para tanto uma ampla reformulação tem-se feito necessária. Estamos revendo práticas, atualizando processos, modernizando estrutura física e operacional, entregando resultados de forma ágil e assertiva com responsabilidade administrativa e financeira; enfim, inovando.

“Tornar as coisas simples é normalmente resultado de um trabalho muito complexo” (Paulo Balreira Guerra).

Cultura de inovação tem sido um dos principais temas aplicados na gestão organizacional moderna. Em tempos de pandemia então, encontrar soluções práticas e resolutivas às necessidades tem sido o grande desafio. Assim, o CREFITO 11 tem o prazer de apresentar para profissionais e sociedade civil, de forma simples e objetiva, uma complexa rede de informações em forma de cartilha virtual.

A cartilha COVID-19: DESAFIOS, OPORTUNIDADES E INOVAÇÃO é um material recheado de informações importantes e atuais, de fácil leitura e com a grande vantagem de permitir compartilhamento eletrônico sem custos. Não tem a intenção de ser um “manual de receitas infalíveis”, mas sim um compêndio de dicas e sugestões, de ações no campo pessoal e profissional, para o enfrentamento à crise neste momento de pandemia que servirão como apoio e suporte.

A história da humanidade conta vários episódios de grandes catástrofes e mazelas mundiais que embora muito dolorosas proporcionaram muitos ensinamentos, especialmente, da importância de um pensamento coletivo empático. Só assim, pensando e trabalhando juntos, encontraremos as melhores soluções não só para esta crise do Covid-19, mas para todos desejos e necessidades dos Fisioterapeutas e Terapeutas Ocupacionais de Goiás e do Distrito Federal.

O CREFITO 11 te convida a ler, compartilhar e colaborar ativamente neste processo de INOVAÇÃO.

Vamos juntos!!!

JOÃO BATISTA DA SILVA JÚNIOR

Vice-presidente Crefito 11
Quadriênio 2019-2023

Mensagem da Conselheira

Coordenadora deste Projeto

MARTA MARIA NETO SILVA

Quando propusemos este projeto, tínhamos a ideia de desenvolver um trabalho com sugestões e informações a respeito das dificuldades inerentes aos profissionais de saúde neste momento de pandemia do Covid-19.

Como não podemos prever os caminhos que a vida nos coloca, o que era inicialmente um projeto despretensioso tornou-se realidade e a ideia foi abraçada por vários colegas. E juntos escrevemos esta cartilha, de forma simples, com intuito de motivá-los a superar as dificuldades impostas pelo cenário momentâneo e de suas consequências.

Apesar do momento ser de incertezas, tente manter sua saúde física e mental pois só assim estará cuidando de si e conseqüentemente dos outros que estão ao seu redor. Tenha esperança, nunca desanime. Guarde na lembrança os melhores momentos desta fase. Haja o que houver, não desista de ser feliz.

Conte com o CREFITO 11!

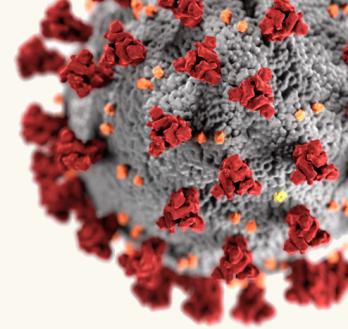
Este trabalho foi concluído com grande satisfação, e desejamos que os nossos objetivos sejam alcançados.

Agradeço a Deus por me proporcionar perseverança, a Conselheira Natália, as colaboradoras Nágila e Danila, e a toda Diretoria e Conselheiros do CREFITO 11, por terem dado suporte a este projeto.

Humildade, tolerância, persistência, inteligência emocional e companheirismo, são essenciais para o êxito de um trabalho em equipe.

Marta Neto Silva

APRESENTAÇÃO

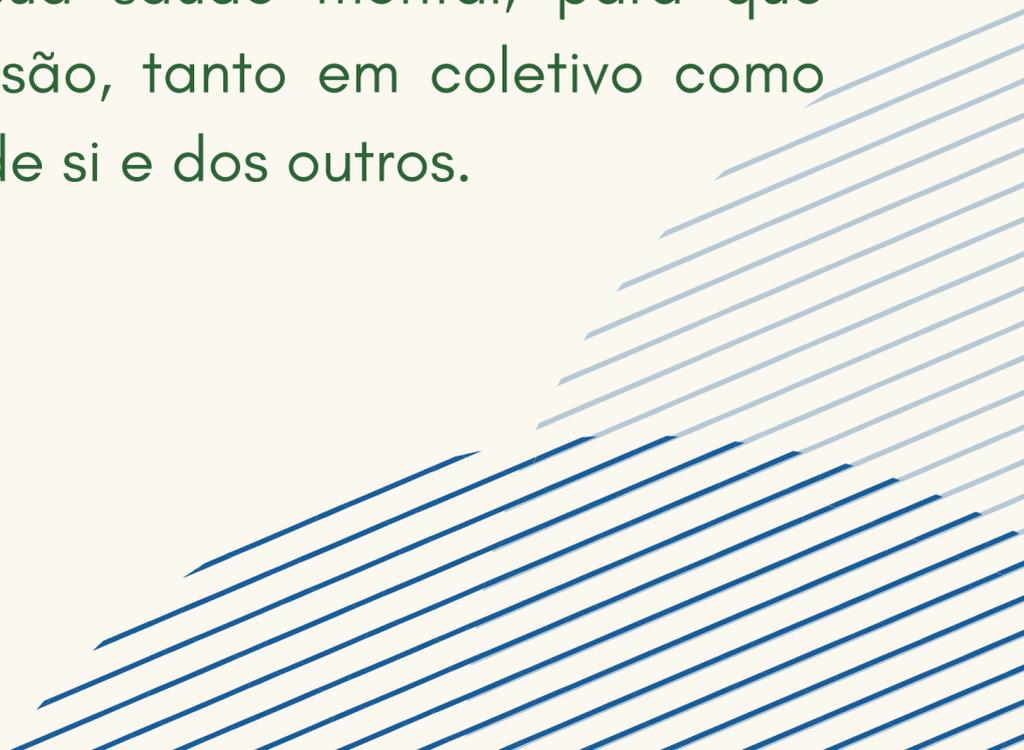
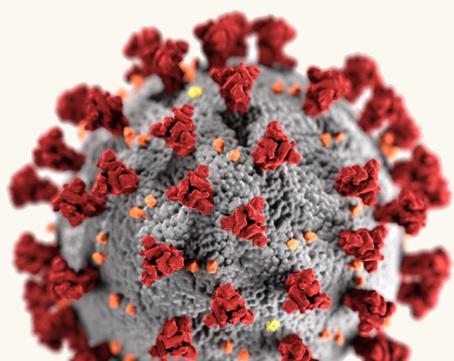


Peculiar aos profissionais da saúde, o cuidado com o outro é o que permeia o dia a dia dessas pessoas na busca de ideais para a promoção do bem-estar e qualidade de vida.

A crise político-econômica e de saúde que vivenciamos, atinge diretamente a vida de todos os trabalhadores. E cada vez mais os profissionais de saúde, são demandados a prestarem assistência direta ou indireta às pessoas infectadas pelo COVID-19 ou àquelas que se encontram em isolamento ou distanciamento social.

A crescente velocidade na mudança do cotidiano, a autocobrança e os conflitos têm colocado a todos em situação de grandes tensões, levando ao medo. A pessoa com medo sentirá pânico, o que poderá causar depressão. Uma vez deprimida a imunidade cairá, e o indivíduo ficará doente de corpo e mente. E sua saúde só vai piorando cada vez mais.

Neste sentido o convidamos a ler esta cartilha e esperamos que o conteúdo apresentado, sirva para aprimorar e preservar a sua saúde mental, para que possa exercer a sua profissão, tanto em coletivo como individualmente, cuidando de si e dos outros.



ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DIANTE DA PANDEMIA COVID-19



O HOMEM COMO UM SER OCUPACIONAL

Estamos vivendo um momento histórico, a disseminação do Coronavírus SARS-COV-02 e a necessidade de contenção da mobilidade social vem trazendo impacto não apenas na saúde das pessoas como também nos aspectos econômicos, culturais, políticos e sociais.

Partindo do princípio que o homem é um ser ocupacional (Kielhofner, 1990) e que o envolvimento ativo em atividades significativas promove, facilita, apoia e mantém a saúde (AOTA, 2015), faz-se relevante compreender as repercussões desta mudança bem como desenvolver habilidades para estabelecer uma nova forma de estar no mundo.

As atividades, além de organizarem a utilização do tempo, dão sentido à existência humana. Cada pessoa as escolhe de acordo com questões de ordem subjetiva, tais como: os interesses pessoais, a satisfação e o valor social atribuídos aos trabalhos realizados.

A repetição das ocupações cria um padrão de desempenho, ou seja, um hábito. Os hábitos precisam ser firmes, para organização interna e da rotina. O ser humano deve ser flexível para tolerar as mudanças e permitir adaptações frente demandas de sua vida.

As mudanças ocorridas interferem diretamente no padrão de desempenho ocupacional e suscitam a necessidade de comportamentos adaptativos. Essas adaptações são normais e esperadas no decorrer do desenvolvimento humano. Sabendo disso, é possível fazer uma leitura do atual cenário a partir de um olhar diferente, que compreende e intervém na dimensão ocupacional do ser humano trazendo de volta o equilíbrio por meio da reorganização das tarefas e do tempo de modo a reduzir a angústia e retomar a participação saudável não apenas nas atividades, como também na própria vida. Para os profissionais de saúde, alguns cenários diferentes foram estabelecidos, cada qual com seus desafios e respostas.

Os profissionais que atuam diretamente na assistência aos pacientes infectados passaram a conviver com o risco da exposição a mais um agente biológico. Precisaram adotar medidas de proteção mais rígida no ambiente hospitalar e realizar um ritual de desinfecção ao chegar em casa para proteger os seus. Neste contexto, os terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas e demais componentes das equipes têm desenvolvido estratégias para amenizar o sofrimento dos pacientes, contribuir com a restauração da saúde e do bem-estar dos mesmos, tanto na fase aguda da doença como na assistência após a recuperação.

Os profissionais que não estão nos ambientes hospitalares de assistência também experimentaram mudanças relevantes. Aos que atendem em consultórios e clínicas, a legislação local impôs em alguns momentos suspensão de atendimentos e alteração de horário de funcionamento. Além disto, vários atendimentos foram cancelados por iniciativa dos pacientes, dos familiares ou dos terapeutas trazendo um impacto econômico para estes profissionais. Este grupo precisou se reorganizar financeiramente e desenvolver alternativas para prestação do serviço de forma remota mantendo a qualidade e a ética profissional.

Várias pessoas passaram a exercer suas atividades de trabalho em regime domiciliar sendo necessário desenvolver novas habilidades para manusear tecnologias até então ignoradas, alcançar metas de produção e gerenciar de forma remota os desafios surgidos com esta configuração de trabalho.

Considerando que os profissionais de saúde também exercem outros papéis ocupacionais, as medidas de proteção social trouxeram modificações em outras áreas de sua vidas, como por exemplo, a intensificação do envolvimento em atividades domésticas de organização e limpeza, o suporte escolar para as crianças devido a suspensão das aulas presenciais na rede de ensino, o afastamento físico de pessoas que possuem forte representação de suporte afetivo. Houve também alteração nas atividades de lazer que estão importantes por exercerem forte influência na sensação de bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos.

Todas as mudanças impostas suscitam a necessidade de comportamentos adaptativos. A depender dos elementos internos e sociais, este momento de crise pode constituir em fonte de sofrimento emocional intenso que prejudica/paralisa o desempenho ou em uma oportunidade de estabelecer um novo padrão de desempenho ocupacional.

EFEITOS PSICOLÓGICOS

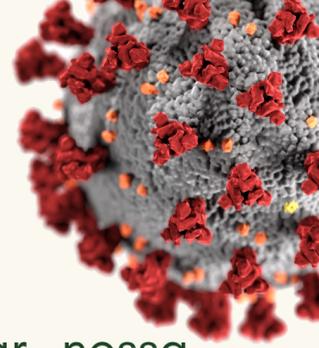
Com a quarentena e todos os novos protocolos de saúde e convivência, percebe-se um aumento significativo no número de profissionais e da comunidade em geral sofrendo com sintomas de ansiedade. Antes de tudo, é preciso compreender o significado dessa ansiedade.

Apesar de ser uma emoção natural e comum a todos humanos, a ansiedade passa a ser considerada um problema de saúde quando assume características clínicas, desencadeando cognições distorcidas e reações fisiológicas tais como tremores, sudorese, aumento dos batimentos cardíacos, tontura, desconforto estomacal, entre outros. E quando prolongada, pode ocasionar sofrimento e prejuízos na vida da pessoa.

Essas reações são respostas do organismo que percebeu algo como perigoso ou ameaçador, resposta essa que é importante para a sobrevivência e ativa mecanismos de enfrentamento como luta, fuga ou congelamento.

Com o isolamento domiciliar, o afastamento social e o distanciamento do trabalho, grande parte das pessoas tiveram uma alteração significativa em sua rotina; embora temporários, trouxeram consigo tristeza, medo, angústia, sensação de impotência e estresse exacerbado, desencadeando uma série de efeitos negativos para a saúde física e mental do indivíduo.

Considerando que estas reações estejam associadas à ansiedade é importante identificá-las para buscar estratégias de enfrentamento que atenuem os sintomas para obter uma melhor qualidade de vida. Tais comportamentos se relacionam com a autocobrança excessiva, pois o ser humano acredita que é preciso ser produtivo o tempo todo, que não condiz com a realidade, pois o descanso é primordial para a saúde e precisa ser priorizado.



Para conseguir vencer a ansiedade, é preciso primeiro aceitar nossa condição humana, que é limitada. Existem algumas técnicas, tais como praticar a respiração diafragmática, meditação, que proporcionam acalmar o corpo e a mente. Também precisa-se compreender que vida é movimento, portanto, mova-se, fazendo alguma atividade física prazerosa tais como dançar, jogar bola, pular corda etc. Não esqueça de manter o contato visual com as pessoas que você ama.

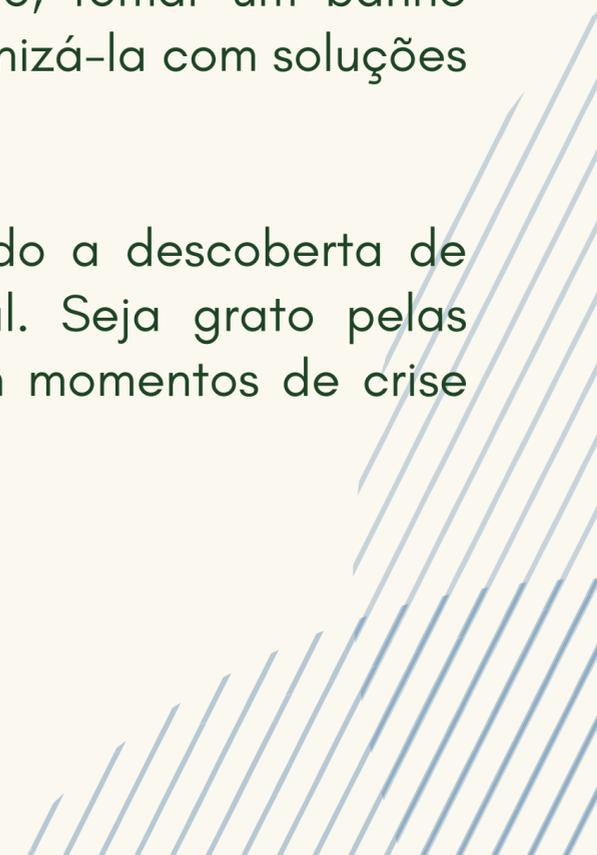
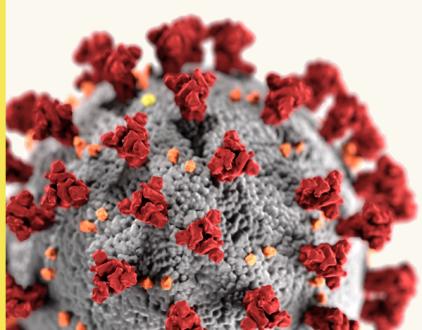
Reduza a exposição a algumas notícias, priorize uma fonte de informação segura e livre-se das *fakes news*. Evite o uso exacerbado das redes sociais.

Opte por uma boa noite de sono, assim como, por uma boa alimentação planejando refeições com alimentos de qualidade. Priorize os seus cuidados pessoais, foque suas energias no momento presente, fazendo o melhor que puder. Cuide-se.

Lidar com as grandes mudanças e transformações rápidas não programadas, diante da pandemia mundial, tem sido extremamente desafiador; mas, ainda assim, pode-se adotar mecanismos para enfrentar todos esses momentos difíceis de uma forma mais branda. Sabe-se que, de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), ficar em casa é a melhor forma de prevenção. Assim sendo, é fundamental programar-se, criando uma rotina que atenda às suas necessidades. Inclusive para aqueles que estão em *home office*, lembrem-se de reorganizar a sua agenda de trabalho.

Neste momento de Covid-19, ao sair e ao voltar para casa são necessários alguns cuidados: usar máscaras, manter distância de um a dois metros entre as pessoas, usar sempre o álcool em gel depois de tocar em algum objeto, ao chegar em casa tirar os sapatos, colocar as roupas usadas em um balde com água e sabão previamente preparado, tomar um banho relaxante e, se por acaso trouxer alguma compra, higienizá-la com soluções desinfetantes.

Enquanto os cientistas estão pesquisando e estudando a descoberta de uma vacina, mantenha a sua saúde física e mental. Seja grato pelas pequenas coisas de sua vida, e não esqueça que em momentos de crise acontecem os maiores aprendizados.



AS PERDAS SOFRIDAS

Luto não se refere apenas ao comportamento apresentado diante da morte de um ente querido, e sim a todas as perdas significativas que sofremos.

Sabe-se que, em cenário de pandemia, existem vários lutos, como o luto pelo adiamento ou encerramento de sonhos, projetos e planejamentos anteriormente idealizados; e que, com a atual situação suas concretizações são incertas.

Dentre todos os lutos ou perdas que uma pessoa possa vivenciar, a morte pode desencadear transtornos psicológicos.

Em estado de pandemia, lidando com mortes de uma maneira mais frequente, até os velórios mudaram os rituais de despedida. Tendo em vista os novos protocolos que prolongam o sofrimento do luto.

Muitas vezes tratamos o "luto" somente como a perda de uma pessoa que amamos. Mas podemos considerar também como luto um "relacionamento que terminou", um "trabalho que não deu certo" e até mesmo uma "demissão inesperada".

Paula Guimarães



Segundo Ferreira (2020) resiliência é a capacidade de quem se adapta às intempéries, às alterações ou aos infortúnios.

Sabe-se que em tempos difíceis e intensos, o homem desenvolve o amadurecimento psíquico e tem a seu favor a resiliência.

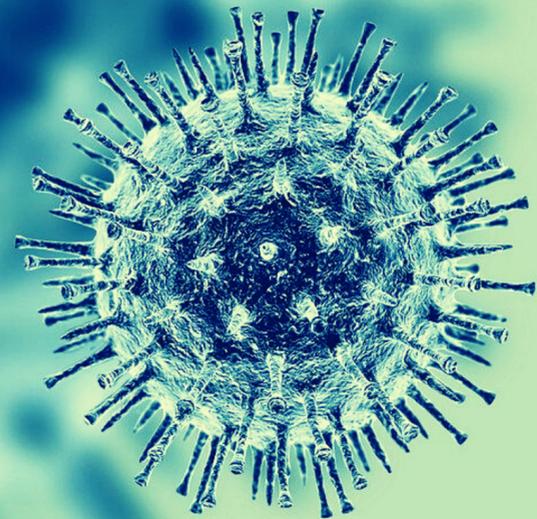
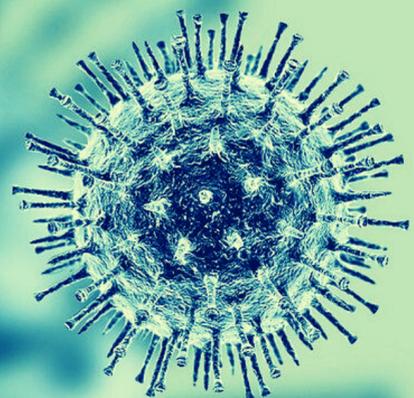
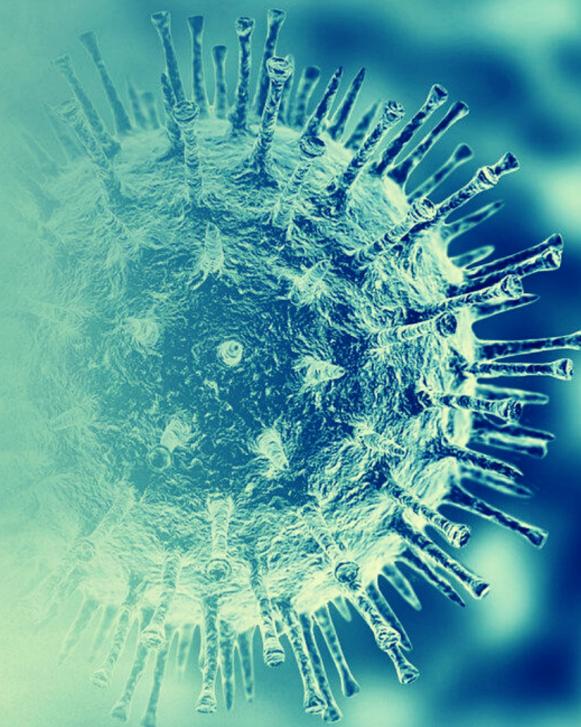
A pessoa resiliente, apresenta características de personalidade disposta a novas experiências, novos valores e flexibilidade cognitiva.

Nesses tempos de exceção é necessário se organizar para lidar com problemas e superar obstáculos.

Compreendendo que condições catastróficas que representam riscos estão potencialmente ligadas a influenciar de forma negativa a saúde e desenvolvimento pleno das pessoas, pesquisadores destacam que uma parte significativa das pessoas, mesmo estando nessas condições, não apresentam sequelas graves ou prejuízos em seu desenvolvimento, sendo pessoas que manifestam capacidades extraordinárias de produzir saúde, mesmo expostas a situações adversas. (Silva, Lunardi, Lunardi Filho & Tavares, 2005).

Seja flexível o suficiente para se adaptar às novas situações e mudar de estratégia caso ocorram eventuais fracassos, impedindo que sua organização e autoestima sejam afetadas.





**PLANEJAMENTO
FINANCEIRO E
ESTRATÉGIAS
PARA SUPERAÇÃO
DA CRISE**

PLANEJAMENTO FINANCEIRO

Grande quantidade de tempo está sendo investida para entender como será o mundo pós pandemia. Os cenários que algumas pessoas imaginam correspondem: ao trabalho romantizado realizado de casa; o medo da recessão mais profunda; o completo controle governamental de nossas vidas; o fortalecimento da vida baseada na comunidade local etc. Então o mundo vai mudar? Claro que vai.

Embora as coisas continuem sem controle por mais algum tempo, existem algumas ações que podem ser tomadas para obter o controle da jornada durante esse período. Seu trabalho provavelmente mudou. Milhões de pessoas foram demitidas, sofreram cortes salariais ou estão trabalhando em circunstâncias completamente inesperadas. No melhor cenário, você provavelmente está trabalhando em casa e descobrindo como tirar o melhor proveito das ferramentas e das pessoas à distância. Sua carreira pode ou não estar ameaçada no momento.

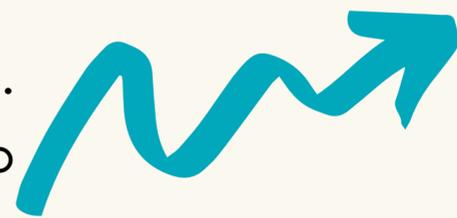
Então, como você pode gerenciar sua carreira nesses tempos difíceis? Embora possa parecer o momento menos provável, seguem algumas sugestões que podem auxiliá-lo na recondução da sua carreira.

Como Albert Einstein disse: "No meio da dificuldade, está a oportunidade".



Seja flexível

Esteja disposto a experimentar coisas novas e dizer sim. Sua capacidade de se adaptar trará benefícios para o seu trabalho e para quem o rodeia.



Lutas, circunstâncias inesperadas e ambiguidade também podem abrir caminho para novas possibilidades, caso algumas análises e mudanças sejam realizadas.



Tome iniciativa e ofereça ajuda

Ao invés de simplesmente esperar por orientação, pense amplamente em como você pode ajudar, resolva novos problemas e inove. Traga seu melhor pensamento criativo para solucionar os problemas que chegam até você.

Trabalhe em equipe

Sob estresse, as pessoas podem ter pensamentos positivos ou negativos, faça o seu melhor. Encontre maneiras de demonstrar empatia. Sua atitude e contribuição são importantes para sua própria experiência, mas também para a experiência das pessoas ao seu redor.



Além dessas capacidades e habilidades de gestão pessoal para ampliar o horizonte em busca de novos caminhos, há algo que demanda urgência: o planejamento pessoal.

Independente do controle financeiro que você já possua (seja algum ou nenhum) é importante atualizá-lo para essa nova situação.

É hora de começar a exercer controle. Examine sua situação econômica e financeira.

ESTAS SÃO ALGUMAS ETAPAS QUE PODERÃO AUXILIÁ-LO A PLANEJAR UMA ROTINA:



Respeite os horários de trabalho e descanso. Assim você estabelecerá uma rotina saudável.



A tecnologia está à disposição, então aprenda a usá-la. Existem vários aplicativos tais como, *Face Time*, *Zoom*, *Skype*, *Google Meets*.



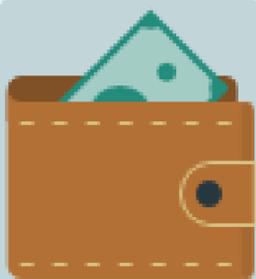
Aproveite o seu tempo de distanciamento ou isolamento social para avaliar os seus trabalhos realizados nos últimos anos. Revise seu currículo, atualize seu *LinkedIn*.



Avalie e planeje quanto tempo você pode dedicar ao aprendizado.



NÃO PERCA O CONTROLE DE SUAS FINANÇA, PLANEJE.



1) Não perca de vista o dinheiro. Gaste com muito cuidado somente no que for necessário. Não ignore a possibilidade de perder o emprego, congelamento de salários ou receber parcelado. Gaste minimamente, é um momento de crise e não se sabe quando ela terminará.



2) Evite a dívida, não peça emprestado, tente não usar cartão de crédito, e se puder, pague sempre à vista. Caso tenha empréstimos, procure aconselhamento. Diversos especialistas, corretoras e bancos estão auxiliando gratuitamente. Faça isto o quanto antes.



3) Faça uma lista dos seus bens e veja o que você pode liquidar, caso necessário. Sejam joias, propriedades, inclusive obras de arte.



4) Não caia nas armadilhas e truques criados pelo mercado financeiro.



5) Mantenha seus olhos e ouvidos abertos para novas oportunidades de trabalho.

6) Conscientize que o valor que você recebe tem, obrigatoriamente, que ser maior do que gasta.

7) Estando em casa você está deixando de gastar com combustível e alimentação. Poupe o dinheiro que conseguir economizar, mesmo que seja uma pequena quantidade.

Informações Adicionais

BUSQUE NOVOS CONHECIMENTOS

O ser humano tem capacidade de aprender e descobrir novas habilidades todos os dias. A busca pelo conhecimento, além de ser uma fonte de satisfação, pode trazer novas possibilidades pessoais e profissionais.



GERENCIE SEU TEMPO

O tempo é nosso bem mais precioso. É importante fazer sua gestão, isto é, definir uma hora para realizar cada tarefa. Ao organizarmos as atividades do dia a dia, ganhamos tempo para aproveitar no que gostamos.

AJA DE ACORDO COM AS POSSIBILIDADES

Existem várias possibilidades, porém, nem todas estão ao nosso alcance. Não adianta se apegar às limitações, precisamos utilizar as oportunidades, isso aumenta as chances de algo novo e bom acontecer.



FAÇA UMA REPROGRAMAÇÃO MENTAL

Elimine todos os resquícios de crenças negativas e desenvolva o seu melhor.

ADQUIRA NOVOS CONHECIMENTOS E HABILIDADES

Elabore um calendário com atividades que gostaria de fazer e nunca iniciou por falta de tempo, como por exemplo: estudar uma nova língua, aprender uma receita, fazer cursos EAD etc.



Informações Adicionais

BUSQUE UM NICHU NO MERCADO

É importante identificar espaços pouco explorados no mercado. Você pode se aperfeiçoar nestas áreas e oferecer um trabalho diferenciado.



CUIDE DA ESPIRITUALIDADE

Cuide da sua saúde espiritual. Seja otimista, faça boas ações, pratique os rituais que te conectam ao Divino e a si mesmo.

FAÇA MEDITAÇÃO

Em tempo de isolamento social a meditação pode ser uma boa opção para sua saúde mental e bem-estar.



EXERCITE A EMPATIA

Exercite a empatia, sempre que possível ponha-se no lugar do outro para compreender seu ponto de vista, seja solidário e pratique o bem.

CUIDE DA ALIMENTAÇÃO

É importante ter uma alimentação saudável e balanceada para que o nosso sistema imunológico funcione de forma adequada, prevenindo problemas de saúde. Faça um prato com alimentos de várias cores, como fruta e beba bastante água.



Informações Adicionais



FAÇA CAMINHADA E TENHA O SOL COMO ALIADO

O sol ajuda seu corpo a produzir a vitamina D e fortalece o sistema imunológico, mas atente para o horário: antes das 10h e após as 16h. Se possível faça caminhada ao ar livre, se não caminhe dentro de casa. O corpo humano é uma máquina, que não pode ficar parado. Exercite-se!

DIVIRTA-SE

O período de isolamento social, é um bom momento para ampliar as atividades realizadas dentro de casa. Pratique o hábito da boa leitura, coloque em dia os filmes e séries, ouça boas músicas, dance mesmo que sozinho, faça atividades prazerosas: experimente pintura, tricô, macramê, bordados etc.



FORTALEÇA A CONVIVÊNCIA FAMILIAR

O isolamento social é uma oportunidade ímpar de conviver com os familiares. Este pode ser o momento de fortalecimento e de estreitamento de laços. Exercite o diálogo. Conflitos são inevitáveis mas não devem ser alimentados por muito tempo. Conduza com leveza esse período, ouse mais, produza memórias positivas, isso tudo vai passar e as pessoas mais importantes de sua vida poderão guardar este momento como uma época que, apesar das adversidades, foi intensa e feliz.

CUIDE DE VOCÊ

Desenvolver o autocuidado é um grande desafio para os profissionais de saúde, acostumados a cuidar dos outros. Invista o seu tempo em atividades que lhe tragam prazer.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta cartilha propôs como objetivo geral auxiliar os profissionais da área da saúde, instruindo-os no que diz respeito ao enfrentamento das mudanças ocorridas em função da pandemia causada pelo SARS-CoV-2. Para tanto foram abordados vários assuntos dentre os quais O Homem Como Ser Ocupacional, Efeitos Psicológicos, As perdas, A resiliência, Planejamento Financeiro...

Em virtude do que foi abordado sugere-se que o leitor aja de forma rápida não deixando os problemas permanecerem por muito tempo sem solução, que se adapte as mudanças e as novas situações da vida sendo criativo no pensar e no fazer.

Juntos, com empatia, resiliência e saúde, reconheceremos a força da reabilitação do Brasil.

“Sem sonhos, a vida não tem brilho.
Sem metas, os sonhos não têm alicerces.
Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais.
Sonhe, trace metas, estabeleça prioridades e corra riscos para executar seus sonhos.
Melhor é errar por tentar do que errar por omitir!”

Augusto Cury



REFERÊNCIAS

Como ser resiliente em tempos de crise: <https://www.resilienciamag.com/como-ser-resiliente-em-tempos-de-crise/>

Exercícios para aliviar a ansiedade: <https://amenteemaravilhosa.com.br/3-exercicios-para-aliviar-a-ansiedade/amp/>

Folha Informativa COVID-19 Organização Pan America da Saúde- Brasil: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875

Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19): <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>

O distanciamento social: <http://www.sbponline.org.br/enfrentamento-covid19>

Luto: <http://www.sbponline.org.br/enfrentamento-covid19>

Curso Gratuito - Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/atualizacao-saude-mental-psicossocial-covid19/>

POLIA, A. A., CASTRO, D. H.- A lesão medular e suas sequelas de acordo com o Modelo de Ocupação Humana - Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, vol. 15, nº 1, 2007

Galheigo, S. (2003). O cotidiano na terapia ocupacional: cultura, subjetividade e contexto histórico-social . Revista De Terapia Ocupacional Da Universidade De São Paulo, 14(3), 104-109. <https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v14i3p104-109>

KIELHOFNER, G. O Modelo de Ocupação Humana - parte II - Ontogênese da Perspectiva de Adaptação Temporal. Revista de Terapia Ocupacional, Universidade de São Paulo, v. 1, n. 2, p. 114-123, 1990

FERREIRA, A. B. de O. Dicionário online de português. <https://www.dicio.com.br/resiliencia/>. Acessado em 24/06/2020

KIELHOFNER, G, BURKE, JP. O Modelo de Ocupação Humana - parte I - teoria, ocupação, modelo de tratamento, sistemas. Revista de Terapia Ocupacional, Universidade de São Paulo, v. 1, n. 1, p. 54-67, 1990

American Occupational Therapy Association, A. Estrutura da Prática da Terapia Ocupacional: Domínio & Processo - 3ª ed. traduzida. Revista de Terapia Ocupacional, Universidade de São Paulo, 26(esp), 1-49, 2015

CRÉDITOS E AGRADECIMENTOS

AUTORIA

MARTA MARIA NETO SILVA

Terapeuta Ocupacional CREFITO 11/8.557-TO

CONSULTORIA TÉCNICA

MARTA MARIA NETO SILVA

Terapeuta Ocupacional CREFITO 11/8.557-TO

martasilvato@gmail.com

NATÁLIA CRISTINA AZEVEDO QUEIROZ

Fisioterapeuta CREFITO 11/142.163-F

nataliacristinaazevedo@hotmail.com

DANILA HOLANDA DE CASTRO

Terapeuta Ocupacional CREFITO 11/10.569-TO

danilaholanda@gmail.com

NÁGILA CURULINE DIAS PATRÍCIO

Psicóloga CRP - 09/009752

nagilapgtu@hotmail.com

REVISÃO

Silvia Inêz Silva Chang

FOTOS E IMAGENS

[pixbay](#)

[pngfind](#)

[pngtree](#)

[pexels](#)

[favpng](#)

DIRETORIA E CONSELHO

Presidente

Sérgio Gomes de Andrade

Vice-Presidente

João Batista da Silva Junior

Diretor-Tesoureiro

José Naum de Mesquita Chagas

Diretora-Secretária

Rosa Irlene Maria Serafim

Conselheiros Efetivos

Cristina Lopes Afonso (licenciada)

Darlan Martins Ribeiro

Nara Beatriz Matos

Yara Helena de Carvalho Paiva

Vivianne de Castro Gusmão

Conselheiros Suplentes

Erikson Custódio Alcântara

Júlio Carlos Peles

Luana Félix de Sousa Silva

Natália Cristina Azevedo Queiroz (licenciada)

Márcio de Paula e Oliveira

Marta Maria Neto Silva

Messias Rodrigues Fernandes

Valéria Ribeiro Cecília de Camargos

Thiago Henrique Arantes Vasconcellos

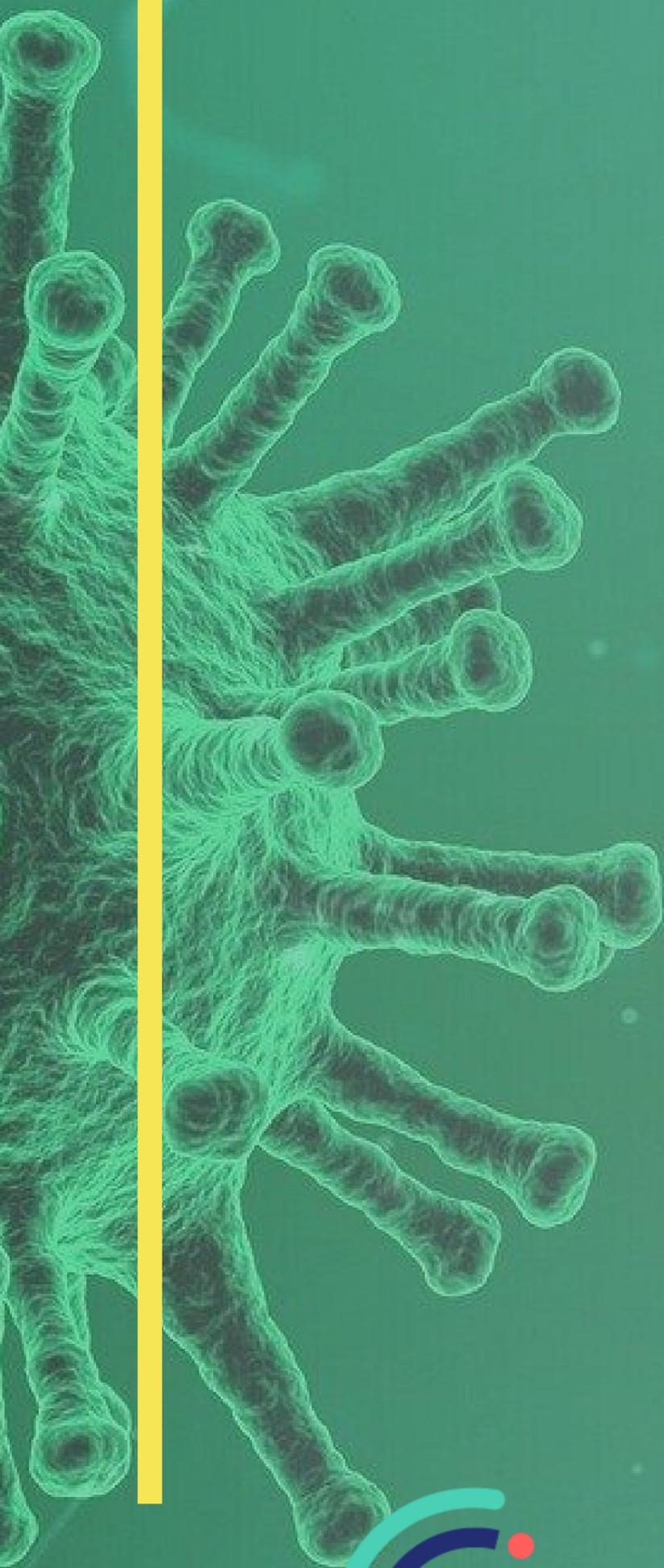


Crefito 11

CONSELHO REGIONAL DE
FISIOTERAPIA E TERAPIA
OCUPACIONAL DA 11ª REGIÃO

CARTILHA INSTRUTIVA E INFORMATIVA

1ª edição



Crefito 11

CONSELHO REGIONAL DE
FISIOTERAPIA E TERAPIA
OCUPACIONAL DA 11ª REGIÃO

JULHO/2020