

COVID-19

DESCONFINAMENTO - REGRESSAR A (ALGUMAS) ROTINAS HABITUAIS

RECOMENDAÇÕES PARA
GESTORES E COLABORADORES



Nas últimas semanas **o mundo e as nossas vidas mudaram** de formas que nunca julgámos possíveis. E, na verdade, dificilmente a pandemia que vivemos não deixará marcas na nossa sociedade e no nosso modo de viver.

A COVID-19 representa não só uma crise de saúde, com todas as consequências negativas que lhe estão associadas, **mas também uma crise socioeconómica**, que traz e trará grandes dificuldades (pessoais, sociais e económicas) a muitos cidadãos portugueses e às suas famílias.

Após várias semanas de confinamento, **regressaremos, de forma faseada e progressiva, a algumas das nossas rotinas habituais**. O plano de desconfinamento foi apresentado e discutido como procurando equilibrar o nível de exposição e fr transmissão do vírus com o levantamento de restrições que podem trazer benefícios sociais e económicos.

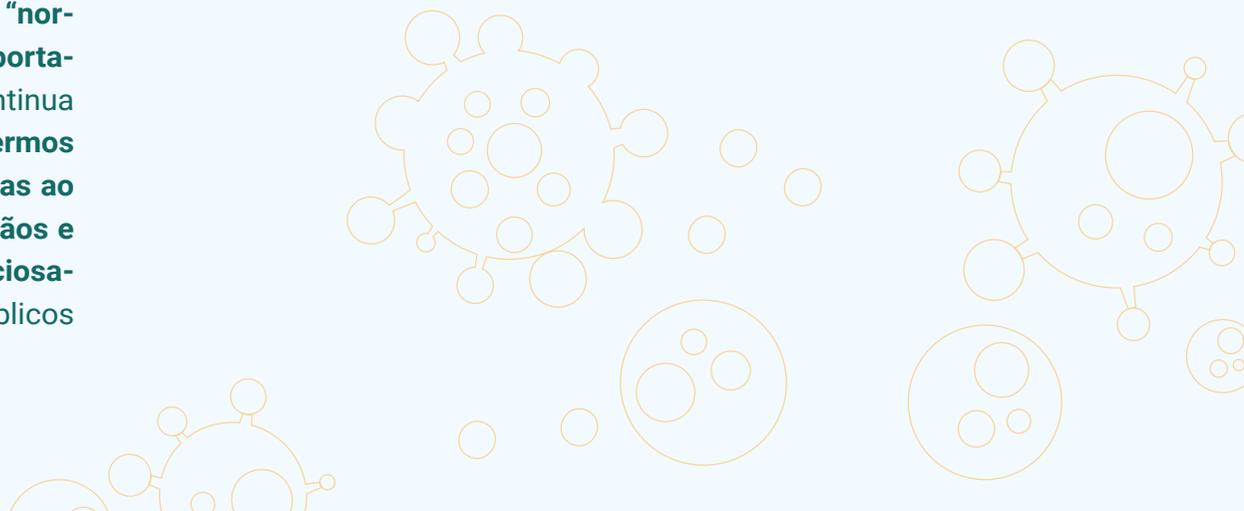
É natural que predominem ainda **sentimentos de incerteza e medo** relativos à exposição ao vírus. Contudo, gradualmente, de acordo com o plano apresentado será possível recuperar algumas actividades quotidianas, em segurança, se cumpridas com rigor as **recomendações da Direcção-Geral da Saúde e demais entidades com responsabilidade**.

Durante os próximos meses, podemos ganhar um **novo sentido de “normalidade”**, mas para isso será necessário **mudar o nosso comportamento e manter alguns hábitos que adquirimos recentemente**. Continua e continuará a ser fundamental para **nos protegermos e protegermos os outros adoptarmos as recomendações das autoridades relativas ao distanciamento social, etiqueta respiratória e higienização das mãos e espaços**. Tal como será necessário **adoptar e cumprir conscienciosamente novos hábitos**, tais como usar máscaras em espaços públicos fechados e/ou aquando da presença significativa de pessoas.

Não podemos, portanto, “baixar a guarda”. Apesar do nosso desejo de retomar os contactos e actividades sociais e recuperar o sentimento de segurança, **as medidas de desconfinamento não são sinónimo de fim da pandemia**. Enquanto houver risco de infecção pelo novo coronavírus, continuaremos a ter de manter cuidados especiais, por nós e por todos os cidadãos mais vulneráveis. Nesse sentido, e sempre que possível, devemos permanecer parte do nosso tempo em casa, realizar e promover o teletrabalho e evitar encontros e contacto físico com familiares e amigos que possam aumentar o risco de exposição ao vírus.

O comportamento do vírus depende, em grande parte, do comportamento de cada um de nós. Continuamos a precisar de ser **perseverantes, pacientes e resilientes**. Dada a complexidade e a incerteza associadas à pandemia, será necessário **adaptarmo-nos constantemente**. Não há uma “solução rápida” ou “fácil” para esta crise, portanto, nos próximos tempos teremos de estar preparados para a eventual introdução / retirada de restrições, para a alteração de medidas e comportamentos recomendados.

No sentido de **facilitar a adaptação a esta nova fase e promover o bem-estar e a saúde psicológica**, sugerimos um conjunto de recomendações para todos os cidadãos, nomeadamente, gestores e colaboradores.



RECOMENDAÇÕES PARA GESTORES E COLABORADORES

Face à possibilidade de regressar, gradualmente, às rotinas laborais habituais e ao trabalho presencial, é natural que, **gestores e colaboradores**, experimentem **sentimentos ambíguos** – que se sintam **felizes e aliviados** por poder sair de casa e recuperar parte da rotina mas, simultaneamente, **angustiadados e apreensivos** pelos riscos que este regresso significa, pelas alterações e necessidade de reorganização que implica.

É importante **planear e antecipar as adaptações, pessoais e organizacionais**, que terão de existir no regresso progressivo ao trabalho presencial, considerando as situações que podem constituir uma fonte de ansiedade.

Use a REGRA DOS 3 R para organizar o regresso ao trabalho:

- 1. REENQUADRAR... as exigências da nova realidade.** A COVID-19 não desapareceu, nem desaparecerá brevemente, mas teremos de aprender e é possível viver com ela. Cumpra todas as recomendações que lhe permitam manter-se seguro a si e aos outros. Cuide também da sua saúde psicológica.
- 2. REORGANIZAR... adaptando o dia-a-dia à nova realidade.** Planeie como e quais as tarefas e procedimentos que terá de abandonar, os que são para manter ou adaptar, bem como as novas tarefas e procedimentos que terá de incluir na rotina laboral.
- 3. RECOMEÇAR... amanhã é sempre um novo dia.** Esta fase é apenas mais um desafio. Lembre-se de todos os desafios e momentos exigentes que

já viveu e como os ultrapassou. Ainda que com cuidados e seguindo todas as recomendações das autoridades de saúde, é tempo de retomar, progressivamente, rotinas e horários, tarefas e projectos.

É expectável que tal como aconteceu com a situação de isolamento, o **desconfinamento** também traga **sentimentos de ansiedade, medo e preocupação**. É natural que se confronte com algumas destas dúvidas, questões e receios:



Será que vou ficar doente? É natural receio de ser infectado, ficar doente com COVID-19 e dessa forma poder infectar familiares, amigos ou outros. É um facto que essa possibilidade existe e que aumenta quando estamos fora de casa. No entanto, procure concentrar-se naquilo que pode controlar: estar atento e consultar regularmente a informação disponibilizada pela Direcção-Geral de Saúde. Cumprir as recomendações e seguir o plano de contingência da organização onde trabalha.



Não tenho vontade nenhuma de voltar a andar de transportes públicos... Como poderei utilizá-los com segurança? É natural que a deslocação casa/trabalho possa ser uma fonte de ansiedade, já que a utilização de transportes públicos está normalmente associada a aglomerações de pessoas e, logo, a maior exposição ao risco. Se possível, adopte um horário flexível de entrada e saída no trabalho, de forma a poder evitar horas de maior tráfego e siga as orientações e recomendações das empresas de transportes.

» **Como farei para cumprimentar os meus amigos e colegas de trabalho?**

O reencontro com os colegas de trabalho pode ser um momento feliz, no entanto, é importante manter o distanciamento e evitar o contacto físico. Ser criativo e expressar os nossos sentimentos e afectos sem contacto físico é um desafio que se mantém.

» **Como poderei movimentar-me em segurança no meu local de trabalho (corredores, copa, WC)?**

É natural que estar, presencialmente, no local de trabalho levante, neste momento, várias questões. As entidades empregadoras, seguindo as recomendações da ACT, terá que adoptar medidas para proteger os colaboradores e garantir que possam exercer as suas funções e cruzar-se, no local de trabalho, com segurança, seguindo as recomendações da DGS e da ACT, também dirigidas a colaboradores.

» **Irei conseguir trabalhar exactamente como dantes?**

Uma vez que muitas adaptações serão necessárias, o regresso ao trabalho presencial pode não significar que as funções e tarefas, no seu conteúdo e procedimentos, permaneçam exactamente iguais ao que eram antes da pandemia. Há tarefas que poderão ser rapidamente retomadas, outras farão uma transição mais faseada, outras ainda sofrerão transformações. Os gestores devem comunicar de forma clara e directa sobre a alteração ou não das funções e tarefas dos colaboradores e estes devem procurar informar-se junto da sua organização sobre as medidas que serão adoptadas num regresso progressivo ao local de trabalho.

» **É normal sentir falta de algumas coisas...?**

A situação de isolamento não trouxe apenas aspectos negativos. Também terá trazido aspectos positivos e que passámos a valorizar (por exemplo, podemos ter redescoberto o prazer dos momentos passados em família ou o bem-estar de tomar o pequeno-almoço com mais tempo). A realidade do confinamento pode ter aberto espaço para a criação de hábitos sau-

dáveis e potenciado a reflexão sobre aspectos importantes para viver o dia-a-dia com qualidade. Quer gestores, quer colaboradores, devem ponderar e (re)definir as suas prioridades, desenhando um plano que permita, tanto quanto possível, a conciliação e o equilíbrio entre a vida pessoal e familiar.

» **Vou andar sempre nervoso e stressado?**

Nos primeiros tempos do regresso ao trabalho presencial, é expectável que estejamos hipervigilantes e isso ajudar-nos-á a seguirmos à risca todas as recomendações. No entanto, à medida que os dias forem passando e nos sentirmos mais adaptados à nova realidade, a ansiedade e o medo tenderão a diminuir, o que poderá fazer com que tenhamos menos cuidado aos comportamentos de auto e hétero-protecção. Devemos manter um nível de alerta moderado, que nos recorde a necessidade de adoptarmos comportamentos de protecção. Os sentimentos de ansiedade, face a um período que continua a ser de grande desafio e incerteza, é natural que se mantenham e até que, nalguns momentos, se intensifiquem. Gestores e colaboradores devem cuidar da sua Saúde Psicológica e encontrar formas de lidar saudavelmente com a ansiedade. Se os sentimentos de ansiedade, medo e falta de controlo forem muito intensos, duradouros e/ou se tiverem impacto na forma como gere o seu dia-a-dia, peça ajuda junto de um Psicólogo (https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/o_que_devo_ter_em_atena_a_o_se_procurar_ajuda_de_um_psica_logo.pdf) ou da linha de aconselhamento psicológico do SNS24.



**APRENDEREMOS E CONSEGUIREMOS, EM CONJUNTO,
TRAVAR ESTE VÍRUS.**

**É TEMPO DE CONTINUARMOS UNIDOS
PARA O BEM-COMUM DA NOSSA SOCIEDADE
E ECONOMIA.**

ESTAMOS JUNTOS.

