



# DIÁRIO DE QUARENTENA

bem-estar em tempos de distanciamento social

UM PROJECTO CRIADO E DESENVOLVIDO  
POR

Ana Lúcia Franganito

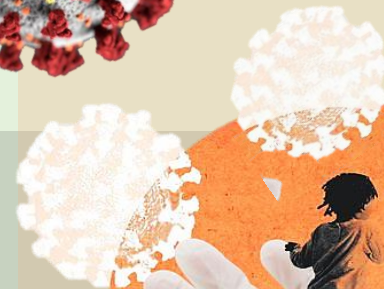
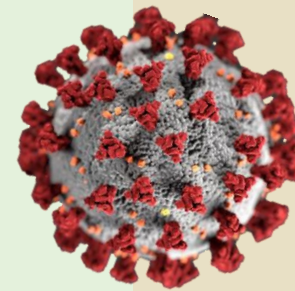
Maria Betânia Pires

diário de quarentena | bem-estar em tempos de distanciamento social



## enquadramento

- a pandemia da CoVid-19
- a Terapia Ocupacional no contexto da saúde mental
- o serviço de Terapia Ocupacional do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (CHPL)
- um novo modelo de intervenção à distância

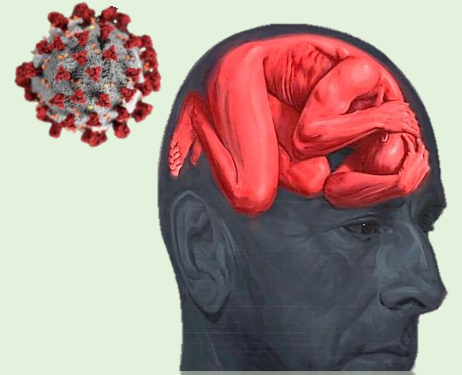


➤ A pandemia gerou um contexto de **medo e stress**, à escala global, perante uma situação ameaçadora real.

Houve alterações abruptas e significativas no dia-a-dia da população geral e em particular nos indivíduos com patologia psiquiátrica:

- a **quarentena** e/ ou a restrição nas deslocações;
- o surgimento de novas realidades relacionadas com o **trabalho através de casa** e, por outro lado, situações de *lay-off* ou **desemprego**;
- a **ausência de contacto físico** com familiares e amigos (*WHO, 2020*).

As consequências desta nova realidade rapidamente se fizeram sentir.



### ***A PANDEMIA DA COVID-19:*** O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DO INDIVÍDUO COM PATOLOGIA PSIQUIÁTRICA:

- **mudança das actividades diárias**, rotinas e hábitos da pessoa;
- **aumento dos níveis de isolamento social**, depressão, ansiedade, e possível aumento de **comportamentos aditivos** (álcool e drogas), **comportamentos de auto-mutilação e ideação suicida**;
- **limitação do número de consultas e impedimento do acesso presencial a unidades de reabilitação psicossocial**.

➤ Este é um cenário que tem desafiado o equilíbrio mental de todos, exigindo grande capacidade de resiliência e de adaptação.

Como tal, o indivíduo com patologia psiquiátrica está especialmente vulnerável, pois muitas vezes já se encontra numa situação frágil por:



- perda de rotinas e de capacidade;
- ausência de auto-estima e de motivação;
- institucionalização;
- isolamento social, em muito potenciado pelo estigma da comunidade ou pelo próprio.



## TERAPIA OCUPACIONAL

Intervém aqui com o objectivo de capacitar o indivíduo para continuar a desempenhar tarefas diárias significativas, que culminem numa rotina satisfatória, integrada e no seu bem-estar geral.



A TERAPIA OCUPACIONAL capacita a pessoa de forma a promover a SAÚDE, o BEM-ESTAR e QUALIDADE DE VIDA através deste sistema:



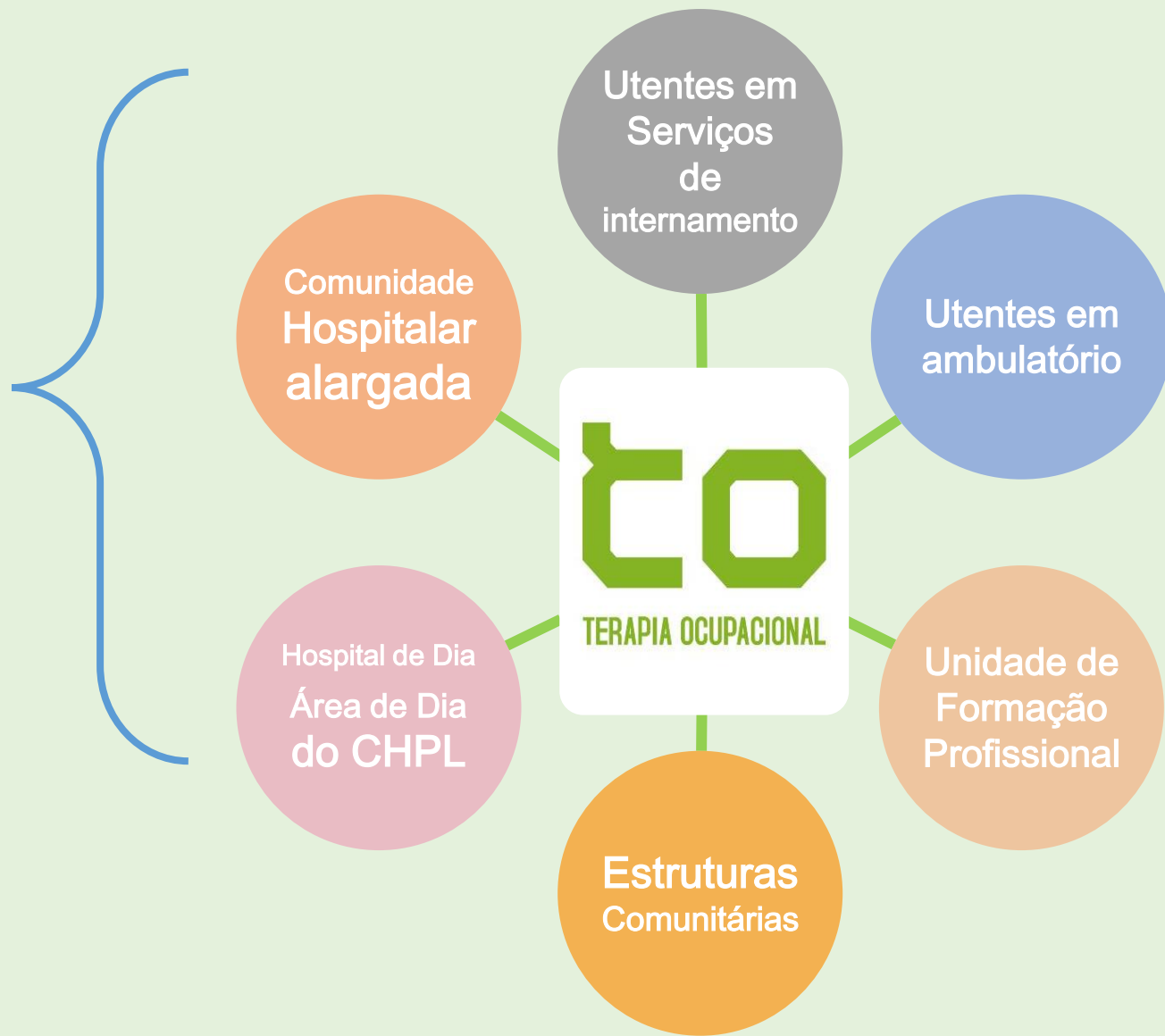
Com o forte impacto no **AMBIENTE** pela pandemia, e consequentemente na qualidade de vida da pessoa, a Terapia Ocupacional irá intervir ao nível da **OCUPAÇÃO**, priorizando a estimulação para a realização das actividades da vida diária da pessoa.



A Unidade de Terapia Ocupacional do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (CHPL) presta apoio a várias estruturas, sendo que a sua intervenção principal foca-se nos utentes do **Serviço de Reabilitação**.

No entanto, é estabelecida a **comunicação com outros serviços** e unidades do centro hospitalar.

São também divulgados trabalhos através da rede *intranet*, que estão acessíveis a todos os profissionais do CHPL.





Nesse sentido, com o objectivo de organizar e orientar ao longo da semana as rotinas dos utentes em reabilitação, o serviço de Terapia Ocupacional do CHPL criou um projecto de intervenção não presencial, à distância:

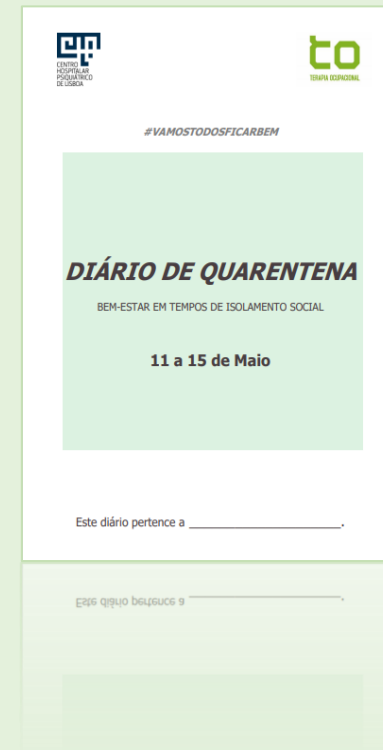
## DIÁRIO DE QUARENTENA

bem-estar em tempos de distanciamento social

Este projecto foi implementado na semana de 23 de março, poucos dias após ter sido decretado o estado de emergência nacional e consequente confinamento obrigatório.

Desde então, o diário é actualizado semanalmente com diferentes actividades para cada dia da semana e divide cada dia em *manhã e tarde*.

Foca-se nos autocuidados, na manutenção da produtividade da pessoa através de desafios diários, em actividades de lazer e relaxamento.





diário de quarentena | bem-estar em tempos de distanciamento social



## objectivos

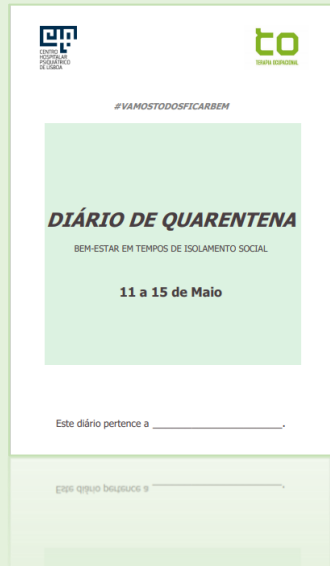




➤ Mais do que um projecto, o Diário de Quarentena é uma ferramenta que vem permitir a intervenção terapêutica à distância, tendo dois grandes OBJECTIVOS GERAIS:

- dar continuidade ao processo de reabilitação de utentes em ambulatório e em internamento,
- prevenir recaídas e evitar internamentos de doentes em ambulatório.

Através da



## ***DIÁRIO DE QUARENTENA*** OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:

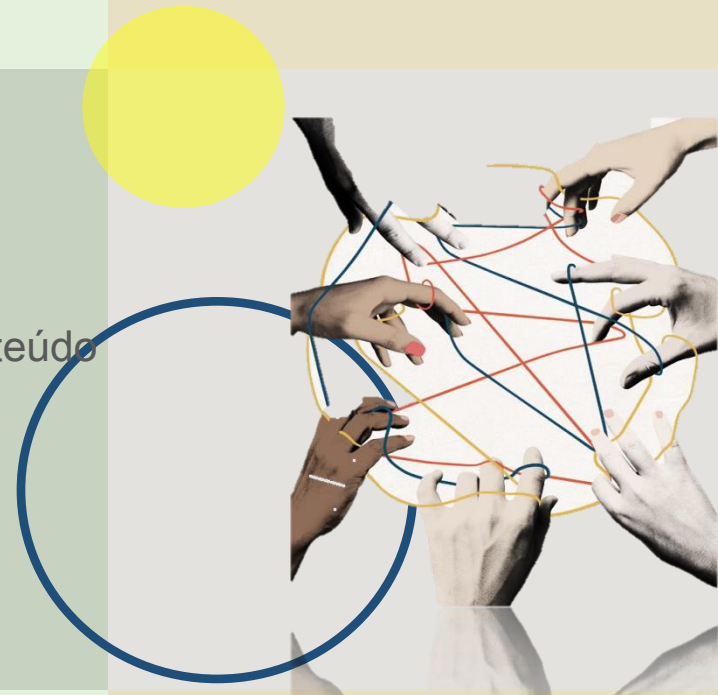
- Estimulação para a realização das **actividades de vida diária** (autocuidados, produtividade e lazer) e manutenção de uma rotina organizada.
- **Orientação para a realidade** através do fornecimento de informações importantes e actualizadas de acordo com a DGS.
- Intervenção ao nível do **isolamento social**, diminuindo a sensação de solidão e exclusão.

diário de quarentena | bem-estar em tempos de distanciamento social



## metodologia

- planeamento e construção do conteúdo
- *network* e implementação





Para o planeamento das actividades propostas:

1. São avaliadas as **necessidades** específicas e funcionalidade dos nossos utentes, assim como o contexto de pandemia;
2. É recolhida a **informação** mais recente (*DGS*) relativa à sensibilização para a adopção de comportamentos de prevenção e higiene;
3. É feita uma pesquisa acerca de iniciativas (eventos ou actividades) a decorrer **online** do âmbito cultural, recreativo.
4. É analisado o **feedback** de técnicos e utentes (dado através *monitorização semanal*), para um constante ajuste do Diário às suas necessidades.

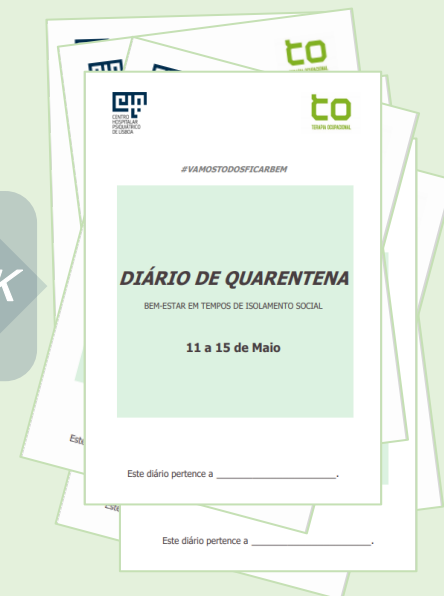
NECESSIDADE  
S  
ESPECÍFICAS

INFORMAÇÃO  
DGS

EVENTOS  
ONLINE

*FEEDBACK*

Este é um processo que é realizado semanalmente.





As actividades propostas divergem em três áreas da ocupação humana:



### AUTOCUIDADOS

- Sensibilização para a higiene diária
- Cuidados pessoais
- Toma da medicação
- Actividade física



### PRODUTIVIDADE

- Estruturação da rotina
- Sensibilização para a gestão doméstica
- Estimulação cognitiva
- Actividades criativas
- Orientação para a realidade



### LAZER

- Descoberta de novos interesses
- Manutenção de actividades significativas da pessoa
- Sensibilização para actividades culturais possíveis em contexto de pandemia



## A apresentação visual do Diário de Quarentena:





Exemplo de um dia de actividades:



## AUTOCUIDADOS

Higiene: banho e troca de roupa  
Toma da medicação  
Cuidar da barba/ depilação

## PRODUTIVIDADE

Desafio: proposta de reflexão criativa escrita ou desenhada sobre uma visita virtual ao Museu Calouste Gulbenkian feita no dia anterior.

## LAZER

Sopa de letras com palavras alusivas à arte dada a conhecer na visita à Gulbenkian.

## AUTOCUIDADOS

Relaxamento e alongamento dos membros superiores e coluna.





O Diário de Quarentena chega a três grandes nichos populacionais através dos canais de comunicação ao nosso alcance.

E apesar de primeiramente o Diário ser feito para e em função dos utentes da Unidade de Terapia Ocupacional, o facto desta unidade prestar apoio a outras estruturas intra e extra hospitalares fez com que este tivesse uma maior abrangência. Para tal, os ficheiros de partilha incluem um formato **.pdf** - *Acrobat Reader* - pronto a imprimir, e outro **.docx** - *Microsoft Word* - passível de ser editado, em conformidade com os projectos de intervenção de cada serviço.



#### UTENTES INTERNADOS EM REABILITAÇÃO

O Diário de Quarentena é **impresso** e entregue em mãos nos pavilhões de internamento e Unidades de Vida Apoiada.



#### UTENTES EM AMBULATÓRIO

Como uma grande parte destes utentes não tem acesso à internet, o Diário é ditado individualmente via **telefone**, na maioria dos casos.

Esporadicamente é impresso e enviado por **CTT**;

Aos utentes que têm acesso à internet, o Diário é-lhes enviado por **email**.



#### A COMUNIDADE

O Diário está também disponível em formato digital através das plataformas online do CHPL e de outras instituições parceiras.

Este trabalho de divulgação é feito pela equipa de comunicação do CHPL. Por duas vias: interna para todo o colectivo hospitalar – email e ***intranet*** - , bem como uma e externa, aberta – através do site [www.saudemental.pt](http://www.saudemental.pt) e página de ***facebook***.

Existem também inúmeras **partilhas orgânicas** fora do contexto hospitalar / saúde mental.

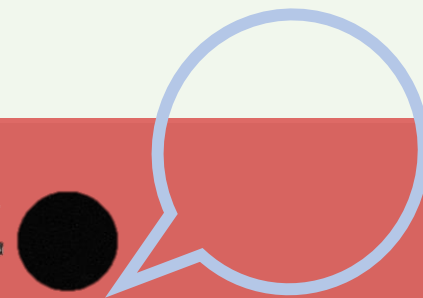


diário de quarentena | bem-estar em tempos de distanciamento social



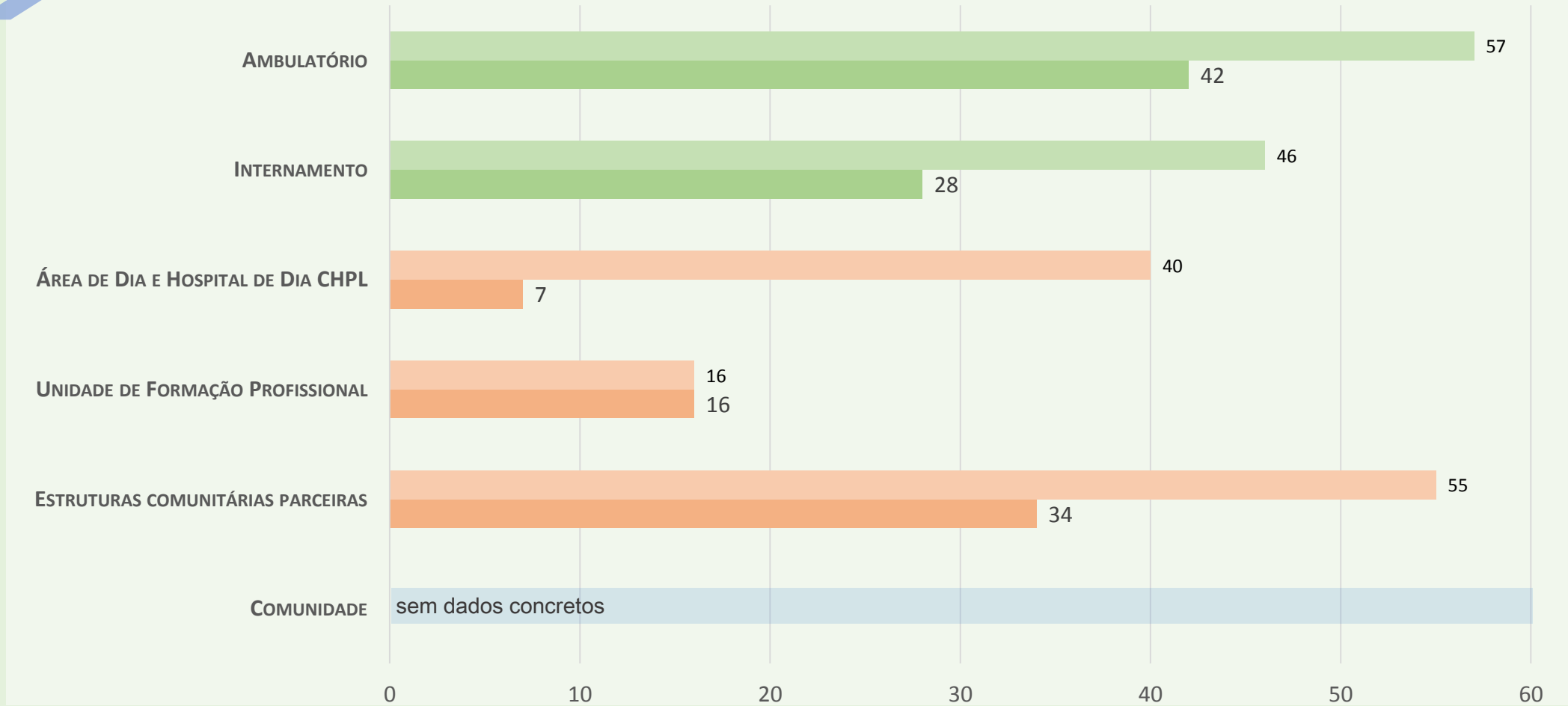
## resultados

- alguns números
- *feedback* partilhado e recolhido

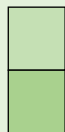




### Número de utilizadores apurados



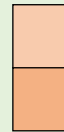
#### LEGENDA



utentes acompanhados na U.T.O.



utilizadores do Diário



utentes em estruturas parceiras



utilizadores do Diário



Galeria de trabalhos produzidos a partir de actividades criativas propostas no Diário



Desafio: *“uma caricatura dos dias que correm”*  
Autoria: G.N.



Desafio: *“onde gostava realmente de estar”*  
Autoria: R.L.



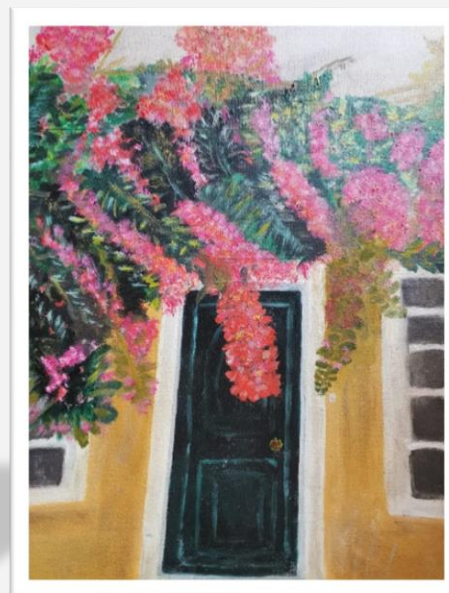
Desafio: *“uma viagem ao passado”*  
Autoria: T.S.



Galeria de trabalhos produzidos a partir de actividades criativas propostas no Diário



Desafio: *“como me sinto em confinamento”*  
Autoria: R. L.



Desafio: *“vista da minha janela”*  
Autoria: M. B.



Desafio: *“o meu jardim interior”*  
Autoria: M.G.





## Galeria de trabalhos produzidos a partir de actividades criativas propostas no Diário



Desafio: *“o que vejo da minha janela”*

Autoria: P.V.



Desafio: *“ilustração do livro que estou a ler”*

Autoria: A.C.L.



Desafio: *“a viagem dos meus sonhos”*

Autoria: A. S..



Desafio: *“receita de família ilustrada”*

Autoria: B.M.



## Galeria de trabalhos produzidos a partir de actividades criativas propostas no Diário

### O confinamento

Escrevo este poema como um  
monge que está à margem do mundo.  
Sem tempo, recluso e com  
esperança em melhores dias  
enquanto em toda  
a parte morrem pessoas ceifadas  
por um estranho vírus.  
A vida espera uma nova luz  
e uma nova melodia  
para renascer para um novo  
Destino.  
São os tempos da clausura, do medo  
e do absurdo.  
Estou fora do tempo do mundo  
e da vida.  
Continuo a amar a Primavera  
que Deus nos deu.

F. C.

### Quadra a Santo António

Oh, meu rico Santo António!  
Estou sem vintém.  
Vê lá se me ajudas.  
Neste tempo sem ninguém.

Santo António, Santo António.  
Meu rico, Santo António.  
Vê -lá se me arranja noiva  
Com vintém.

Santo António, Santo António  
Que nossa fortaleza, és.  
Vê -lá se nos livras  
Das malícias do demónio.

S. R.

diário de quarentena | bem-estar em tempos de distanciamento social



## discussão

- análise dos resultados obtidos







Em análise do **número de utilizadores**, foi possível aferir que a taxa de utilização do Diário em utentes em ambulatório é superior à dos utentes em internamento. Para compreender a situação, há que ter alguns factores em conta:

#### INTERNAMENTO:

- A população em regime de internamento, além de estar em contacto permanente com o outro, tem também acesso constante à intervenção de outros técnicos, pelo que pode sentir menor necessidade de outras formas de intervenção;
- Por outro lado, estes utentes estão em fase aguda, ou em situação crónica da doença, o que faz com que tenham menos capacidade para aderir devido às suas limitações físicas e/ou cognitivas;
- Devido às contingências necessárias para controlar a propagação da CoVid-19, a implementação do Diário nesta população (em isolamento do exterior) foi *indirecta*, ou seja, foi delegada às respectivas equipas técnicas e, consequentemente, esteve dependente da disponibilidade e dinâmica das mesmas.



#### AMBULATÓRIO:

- A maioria destes utentes permaneceram totalmente em isolamento e muitos sem rede de suporte, apesar de terem maior autonomia;
- Houve uma implementação *directa* do Diário (pela equipa da U.T.O), com monitorização constante através de diversos meios de comunicação (telefone, *e-mail*, *skype*);
- Consequentemente, existiu um maior *feedback* deste grupo de utilizadores, contribuindo para uma intervenção mais direccionada às suas necessidades e interesses.
- Por ser um dos nossos objectivos, é importante também referir que nenhum dos utentes em ambulatório acompanhados por nós durante estes meses foi internado.



Vamos olhar também para os dados apurados enviados pelos nossos parceiros na comunidade hospitalar.

#### ESTRUTURAS PARCEIRAS:

- Verificámos que, enquanto algumas destas entidades têm uma taxa de utilização elevada desta ferramenta de apoio (acima de 50%), em outras a sua utilização é residual.

Sendo que cada estrutura tem o seu modelo terapêutico e de objectivos de intervenção, são-nos desconhecidos o critérios para a utilização / não utilização do Diário de Quarentena.



#### A COMUNIDADE:

- A ausência de dados concretos sobre a utilização do Diário pela Comunidade (intra e extra hospitalar) deve-se à impossibilidade de fazer *tracking* de todas as partilhas e *downloads* na *web* e redes sociais, bem como das partilhas espontâneas de utilizadores, particularmente fora do contexto hospitalar.

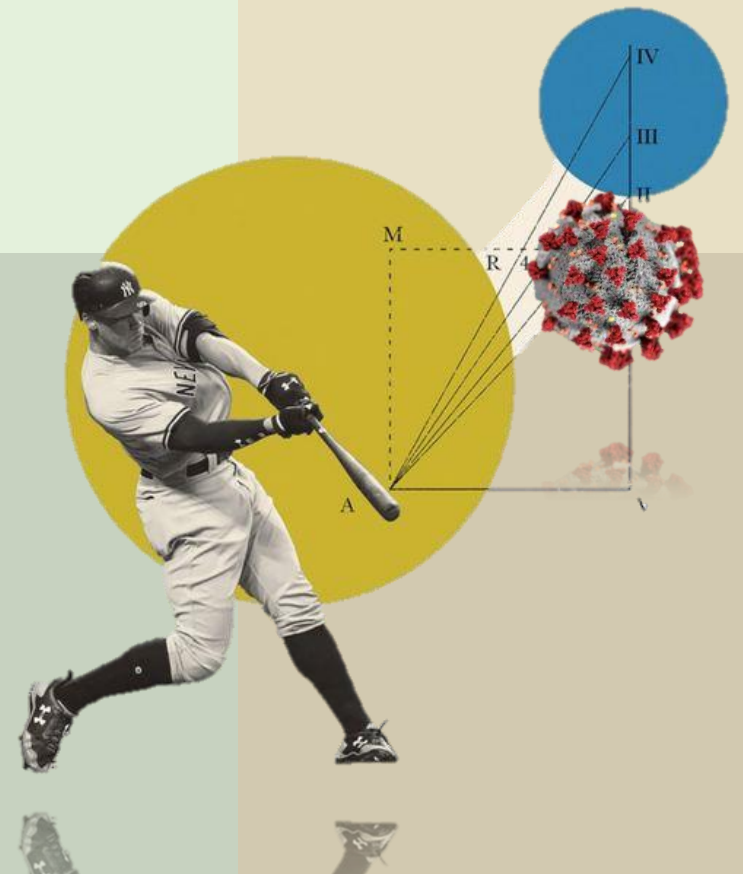
No entanto deduzimos que, por ter sido divulgado no alerta informativo do Centro de Divulgação e Informação da ARSLVT, assim como no *facebook* e *instagram*, e espontaneamente por diversos técnicos, colegas e amigos, o Diário tenha tido uma utilização considerável.

diário de quarentena | bem-estar em tempos de distanciamento social



## conclusões

- análise conclusiva
- um novo diário





O Diário de Quarentena permitiu-nos chegar à grande maioria dos nossos utentes, com as suas diferentes características, colmatando a distância física com uma presença constante e organizadora:

- Observámos uma  **muito boa recepção**  da parte de utentes externos – em ambulatório – e mesmo de alguns que estão em internamento no Serviço de Reabilitação.
- A adesão alargou-se até dentro das equipas de técnicos, dentro e fora do hospital, amigos, e membros da nossa comunidade, existindo visivelmente uma  **grande necessidade de estruturação diária**  para todos os que se viram de repente obrigados a permanecer em confinamento, com e sem história de doença mental.
- Em paralelo, a  **monitorização**  da intervenção com uma periodicidade semanal ou quinzenal permitiu-nos uma comunicação mais estreita, recebendo  **feedback** , analisando as suas propostas. Este método permitiu-nos direccionar o Diário de forma mais precisa ao encontro das necessidades e interesses da nossa população.
- Outra particularidade vantajosa deste meio de intervenção é a sua  **natureza replicativa e adaptável** .  
Pode ser adaptado por qualquer instituição ou profissional de saúde que trabalhe com população com experiência de doença mental (ou com outro tipo de limitações que tenham impacto na autonomia) com particular dificuldade de estabelecer uma rotina organizada durante a fase de pandemia e das medidas de confinamento.
- A partilha do resultado de alguns trabalhos, que eram sugeridos pelo Diário, nas edições seguintes do mesmo, foi também um dos aspectos que potenciou a adesão, ao permitir que se desenvolvesse um  **carácter mais interactivo** .



## Como fazer crescer o projecto?

Um dos aspectos que gostaríamos de melhorar seria o aumento dos contactos com outras instituições ou associações da área da saúde mental, disponibilizando uma **oferta mais vasta de actividades**, ou mesmo **estabelecer protocolos** com espaços expositivos para a partilha de alguns trabalhos realizados.

São ideias a ser tidas em conta com a continuidade da implementação deste instrumento - Não antevemos data para término da utilização do Diário de Quarentena como ferramenta de intervenção, permanecendo como opção possível dependendo do desenvolvimento da pandemia CoVid-19 e das medidas preventivas tomadas pelo Governo.



➤ Em meados de Junho reiniciaram-se as intervenções presenciais com os utentes do internamento de Reabilitação e das Unidades de Vida Autónoma.

A realidade de ISOLAMENTO deu lugar ao DISTANCIAMENTO.

Neste novo contexto de contingência, o Diário foi adaptado, transformando-se num formato semanal estruturado, mantendo as áreas de ocupação “autocuidados”, “produtividade” e “lazer”, assim como actividades correspondentes às mesmas:

## O SEMANÁRIO

O Semanário prevê que o próprio utilizador organize a sua semana, realizando um planeamento semanal que se encontra ao início, e que escolha os dias para realizar as diferentes propostas de actividades.

CNP  
CENTRO HOSPITALAR  
PSIQUIÁTRICO  
DE LISBOA

to  
TERRA OCUPACIONAL

DIÁRIO DE QUARENTENA

**O SEMANÁRIO**  
BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

Semana de 8 a 14 de Junho


Este semanário pertence a \_\_\_\_\_.

Este semanário pertence a \_\_\_\_\_.






## Exemplos de um planeamento semanal e de uma actividade de relaxamento incluídos no Semanário

 **SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE**

**DIÁRIO DE QUARENTENA: O SEMANÁRIO**  
BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTÂNCIAMENTO SOCIAL

 **TEMPO BOM DIA**


### PLANEAMENTO DA SEMANA

Nada melhor que começar a semana organizando as suas actividades, compromissos e objectivos.

- 1) Comece por estabelecer os seus **objectivos** e/ou **compromissos** prioritários. Escreva na tabela abaixo quando os irá executar.
- 2) Em seguida, veja com atenção as **actividades** propostas aqui e distribua-as pela semana, de acordo com a sua disponibilidade.

**NOTA:** Não esquecer os cuidados diários de higiene e toma de medicação.

	8 Junho 2ª feira	9 Junho 3ª feira	10 Junho 4ª feira	11 Junho 5ª feira	12 Junho 6ª feira	13, 14 Junho Fim de semana
<b>M A N H Ã</b>						
<b>T A R D E</b>						



 **SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE**

**DIÁRIO DE QUARENTENA: O SEMANÁRIO**  
BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTÂNCIAMENTO SOCIAL

 **TEMPO BOM DIA**

### RELAXAMENTO

Continue a praticar os alongamentos que lhe recomendámos, respirando fundo, encontrando tempo para si e apenas si.



#### RELAXAMENTO DOS 5 SEGUNDOS

Sente-se numa poltrona, no tapete ou, se decidir fazer estes exercícios na rua pode fazê-los num banco de jardim, sentado na relva ou noutro local confortável.

Inspire fundo e lentamente pelo nariz contando até 5. Sinta o peito expandir.

Guarde o fôlego durante 5 segundos, sentindo o ar preenchendo os seus pulmões e restantes partes do corpo.

Expire todo o ar pela boca, lentamente e controladamente, durante mais 5 segundos, imaginando todo o seu corpo libertando-se de todas as preocupações.





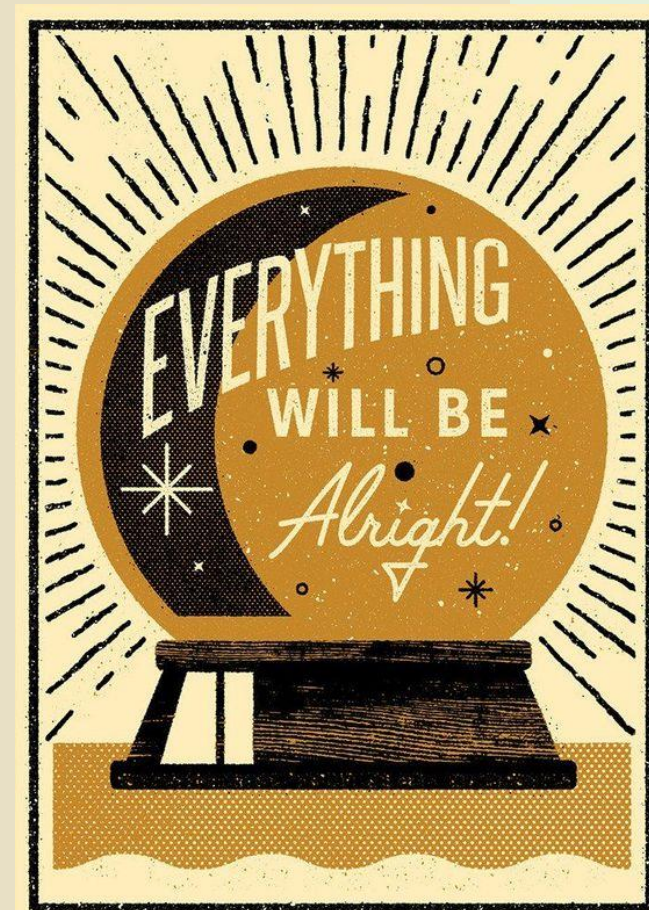
O apoio de toda a equipa da Unidade de Terapia Ocupacional na divulgação do Diário e nos contactos com os utentes foi imprescindível para a implementação eficaz desta ferramenta.

Agradecemos também aos técnicos do Serviço de Reabilitação e de outros serviços que divulgaram, partilharam e nos forneceram constante *feedback* e sugestões:

- Unidade de Formação Profissional
- Grupo de Teatro Terapêutico
- Área de Dia
- Hospital de Dia

Especial agradecimento ao Serviço de Comunicação do CHPL pela disponibilidade em divulgar o projecto a todo o Colectivo Hospitalar e pelo constante apoio.

<http://www.chpl.min-saude.pt/noticias/diario-de-quarentena/>



OBRIGADA A TODOS!