**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 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 atividade realmente se tornou um sucesso nos atendimentos e grupos terapêuticos, tivemos resultados extraordinários, nunca vou esquecer de uma consulta em que uma usuária mencionou que tinha “melhorado” muito porque agora já não passava mais pano 10 vezes em sua casa, tinha conseguido diminuir para 6/7 vezes. Em um outro momento também tivemos o relato de outra usuária que durante um grupo disse que agora tinha conseguido separar um tempo para seus artesanatos, assim como inúmeros outros momentos que eu realmente entendi como “momentos de glória” de nossos pacientes. Assim sendo, acredito que a atividade criada por esta enfermeira em um dia comum alcançou resultados incomuns, com isso eu quero dizer “EXCELENTES”, é claro e esse foi o pontapé inicial de inúmeros outros materiais que conseguimos criar! Monte sua rotina também:



