

Trabalhar a partir de Casa



E Cuidar da Saúde Mental



**PLANO DE TRABALHO
COLABORATIVO**
NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

Índice

Nota Introdutória	4
CONTEXTO COVID-19.....	6
Pandemia da COVID-19	7
COVID-19: Legislação e Medidas Excepcionais	7
O Trabalho a partir de casa versus Teletrabalho	8
Informações úteis sobre Teletrabalho	10
SAÚDE E BEM ESTAR.....	11
Saúde e Bem Estar	12
Stresse Depressão <i>Burnout</i>	12
Literacia em Saúde Apoio Psicológico.....	14
Apoio Psicológico.....	15
Serviços De Saúde De Apoio Domiciliário.....	15
Conflitos Interpessoais e Violência	16
Situação Financeira.....	16
Apoio à Solidão.....	18
Distanciamento Físico. Regras de Proteção.....	20
CASA E FAMÍLIA	22
Cuidar Da Gestão Da Casa E Família	23
Crianças E Ocupação De Tempos Livres	23
Apoio Ao Cidadão Idoso	24
Faça Você Mesmo.....	25
Limpeza e Desinfecção	26
Alimentação Saudável	26
Animais De Companhia	27
CULTURA E DESPORTO	28
Cultura e Desporto	29
Atividade Física.....	29
Atividades Culturais.....	29
Teatro.....	30
Música e Dança.....	30
Literatura	31
Museus.....	31
Cinema e Televisão.....	32
GESTÃO DE RECURSOS, COMPETÊNCIAS E LIDERANÇA	33

Gestão De Competências e Liderança	34
Compreender Gerir Motivar	34
Gestão do Tempo	35
Organização do Trabalho e Novas Rotinas	36
Estratégias Para Melhorar a Comunicação	37
A Liderança no Trabalho à Distância	37
Gestão De Recursos	38
Boas Práticas: Internacional	38
Serviços Noticiosos	39
Apoio Digital: Plataformas Colaborativas	40
Espaço e Conforto para Trabalhar a Partir de Casa	40
CUIDAR DO CORPO E IMAGEM	41
Cuidar do Corpo E Imagem	42
Cuidados Da Imagem	42
Higiene do sono	43
Relaxamento	45
PERTO DE SI	47
Instituições Perto De Si	48
Encomendas Online e Serviços de Entrega	48
Informação institucional de proximidade	49
Ficha Técnica	53

O guia **CASA + Trabalhar a partir de Casa e Cuidar da Saúde Mental** está também disponível em Língua Gestual Portuguesa.



 Instituto Nacional para a
reabilitação

Trabalhar a partir de Casa
**CAS+
e Cuidar da Saúde Mental**

 LGP


PLANO DE TRABALHO
COLABORATIVO
NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

Mais em www.inr.pt

Nota Introdutória

O presente guia para o apoio ao bem-estar e saúde mental dos trabalhadores a trabalhar a partir de casa, resulta de um trabalho colaborativo e multidisciplinar na Administração Pública e pretende dar cumprimento ao n.º 11 do Despacho n.º 3614-D/2020, de 23 de março, da Ministra da Modernização do Estado e da Administração Pública, de criação de guias e instrumentos de apoio prático para difusão de informação e proporcionar suporte à atividade dos serviços e dos trabalhadores.

O Guia denominado de **“CASA + Trabalhar a partir de Casa e Cuidar da Saúde Mental”** visa apoiar os trabalhadores a trabalhar a partir de casa e fornece um conjunto alargado de recursos que apoiarão as pessoas nestes novos desafios de organização da vida diária e da sua adequação a novos modelos de trabalho.

No contexto atual assume especial relevância manter um nível de equilíbrio psicológico e emocional compatível com vivências pessoais, familiares e sociais satisfatórias favorecendo o normal exercício profissional.

Neste guia apontamos para vários âmbitos da nossa vida pessoal e profissional que poderão sofrer grandes constrangimentos neste período tão atípico das nossas vidas, tentando criar pontes, caminhos para tornar este trajeto +saudável, +informado e +apoiado.



CONTEXTO COVID-19

Pandemia da COVID-19

A **COVID-19** é a doença ocasionada pelo novo coronavírus **SARS-COV-2**, que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. A 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde declarou a COVID-19 como **pandemia**. Atendendo à transmissão comunitária (entre pessoas) do SARS-COV-2 e ao risco de saúde pública associado, a 18 de março de 2020 foi declarado o Estado de Emergência Nacional pelo Presidente da República, que determinou a adoção de várias **medidas extraordinárias** pelo Governo, nomeadamente ao nível da Administração Pública.

A necessidade de isolamento social está a obrigar a **rápidas alterações dos comportamentos** em sociedade e a nível familiar.

Confinado ao espaço habitacional (**CASA**), impõe-se uma distância física de familiares, amigos, colegas de trabalho e conhecidos, assim como um conjunto de condutas e vivências sociais diferentes e/ou pouco habituais que poderão ter repercussões na saúde e bem-estar.

Embora se reconheça que a boa saúde mental é fundamental para ultrapassar a pandemia COVID-19, sentimentos de **tristeza, frustração, medo, ansiedade, preocupação, solidão, aborrecimento** entre outros, poderão evidenciar-se ou agravar-se neste período pandémico.

COVID-19: Legislação e Medidas Excepcionais

Em resposta à pandemia o Governo adotou **medidas extraordinárias** publicadas em Diário da República com acesso em <https://dre.pt/>, designadamente as previstas no [Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março](#).

Uma sistematização dos diplomas legais alusivos ao COVID-19 pode ser consultada em <https://www.dgert.gov.pt/covid-19>.

As **medidas excepcionais nos vários setores** podem ser consultadas em <https://covid19estamoson.gov.pt/medidas-excepcionais/#>.

Os **principais sintomas** da COVID-19 são febre ($T > 38^{\circ}\text{C}$), tosse e dificuldade respiratória (falta de ar). Em casos mais graves pode causar pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e, eventualmente, a morte.

As **formas de transmissão** da SARS-COV-2 (COVID-19) são:

- a) *direta*, pelo contacto próximo com pessoas infetadas pelo novo coronavírus (através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando se fala, tosse ou espirra);
- b) *indireta*, quando contactamos em superfícies e objetos contaminados por pessoas infetadas.

A **principal informação de saúde** relativa ao COVID-19 encontra-se reunida pelo Ministério da Saúde em <https://covid19.min-saude.pt>.

Podem ser úteis as **respostas** a “Perguntas frequentes do **cidadão**”, disponíveis em <https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/> e as “Perguntas frequentes de **trabalhadores e empregadores**” disponíveis em <https://www.dgert.gov.pt/covid-19-perguntas-e-respostas-para-trabalhadores-e-empregadores-faq>.

Em termos internacionais a Universidade de Medicina Johns Hopkins disponibiliza os dados relativos a cada país em: <https://coronavirus.jhu.edu/>.

Numa situação de saúde não emergente (ex. febre, tosse persistente) deve ligar-se para o SNS24 pelo 808 24 24 24. Nas situações graves ou de risco de vida (ex. dificuldade em respirar, alteração do estado de consciência, dor no peito) deve ligar-se para o INEM pelo 112. Mas informações podem ser obtidas em: <https://www.sns24.gov.pt/guia/quando-ligar-sns-24-ou-inem/>.

Em caso de sintomas relacionados com o novo coronavírus, as pessoas surdas ou com deficiência auditiva ou da fala devem realizar o contacto através do [Chat SNS 24, por mensagem escrita, ou através de Videochamada em língua gestual portuguesa](#), sendo garantida a comunicação entre os profissionais do SNS 24 e os cidadãos surdos através de um intérprete.

O Trabalho a partir de casa versus Teletrabalho

De acordo com o Código do Trabalho o **teletrabalho** é a “prestação laboral realizada com subordinação jurídica, habitualmente fora da empresa e através do recurso a tecnologias de informação e de comunicação”.

Entre as diversas medidas extraordinárias adotadas pelo Governo no combate ao COVID-19, foi determinado que o regime de teletrabalho é **obrigatório na Administração Pública** sempre que as funções em causa o permitam, independentemente do vínculo laboral. Este regime pode ser determinado unilateralmente pelo empregador ou requerido pelo trabalhador, sem necessidade de acordo das partes, desde que compatível com as funções exercidas.

Não obstante, o presente **Guia optou pela designação “trabalho a partir de casa”**, em detrimento de “teletrabalho”, dado que a pandemia COVID-19 conduziu a uma rotura e desestruturação do trabalho habitual presencial, face à situação excecional e muito particular de emergência de saúde pública, o que inviabiliza o contexto comum de “teletrabalho contratualizado”.

Importa referir que:

- a maior parte das pessoas não estava preparada para trabalhar a partir de casa o que tem obrigado a uma constante adaptação, num curto prazo, a novas metodologias de informação e de comunicação, assim como de organização e gestão do trabalho;

- estas pessoas (trabalhadores/as) estão, na sua maioria, circunscritas à habitação para efeitos de garantir o distanciamento físico, com vista a prevenir a doença e conter a pandemia, efetuando apenas as indispensáveis saídas à rua, aspeto que tende a aumentar a sobrecarga mental;
- as **habitações podem não estar dotadas** do mobiliário e equipamento adequados para a atividade laboral ou podem não possuir uma área adequada para realizar as atividades profissionais ou mesmo por terem de a partilhar com outras funções ou familiares das mais variadas faixas etárias, fator de distração e de perturbação do tempo normal trabalho e que acresce em muitas situações responsabilidades de vigilância e de acompanhamento acrescidas;
- os familiares adultos idosos poderão ter de ficar a tempo inteiro em casa, requerendo vigilância do seu estado de saúde, apoio e auxílio na aquisição de bens essenciais ou medicação durante o horário normal de trabalho;
- A solidão na habitação, com limitações no recurso à rede social de apoio (família, amigos, colegas de trabalho), pode ainda dificultar o equilíbrio do estado emocional e bem-estar;
- O condicionamento no acesso a momentos de lazer, desporto e cultura, obriga a recorrer a novos processos e estratégias para os conseguir realizar, e assumem agora, mais do que nunca, um papel determinante na diminuição do stress diário;
- a aquisição de bens e serviços essenciais, como alimentares e de saúde, bem como as tarefas domésticas, exigem medidas preventivas adicionais na sua aquisição e um tempo acrescido para a sua concretização, sendo por vezes necessário realizá-los no horário normal da prestação do trabalho.

Importa assim reconhecer que o “**trabalho a partir de casa**” é uma medida indispensável ao combate da pandemia COVID-19, pelo que se deve:

- identificar as limitações à realização do trabalho habitual;
- encontrar soluções para os constrangimentos sinalizados;
- informar e envolver as chefias das limitações e soluções;
- procurar gerir e equilibrar tempos, emoções e atividades, com vista a valorizar a nossa saúde e bem-estar e os momentos vividos em **CASA**.

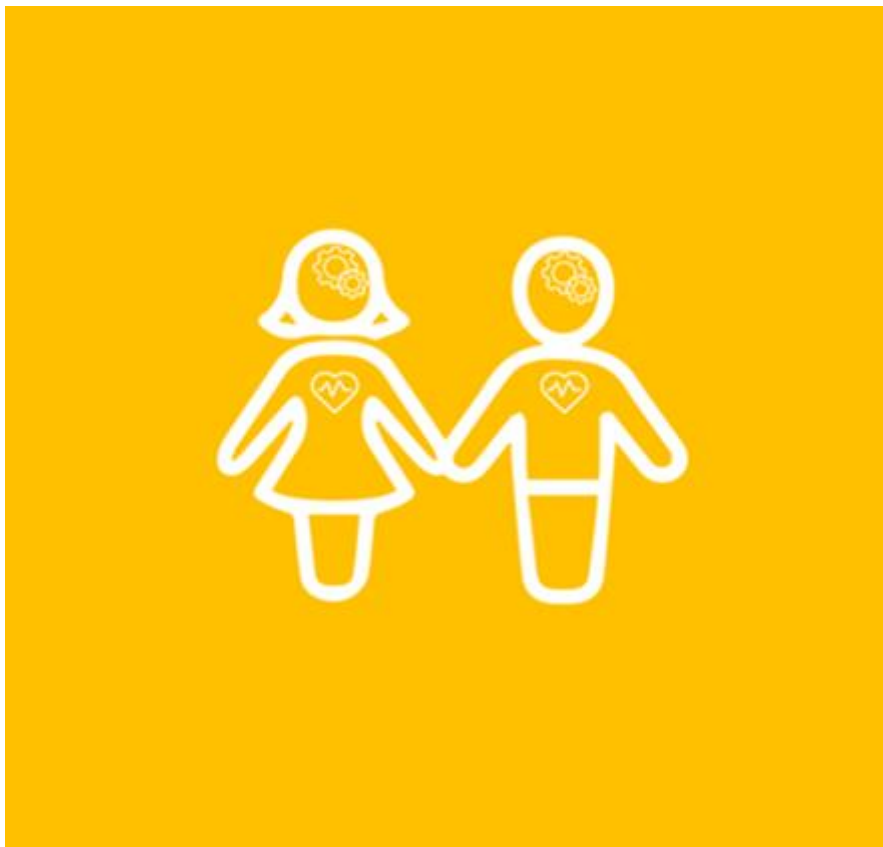
Informações úteis sobre Teletrabalho

As principais soluções tecnológicas nacionais para Cidadãos, Empresas, Escolas e outras Organizações podem ser consultadas em [estamos on](#).

Algumas **dicas importantes** para que possa continuar a ser produtivo(a) mantendo o seu bem-estar e a sua saúde mental neste período de pandemia, podem ser consultadas no Microsite [Programa Nacional de Saúde Ocupacional](#).

Várias entidades divulgaram **conselhos sobre teletrabalho** designadamente a:

- [Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa](#);
- [Health and Safety Executive \(HSE\)](#);
- [Safety and Health Practitioner \(SHP\)](#).



SAÚDE E BEM ESTAR

Saúde e Bem Estar

A importância da saúde (física e mental) toma uma maior expressão neste contexto de pandemia por COVID-19, pelo facto da adaptação do indivíduo ao trabalho a partir de casa ter sido inesperado.

Esta readaptação ao mundo do trabalho poderá desencadear sinais, sintomas, sentimentos e doenças que podem afetar a saúde mental e física e o bem-estar geral. Para o acompanhar num caminho de promoção da sua saúde e bem-estar poderá aceder a algumas propostas e respostas para uma melhor adaptação psicossocial.

Stresse Depressão *Burnout*

Os **Riscos Psicossociais** com maior impacto na Saúde (física e mental) dos trabalhadores das diferentes organizações estão:

- **Relacionados com as tarefas laborais:** o conteúdo do trabalho não tem significado e não permite ao trabalhador aplicar os seus conhecimentos e competências; a carga de trabalho é superior à capacidade do trabalhador ou, pelo contrário, muito inferior; falta de autonomia e controlo sobre as tarefas e a organização do trabalho; grau elevado de automatização e repetição das tarefas; realização de tarefas perigosas;
- **Relacionados com a organização do trabalho:** horários de trabalho contínuos e excessivos (superiores a 8 horas diárias); horários por turnos; existência de poucas pausas para descanso e de curta duração (mais de cinco horas de trabalho consecutivo); exigências superiores contraditórias;
- **Relacionados com a estrutura da organização:** indefinição das funções e papel do trabalhador; falta de comunicação interna; conflitos e má relação entre os trabalhadores e os diferentes departamentos da organização; falta de oportunidades de promoção e desenvolvimento profissional; baixo nível ou inexistência de recompensas ou compensações;
- **Outros:** imagem social negativa da organização; incerteza acerca do futuro do posto de trabalho; ambiente laboral de conflito; falta de apoio da administração e dos colegas; assédio e violência; dificuldade em conciliar os compromissos laborais e familiares; stresse ocupacional.

A existência destes ou de outros **Riscos Psicossociais** pode contribuir para o desenvolvimento de problemas de **Saúde Psicológica no trabalho**. É frequente presumir-se que os problemas de Saúde Psicológica dos trabalhadores se desenvolvem fora do local de trabalho. No entanto, um Local de Trabalho pouco saudável (ainda que realizado a partir de casa) causa níveis consideráveis de stresse que exacerbam ou provocam o desenvolvimento de problemas de Saúde Psicológica.

O **stresse no trabalho** (ou stresse ocupacional) ocorre quando alguém sente que as exigências do seu papel profissional são maiores do que as suas capacidades e recursos para realizar o trabalho. Também é possível experienciar stresse ocupacional quando,

pelo contrário, as exigências e expectativas sobre o desempenho são poucas ou nenhuma.

Os **sinais típicos de stresse no trabalho** incluem **sintomas físicos** (como cansaço, aperto no peito, indigestão, dor de cabeça, dores musculoesqueléticas, alterações do apetite e do peso, alterações do sono e da vigília, acidentes de trabalho) e psicológicos (irritabilidade, ansiedade, indecisão, desmotivação, dificuldades de concentração, isolamento ou agressividade, alterações do humor, alterações nas funções executivas com dificuldades em tomar decisões, bem como diminuição da capacidade para o trabalho)

Embora nem sempre o stresse seja algo negativo (por exemplo, quando temos um trabalho com prazo para entregar o stresse pode manter-nos alerta e focados), **só é algo positivo quando dura pouco tempo**. Embora o stresse não seja uma doença, quando o stresse se prolonga durante longos períodos de tempo, podem desenvolver-se problemas de saúde psicológica como a depressão ou a ansiedade.

Diversas situações podem provocar stresse no trabalho. Por exemplo, ter demasiadas tarefas para realizar num curto espaço de tempo ou não ter nada para fazer; trabalhar por turnos; ter pouco controlo sobre as tarefas e a forma de as realizar; trabalhar com más condições – interrupções, muito barulho, pouca luz, equipamento ou mobiliário desadequado ou perigoso; sentir pouco apoio por parte das chefias ou ter conflitos com os superiores hierárquicos; antecipar poucas expectativas de crescimento, promoção ou aumento de salário; ter medo de ser despedido; dificuldade em equilibrar a vida profissional com a vida familiar ou más relações com os colegas de trabalho.

Os **problemas de Saúde Psicológica** podem afetar a forma como os trabalhadores sentem, pensam e agem, interferindo na sua capacidade de realizar algumas tarefas ou manter relações com os outros, por exemplo.

Existem diferentes graus de gravidade e tipos de problemas de Saúde Psicológica. Alguns dos mais conhecidos e mais comuns entre os trabalhadores das diversas organizações são a **Depressão, a Ansiedade e o Stresse**.

Os **riscos psicossociais** traduzem-se num conjunto de consequências nefastas quer para os **trabalhadores** (sofrimento pessoal e familiar; doenças físicas, como as dores musculares e articulares, dores de cabeça, problemas cardiovasculares ou hipertensão; doenças mentais, como a depressão ou o *burnout*; perda de salário e gastos de saúde adicionais) quer para o **empregador e as organizações** (absentismo, presentismo, diminuição da produtividade e da qualidade do trabalho, conflitos e degradação do clima de trabalho, necessidade de substituir os trabalhadores, custos com despesas de saúde).

Poderá saber mais [aqui](#) sobre problemas de saúde psicológica.

Trabalhar a partir de casa permite cumprir as recomendações da DGS, protegendo a nossa saúde e a saúde de todos e, simultaneamente, manter as organizações e a sociedade em funcionamento com as devidas limitações durante este período de crise. No entanto, impõe também um conjunto de desafios, exigências e necessidades de adaptação.

No sentido de **facilitar o ajustamento a novas rotinas de trabalho e reduzir a probabilidade de desenvolvimento de problemas de Saúde Psicológica**, sugerimos que:

- Reconheça as dificuldades de adaptação ao regime de trabalho a partir de casa /teletrabalho.
- Saiba que é natural sentir-se stressado, cansado, frustrado e sobrecarregado.
- Aceite e compreenda que a produtividade em regime de trabalho a partir de casa/ teletrabalho não é igual à produtividade em regime presencial.
- Reorganize as suas tarefas.
- Estabeleça e cumpra objetivos e limites.
- Planeie um ritual simples para começar e terminar o seu dia de trabalho.
- Respeite os momentos de pausa e a necessidade de autocuidado.
- Não se isole, reforce o contacto com colegas.
- Valorize o seu trabalho.

Literacia em Saúde Apoio Psicológico

A [Literacia em Saúde](#) implica o conhecimento, a motivação e as competências das pessoas para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde de forma a tomar decisões no quotidiano sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde, mantendo ou melhorando a qualidade de vida.

As ligações seguintes podem apoiar neste desafio de se ser mais autónomo e interventivo na nossa Saúde - a pessoal, a daqueles que nos são próximos e a coletiva.

Iniciativa: [Área do Cidadão](#)

Entidade Promotora: Direção-Geral da Saúde

Descrição: Na área do Cidadão pode encontrar um diretório dos temas de maior interesse do ponto de vista do Cidadão. Os temas vão desde a vacinação a comunicados da DGS ou o Plano Nacional da Saúde. Pode encontrar, ainda, uma ligação para o manual "Saúde de A a Z", com ligações tanto para temas da Saúde como para os serviços disponíveis em cada uma das áreas.

Iniciativa: [SNS24 – Serviços Online do SNS](#)

Entidade Promotora: Serviço Nacional de Saúde

Descrição: O SNS 24 é um serviço telefónico (808 24 24 24) e digital do Serviço Nacional de Saúde. Foi criado para ajudar nas dúvidas com a saúde. Oferece também um conjunto de serviços que permite resolver assuntos sem a necessidade de se deslocar a um centro de saúde ou hospital. Pode aqui também aceder a uma série de Guias de Saúde.

Iniciativa: [Guia Prático de Saúde](#)

Entidade Promotora: APMGF – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

Descrição: Este Guia (GPS) é dirigido a todas as pessoas que querem saber um pouco mais sobre as doenças que as afetam ou aos seus familiares ou amigos. Em cada uma das cerca de 250 folhas, organizadas em 24 áreas, são indicadas algumas informações essenciais sobre cada uma das situações selecionadas e também são incluídas indicações precisas de atuação, assim como orientações acerca de quando consultar e pedir ajuda.

A obrigatoriedade de isolamento social, o trabalho a partir de casa, a pressão psicológica nas repostas a nível familiar e profissional, assim como as angústias diariamente sentidas por este confinamento trazem novos desafios para a manutenção da saúde mental.

Se por um lado, para alguns, há um ritmo que abranda no que respeita às deslocações diárias para o trabalho, por outro lado, para outros, esse ritmo parece acelerar pela necessidade de resposta imediata, de uma adaptação aos novos canais de comunicação que se utilizam e às dificuldades psíquicas exigidas pelos diferentes papéis representados.

As adaptações às respostas quotidianas a nível profissional, familiar, pessoal e o limite ténue entre cada uma delas poderão afetar a saúde psíquica.

Apoio Psicológico

A resposta ao dirigente, ao colega, as angústias que advêm do trabalho são no imediato sentidas com quem se coabita, emergem e nem sempre são contidas. As relações interpessoais profissionais habitualmente sentidas noutra espaço, são agora sentidas, no imediato e com quem se vive diariamente.

Levanta-se a questão: Teremos todos de ser mais resilientes?

Se se considerar o ser resiliente uma combinação de fatores que propiciam condições para enfrentar e superar as adversidades e que o êxito dessa superação dependerá entre outros, dos traços da personalidade, das relações sociofamiliares, dos fatores culturais do indivíduo e de respostas institucionais, por forma a tornar-se mais resiliente, elencam-se respostas que pode encontrar a nível psicológico em época de pandemia COVID-19 que pode ser encontrada nas seguintes páginas:

[Linha de Aconselhamento Psicológico no SNS 24](#) - Ordem dos Psicólogos Portugueses

[Psicólogos | Formação e Desenvolvimento profissional](#) - Ordem dos Psicólogos Portugueses

[Guia de Sobrevivência para Pais](#) - ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida

[WHO](#) - World Health Organization

[Ideias com História](#) - Criação e produção de materiais pedagógicos, nomeadamente jogos, livros, cadernos de atividades ou kits.

[ONU](#) - Organização Nações Unidas

[OIT](#) - Organização Internacional do Trabalho

[Prochild](#) - Laboratório Colaborativo consulta

[Livro digital ilustrado](#) - Comité Permanente Interagências (IASC) para a Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias (ONU)

Serviços De Saúde De Apoio Domiciliário

Para além destes serviços de proximidade, em caso de urgência poderá contactar a linha de emergência 112.

Iniciativa: [Diretório de centros de saúde](#)

Entidade Promotora: Centros de Saúde

Descrição: Diretório com todas as informações relativas à prestação de serviços por parte dos Centros de Saúde

Iniciativa: [112-Linha de emergência](#)

Entidade Promotora: INEM

Descrição: Informação para acesso à linha de emergência do INEM

“Estar em isolamento e as alterações que daí decorrem têm um impacto significativo na nossa rotina diária e na nossa relação com os outros. São desafiantes para todos. E porque somos todos diferentes, cada um tem a sua forma de gerir a situação e de reagir. Contudo, nesta situação, é comum e expectável que nos possamos sentir frustrados, com medo, ansiosos, mais irritáveis ou zangados e, por isso, menos tolerantes e com menos paciência para quem nos está mais próximo: a nossa família (ou aqueles com quem partilhamos o mesmo espaço físico). É natural que surjam [alguns conflitos](#)” (Ordem dos Psicólogos Portugueses, pág. 3, 2020).

O verdadeiro desafio é evitar conflitos ou, não o conseguindo, resolvê-los de modo positivo.

O tema da violência doméstica é transversal a qualquer país e em qualquer época. A Organização das Nações Unidas alertou que o isolamento social devido ao COVID-19 intensificou o risco de violência doméstica e a probabilidade de aumento das suas taxas, de forma generalizada e a nível mundial.

Conflitos Interpessoais e Violência

Numa altura em que as vítimas convivem com o agressor, confinados ao isolamento social, qualquer vítima pode:

- Enviar uma mensagem de texto rápido a pedir ajuda através do SMS 3060. Do outro lado da linha, encontra-se uma equipa da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG), articulada com a Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica.

Esta linha SMS reforma os recursos disponíveis para resposta a estes casos, nomeadamente: a linha telefónica (800 202 148) e o e-mail de emergência violencia.covid@cig.gov.pt.

Saiba mais em:

[Ordem dos Psicólogos Portugueses](#)

[CNPDPJ](#)

[CNPDPJ – COVID19](#)

[Guarda Nacional Republicana](#)

Situação Financeira

Com o Covid-19, todos fazemos contas à vida.

Ficar em casa com os filhos a cargo, ajudar o próximo, fazer face a alterações no rendimento do agregado familiar, fazer face a despesas imprevistas, aumento de custos

fixos ou o adiar de novos projetos, tudo são motivos para ter um reforço de foco e atenção nas suas finanças pessoais.

Seguem-se alguns pontos que deve ter em atenção:

- Faça um plano.
- Garanta a cooperação de todos.
- Separe e controle suas despesas obrigatórias e acessórias:
 - DESPESAS OBRIGATÓRIAS: manutenção do essencial ao estilo de vida;
 - DESPESAS ACESSÓRIAS: incorporadas ao orçamento doméstico para trazer mais lazer e conforto.
- Programe-se nas saídas para compras apenas uma vez por semana e tente antecipar do que precisará nos próximos 15 dias. Leve uma lista do que é necessário.
- DEIXE AS CRIANÇAS E IDOSOS em casa para que fiquem expostos o menos possível aos riscos de infeção.
- Otimize seus planos de TV cabo, internet e telemóvel;
- Evite os juros. Mantenha as suas contas em dia ou renegocie antecipadamente prazos de pagamento.
- Economizar é um projeto familiar!
- Troque dívidas caras por outras mais baratas.
- Adie viagens, compras e projetos grandes para 2021;
- Só compre novo para substituir algo velho e que seja essencial;
- Tenha atenção aos incontornáveis aumentos dos consumos de luz e água;
- Cuidado com as encomendas on-line e com as refeições prontas;
- Cozinhar faz bem, diverte e une a família. Esse simples hábito contribuirá de forma positiva para suas finanças, saúde física e mental;
- Registe todos os seus gastos e despesas neste período. Por mais pequena que seja estabeleça uma quantia para poupar;
- Por último, tenha um sonho: defina algo para fazer com essa poupança sozinho ou família.

Poderá ainda consultar os seguintes links:

[Executive Digest](#)

[Deco Proteste](#)

Apoio à Solidão

O isolamento social decorrente da situação de pandemia que se traduz na ausência de contato social ou familiar, de envolvimento na comunidade ou mundo exterior e na dificuldade de acesso a serviços, pode gerar sentimentos de solidão.

A solidão é um sentimento subjetivo e relaciona-se com ausência de contacto, de sentimento de pertença ou com a sensação de se estar isolado.

Por outro lado, o sentimento de solidão pode interferir com a qualidade de vida das pessoas. A pessoa sente que não pode contar com ninguém, ou que a rede de pessoas de que dispõe não é suficiente às suas necessidades. A pessoa em solidão pode ainda sentir, em alguns casos, que não tem acesso a um conjunto de serviços ou recursos sociais.

Os sentimentos de solidão e frustração, a sensação de estarmos “presos” e a uma realidade que parece não acabar e de “já não aguentarmos mais” são um “estado da nossa mente”. Devemos procurar alterar esse estado por uma perspetiva que nos ajude melhor a ultrapassar esta situação. Na verdade, a maior parte de nós está só em isolamento. O isolamento significa apenas isolamento físico. Não significa isolamento ou distanciamento emocional.

As relações com os outros são o que faz a nossa vida valer a pena, e essa realidade não se alterou. Por isso, é tempo de reduzir a proximidade física, mas aumentar a nossa conexão social e relacional. A conexão com os outros torna-nos mais inteligentes, felizes, produtivos e resilientes. E também ajuda a combater o impacto do isolamento na saúde física e psicológica, melhorando funcionamento cardiovascular, endócrino e do sistema imunitário.

Para além desse aumento da conexão social e relacional, existem também outros mecanismos para ultrapassar e/ou minimizar o sentimento de solidão, como por exemplo:

- Procurar manter uma rotina;
- Cuidar de si;
- Tentar aceitar a incerteza e a imprevisibilidade da situação;
- Aceitar e sentir a dor de não poder estar e sentir fisicamente familiares e amigos;
- Ser criativo na forma como se realizam atividades em conjunto e à distância;
- Fazer uma Lista de Desejos das coisas que gostava de ver, ouvir e fazer durante o tempo que durar o isolamento;
- Faça exercício físico;
- Vigiar o seu estado emocional.

O Serviço Nacional de Saúde disponibiliza uma linha de apoio psicológico, o número para onde deve ligar é o do SNS 24 - **808 24 24 24**. Depois deve **selecionar a opção 4** (aconselhamento psicológico).

Existem outras linhas de apoio psicológico, como por exemplo a do INEM.

Iniciativa: Viver a pandemia sem entrar em exageros

Entidade Promotora: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Descrição: conselhos para gerir a situação de pandemia

Iniciativa: [Em isolamento](#)

Entidade Promotora: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Descrição: Conselhos para gerir o isolamento

Iniciativa: [Lidar com uma situação de isolamento](#)

Entidade Promotora: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Descrição: Conselhos para gerir o isolamento

Iniciativa: [Ansiedade](#)

Entidade Promotora: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Descrição: Conselhos para gerir a ansiedade

Iniciativa: [Ansiedade e Pânico](#)

Entidade Promotora: INEM
Descrição: Conselhos para identificar gerir a ansiedade e pânico

Iniciativa: [Conflitos em Isolamento](#)

Entidade Promotora: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Descrição: Conselhos para gerir os conflitos no isolamento

Iniciativa: [Trabalhar fora de casa](#)

Entidade Promotora: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Descrição: Conselhos para gerir o trabalho fora de casa em contexto de pandemia

Iniciativa: [Manual Isolamento Famílias](#)

Entidade Promotora: DGS
Descrição: Manual para gerir o isolamento nas famílias

Iniciativa: [Vídeo saúde mental](#)

Entidade Promotora: DGS/OPP
Descrição: Recomendações de saúde mental

Iniciativa: [Não estamos sós](#)

Entidade Promotora: Ministério da Saúde
Descrição: E book sobre o isolamento social e solidão

Iniciativa: [Vídeo Isolamento- Linguagem gestual](#)

Entidade Promotora: DGS/INEM
Descrição: Recomendações de saúde mental

Iniciativa: [Atividade Física Covid 19](#)

Entidade Promotora: Ministério da Saúde
Descrição: Exercícios de atividade física em isolamento social

Iniciativa: [Iniciativas](#)

Entidade Promotora: Ministério da Saúde
Descrição: Listagem de iniciativas de apoio à atividade física

Iniciativa: [Rede Solidária CML](#)

Entidade Promotora: Câmara Municipal de Lisboa
Descrição: Rede para apoio solidário

Iniciativa: [SNS 24](#) – Linha de apoio psicológico

Entidade Promotora: Ministério da saúde/Ordem dos Psicólogos/ Fundação Calouste Gulbenkian

Descrição: Linha de apoio psicológico

Iniciativa: [CAPIC](#)

Entidade Promotora: INEM

Descrição: Centro de Apoio psicológico e intervenção em crise

Distanciamento Físico. Regras de Proteção

- **Distanciamento físico:** diminuição da interação/contacto entre as pessoas da comunidade para evitar a transmissão do vírus.
- **Isolamento profilático:** separação/afastamento de uma pessoa doente de outra(s) que não está(ão) doente(s), de forma a impedir o contágio desta(s) última(s).
- **Quarentena:** restrição/separação de pessoa que se pressupõe saudável (assintomática a COVID-19), mas que pode ter estado em contacto com um doente infetado.

Podem ser consultadas as questões específicas sobre o [isolamento](#) neste site.

Destaca-se ainda o **modelo** para efeitos de “Certificação de Isolamento Profilático – Identificação de trabalhadores/alunos” que pode ser consultado no [Site da DGAEP](#)

Existem diversos [materiais de divulgação](#) (cartazes, folhetos, outros) elaborados pelo Ministério da Saúde disponíveis para utilização e consulta.

De destacar ainda a existência de [Guias específicos para instituições](#), com informações úteis e particulares para COVID-19 relativas a determinadas setores (ex. câmaras municipais, comunidade escolar, agentes de proteção civil, embaixadas, hotelaria).

Podem ser úteis os documentos de **registo de bem-estar em contexto de distanciamento social**, como o [Diário de Bem-estar da Cruz Vermelha Portuguesa](#).

A **lavagem frequente das mãos com água e sabão** (durante pelo menos 20 segundos), secando as mesmas no final, deve ser uma prática ao longo do dia. Os procedimentos de lavagem das mãos podem ser visualizados no seguinte [vídeo](#) e consultados no [microsite da Gripe da DGS](#).

Relativamente à **etiqueta respiratória** deve-se tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, utilizando um lenço de papel ou o antebraço (nunca com as mãos) e deitar sempre o lenço de papel no contentor de resíduos. As mãos devem ser lavadas sempre que uma pessoa se assoe, espirre, tussa ou após contacto direto com pessoas doentes.

O **tipo de máscara** a utilizar no contexto do COVID-19 depende do tipo de utilizador: profissionais de saúde; profissionais que não sendo da saúde estão expostos a um elevado número de pessoas na sua atividade de trabalho; situações destinadas à promoção da proteção de grupo. Habitualmente estas podem ser máscaras cirúrgicas, semi máscaras de proteção respiratória (FFP2, FFP3) e máscaras têxteis. Informação adicional pode ser consultada neste [link](#).

A **utilização mais alargada de máscaras pela comunidade** deve ser vista como medida de proteção adicional ao distanciamento físico, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

Sobre estas últimas máscaras poderão consultar a [Informação n.º 009/2020](#) da DGS e outra informação no [portal do SNS](#).



CASA E FAMÍLIA

Cuidar Da Gestão Da Casa E Família

Trabalhar a partir de casa e gerir a casa e a família, requer capacidade de gestão o que significa, organização e planeamento.

A organização pela distribuição das tarefas e das responsabilidades domésticas, cuidar das crianças e dos mais velhos, se for o caso, é uma tarefa a ser compartilhada por todos. O planeamento poderá ser uma elaboração de listagem das necessidades da família, nomeadamente: compras, medicação, ocupação dos tempos lúdicos de forma a conciliar com as necessidades do trabalho.

Uma das estratégias que poderá adotar, para não lesar o trabalho a partir de casa, é definição de turnos entre as pessoas envolvidas, planear atividades para as crianças e preparar as horas para o apoio aos quer aos mais novos, quer aos mais velhos.

Crianças E Ocupação De Tempos Livres

Manter as crianças saudáveis e felizes num ambiente de confinamento não é tarefa fácil mas acreditemos que a sua capacidade de imaginação e criatividade vencem barreiras e ajudam-nos a perceber que brincar, aprender, explorar é essencial também para os adultos.

Neste ponto pretendemos ter pistas para algumas atividades que possam desenvolver em conjunto com os mais novos.

Divirtam-se!

A Direção Geral de Saúde divulgou na sua página [o Manual com cuidados alimentares e atividades para crianças](#), enfatizando os cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID-19.

A Ordem dos Contabilistas disponibiliza a versão digital do livro «[A Joanhinha e a COVID-19 - Uma história de saúde pública para crianças](#)», da autoria de Clotilde Celorico Palma e Rita Celorico Palma Ramos.

Disponibilizam-se ainda:

Iniciativa: [Famílias em Isolamento](#)

Entidade Promotora: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Iniciativa: [Crianças](#)

Entidade Promotora: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Iniciativa: [Ensino à distância](#)

Entidade Promotora: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Iniciativa: [Recursos Ciência Viva](#)

Entidade Promotora: Ciência Viva

Descrição: Recursos vários

Iniciativa: [Geometrias para colorir](#)

Entidade Promotora: Ciência Viva

Descrição: Geometrias para colorir

Iniciativa: [Animais para colorir](#)
Entidade Promotora: Ciência Viva
Descrição: Animais para colorir

Iniciativa: [Coa parque](#)
Entidade Promotora: Coa Parque

Apoio Ao Cidadão Idoso

A melhoria dos cuidados de saúde e o aumento da esperança de vida tem promovido o crescente envelhecimento da população, conseqüentemente o ritmo de vida atual afasta a família dos idosos que, por sua vez, se sentem mais marginalizados.

Na situação pandémica em que vivemos, sendo os idosos considerados um grupo de risco, é importante que se mantenham nos seus domicílios impossibilitando que muitas vezes a família não consiga dar as respostas necessárias, assim deixam-se diversas propostas não só para a família e/ou cuidadores poderem recorrer, como também atividades dirigidas a pessoas deste grupo perfeitamente independentes e ativas:

Iniciativa: [Mind & Gait](#)
Entidade Promotora: Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior + Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
Descrição: Programa de promoção da autonomia para idosos, através da melhoria da cognição e capacidade de marcha, oferecendo um programa de exercícios para fazer em casa;

Iniciativa: [MOVIDA.cronos](#)
Entidade Promotora: Instituto Politécnico de Leiria - Escola Superior de Educação e Ciências Sociais
Descrição: Plataforma de prescrição e monitorização de atividade física nos Cuidados de Saúde Primários no âmbito da doença metabólica.

Iniciativa: [MOVIDA.eros](#)
Entidade Promotora: Instituto Politécnico de Leiria - Escola Superior de Educação e Ciências Sociais
Descrição: Plataforma de prescrição e monitorização do exercício físico prescrito em programas de reabilitação cardíaca quando estão a ser realizados em ambulatório

Iniciativa: [Diabetes em Movimento](#)
Entidade Promotora: Direção-Geral da Saúde
Descrição: Vídeos de apoio ao programa “Diabetes em Movimento”, com exercícios que podem ser facilmente realizados em casa

Iniciativa: [Como Lidar com uma situação de isolamento se for um cidadão sénior \(ou seu familiar\)](#)
Entidade Promotora: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Descrição: Infografia com conselhos práticos relativos ao apoio a séniores

Iniciativa: [RUTIS](#)
Entidade Promotora: Rede de Universidades Seniores
Descrição: Site com a listagem das Universidades Seniores

Iniciativa: [Associação Nacional dos Municípios Portugueses](#)
Entidade Promotora: Associação Nacional dos Municípios Portugueses
Descrição: Plataforma com a Listagem e formas de acesso a todas as entidades municipais, intermunicipais e freguesias.

Iniciativa: [Catálogo de IPSS com Serviço de Apoio Domiciliário](#)
Entidade Promotora: Segurança Social

Descrição: Lista de Instituições Particulares de Solidariedade Social registadas, com serviços de Apoio Domiciliário

Iniciativa: [Segurança Social Direta](#)

Entidade Promotora: Segurança Social

Descrição: Acesso on-line aos diversos serviços da Segurança Social

Iniciativa: [Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados \(RNCCI\)](#)

Entidade Promotora: Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) - Segurança Social

Descrição: Página da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, responsável pela triagem, apoio e prestação de cuidados, de forma multidisciplinar, a pessoas diferentes níveis de dependência.

Iniciativa: eportugal.gov.pt

Entidade Promotora: Agência para a Modernização Administrativa. IP

Descrição: Listagem de ligações para Serviços públicos de Apoio a Idosos

Iniciativa: [Campanha fit@work Portugal - ACT 2019](#)

Entidade Promotora: Autoridade para as Condições do Trabalho

Descrição: Poster e vídeo de exercícios para serem realizados no dia de trabalho.

Faça Você Mesmo

Mãos à obra!

Há quanto tempo está para resolver esta ou aquela situação na sua casa e sempre foi adiando por falta de tempo?

Agora, mais do que nunca, o conforto da sua casa pode e deve ser uma das suas prioridades, bem como a eficiência energética e a reparação do que pode evitar ser trocado por novo.

Reparar, reutilizar, criar, melhorar são bons meios para se manter ocupado e de se sentir útil a si e aos seus.

Aproveite este tempo em casa para fazer pequenas reparações, arranjar torneiras que pingam ou promover a eficiência energética. Será por certo um bom investimento.

Aproveite para mudar lâmpadas para outras de menor consumo, prepare as janelas para o inverno, plante uma mini horta de ervas aromáticas ou ofereça a si próprio um pequeno jardim.

Faça aquelas mudanças que tanto adiou mas tenha sempre em atenção que pelo simples facto de estar em casa isso não implica diretamente numa redução das despesas correntes.

Há quanto tempo está para resolver esta ou aquela situação na sua casa e sempre foi adiando por falta de tempo?

Vale a pena investir em ferramentas básicas, principalmente se não quer contratar alguém para realizar tarefas simples. As caixas de ferramentas são uma espécie de kit de primeiros socorros a ter em casa, e nunca sabe quando vai necessitar delas.

Quais são as necessidades básicas e úteis para uma caixa de ferramentas completa?

- Martelo, fita métrica, porcas/ parafusos/buchas, kit de chaves de fendas, lubrificante multiusos, fita isoladora, busca-pólos, tesoura, nível de bolha, alicate, serra, berbequim, espátula, luvas reforçadas;
- Deve ainda ter sempre em casa velas, fósforos, arame, corda, lâmpadas, pilhas, rolhas de cortiça, fita-cola, extensões elétricas, dois ou três pincéis de vários tamanhos, diluente, lanterna e um transístor a pilhas.

Tenha acima de tudo muito cuidado e se não souber manusear com segurança algum destes itens peça ajuda a alguém próximo ou consulte os inúmeros tutoriais existentes online!

Bons trabalhos!

Limpeza e Desinfecção

Neste contexto de surto pandémico os cuidados de limpeza e desinfecção das habitações, bem como os cuidados que as pessoas devem ter antes de sair de casa e no seu regresso, assumem particular relevância.

Embora as limpezas domésticas possam ser efetuadas sem grandes alterações ao habitual, quando alguém do agregado familiar ou a própria estão em isolamento devem ser tomados outros cuidados.

Sobre esta matéria, a Direção Geral da Saúde tem publicado vários documentos que respondem às questões colocadas e desta forma destaca-se o seguinte documento, com chamada especial de atenção para os seus anexos.

Iniciativa: [Distanciamento Social – COVID-19](#)

Entidade Promotora: Direção-Geral da Saúde

Descrição: Conselhos práticos sobre os cuidados a ter ao sair e entrar em casa, os conceitos de distanciamento Social em tempos de COVID-19 e de Isolamento.

Alimentação Saudável

A alimentação inadequada é o principal determinante dos anos de vida saudável perdidos pelos portugueses. Abaixo estão **cinco dicas** dirigidas a quem está a trabalhar a partir de casa, para ajudar a fazer escolhas alimentares saudáveis.

1. Opte por produtos alimentares produzidos localmente, tais como legumes frescos e proteínas magras. Não tenha no frigorífico alimentos ricos em calorias, gorduras e açúcar.
2. Planifique o dia de trabalho, limitando ao mínimo a ida à cozinha.
3. Quando sentir que precisa de uma pequena recompensa por ter alcançado uma meta de trabalho, opte por ligar para um amigo ou partilhar com os familiares, em vez de escolher um doce ou similar.
4. Se controlar o stress, a vontade de comer diminui. Tente trabalhar com um ritmo razoável, faça pequenos intervalos frequentes ao longo do dia e aprenda a relaxar, a respirar e a fazer alongamentos.
5. Beber água ou sumos de fruta naturais, sem açúcar, ao longo do dia de trabalho contribui para uma sensação de maior saciedade, reduzindo a vontade de comer.

Para além disso, reabastecer a sua bebida é uma ótima desculpa para se levantar e esticar as pernas. Evite o consumo de bebidas alcoólicas.

Ficam algumas sugestões para consulta:

[Cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID-19](#)

[Alimentação Saudável em tempos de isolamento à Base de Conservas de Pescado e Leguminosas](#)

Se pretender, pode receber a [Newsletter](#) da Direção-Geral da Saúde relativa à campanha para a promoção da alimentação saudável na sua caixa de correio eletrónico.

Animais De Companhia

Considerando que muitos agregados familiares incluem na sua composição animais de companhia, é importante perceber que, de acordo com informação da Organização Mundial da Saúde, não há evidência de que os animais domésticos, tais como cães e gatos, tenham sido infetados e que, conseqüentemente, possam transmitir o vírus SARS-CoV-2.

No entanto, e uma vez que a maioria desses animais coabitam no mesmo espaço com os restantes elementos do agregado, nesta fase é muito importante a existência de cuidados redobrados com a higiene do seu animal.

Assim:

- deve lavar as mãos antes e depois de qualquer interação com os animais;
- se estiver doente com a COVID-19 devem ser evitados quaisquer contactos (acariciar, aconchegar, ser beijado ou lambido) mas se precisar de cuidar do seu animal de estimação ou estar perto de animais enquanto estiver doente, devem ser lavadas as mãos antes e depois de qualquer rotina de higiene e alimentação;
- manter a rotina de idas à rua, sobretudo no caso dos cães, com passeios curtos perto da área de residência e cuidados de higienização no regresso a casa;
- manter cuidados veterinários necessários (e.g. vacinas) mas optando por serviços de apoio ao domicílio.

Para um maior aprofundamento deste conteúdo pode ainda consultar:

Iniciativa: [Direção-Geral de Alimentação e Veterinária](#)

Iniciativa: [FAQ's Ordem dos Médicos Veterinários](#)

Entidade Promotora: Ordem dos Médicos Veterinários

Iniciativa: [Site da Ordem dos Médicos Veterinários](#)

Entidade Promotora: Ordem dos Médicos Veterinários



CULTURA E DESPORTO

Cultura e Desporto

Trabalhar a partir de casa, é um verdadeiro desafio para as famílias.

Sendo um fato, nesta fase da Pandemia, trabalhar a partir de casa, contudo é necessário reunir e assegurar um conjunto de práticas para ajudar a manter a nossa mente e o corpo saudáveis.

Apesar das restrições para sair de casa, existem e estão disponibilizados um conjunto de atividades de cultura e desporto via on-line para ajudar na organização do tempo para além do trabalho. Na área da cultura temos vários canais com música e cinema, de desporto existem aulas de ginásios on-line e gratuitos.

Atividade Física

Os benefícios da atividade física para a saúde mental são conhecidos, incluindo a diminuição do risco de depressão e ansiedade, contribuindo para um estilo de vida mais equilibrado. Desta forma, apresenta-se um conjunto de sugestões de atividade física, que devem ser adaptadas em função do grupo etário, da existência de doenças crónicas e outros aspetos relevantes.

Iniciativa: [Iniciativas em curso para apoio à prática da atividade da população](#)

Entidade Promotora: Direção-Geral da Saúde

Descrição: diversas iniciativas em curso para apoio à prática de atividade física da população desenvolvidas por várias entidades, compiladas e promovidas pela Direção-Geral da Saúde, que disponibiliza as ligações neste documento.

Iniciativa: [Diabetes em movimento](#)

Entidade Promotora: Direção-Geral da Saúde

Descrição: Vídeos de apoio ao programa “Diabetes em Movimento”, com exercícios que podem ser facilmente realizados em casa.

Iniciativa: [FITescola – Educação Física Online](#)

Entidade Promotora: Direção-Geral da Educação + Faculdade de Motricidade Humana

Descrição: Recursos de apoio às 3 áreas da disciplina de Educação Física - atividades físicas, aptidão física e conhecimentos - que possam passar da escola para casa dos alunos.

Iniciativa: [UC+Ativa em casa](#)

Entidade Promotora: Universidade de Coimbra

Descrição: Disponibilização de exercícios físicos para diferentes níveis de prática desportiva : Introdutório, Intermédio e Avançado.

Iniciativa: [Pratica_Mente Juntos](#)

Entidade Promotora: Instituto Politécnico de Setúbal

Descrição: Recursos de Apoio ao exercícios físicos exercícios para pais e filhos e para sedentários ou praticantes iniciais/com baixa condição física

Atividades Culturais

A **Cultura** é fundamental para a manutenção da saúde mental, particularmente neste contexto de isolamento social. Assim, apresentam-se algumas propostas de ofertas

culturais gratuitas nas áreas de Teatro, Música, Dança, Literatura, Museus, Cinema e Televisão.

Teatro

Iniciativa: [D. Maria II em casa](#)

Entidade Promotora: D. Maria II em Casa

Entidade Promotora: Teatro D. Maria II

Descrição: Peças de teatro disponibilizadas online

Iniciativa: [Teatro Online](#)

Entidade Promotora: Teatro Nacional S. João

Descrição: Peças de teatro disponibilizadas online

Iniciativa: [Teatro Aberto em Casa](#)

Entidade Promotora: Teatro Aberto

Descrição: Peças de teatro disponibilizadas online

Música e Dança

Iniciativa: [S. Carlos em sua Casa](#)

Entidade Promotora: Teatro Nacional de São Carlos

Descrição: Disponibilização online de conteúdos de livre acesso agregados pela designação #SãoCarlosEmSuaCasa

Iniciativa: [#GULBENKIANEMCASA](#)

Entidade Promotora: Fundação Calouste Gulbenkian

Descrição: Concertos e exposições online

Iniciativa: [Ficar em Casa na Nossa Companhia](#)

Entidade Promotora: Companhia Nacional de Bailado

Descrição: Espetáculos ao vivo

Iniciativa: [The Metropolitan Opera](#)

Entidade Promotora: The Metropolitan Opera

Descrição: Ópera disponibilizada online

Iniciativa: [Digital Concert Hall](#)

Entidade Promotora: Berliner Philharmoniker

Descrição: Digital Concert Hall gratuito para todos

Iniciativa: [Violin Channel Living Room Livestream Concerts](#)

Entidade Promotora: The Violin Channel

Descrição: Concertos ao vivo

Iniciativa: [The home of Opera and Ballet on YouTube](#)

Entidade Promotora: Royal Opera House

Descrição: Óperas e bailados gratuitos no YouTube

Iniciativa: [Ensino de música online](#)

Entidade Promotora: Cifra Club

Descrição: Tutorias online para tocar instrumentos musicais

Literatura

Iniciativa: [Livros para a Quarentena](#)

Entidade Promotora: INCM

Descrição: A INCM criou o projeto “Livros para a Quarentena” com o objetivo de, durante este contexto de pandemia, disponibilizar online algumas das edições que fazem parte do catálogo bibliográfico da Imprensa Nacional Casa da Moeda, dando assim cumprimento à sua missão de serviço público, de preservar e divulgar a memória e o património comuns

Iniciativa: [Bibliotrónica Portuguesa](#)

Entidade Promotora: Bibliotrónica Portuguesa

Descrição: Biblioteca de acesso gratuito com milhares de livro em língua portuguesa

Iniciativa: [Bode Inspiratório](#)

Entidade Promotora: vários escritores

Descrição: 45 escritores juntaram-se para quebrar, através da literatura, as barreiras do isolamento social, unidos no mesmo folhetim. Todos os dias, à mesma hora, na página do Facebook Bode Inspiratório, um capítulo diferente, um autor diferente, uma obra de artista contemporâneo inédita e criada especificamente para este projeto.

Iniciativa: [Google Livros](#)

Entidade Promotora: Google

Descrição: Livros digitalizados gratuitos

Iniciativa: [Project Guttenberg](#)

Entidade Promotora: Project Guttenberg

Descrição: Biblioteca com mais de 60000 ebooks gratuitos

Iniciativa: [National Emergency Library](#)

Entidade Promotora: Internet Archive

Descrição: Biblioteca digital de acesso gratuito e universal com + de 1400 milhões de livros disponíveis

Iniciativa: [LibriVox](#)

Entidade Promotora: LibriVox

Descrição: Audiolivros gratuitos em língua inglesa

Iniciativa: [Free eBooks](#)

Entidade Promotora: PlaneteBook

Descrição: Clássicos da literatura gratuitos em língua inglesa em versão ePUB, PDF e MOBI

Iniciativa: [Chest of Books](#)

Entidade Promotora: Chest of Books

Descrição: Milhares de livros gratuitos de não ficção em língua inglesa

Iniciativa: [Exposições Virtuais](#)

Entidade Promotora: Arquivo Nacional Torre do Tombo

Descrição: A Torre do Tombo oferece-lhe a possibilidade de apreciar documentos, sempre que desejar e através da Internet, até agora inacessíveis à grande maioria do público. Assim todos fruimos e preservamos um inestimável e raro património comum.

Museus

Iniciativa: [Museus, Cultura e Património](#)

Entidade Promotora: Diversos Museus

Descrição: Visitas virtuais a dezenas de museus nacionais e estrangeiros

Cinema e Televisão

Iniciativa: [Quarentena Cinéfila](#)

Entidade Promotora: Medeia Filmes

Descrição: Exibição 'online' gratuita de filmes

Iniciativa: [O cinema italiano sem sair de casa!](#)

Entidade Promotora: Istituto Italiano di Cultura - Lisboa

Descrição: Exibição 'online' gratuita de filmes italianos

Iniciativa: [Arquivo RTP](#)

Entidade Promotora: RTP

Descrição: Repositório da memória coletiva nacional, com um património cujas origens remontam ao início das emissões regulares da Rádio e da Televisão, respetivamente em 1936 e 1957



GESTÃO DE RECURSOS, COMPETÊNCIAS E LIDERANÇA

Gestão De Competências e Liderança

Toda a organização necessita de um bom líder como elemento motivador para o aumento da motivação e da produtividade dos seus colaboradores. O líder procurado, é aquele está presente em qualquer momento da vida laboral do trabalhador.

Embora, no geral, a estrutura organizacional da Administração Pública estar baseada em estruturas verticais e sólidas, com uma hierarquia pesada e pouco flexível, é urgente a introdução de novos mecanismos que aligeirem essa estrutura.

Cada vez mais há necessidade de se priorizar a comunicação dentro da organização, de cima para baixo, e vice-versa e entre os pares. Toda a forma de gerir e liderar as equipas, com a Pandemia, verificou-se que é necessário alterar e adaptar a forma de trabalhar e organização do trabalho, introduzir e definir novas rotinas, novos mecanismos de gerir o tempo e criar estratégias de comunicação de forma eficiente.

Compreender Gerir Motivar

Saúde e doença fazem parte de um mesmo *continuum* multidimensional saúde-doença, no qual cada pessoa está situada, ora mais perto de um pólo, ora mais perto do outro. Este é um dos princípios do [modelo salutogénico](#) (origens da saúde), uma conceção positiva que centra a atenção nos fatores rumo ao [polo saúde](#), considerando o todo da vida da pessoa. Importa, portanto, saber quais os [fatores de saúde](#).

Os teóricos deste modelo realçam dois:

- os recursos gerais de resistência, os meios que cada um tem ao seu dispor para fazer face aos desafios que surjam;
- e uma atitude, um modo de viver que facilita a adaptação com sucesso aos “stressores” do dia-a-dia e a que chamaram sentido de coerência; o sentido de coerência traduz-se numa [sensação duradoura](#) de confiança que permite a cada um enfrentar uma ameaça, um acontecimento adverso, uma crise (esta pandemia e todas as suas consequências por exemplo), mantendo ou recuperando o [controlo da situação](#).

O sentido de coerência é influenciado pelas experiências de vida que cada um vai tendo e pode ser trabalhado e reforçado ao longo da vida, na escola ou no trabalho e, principalmente, nas famílias, junto dos amigos e grupos relevantes para cada pessoa.

Um sentido de coerência robusto envolve a capacidade de:

A - Compreender, dando sentido ao que acontece;

B - Identificar e gerir os recursos, internos e externos, que podem ser ativados para manter ou desenvolver a saúde, resolver dificuldades, reforçando os pontos positivos e aproveitando as oportunidades; e

C - Encontrar a motivação para fazer o que se considera necessário fazer, evidenciando a importância de se assumir um objetivo, uma ação, um problema como desafios que merecem investimento, empenho e perseverança.

Estas capacidades são fundamentais para enfrentar a atual pandemia de COVID-19 e na adaptação a este novo paradigma de trabalhar a partir de casa.

Gestão do Tempo

Dicas para melhorar a gestão do tempo no trabalho a partir de casa

Não importa quais sejam as funções ou a atividade, nunca é tarde para melhorar a capacidade de gestão do tempo. Eis algumas sugestões para gerir melhor o trabalho a partir de casa e o tempo em geral:

Criar uma lista de tarefas diárias

Uma lista escrita de tarefas pode ser de uma grande utilidade para adquirir competências na gestão do tempo. Por outro lado, constitui uma verdadeira sensação de realização ir eliminando as tarefas já cumpridas.

Manter a mesma programação dos superiores hierárquicos

Por mais tentador que possa parecer, trabalhar a partir de casa não significa trabalhar com uma agenda própria. A instituição onde trabalha necessita que se esteja disponível durante o horário de trabalho.

Fazer pausas regulares

É muito fácil que o envolvimento no trabalho seja tal que não permita a perceção de que as horas vão passando. Embora se pense que é mais produtivo ficar permanentemente sentado em frente ao computador, não se deve deixar de fazer uma pausa a cada duas horas, para não aumentar o grau de fadiga ou a perda de concentração nas tarefas a realizar.

Identificar os maiores desperdiçadores de tempo

Existem vários fatores que podem contribuir para um consumo excessivo de tempo, tais como: a falta de organização pessoal; as mudanças de rotinas sem necessidade; a má utilização dos recursos tecnológicos (interrupções sucessivas do trabalho para aceder a redes sociais, por exemplo, que podem ser deixadas para as pausas do trabalho); os imprevistos resultantes da falta de uma lista de tarefas; a ausência de prioridades definidas; os telefonemas sociais para colegas de trabalho (que podem ser deixados para, por exemplo, um “*coffee break*” virtual numa pausa do trabalho). Há pois necessidade de identificar esses desperdiçadores de tempo e impedi-los de comprometer a produtividade.

Definir um horário para verificar e responder a emails

A verificação constante do e-mail pode ser uma verdadeira perda de tempo; há que reservar alguns minutos em cada hora para verificar a caixa de entrada e responder às mensagens recebidas.

Quando se trabalha a partir de casa, há uma tendência quer para os familiares, quer as organizações, considerarem que se está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana.

A Conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar deve continuar a ser respeitada.

Se quiser aprofundar conhecimentos sobre este tema, sugere-se a leitura do artigo [“Effective Time Management While Working Remotely During The COVID-19 Pandemic”](#).

Pode ainda ler um pequeno texto (apenas 5 minutos de leitura) com o título [“L'importance de la gestion du temps”](#), com indicações muito úteis para aprender a melhor gerir o seu tempo de trabalho a partir de casa.

Organização do Trabalho e Novas Rotinas

Em resposta à declaração do estado de emergência em Portugal para evitar a propagação de Covid-19, a maioria dos organismos da Administração Pública para dar cumprimento ao dever geral de recolhimento domiciliário, preparou as condições necessárias para que os seus serviços possam ser executados e cumpridos pelos seus trabalhadores, a [trabalhar a partir de casa](#), em teletrabalho.

A organização do trabalho sofreu alterações, ganhando novos contornos, novas formas de organização, quer para as chefias como para os trabalhadores. Cada serviço adapta recursos, procedimentos e modos de gestão, para cada um e todos os trabalhadores para que a produtividade continue. Há serviços em que o planeamento é semanal, com objetivos concretos de forma a que no final de cada semana se veja o resultado, dando-se como concluído ou a continuar na semana a seguir.

A grande mudança verifica-se na área do ensino, em que, quer as universidades como as escolas secundárias tiveram que adaptar a organização do trabalho diário incluindo a forma, locais e metodologias de lecionar, acompanhar e avaliar os alunos. As aulas presenciais foram substituídas por aulas virtuais, sendo esta uma nova forma de trabalhar sem prejudicar o ano letivo, a telescola, cuja designação é #EstudoEmCasa.

Para cumprir com os objetivos estabelece-se uma rotina de trabalho, que pode ser desde o acordar até ao sentar à secretária para trabalhar (Ex. acordar, fazer a higiene, tomar banho, tomar o pequeno almoço, vestir para o trabalho e sentar-se ao computador). É necessário garantir os horários do sono, porque senão a produtividade é seriamente afetada. Também o horário do trabalho deve ser mantido, tudo isto associado à preocupação em garantir uma alimentação saudável.

Tanto as chefias como os trabalhadores, devem ter as atividades e tarefas planeadas com a ajuda de um calendário e de uma agenda onde devem fazer uma lista diária/semanal/quinzenal de objetivos concretizáveis.

Estratégias Para Melhorar a Comunicação

A propagação da Covid-19 introduziu nas organizações novas estratégias para melhorar a comunicação. É através da comunicação que nos relacionamos com os outros, potencializamos o desenvolvimento de atividades e projetos e as rotinas de trabalho. Foram criadas diversas estratégias tecnológicas de comunicação de forma a permitir uma eficaz gestão de pessoas.

Uma das estratégias para melhorar a comunicação é criar e garantir condições de desenvolvimento do trabalho a partir de casa pelas organizações.

Outra estratégia igualmente fundamental é de todos terem acesso à internet e às soluções de comunicação. A [tecnologia de informação e comunicação online](#) permite que quer as chefias como os trabalhadores recorram diariamente às redes sociais disponíveis, em direto ou não, para aceder e desenvolver projetos em que estão afetos de forma eficiente. É através de comunicações eletrónicas e teleconferências, para contrariar os efeitos do afastamento físico, que as orientações são geridas, sendo que esta é grande transformação da natureza e das condições de exercício do trabalho.

Contudo, para trabalhar a partir de casa, é necessário dotar os trabalhadores de condições para o desenvolvimento das suas atividades laborais com recurso à tecnologia, pois, a estrutura do trabalho e de comunicação que sustenta a equipa de trabalho distanciado pela emergência, é condicionada pela capacidade do uso dessas tecnologias de comunicação e respetiva redes sociais. As estratégias para melhorar a comunicação entre todos têm por base as ferramentas e a capacidade digital.

A Liderança no Trabalho à Distância

O contexto da pandemia pelo COVID19, veio trazer aos líderes da Administração Pública desafios inéditos, na criação de uma cultura de trabalho à distância, com a mudança para o trabalho a partir de casa (que nalgumas situações se afigura como teletrabalho, e noutras, como o trabalho a partir de casa enquanto se toma conta dos filhos). Aqui estão 4 dicas importantes para a liderança em tempos de trabalho à distância.

1. Estabelecer uma rotina na comunicação com as equipas à distância

A comunicação é um atributo essencial para o sucesso da liderança, mas é especialmente importante na liderança das equipas em trabalho remoto. A clarificação das funções a desenvolver, o estabelecimento de reuniões regulares e a clarificação das expectativas quanto ao tempo de resposta aos e-mails, são a base de trabalho para que as pessoas se sintam próximas e confiantes. As pessoas sentem-se “próximas” quando a comunicação é previsível (não necessariamente rápida) e quando existe a sincronização das prioridades das tarefas.

2. Fazer com que os trabalhadores se sintam seguros e informados

Uma das funções da liderança nas situações de gestão de equipas em trabalho remoto, é fazer com que os trabalhadores se sintam seguros e úteis à organização, demonstrando-

lhes confiança para gerirem da melhor forma o seu próprio tempo, apoiando a respetiva família. A informação deve ser partilhada com empatia, clareza e otimismo, procurando reduzir a incerteza, comunicando soluções e ajudando-os a reduzir a ansiedade e a criar esperança.

3. Fazer com que se sintam próximos uns dos outros

As pessoas vão-se lembrar durante muito tempo como foram tratadas durante este período, e nada impulsiona mais a lealdade e o compromisso organizacional do que saber que o líder se preocupa, com o lado humano da equipa. Conhecer os elementos da equipa a nível pessoal é importante para o desenvolvimento de uma relação que contribui invariavelmente para níveis elevados de satisfação profissional e produtividade. O relacionamento informal no trabalho entre colegas deve também ser ativamente estimulado, através da criação de grupos on-line para discutir assuntos, como filmes, livros, ou partilhar eventos. A ligação entre colegas contribui para o envolvimento interno dos trabalhadores, reduzir tensões e aumentar o espírito de entreajuda.

4. Motivar a equipa e estimular a ter hábitos de vida saudável

O reconhecimento aos elementos da equipa do esforço e das realizações alcançadas, assim como a partilha com a equipa de feedback positivos, devem ser reforçados no contexto atual. Motive a equipa e mantenha a ligação. Não pense que deve apenas estar focado nos resultados do trabalho, deve favorecer as condições para estimular, em todos os elementos da equipa, hábitos de vida saudáveis que podem ser realizados em casa: p.e., ler, praticar exercícios respiratórios, alimentação saudável, consumo responsável das redes sociais.

Gestão De Recursos

O COVID-19 veio, sem dúvida alguma, gerar um desafio inesperado na gestão de recursos. A decisão de trabalhar a partir de casa inseriu nas organizações e nos líderes e gestores nova forma de gerir os recursos, quer humanos como materiais.

É necessário diligenciar condições tecnológicas, sendo este o fator mais importante para realização das tarefas a partir de casa.

Gerir os recursos humanos também requer novas formas de condições de comunicação, que deve ser mantida entre os gestores e trabalhadores, não só para distribuir o trabalho mas também para estar mais próximo dos colaboradores.

Boas Práticas: Internacional

A pandemia da COVID-19 colocou um número sem precedente de pessoas a utilizar as tecnologias de informação e da comunicação para realizar o seu trabalho, remotamente, fora do escritório. É reconhecido internacionalmente que, associado a essa forma de trabalho, existem inúmeros riscos – entre os quais os psicossociais, o stress ligado ao

trabalho e as doenças não transmissíveis – que são motivo de crescente preocupação para muitos trabalhadores em todo o mundo.

Indicam-se algumas hiperligações para organismos internacionais de referência (nomeadamente a Organização Internacional do Trabalho – OIT) que refletem sobre essa situação e que apresentam sugestões de boas práticas para prevenção de efeitos indesejáveis associados ao trabalho a partir de casa, nomeadamente os da área da Saúde Mental.

Jon Messenger, especialista em organização do tempo de trabalho da OIT, explica como tirar o melhor proveito do teletrabalho: [Elementos-chave para um teletrabalho eficaz durante a pandemia do COVID-19](#) (se quiser ver o original, em inglês: [Keys for effective teleworking during the COVID-19 pandemic](#)).

O mesmo especialista da OIT partilha no vídeo [5 Things to Know for effective teleworking](#) cinco sugestões para um teletrabalho eficaz durante a crise da Covid-19.

A OIT publicou, em 2011, o [Manual de buenas prácticas en teletrabajo](#). Um dos objetivos deste manual é promover o teletrabalho num contexto adequado do ponto de vista da saúde e da segurança.

Pode ainda visualizar um pequeno vídeo animado sobre as boas práticas no trabalho a partir de casa: [Télétravail : les bonnes pratiques](#)

Como sugestão adicional, a Universidade do Colorado apresenta um pequeno texto designado “Teleworking Tips for Employees” na sua página [Teleworking During COVID-19](#).

Serviços Noticiosos

Não havendo ainda uma vacina, ou um medicamento eficaz para o tratamento da COVID-19, a informação assume-me, assim, como uma importante arma de combate. É aqui que (re)surge o papel da Comunicação Social como importante veículo de transmissão de dados e produção de conhecimento.

Sublinhe-se que os meios de comunicação social, enquanto importante veículo de coesão social devem nortear a sua ação, pelos valores da verdade e da responsabilidade na filtragem e seleção da informação a circular, e da tranquilidade no sentido de não causar pânicos desnecessários.

Individualmente é importante que se mantenha informado dos factos para determinar com exatidão os riscos que corre de modo a poder a tomar as precauções razoáveis. Deve pesquisar informação em fontes credíveis e oficiais nas quais possa confiar podendo ainda recorrer a sítios eletrónicos de *facts-checking*.

Considerando o recurso às redes sociais para obtenção de informação tenha atenção à idoneidade da pessoa/serviço/instituição emissora da publicação não partilhando informação que criem falsos alarmes, pânicos desnecessários ou sejam incentivadores de ódios e estigmas contra grupos específicos.

SEJA UM AGENTE ATIVO NO COMBATE À PANDEMIA DA DESINFORMAÇÃO.

[Mensagem do Secretário Geral das Nações Unidas - António Guterres sobre a pandemia de desinformação](#)

Para um maior aprofundamento deste conteúdo pode ainda consultar:

Iniciativa: [Portal dos Sites](#)

Descrição: Disponibiliza links para diversos órgãos de Comunicação Social

Iniciativa: [Poligrafo](#)

Entidade Promotora: SIC Notícias

Descrição: Exemplo de fact-checking

Iniciativa: [Observador](#)

Entidade Promotora: Observador

Descrição: Exemplo de fact-checking

Apoio Digital: Plataformas Colaborativas

Com a situação de pandemia e a necessidade de manter os contatos sociais e profissionais, a utilização de um conjunto de plataformas digitais facilitam a vida no trabalho e na comunidade.

O [Teams](#) da Microsoft, assim como [Skype](#) e [Zoom](#) são ferramentas de fácil utilização quer no trabalho, quer na vida social.

A plataforma [Covid.pt](#) é um espaço de partilha de ideias, sendo propostas soluções em modo colaborativo. Através do portal, qualquer pessoa pode submeter novas formas de resolução de desafios, ajudar a melhorar as ideias já submetidas e implementar propostas com o apoio das entidades parceiras.

No portal do Governo [ESTAMOS ON](#) estão disponíveis diversas soluções tecnológicas para Cidadãos, Empresas, Escolas e outras Organizações, que ajudarão a implementar rotinas do trabalho a partir de casa.

Existem orientações que devem ser atendidas na utilização das diferentes plataformas, que podem ser acedidos neste [link](#).

Espaço e Conforto para Trabalhar a Partir de Casa

Trabalhar a partir de casa implica ser necessário criar condições de espaço onde possa equipar de forma agradável para ter um escritório e ter algum conforto. Para além do espaço, são elementos importantes para criar esse ambiente, ter luz natural através das janelas, ter uma secretária e cadeira confortáveis para poder trabalhar no computador.

Ter acesso à internet, por ser o elemento importante para se trabalhar a partir de casa. Ser rigoroso com o próprio de forma a cumprir um horário, com uma agenda organizada, horário para as refeições, para dormir e ter tempo para fazer algum exercício físico. O espaço de trabalho em casa não tem de ser aborrecido, e muito menos monótono, tem que ser um espaço que dê motivação para executar os ser afazeres profissionais.



CUIDAR DO CORPO E IMAGEM

Cuidar do Corpo E Imagem

Trabalhar à distância, a partir de casa, em isolamento físico, longe do olhar do outro, dos colegas, chefias e público em geral parece, à primeira vista, libertador das rotinas diárias relativas aos cuidados com a imagem, com a escolha do vestuário, com a forma de estar em sociedade.

Cuidar tanto do corpo como da imagem, permite enfrentar com mais confiança as tarefas pessoais e familiares, a rotina em casa, bem como as atividades profissionais, o cumprimento dos objetivos, de ações, a superação dos desafios e articulações que nos podem ser, em ambiente de teletrabalho, constantemente colocados.

No trabalho a partir de casa é importante a percepção subjetiva do sentimento de bem-estar, a qual pode ser potenciada, através da introdução de períodos de relaxamento, não só físico como emocional associada a uma boa higiene do sono.

Cuidados Da Imagem

Cuide da imagem todos os dias

Faça-o com alegria e prazer, mantendo os hábitos que tinha: se escolhia a roupa de véspera, ou se consegue improvisar, continue a fazê-lo. Embora o vestuário que escolha possa ser mais casual não hesite naquele último toque (o lenço no pescoço, o toque de perfume), que a/o irá fazer sentir bem.

Use vestuário adequado

Embora a trabalhar em casa o vestuário deve ser adequado ao seu contexto laboral. Se vai ter uma reunião virtual, embora se possa apresentar de forma mais casual, cuide da sua imagem como o faria se essa reunião fosse ocorrer presencialmente. Use roupa adequada, sintá-se bem vestido/a e à altura do trabalho e dos seus pares.

Trabalhe a sua imagem

A sua imagem global é mais do que o vestuário que usa, sendo tanto a forma como o usa ou, a sua postura, fatores importantes e, a não descurar. Lembre-se e pratique posturas corporais adequadas (costas direitas, braços descontraídos e mãos afastadas do rosto, do cabelo, pescoço erguido, atitude atenta e positiva, olhar dirigido, lábios tranquilos, tom de voz adequado e controlado).

Utilize a imagem como forma de comunicação

Não esqueça os efeitos das primeiras impressões, e por isso a importância de uma expressão aberta, recetiva e do sorriso. Este ilumina e torna agradável qualquer vestuário que tenha escolhido. Uma imagem harmoniosa e cuidada é, por si só, uma mensagem de confiança e credibilidade.

Inspire-se e melhore a sua imagem

Se sentir que precisa, procure ajuda para melhorar a sua imagem. Existem nestas temáticas, inúmeros recursos disponíveis sob a forma de tutoriais, tanto para homens como para mulheres que se podem constituir, de forma lúdica e num tempo de descanso, como ajudas preciosas. Existem inclusive projetos, realizados em articulação entre a administração pública e empresas privadas, que produziram um conjunto de conteúdos adaptados à realidade das pessoas com deficiência visual e auditiva, nomeadamente tutoriais de beleza pensados e desenvolvidos para quem não vê e tutoriais adaptados 100% legendados para quem não ouve.

Goste de olhar a sua imagem ao espelho

Porque sentir-se bem e sentir-se bonito/a é um aspeto claramente fundamental e sinal de boa saúde mental.

Higiene do sono

A **Higiene do Sono** é o termo utilizado para definir bons hábitos de sono, ou seja, trata-se da arte de dormir bem e é absolutamente fundamental.

O sono é de extrema importância para manter as funções vitais que lhe competem:

- restaurar e recuperar processos bioquímicos e/ou psicológicos;
- manutenção da rede neuronal (neuro-sensorial);
- consolidar a memória;
- desempenho psicomotor;
- termorregulação (manter a temperatura corporal).

O sono é um estado de consciência complementar ao de vigília (ou estado desperto) em que há um repouso periódico caracterizado pela suspensão temporária da atividade perceptivo-sensorial e motora voluntária. Os estados de sono e vigília alternam-se e complementam-se de forma regular.

O sono está associado ao relaxamento dos músculos e à perceção reduzida dos estímulos do ambiente.

No estado de sono verifica-se um padrão de ondas cerebrais típico, o ciclo do sono que inclui várias fases.

Fases do sono:

A **primeira fase** é a do adormecimento, o que pode durar até quinze minutos. É como que uma zona intermédia entre o estar acordado e a dormir. O cérebro produz ondas irregulares e rápidas, a tensão muscular diminui e a respiração torna-se mais leve.

A **segunda fase** é a de um sono mais leve. A temperatura e os ritmos cardíaco e respiratório diminuem e a pessoa é definitivamente conduzida ao limiar de estar acordada para estar a dormir.

Na terceira fase o corpo já começa a entrar num sono profundo, onde as ondas cerebrais diminuem o ritmo.

A quarta fase é a do sono profundo quando o corpo repõe as energias do desgaste diário. Nesta fase o organismo liberta as hormonas ligadas ao crescimento e executa o processo de recuperação de células e órgãos.

A quinta fase é quando a atividade do cérebro acelera e inicia o processo de formação dos sonhos. É quando o cérebro faz um tipo de intervenção na memória, guardando as informações importantes recebidas durante o dia e eliminando as informações desnecessárias.

Do ponto de vista fisiológico, o sono divide-se em dois tipos distintos: o sono NREM (ou não-REM) que ocupa cerca de 75% do tempo do sono e o Sono REM (*Rapid Eye Movement*)

Em geral, um indivíduo adulto necessita dormir cerca de oito horas por dia, variando de pessoa para pessoa.

Não está estabelecida uma regra quanto à duração do sono. Quando o ritmo deste é modificado, podem surgir efeitos adversos na saúde.

A mudança do fuso horário ou o caso das pessoas que sentem uma maior energia ao entardecer ou ainda no caso das que trabalham durante a noite, podem ocorrer perturbações do sono.

Por tudo o que foi descrito, compreende-se **que seja essencial considerar uma boa higiene do sono durante o(s) período(s) de trabalho realizado a partir de casa.**

Elencam-se os **10 Mandamentos da Higiene do Sono para Adultos** criados pela *World Association of Sleep Medicine*:

1. Estabelecer um horário regular de deitar e acordar;
2. No caso de efetuar a sesta, não deve exceder os 45 minutos e deve ocorrer antes do meio da tarde;
3. Evitar fumar e ingerir bebidas alcoólicas, sobretudo nas 4 horas anteriores ao início do sono;
4. Evitar a ingestão de cafeína (café, chás, refrigerantes e também o chocolate) antes de dormir;
5. Evitar refeições pesadas, picantes e ricas em açúcar, 4 horas antes de dormir. Uma refeição ligeira é aceitável;
6. Praticar atividade física regular, mas esta deve ser evitada nas horas próximas do início do sono;
7. Utilizar uma cama com roupa confortável e agradável;
8. A temperatura no quarto deve ser confortável e estável durante a noite; o quarto deve estar bem ventilado ou arejado;
9. O ambiente deve ser silencioso e com a menor luminosidade possível (desligar televisão, relógios, telemóveis);

10. A cama não deve ser utilizada para trabalho intelectual ou lazer, nomeadamente quando implica trabalho no computador.

Em período de teletrabalho ou de trabalho a partir de casa, deve tentar manter a rotina na hora de deitar.

Deve dormir apenas o tempo necessário para se sentir bem. Evite dormir para além desse período mesmo que seja fim-de-semana (ou tiver tido uma insónia na noite anterior) e não tenha nenhum compromisso de horas.

Caso não tenha conseguido adormecer em 20 minutos, é melhor sair da cama e dar uma “voltinha” antes de tentar novamente. Se tiver mesmo uma insónia, deve ficar na cama e tentar descansar.

Evite, nas horas antes de se deitar, a sobre estimulação, principalmente em relação à informação massiva sobre a pandemia ou sobre qualquer situação de catástrofe.

É uma excelente ocasião para retornar (ou manter) o bom velho hábito de leitura ou de outra forma de relaxamento, antes de adormecer.

Relaxamento

Técnicas de relaxamento ou a arte de relaxar

Respiração profunda

A respiração profunda é uma técnica de relaxamento simples e poderosa. É fácil de aprender, pode ser praticado em quase qualquer lugar e fornece uma maneira rápida de controlar os seus níveis de ansiedade. A respiração profunda é a pedra angular de muitas outras práticas de relaxamento, e também pode ser combinada com outras técnicas relaxantes, como a aromaterapia e a música. Tudo o que precisa é de alguns minutos e um lugar para se descontrair.

Deve inspirar o máximo de ar possível, enchendo os pulmões. Quando se inspira profundamente (ao contrário das inspirações breves e superficiais), mais oxigénio entra pelas vias respiratórias. Quanto mais oxigénio inspirar, menos tenso e ansioso se vai sentir. A respiração profunda deve ser realizada de pé ou deitado.

Exame Corporal

Para fazer o exame corporal, deite-se ou sente-se confortavelmente e dê atenção às sensações que o seu corpo produz. Deixe a sua atenção focar-se nas diversas partes do seu corpo, uma por uma, sequencialmente, começando pelos dedos dos pés, até ao alto da cabeça, subindo por fases. Assim, passa dos dedos dos pés para as pernas, em seguida para os joelhos, as coxas, as ancas, as costas, o abdómen, o peito, os braços, os ombros e as mãos. Em seguida, observe atentamente a parte de trás do pescoço e da cabeça, a testa, o maxilar e o rosto. Reserve vinte a trinta segundos em cada uma das partes.

Sinta-se presente: Desacelere.

Tire 5 minutos e concentre-se em apenas um comportamento (atividade ou estímulo sensorial) com elevada consciência do que está a realizar. Aproveite a textura e o sabor dos alimentos. Foque a sua atenção no chilrear dos pássaros, ou em outro som aprazível, mantenha-o e sinta o bem-estar que daí advém. Quando se sente presente e se concentra nos seus sentidos, tende-se a relaxar e a sentir-se menos tenso.

Automassagem

Entre as várias tarefas profissionais, pode fazer uma automassagem de relaxamento, num local confortável, para ajudar a descontraír.

Socialize

A sua rede social de amigos é uma das suas melhores ferramentas para lidar com o stresse. Fale com os outros, de preferência visualizando-os, ou pelo menos no telefone/telemóvel. Pode ter uma nova perspectiva mantendo as suas ligações fortes.

Faça uma *playlist* de músicas calmas

Está demonstrado que ouvir músicas calmas pode baixar a pressão arterial, a frequência cardíaca e a ansiedade. Crie uma lista de reprodução de músicas ou sons da natureza (o oceano, um ribeiro borbulhante, pássaros a chilrear) e permita que a sua mente se concentre nas diferentes melodias, instrumentos ou cantores na peça.

Práticas de relaxamento mental e físico

Algumas técnicas de relaxamento mental incluem a leitura de um bom livro ou deixar-se envolver na tranquilidade de uma música suave, ou concentrar-se na contemplação. Atividades criativas como pintura, desenho, cerâmica e arte culinária, podem contribuir para o bem-estar mental e físico.

Também exercícios leves e alongamentos musculares são práticas extremamente relaxantes.

Banho relaxante

O cansaço pode ser aliviado com um banho demorado. Este pode ser considerado um exercício excelente de estimulação dos sentidos. Aprecie a água a cair no seu corpo, o som que faz, a temperatura que sente, o impacto das gotas do chuveiro, o estado de relaxamento que consegue atingir. Contemple o prazer que está a presenciar, foque-se nas sensações e perceba o nível de bem-estar que sente.

Acrescente ainda: Refeições leves, beber água e dormir as horas suficientes. Evite o “excesso” de noticiários.



PERTO DE SI

Instituições Perto De Si

Como consequência das alterações profundas provocadas pela pandemia de COVID- 19, com reflexos de natureza psicológica e social, a resposta ao nível da saúde mental, tem vindo a constituir uma prioridade para os cidadãos.

Um pouco por todo o mundo observam-se inúmeras iniciativas possibilitadoras de uma melhor adaptação psicossocial, da comunidade em geral, mas também de pais, cuidadores e profissionais de saúde.

Sem prejuízo de outras iniciativas que estejam a ser desenvolvidas, aqui poderá encontrar exemplos de respostas na sua proximidade que estão a ser tomadas um pouco por todo o país e regiões autónomas.

Encomendas Online e Serviços de Entrega

Com o encerramento de estabelecimentos comerciais e com a necessidade de manter o distanciamento físico devido à pandemia do coronavírus, é importante a resposta do comércio eletrónico para a satisfação das diferentes necessidades dos consumidores.

Assim apresentam-se ligações para plataformas de comércio eletrónico, serviços de envio e entrega e comparadores de preços de produtos.

Iniciativa: [Kuantokusta](#)

Entidade Promotora: Kuantokusta

Descrição: Compara preços em mais de 750 Lojas

Iniciativa: [Melhores Sites de Compras Online disponíveis para Portugal](#)

Descrição: Listagem de Sites de Compras Online disponíveis para Portugal com hiperligações para as diferentes plataformas

Iniciativa: [eportugal.gov.pt](#)

Entidade Promotora: Agência para a Modernização Administrativa. IP

Descrição: Listagem de empresas que prestam serviços de transporte e logística licenciadas pelo Instituto da Mobilidade e dos Transportes (IMT). Os serviços prestados por estas empresas incluem o planeamento, controlo, coordenação e direção de operações relacionadas com o envio, receção e armazenamento de bens ou mercadoria

Iniciativa: [Tradelnn](#)

Entidade Promotora: Tradelnn

Descrição: Compara preços em mais de 750 Lojas

Iniciativa: [CTT](#)

Entidade Promotora: CTT - Correios de Portugal, S.A.,

Descrição: Grupo empresarial português focado essencialmente no negócio dos correios.

Iniciativa: [Google Compras](#)

Entidade Promotora: Google

Descrição: Compras Online

Iniciativa: [Dott](#)

Entidade Promotora: Dott

Descrição: Compras Online sem sair de casa

Iniciativa: [Apps Entrega de Comida](#)

Entidade Promotora: Digital Works

Descrição: Apresentação de aplicações para telemóvel relacionadas com a entrega de comida ao domicílio.

Iniciativa: [Farmácias de Portugal](#)

Entidade Promotora: Farmácias de Portugal

Descrição: compre online e receba comodamente em sua casa / local de trabalho no próprio dia ou no dia seguinte medicamentos, produtos de dermocosmética, etc.

Informação institucional de proximidade

Em Portugal, as respostas ao nível do apoio psicológico têm-se multiplicado na Administração Pública (central, regional e local) mas também das Instituições Particulares de Solidariedade Social. Várias câmaras municipais e juntas de freguesia em todo o país abriram linhas de apoio psicológico, à sua população, com o objetivo de ajudar a combater o isolamento e a solidão nesta fase de Pandemia Covid-19.

Aqui poderá encontrar respostas a nível psicológico, mas também a nível social.

Iniciativa: [Associação Nacional dos Municípios Portugueses](#)

Entidade Promotora: Associação Nacional dos Municípios Portugueses

Descrição: Plataforma com a Listagem e formas de acesso a todas as entidades municipais, intermunicipais e freguesias

Iniciativa: [Associação Nacional de Freguesias](#)

Entidade Promotora: Associação Nacional de Freguesias

Descrição: Plataforma com a Listagem e formas de acesso a todas as freguesias

Iniciativa: [Linhas de Apoio Psicológico](#)

Descrição: Listagem de linhas de apoio psicológico

Iniciativa: [Guia Intervenção comunitária](#)

Entidade Promotora: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Descrição: Guia Intervenção comunitária

Iniciativa: [Governo dos Açores](#)

Entidade Promotora: Governo dos Açores

Iniciativa: [Governo da Madeira](#)

Entidade Promotora: Governo da Madeira

Iniciativa: [União das Misericórdias](#)

Entidade Promotora: União das Misericórdias

Iniciativa: [Caritas Portuguesa](#)

Entidade Promotora: Caritas Portuguesa

Iniciativa: [Emergência Alimentar](#)

Entidade Promotora: Banco Alimentar

As áreas dedicadas a COVID-19 estão disponíveis por [região geográfica](#)

Os laboratórios para COVID-19 estão referenciados [territorialmente](#)



ESTAMOSON.GOV.PT

O portal [ESTAMOS ON](#) e é uma plataforma criada pelo Governo, disponibilizada também em app, que tem por objetivo ser um guia prático para os cidadãos, famílias e empresas. Contém toda a informação disponível sobre todos os temas em torno da pandemia do coronavírus.

Assim, disponibiliza um vasto conjunto de informação, nomeadamente sobre as medidas de prevenção e contenção do vírus, os apoios públicos disponibilizados e toda a documentação necessária - nomeadamente os formulários que devem preencher - para a efetivação dos seus direitos.

Tem ainda as indicações sobre como recorrer a serviços públicos evitando as deslocações e uma secção de perguntas e respostas, que será atualizada de forma periódica, com perguntas recolhidas pelos voluntários da VOST Portugal nas redes sociais e respondidas pelas autoridades de Saúde competentes.

Ficha Técnica

Equipa:

- **Ana Isabel dos Santos**, Direção-Geral da Qualificação dos Trabalhadores em Funções Públicas;
- **André Rosa Biscaia**, Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo. IP;
- **Carlos Pereira**, Autoridade para as Condições do Trabalho;
- **Catarina Romão Gonçalves**, Secretária-geral da Presidência do Conselho de Ministros;
- **Fátima Alves**, Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.;
- **Hugo Graça Peixoto**, Direção-Geral da Administração e do Emprego Público;
- **Hussna Alibhai**, Direção-Geral da Qualificação dos Trabalhadores em Funções Públicas;
- **José Rocha Nogueira**, Direção-Geral da Saúde;
- **Lurdes Pedro**, Instituto Politécnico de Setúbal;
- **Manuela Peleteiro**, Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo. IP;
- **Nuno Lopes**, Direção-Geral da Administração e do Emprego Público;
- **Paulo Daniel Dias**, Polícia Judiciária;
- **Rui Ivo Lopes**, Autoridade para as Condições do Trabalho;
- **Sandra Sofia Moreira**, Direção-Geral da Saúde;
- **Teresa Espassandim**, Ordem dos Psicólogos Portugueses;
- **António Cruz**, Coordenação da Equipa de Design, Agência para a Modernização Administrativa;
- **Unidade de Investigação, Formação e Desenvolvimento. INR, I.P.**, Grupo de Trabalho para a adaptação do documento para formato acessível.