

*#VAMOSTODOSFICARBEM*

# ***DIÁRIO DE QUARENTENA***

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

**13 a 17 de abril**

Este diário pertence a \_\_\_\_\_.



## SEGUNDA FEIRA

---

### Autocuidados

- ☐ Banho e troca de roupa
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidados pessoais: vamos hidratar a pele. Coloque um pouco de creme!



**MANHÃ**

### Desafio do dia

O primeiro desafio da semana será um desenho ilustrativo de um poema que um dos nossos utentes quis partilhar. Está na página seguinte!

**TARDE**

### Lazer

Temos para si alguns exercícios divertidos com palavras, estão na página a seguir ao desafio do dia!

### Relaxamento



Ponha água a aquecer e faça um chá. Enquanto este arrefece vamos fazer alguns exercícios respiratórios que já conhece das semanas anteriores. Para recordar:

Levante os braços enquanto inspira e conta até 4. Expire, contando até 6 e deixe cair os braços com leveza. Repita 5 vezes.

Agora beba tranquilamente o seu chá.



## DESAFIO DO DIA

### O Confinamento

*Escrevo este poema como um  
monge que está à margem do mundo.*

*Sem tempo, recluso e com  
esperança em melhores dias  
enquanto em toda  
a parte morrem pessoas ceifadas  
por um estranho vírus.*

*A vida espera uma nova luz  
e uma nova melodia  
para renascer para um novo  
Destino.  
São os tempos da clausura, do medo  
e do absurdo.*

*Estou fora do tempo do mundo  
e da vida.*

*Continuo a amar a Primavera  
que Deus nos deu.*

Francisco Costa

Neste momento todos nós vivenciamos uma situação de confinamento, de clausura e isolamento, em que estamos privados de muitas coisas que faziam parte do nosso quotidiano. No entanto, é Primavera!

Desafiamo-lo(a) a desenhar a partir deste poema de Francisco Costa. Para tal, sugerimos que escolha um excerto ou uma frase com a qual mais se identifica e a ilustre através de um desenho. Relaxe e deixe-se levar, o resultado final não importa.



## DESAFIO DO DIA

---



## LAZER



Descubra as flores nesta sopa de letras:



**CRAVO | DALIA | GIRASSOL | HORTENSIA | LIRIO | MAGNOLIA |  
MARGARIDA | NARCISO | ORQUIDEA | ROSA | TULIPA | VIOLETA**



R	S	B	O	L	B	P	R	O	Z	A	C	R	Z	T
O	P	K	V	K	Y	M	S	X	Y	E	Y	V	Y	N
U	U	O	A	J	N	O	N	G	O	D	X	G	X	D
Q	H	U	R	F	Q	F	C	F	P	I	L	A	S	Z
V	U	L	C	Y	F	T	F	Y	A	U	O	P	Q	P
L	N	L	H	Q	K	V	E	K	I	Q	S	I	N	B
L	A	M	P	M	R	E	O	E	C	R	S	L	D	S
Z	R	A	V	A	I	E	S	S	N	O	A	U	U	G
A	C	G	Y	R	H	N	N	U	E	A	R	T	Q	K
L	I	N	E	G	J	T	B	X	T	T	I	P	M	W
H	S	O	X	A	N	A	S	O	R	E	G	T	D	T
Q	O	L	R	R	W	E	Q	T	O	L	G	A	H	K
N	R	I	R	I	N	M	L	Y	H	O	L	B	L	G
Y	Q	A	A	D	D	D	R	C	O	I	R	I	L	V
J	G	O	I	A	G	F	E	C	A	V	C	O	E	Y



## TERÇA FEIRA

---

### Autocuidados

- ☐ Banho e trocar de roupa
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: Hoje ao lanche ou ao pequeno-almoço pode experimentar um sumo natural para reforçar a imunidade:



Esprema 2 laranjas para um copo (dependendo da quantidade que deseje) e acrescente 1 rodela de gengibre. Se tiver, adicione um pouco de curcuma e finalize com uma colher de chá de canela. Triture e está pronto a beber! (Se não apreciar as fibras, pode utilizar um passador para uma textura mais lisa, mas reforçamos a importância da fibra para a saúde).

## MANHÃ

### Desafio do dia

A Primavera chegou e com ela brotam as plantas e as flores. Vamos desenhar a nossa flor no desafio de hoje, na página seguinte.

## TARDE

### Lazer/Relaxamento



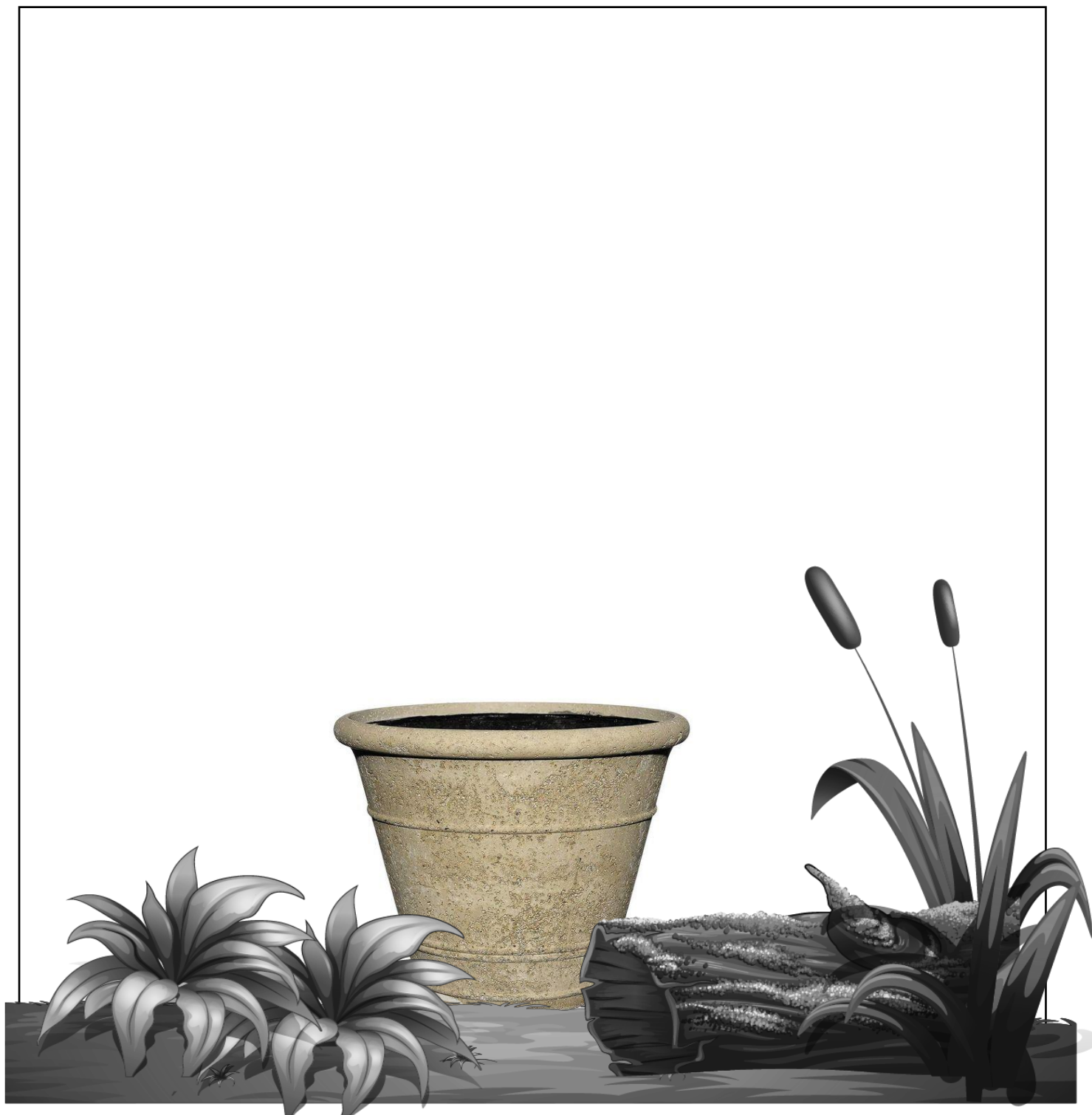
A **Rádio Aurora - A Outra Voz** é um programa emitido a partir do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa de onde fazem parte pessoas com historial de doença psiquiátrica. É um espaço “onde se interroga o mundo acelerado em que vivemos, as suas loucuras e normalidades, sem moralismos, sem conformismos”.

Convidamo-lo a ir ouvir algumas das gravações deste programa! Estão disponíveis na RTP Play em **<https://www.rtp.pt/play/p4440/radio-aurora>**



## DESAFIO DO DIA

A Primavera chegou e podemos vê-la nos pássaros e nas plantas que estão a florir por todo o lado. Se tivermos plantas, conseguimos observar este fenómeno! No entanto, tendo ou não, pode utilizar a sua imaginação para desenhar a sua flor neste vaso que lhe oferecemos especialmente para a colocar.





## QUARTA FEIRA

---

### Autocuidados

- ☐ Banho e trocar de roupa (vista uma roupa confortável, mas tire o pijama!)
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidados pessoais

### MANHÃ

#### Desafio do dia

Hoje vamos dar-lhe a conhecer um desenho de um talentoso artista, José Domingos. Este trabalho vai servir de inspiração ao desafio deste dia. Está na página seguinte.

### TARDE

#### Lazer

A Companhia Nacional de Bailado está a disponibilizar a visualização online de diversos espectáculos. São bailados belíssimos que agora pode ver em casa de forma gratuita. O mote é "Fique em casa na nossa Companhia", através deste link:

**<https://www.cnb.pt/41-2/ficar-em-casa-na-nossa-companhia>**

#### Relaxamento

Sentado/a, levante devagar os braços enquanto inspira fundo pelo nariz. Sinta o peito expandir e guarde o fôlego durante 5 segundos. Expire todo o ar pela boca, controladamente, enquanto baixa devagar os braços. Repita 5 vezes.



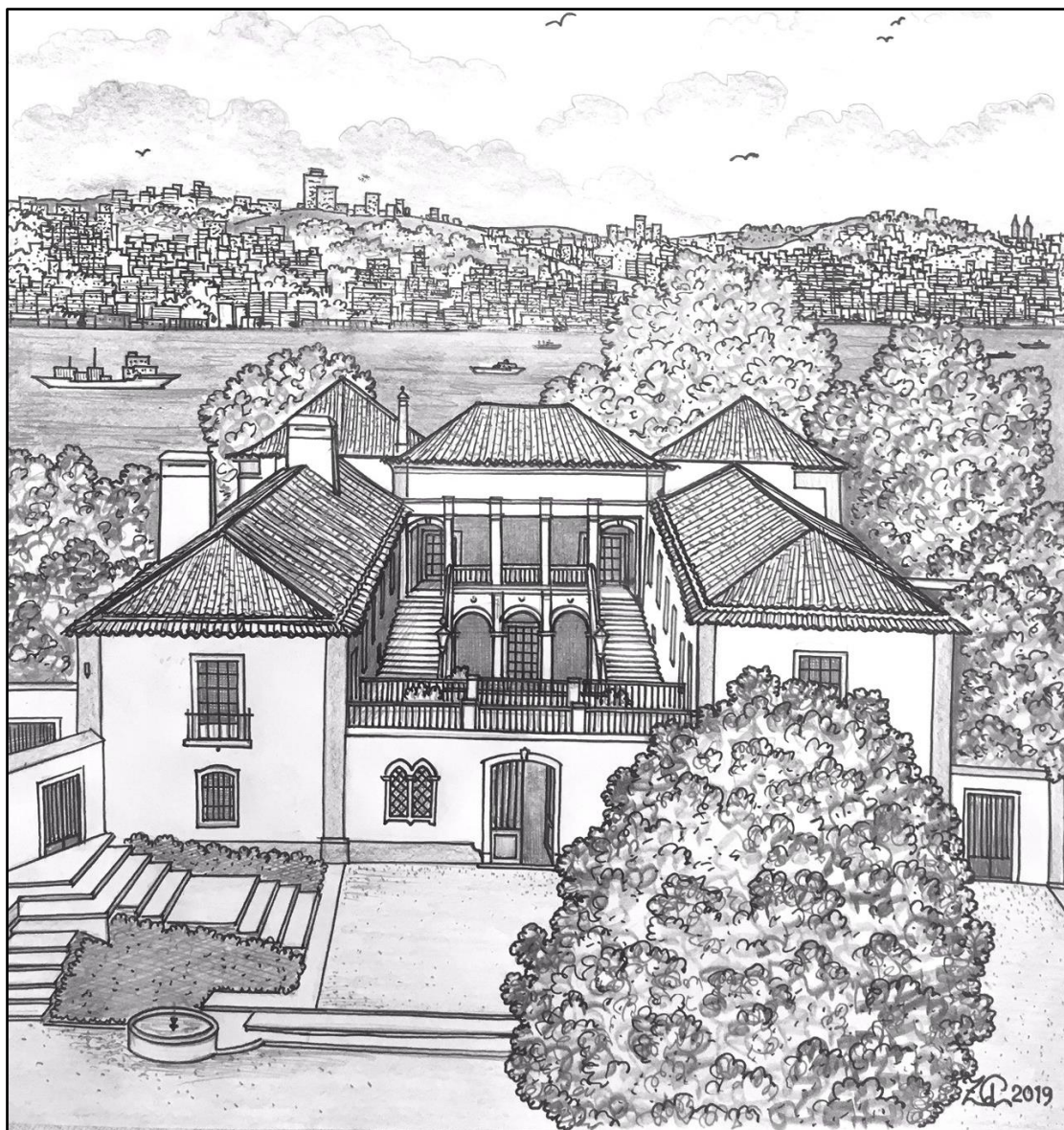


## DESAFIO DO DIA

Ao vermos este desenho de um palacete com vista sobre um rio, podemos sonhar um pouco enquanto pensamos para nós próprios “Como seria bom viver num sítio destes!”. Porém, a situação actual faz com que se coloque algumas questões:

Será que o local onde estamos é importante na sensação de solidão? Em que é que mudava as minhas rotinas, os meus receios, os sonhos do momento? Ou será que, seja onde estivermos, podemos ter controlo sobre a forma como vemos o isolamento?

Propomos que reflecta sobre estas ideias na página seguinte.



**Vista da Casa da Cerca em Almada, José Domingos.**



## DESAFIO DO DIA

[illegible]



# QUINTA FEIRA

---

## Autocuidados



- ☐ Banho e trocar de roupa.
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: Não se esqueça do cuidado das unhas das mãos e dos pés!

## MANHÃ

### Desafio do dia

Uma das melhores partes da Primavera é poder passear pelos jardins floridos e sentir os cheiros, ouvir os sons dos pássaros. Apesar de não se poder sair, felizmente temos uma hipótese alternativa: criar um jardim que será só nosso.

## TARDE

### Lazer

Através da **Radio Garden** pode ter acesso a todas as rádios do mundo em tempo real. Viaje pelo globo e escolha os pontinhos verdes que correspondem a rádios de diferentes países. É uma excelente oportunidade para explorar as diferentes tendências musicais do Mundo!

<http://radio.garden/>



### Relaxamento

Ouvir a chuva pode ser incrivelmente relaxante. Sente-se numa cadeira ou poltrona, feche os olhos e respire fundo enquanto ouve a chuva a cair. Inspire durante 4 segundos e expire lentamente durante 6 segundos.



## DESAFIO DO DIA

---

Nesta altura em que é tão recomendado ficar em casa, algumas das frustrações passam por não se poder passear pelos jardins da cidade, que estão cada vez mais floridos. Felizmente, temos a capacidade de poder imaginar um jardim que seja só nosso. Um espaço a que só nós temos acesso, porque seremos nós a criá-lo.

Se tivesse um jardim, como seria ele? Terá erva, árvores, flores?

Um lago, animais ou até mesmo uma pequena horta...Deixamo-lo ao seu critério. Tem a página a seguir para o poder desenhar e/ou pintar, utilizando os materiais que desejar.

Saiba que é o seu jardim, e que o poderá visitar sempre que quiser.

Sem querer sugerir demasiado, deixamos aqui uma pintura de Monet para se inspirar:



"The Lily Pond, Green Harmony" de Claude Monet, 1898



## DESAFIO DO DIA

---



## SEXTA FEIRA

---

### Autocuidados

☐ Banho e troca de roupa.

☐ Medicação



**MANHÃ**

Cuidado pessoal: como estamos à porta do fim-de-semana, pode experimentar por uma maquilhagem, arranjar o cabelo de forma diferente e colocar um pouco de perfume!

### Desafio do dia

Já ouvi falar do recente fenómeno de fazer pão em casa? Encontrámos uma receita infalível de pão delicioso, da cozinheira Filipa Gomes, a que a autora ironicamente chama de "Pão de Mia". Veja a receita na página a seguir.

### TARDE

#### Lazer

Como mote para o fim-de-semana, aproveite e pegue no livro que está a ler – ou num outro que esteja na estante e que nunca começou. Já sabe que uma bela viagem está garantida!

#### Relaxamento

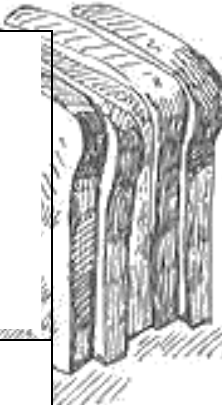

Terminando a semana, vamos fazer uma série de exercícios de alongamentos, já conhecidos de outras semanas passadas. O esquema está mais à frente, na página 19.






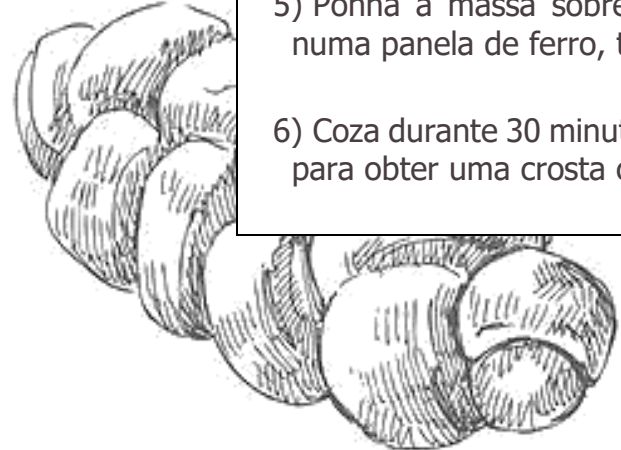

## DESAFIO DO DIA

### Receita do Pão de Mia,

por Filipa Gomes



**3 chávenas** farinha  
**1+1/2 chávenas** água  
**1 c. de café** fermento de padeiro seco  
**1 c. de chá** de sal

- 
- 
- 
- 
- 
- 1) Misturar tudo e deixar levedar de 12 a 24h.
  - 2) Espalhe farinha na zona de trabalho da bancada e estenda a massa.
  - 3) Amasse um pouco, puxando a massa de fora para dentro algumas vezes até formar uma bolinha.
  - 4) Deixe a massa repousar um pouco, num recipiente tapado com um pano, o tempo de pré-aquecer o forno a 230°C.
  - 5) Ponha a massa sobre uma folha de papel vegetal numa panela de ferro, tabuleiro ou pirex.
  - 6) Coza durante 30 minutos, mais 10 de forno ventilado para obter uma crosta crocante!



## RELAXAMENTO

Vamos alongar! Siga as instruções dadas pela ilustração abaixo.

Inspire e Expire profundamente durante os movimentos.

Repita cada exercício 5 vezes.





# SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

## EXPERIMENTE FAZER UMA VÍDEO-CHAMADA

O distanciamento faz que as saudades dos nossos familiares e amigos comecem a apertar. E é tão importante mantermos o contacto com pessoas importantes. Para tal, como alternativa às mensagens ou telefonemas, existem as vídeo-chamadas.

Caso tenha um telemóvel *smartphone* (telemóvel com câmara e ecrã táctil) ou computador e não saiba como fazer vídeo-chamadas, a *Fundação para a Ciência e Tecnologia* dispõe de uma linha telefónica de apoio que explica esta funcionalidade passo a passo.

A linha de apoio chama-se “**Somos Tod@s Digitais**”, e funciona gratuitamente durante os dias da semana das 12h às 20h e é especialmente dirigida a pessoas com poucos conhecimentos digitais.

Fica o contacto:



**800 100 555**

## OIÇA UM AUDIOLIVRO

O Teatro Viriato disponibiliza online e gratuitamente uma série de áudio livros em português, lidos e dramatizados por actores profissionais.

Siga o link: **<https://soundcloud.com/user-574290592>**





***QUEREMOS AGRADECER TODAS AS SUGESTÕES, FEEDBACKS E COLABORAÇÕES DOS NOSSOS UTENTES EM ISOLAMENTOS SOCIAL.***

***REFORÇAMOS QUE CASO PRECISE PODE LIGAR PARA ESTE NÚMERO DE ATENDIMENTO DO CHPL:***

**217 917 150**

***OBRIGADA E***

***ATÉ PARA A SEMANA!***  
***Vamos todos ficar bem***



Unidade de Terapia Ocupacional, 2020