

# Vivències i consells d'experts per als dies de confinament



**Johamovick Cabeza Martínez**  
Metge de l'Equip d'Atenció Primària Granollers Centre

A la pregunta de com viu la crisi personalment, el Dr. Cabeza diu que "ara com ara, tant jo com la resta de companyes i companys dels equips d'atenció primària del municipi, estem centrats a poder donar resposta a les necessitats urgents de la ciutadania". Sobre com ho estan vivint els sanitaris, en primera línia i sobre la manera com els podem ajudar, el doctor afirma que "els professionals cada dia ens adaptem a l'escenari actual, que és canviant. Treballem seguint els plans de contingència on es coordinen els diferents dispositius sanitaris per poder oferir la millor atenció assistencial a les nostres usuàries i usuaris. I la millor ajuda que podem rebre per part de la ciutadania és seguir les recomanacions de quedar-se a casa el màxim de temps possible i fer un ús responsable dels recursos sanitaris". En l'apartat de consells, Johamovick Cabeza subratlla que "és molt important complir amb les instruccions de confinament per reduir el contacte entre persones ja que és una malaltia molt transmissible. I respectar també les mesures d'higiene (rentat de mans enèrgic i freqüent, fer servir mocadors d'un sol ús, tapar-nos amb l'avantbraç en el moment de tossir o esternudar), així com les distàncies de seguretat. Tots els consells estan penjats al web de [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](http://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)".



**Maria Jornet**  
Directora de l'Escola Lledoner-Comunitat d'Aprenentatge

Maria Jornet viu el confinament, tot i la incertesa, "intentant revertir-ho en una oportunitat per viure des de la calma i amb intensitat les relacions amb la família. M'organitzo el dia i intento poder donar al màxim en la feina amb les eines digitals i, a nivell personal, trobant moments per a fer coses que m'agraden: llegir, fer ioga, pintar... i fer escola virtual amb els meus nebots". A l'hora d'orientar les famílies amb infants, recalca que és una ocasió "per poder fer vida familiar. Elaborar horaris i rutines on hi hagi temps d'escola, per jugar junts, per parlar i escoltar, per llegir, per col·laborar en les tasques domèstiques... i per descansar i estar sol. Encoratjo les famílies a aprofitar aquest temps i a aprendre'n alguna cosa!". A l'escola s'han organitzat i tenen els canals digitals com a eina principal: "Amb els alumnes

**Ada Parellada**  
Cuinera



Ada Parellada explica que un cop va haver de tancar el restaurant, va començar "a donar voltes de com podia continuar cuinant i servint. La primera motivació per seguir treballant era donar sortida als aliments que tenia a les cambres frigorífiques", com a membre i activista de la Plataforma Aprofitem els Aliments. La segona motivació va ser econòmica: "Em va caure el món a sobre pensant com afrontaria el pagament dels sous de l'equip i les factures". Dos dies després, però, va començar a servir a domicili i va sentir la necessitat d'ajudar: fa menús a preu de cost per a sanitaris i persones amb necessitats especials. "Des del primer dia que gairebé no surto del restaurant, cuinant i servint, treballant més que mai!". Els consells per alimentar-se bé passen per fer-se "plantilles de menús, ser disciplinats amb la llista de la compra, i fer-se uns fons de nevera útils per a diversos plats saborosos i equilibrats. Mireu el plat: hi ha d'haver la meitat de verdures, un quart d'hidrats i un quart de proteïna. Feu àpats estructurats. No piqueu. I, per postres, sempre fruita!". Tot i que ara és difícil de veure, està convençuda que "en sortirem reforçats i aprendrem a valorar les petites coses. Perquè, qui ens havia de dir que desitjaríem tan sols un petit passeig gaudint del sol de primavera!"

grans (4t, 5è i 6è) hem continuat treballant a partir del Classroom com a mitjà principal de comunicació entre alumnes i mestres. Amb els petits (de P3 a 3r) el canal és la pàgina web de l'escola, on els proposem reptes dos cops per setmana." Explica que el retorn és positiu, encara que "estem preocupades de no poder arribar a tots els alumnes i famílies de l'escola: no tots tenen mitjans digitals a les seves llars." "Com a equip de mestres trobem a faltar el contacte i les complicitats amb la comunitat educativa, cosa primordial a la nostra escola; per això, totes les mestres han creat un petit vídeo per als seus alumnes i l'han passat a través del WhatsApp dels familiars representants d'aula."



**Marta G. Otín**  
Pedagoga teatral, codirectora d'Arsènic, Espai de Creació

Quan parla d'aquests dies, la Marta diu que "hi ha hagut moments de tot: la primera setmana, molt desconcert, havent de prendre decisions laborals en escenaris incerts i canviant. Amb por per la família, sobretot pel pare, que és persona de risc. Collada per un món que sentia que em demanava que la vida continués com si res hagués passat". Després, explica, "em vaig permetre parar, sentir-me trista i entendre que no podem reproduir la vida a casa com si no passés res". I continua: "Potser, és moment de reflexionar, tal com un amic em va dir: si no podem anar fora, haurem d'anar endins". Reclama "permetre'ns sentir tristesa, por, desconcert, forma part del que estem vivint". I afegeix que "no cal visitar tots els museus del món, ni veure tot el teatre, ni tots els concerts...: fem el que que ens vingui de gust", sense deixar-nos aclaparar ni veure'ns obligats a fer tot el que se'ns proposa. "Trenco una llança també pel no fer, per només estar i ser." Coses positives? La Marta afirma que "ja n'hi ha, els nivells de contaminació han baixat arreu i això és un regal que fem a la terra i a nosaltres. Espero que ens serveixi per valorar més les coses petites que tenim i vivim, i el contacte humà. Per ser-ne conscients i exigir més polítiques socials d'educació, sanitat..."



**Ricard Ventura**  
Entrenador del CB Granollers, exjugador i coach esportiu

Les dues primeres setmanes de confinament han servit a Ricard Ventura "per valorar dos aspectes importantíssims, que són el *temps* – com a valor més preuat que tenim – acompanyat de la *llibertat*. Aquests dies en família són molt enriquidors: durant l'any no tenim ocasió d'estar tots quatre plegats tant temps. I, encara que virtualment, tinc ara més contacte amb familiars i amics". Els consells de salut que ens trasllada són que cuidem la part física, la mental i l'alimentació. Així, destaca que cal que ens marquem una rutina, vestir-nos ("no caure en la temptació d'anar en pijama tot el dia!") i establir un horari que inclogui temps per "fer exercici amb els mitjans de què disposem; trobar espais on estem ocupats i ens sentim útils; i fer àpats saludables, hidratar-nos bé, evitar picar entre hores i beure alcohol. I afegeix: "No ens *infixiquem*!: hem d'estar informats, però no tot el dia llegint sobre el Covid-19." Pel que fa a la part positiva, la situació li serveix per "fer una parada a boxes i adornar-me de les coses que són importants, els bàsics de la vida: la salut i la família; tenir un sostre, aliments; i un nucli dur d'amics i familiars que valen el seu pes en or! I, també, veure la solidaritat en situacions en què tots els éssers humans remem en la mateixa direcció!"

**Xavier Guix**  
Psicòleg



Xavier Guix explica que gran part de la seva feina dedicada a la formació "ha quedat ajornada i només puc fer algunes consultes en línia, cosa que agraeixo moltíssim. Els que ja hem passat algunes crisis sabem que davant l'inalterable val més no resistir-se, adaptar-s'hi quan abans millor i extreure'n els millors aprenentatges". Remarca la importància de la creativitat, que, en el seu cas, està servint "per escriure el que portava temps al congelador"; i la sort de disposar "d'una xarxa que et fa sentir acollit i estimat. La situació, en termes generals, la visc amb confiança". I quins consells ens pot donar per encarar els dies que tenim al davant? "Establim una actitud de present, donem valor a l'ara, a cada moment, i no ens preocupem excessivament pel demà. És normal que aflorin sentiments bàsics com la por, la ira, la tristesa i, encara més, l'estrès de viure un confinament. Tot plegat ens fa sentir atrapats i això ho empitjora tot." Per alleugerir-ho, aquest psicòleg insisteix en la conveniència de "crear rutines i mantenir-les, cuidar-se, no abusar de res (menjar o beure), entretenir-se culturalment i fer xarxa amb els familiars i les amistats". Malgrat tot, podem trobar-hi la part positiva? "Potser és aviat, però sembla que va emergint una major consciència d'allò que el dia a dia no ens permet veure. Sovint pregunto: de què t'estàs alliberant el confinament? Moltes persones estan descobrint allò que vivien amb obligació, sense ganes, allò que donaven per fet, allò que semblava essencial per viure. Ara tot ha quedat qüestionat i d'aquí s'esdevé la possibilitat de trobar nous models d'existència, si més no, una capacitat més gran de valorar allò que realment ens fa humans." Amb tot, afegeix que "dependrà del temps que duri aquesta crisi, perquè molta gent l'únic que vol és seguir fent la mateixa vida que feia abans. No sé si som conscients que ens ha canviat la mirada sobre com estem vivint. El canvis que això comportarà, però, no es veuran d'una manera immediata. Caldrà que l'experiència maduri i que en surtin els fruits necessaris per augmentar el nostre nivell de consciència".