



A recomendação por causa da pandemia de Coronavírus é clara: **“Fique em casa”**.

De um momento para o outro tivemos que nos adaptar a uma nova realidade e a novas rotinas que implicam trabalhar em casa no nosso ambiente familiar. Como articular trabalho, tarefas domésticas, família... Palavra de ordem: **Planificar e Organizar!**

De forma muito breve, a Academia AMA apresenta mais algumas soluções simples para que o seu dia-a-dia seja mais organizado e produtivo.

1 QUARENTENA PARA TODOS

Mantenha a rotina: as crianças e jovens devem ir dormir no horário estipulado, acordar no horário habitual, fazer a sua higiene pessoal e vestir-se adequadamente para terem a perceção clara que o dia vai começar. **Todos devem alimentar-se de maneira saudável, respeitando os horários das refeições, e dedicarem o tempo necessário ao estudo dos conteúdos lecionados,** por via digital ou consultando os livros escolares, e os pais dedicarem-se ao trabalho.

2 ESPAÇOS DELIMITADOS

Cada elemento da família deve ter o seu espaço, os pais para trabalhar e os filhos para estudar, mesmo que tenha de ser numa mesma divisão. **Os horários de trabalho/estudo devem ser conciliados** para que ambos possam ocorrer sem grandes interrupções de parte a parte. **As pausas, para descontrair e fazer refeições ligeiras, devem ser feitas,** sempre que possível, ao mesmo tempo.



6 VIVER SÓ

Organize e delimite o seu local de trabalho - tente que seja num lugar diferente de onde descontrai. Controle o seu ritmo de trabalho e utilize as pausas para se dedicar a outras atividades, como seja a jardinagem, o bricolage, a pintura...

7 FILHOS PEQUENOS

Quando os filhos são ainda bebés, ou em idade sem componente letiva, deve **repartir o tempo** de forma a poder acompanhá-los e **assegurar as atividades profissionais**. Pode, por exemplo, aproveitar o tempo das sextas e dos momentos em que estão mais sossegados, para realizar o seu trabalho, ou repartir o acompanhamento das crianças com outro(s) elemento(s) adulto(s) da família.

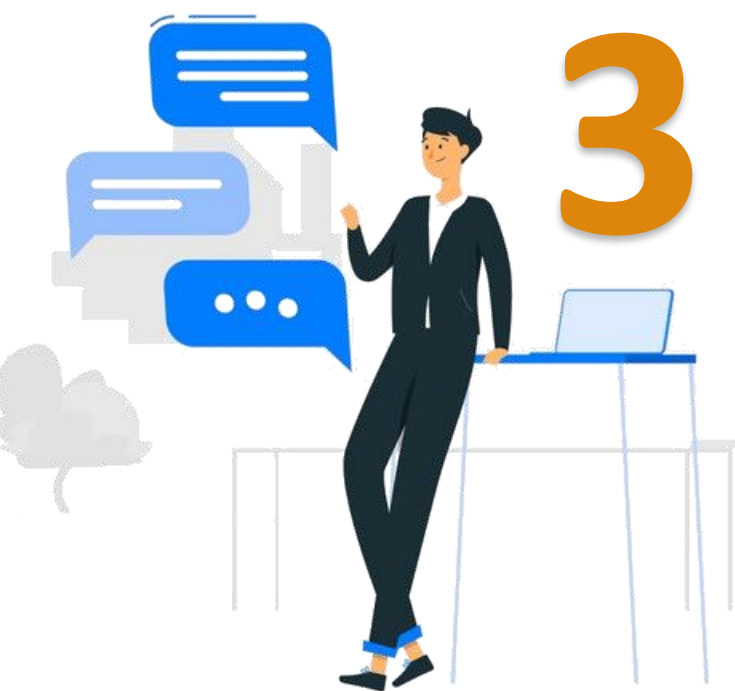


8 ADULTOS E CRIANÇAS NAS PAUSAS

No final do dia de trabalho/estudo, as crianças deverão ter o seu próprio tempo de lazer para fazerem o que melhor entenderem, contactar com os amigos via digital, ver televisão, jogar videojogos ou outros que queiram ou possam. Os adultos devem aproveitar para ver as séries ou filmes que há muito ficaram para ver ou ler “aquele livro” que há muito tempo queriam ler. Devem ser também definidos **momentos de lazer em família** para, por exemplo, jogos de tabuleiro ou para apanhar um pouco de ar livre em segurança.

3 CONTACTO COM OS COLEGAS DE TRABALHO

Mantenha uma janela de chat com a equipa. Não há nada mais importante num projeto remoto em grupo do que a comunicação fluída. É essencial para partilhar questões laborais rápidas e manter todos atualizados, mas também para conversar, refletir em conjunto e, até, ter momentos de descontração com os colegas.



4 PRODUTIVIDADE LABORAL

Para muitos, o teletrabalho é um novo desafio. **Comece por estabelecer metas e objetivos com a sua entidade laboral e com a sua chefia.** Seja organizado e assuma o compromisso consigo próprio de desempenhar as suas tarefas o melhor que sabe.



5 LADO POSITIVO

Todos os novos desafios têm sempre um lado positivo e o teletrabalho não é exceção. Pode agora trabalhar de uma forma menos formal, acompanhar o trabalho com uma música que tanto gosta e gerir a sua vida pessoal/laboral com mais flexibilidade.



9 FAMILIARES/IDOSOS

Para manter o contacto entre os vários elementos da família, em especial os idosos, é importante efetuar, nos momentos de lazer ou nas pausas para café, contactos regulares, através de telefonemas, SMS ou videochamadas. **Se tivermos idosos a morar na mesma casa, devemos cumprir escrupulosamente as recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS),** incluindo evitar a proximidade das crianças com os avós. Os idosos devem continuar as suas rotinas, mesmo sem poder sair de casa, e terem cuidados extra na lavagem das mãos e na desinfeção de torneiras, interruptores e maçanetas das portas.



10 SAÚDE MENTAL

As medidas para minorar a transmissão do COVID-19 estão a alterar e a desafiar-nos a todos, em particular para abdicarmos de fazer o que mais gostamos (correr, passear à beira-mar...), de ir onde queremos estar (a uma determinada região ou visitar um determinado País), e de estar com quem queremos estar (em festas de aniversário, casamentos ou outros eventos sociais). **Face à situação atual, é natural que cada um de nós comece a ter sintomas de stress, ansiedade, medo e solidão** durante este período. Para os ultrapassar, **devemos permanecer otimistas e física e mentalmente saudáveis,** sendo esta a chave para a resiliência psicológica necessária para superarmos este desafio diário juntos.