



GAT

Gabinete de Apoio ao Trabalhador



Folha informativa 13/Maio.2020

Covid-19 – alargamento das medidas

Não podemos pensar que tudo já voltou ao normal, porque não voltou!

As coisas serão diferentes. Umhas para melhor, outras para pior. Teremos que atuar e adaptar o nosso dia a dia e mantermos a serenidade.

Agora, que a nossa vida está a começar a voltar ao normal, ou seja, pouco a pouco, as regras estão a mudar novamente e o isolamento começa a ser relativizado, não podemos deitar tudo a perder, tudo o que conseguimos até aqui, com algum sacrifício e também com a aprendizagem que as mudanças provocam.

10 passos para não cometer erros no desconfinamento

1. Entender que a vida não está **“voltando ao normal”** : é preciso ter isto muito claro. A vida não está voltando ao normal! O nosso antigo normal já não existe e provavelmente irá demorar algum tempo a voltar, se voltar! É melhor admitir que a vida vai a voltar aos poucos, com novas regras, novos formatos. Se não admitirmos isso, se lutarmos contra estas ideias, seremos os primeiros a sofrer.

2. Ter calma, **muita calma**. Estamos todos cheios de vontade de fazer coisas que considerávamos banais e agora parecem-nos ser um luxo, como por exemplo ir a um restaurante, ir á praia, ir ao cinema, ir a um bar ou mesmo passear numa grande superfície, ou mesmo dar um passeio em família. Se todos nós decidirmos retomar o que nos parece um luxo agora, vai ser uma catástrofe e vamos voltar a estar ‘presos’ nas nossas vidas.

3. Entender a **diferença** entre **vontade** e **necessidade**: vontade é ter um desejo, intenção; determinação; deliberação em fazer algo. Necessidade é uma coisa tão simples como uma carência, ausência...Quantos de nós não dizemos: “eu preciso de ir ao cabeleireiro” “eu preciso de ir ver o mar”, mas de facto ninguém precisa nada disto embora todos nós adoremos estas coisas. Contudo + hora de saber que vontade é uma coisa e necessidade é outra. Precisamos de ir com muita calma nas nossas vontades, se não queremos regredir e voltar à quarentena.

4. **Não** jogar fora estes últimos dois meses: março e abril foram dois meses muito difíceis. Seremos pouco cuidadosos em maio, junho, julho, e É correr o risco de vermos o esforço que foi feito por todos ser literalmente em vão, ou seja é abrir a possibilidade de recomeçar tudo do zero.

5. Não **fechar** os olhos: Estamos cansados deste assunto, destas restrições mas não podemos ficar tentados a relativizar ou a flexibilizar tudo o que foi feito. A vontade de fingir que esta situação não é assim tão grave, e voltar dar um abraço, ou ir a uma esplanada ou mesmo ir á praia, ou mesmo a voltar a estar com os nossos amigos, é grande mas CUIDADO! Precisamos de manter os olhos abertos!

6. Ter **cuidados** redobrados: enquanto estamos em casa, a máscara, o álcool gel e o ato de lavar as mãos, não são tão importantes quanto na rua. Ou seja dentro das nossas casas, estaremos razoavelmente seguros, uma vez que temos o controle da limpeza e da frequência que a fazemos . Mas quando começamos a sair, e agora com a alargamento das medidas de contingência, os cuidados terão de ser redobrados, intensos e constantes. Não podemos vacilar! Agora sim vai ser mais cansativo!

Usem Máscaras...lavem as mãos...

7. **Proteger** as pessoas: tal como na fase de afastamento social, agora temos de pensar igualmente nos mais vulneráveis do que em nós próprios. Se vivermos com idosos ou mesmo com pessoas de risco, será pertinente termos comportamento de risco e só pensar no nosso bem estar e nas nossas vontades?

8. **Não** minimizar a ameaça: se até agora fomos cuidadosos, devemos continuar a sê-lo! O vírus COVID-19 ainda não desapareceu, não minimizar a sua existência e ter em mente todos os sacrifícios feitos em prol da nossa proteção.

9. **Pensar** nos profissionais da saúde: antes de cometer algum deslize e fazer o que temos vontade e saudade, devemos pensar em nós mas principalmente **neles**, porque são eles que estão na linha da frente se tivermos que recorrer a uma unidade de saúde.

10. **Aceitar** que a **vida** vai ser **diferente**: em vários estágios da nossa vida, aceitamos as diferenças. Porquê não o fazer desde já? Esta é só mais uma situação! As coisas serão diferentes, umas para melhor outras para pior. Encarar a vida com serenidade será prioritário para que possamos valorizar pequenas conquistas.