**Rotina: amiga ou inimiga?**

**Enfermeira CAPS I – PORTEL-PA: Letícia Mirian de Souza Faro**

 Manter uma rotina saudável é essencial para uma vida “equilibrada” e funciona como medida terapêutica para saúde mental e relações sociais positivas, ajuda a gerenciar o estresse, a ansiedade, manter conexões saudáveis e sensação de pertencimento e agora que entendemos que estamos falando sobre rotina, quero só enfatizar que o presente texto traz como foco a importância da rotina e organização de atividades de vida diárias e se destina a todos os usuários que buscam organização de sua rotina, sendo usuários do CAPS I – Portelounão (Fique à vontade!).

Durante os grupos terapêuticos realizados no CAPS-I Portel, entre acompanhantes e usuários observou-se que a rotina (ou falta dela) estava sendo uma inimiga no tratamento de saúde mental. “Das duas uma”, ou estavam indispostos demais para suas atividades de vida diária resultando em uma rotina ociosa o que prejudicava o seu autocuidado ou estavam cansados demais devido a repetição, no segundo caso estou falando sobre os usuários diagnosticados com TOC.

Pensando em organizar o dia-a-dia dos usuários surgiu a ideia de criarmos um impresso que realmente trouxesse “tempo” para eles, a seguir veremos as imagens, espere só um pouquinho!

O titulo do nosso impresso é bem simples “Atividades de Vida Diárias”, no documento constam os dias da semana e fim de semana com tarefas a serem desenvolvidas, ao lado das tarefas temos os desenhos de relógios sem ponteiros, e o real objetivo dessa atividade é que nas consultas individuais consigamos estipular o “tempo/ritmo próprio” de cada um para sua própria rotina, entendeu? Consta também no impresso atividades essenciais a serem realizadas como: higiene, trabalho, alimentação, estudo, lazer etc. Ao final abrimos um espaço em branco que ficou destacado como “extra”, na maioria das vezes que o “extra” foi aplicado nos atendimentos, foi identificado pelos nossos usuários como “tempo de qualidade para quem amamos”, as mulheres estipularam momentos de romance com seus cônjuges e vice-versa, confesso que não era a primeira coisa que esperava, porém ao decorrer dos atendimentos entendi que as vezes a desorganização de quem somos ou do que fazemos nos tira momentos especiais com as pessoas que amamos.

A dinâmica do relógio teve início no CAPS – I Portel em julho de 2024 em um grupo terapêutico para acompanhantes e usuários do serviço que contava com 20 participantes, a partir da implantação da mesma junto aos nossos usuários tivemos resultados excelentes, entre eles podemos destacar o estabelecimento de horário para acordar o que muitas vezes é complicado devido a medicação, a melhora no autocuidado e na autoestima uma vez que conseguimos estabelecer momentos para isso, melhora na autonomia para ingestão de medicação sem ficar esperando sempre por terceiros, momentos de lazer que entrou na parte do “extra” principalmente junto a sua família, o adoecimento mental traz consigo inúmeros sintomas relacionados e um deles é o isolamento. Os usuários que seguem organizando sua rotina relatam maior disposição para participação de grupos terapêuticos pois relatam que sempre tem “algo novo” que os ajudam a conhecer e organizar suas emoções. Uma de nossas usuárias com diagnóstico de TOC mencionou durante atendimento que está conseguido negociar com a sua compulsão por limpeza diminuindo por exemplo a quantidade de vezes que “passa pano” em casa a mesma também menciona que passou a olhar com mais carinho os convites que lhe são feitos para ir à igreja passando até a considerar alguns, afinal, ter uma religião e participar de um grupo é fator de proteção também. Com a implantação do trabalho do relógio começamos a entender melhor o tempo de nossos usuários conseguindo assim estabelecer melhores tratativas. Assim sendo, acredito que a atividade criada por esta enfermeira em um dia comum alcançou resultados incomuns, com isso eu quero dizer “EXTRAORDINÁRIOS”, é claro que esse foi o pontapé inicial de inúmeros outros materiais que conseguimos criar! Monte sua rotina também:

