

*#VAMOSTODOSFICARBEM*

# ***DIÁRIO DE QUARENTENA***

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

**27 Abril a 1 Maio**

Este diário pertence a \_\_\_\_\_.

## SEGUNDA FEIRA

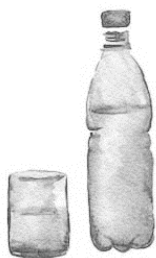
---

### Autocuidados

☐ Banho e troca de roupa

☐ Medicação

☐ Cuidados pessoais: vamos hidratar-nos! Não se esqueça beber pelo menos cerca de 1,5L de água ou chá por dia.



### MANHÃ

#### Desafio do dia

Esta semana comece por recordar as melhores memórias da terra onde passou a sua infância e juventude.



### TARDE

#### Lazer

Gosta de filmes? Esperemos que sim, porque na actividade de lazer de hoje temos um divertido jogo onde os seus conhecimentos cinéfilos serão desafiados.

#### Relaxamento

Como noutras semanas, vamos aproveitar para alongar e respirar fundo.

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

Algumas das nossas melhores memórias são do local onde crescemos. Memórias de tradições familiares, almoços, episódios da juventude... Escreva abaixo sobre a sua terra natal e/ou sobre um momento destes tempos que recorda com mais carinho.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## LAZER

Encontre os filmes na imagem! Aponte abaixo os que identificar e não se preocupe em descobrir todos.



Se puder, aproveite esta tarde para recordar um favorito seu, que esteja (ou não) nesta imagem.

## TERÇA FEIRA

---

### Autocuidados

- ☐ Banho e trocar de roupa (vista uma roupa confortável!)
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: hoje aproveite para fazer uma massagem de relaxamento facial a si mesmo/a. Na página seguinte está um esquema muito simples, que dura apenas 5 minutos e que o/a vai fazer sentir logo rejuvenescido/a.



### Desafio do dia

O Museu de Arte Antiga disponibilizou um *link* para uma visita virtual a que pode aceder aqui abaixo. Tem duas visitas possíveis para acompanhar: a história dos painéis de S.Vicente e a história dos Biombos *Nambam*. Escolha uma ou explore as duas!

<https://artsandculture.google.com/partner/national-museum-of-ancient-art>

## TARDE

### Lazer/Relaxamento

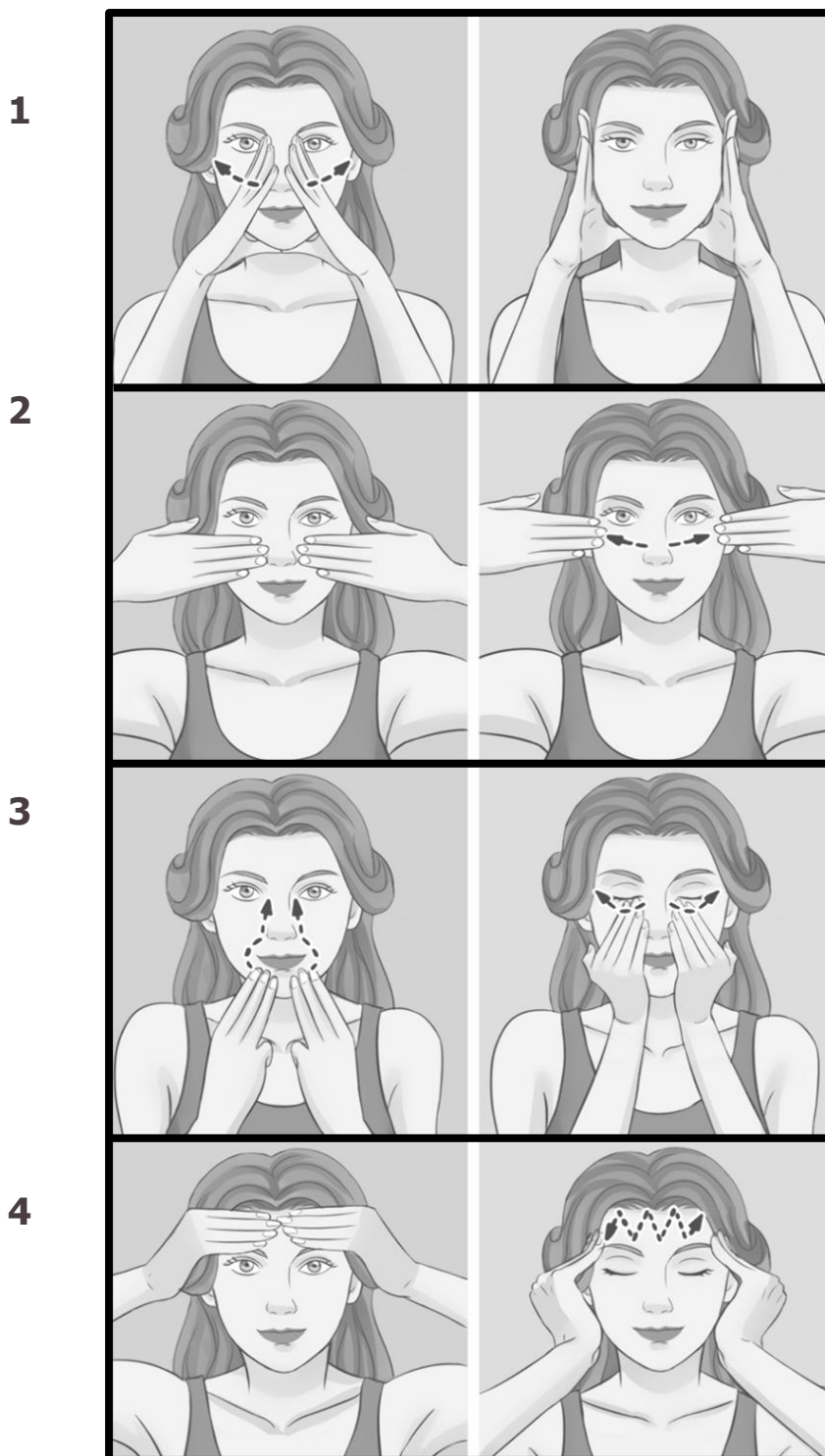
Propomos que faça um chá e que ponha em dia a sua leitura. Enquanto lê sugerimos mais uma vez que oiça os novos concertos disponíveis no projecto "A Música Continua" da Fundação Gulbenkian, que é actualizado semanalmente:

<https://gulbenkian.pt/musica/a-musica-continua/concertos/>



## CUIDADO PESSOAL

Repita estes movimentos cerca de 3 ou 4 vezes, da esquerda para a direita.



# QUARTA FEIRA

---

## Autocuidados

- ☐ Banho e trocar de roupa (pode ser uma roupa confortável, mas evite o pijama!)
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidados pessoais

## MANHÃ

### Desafio do dia



Os livros oferecem-nos viagens gratuitas através das descrições pormenorizadas de lugares, cenários, pessoas, cheiros, sons. Hoje desafiemo-lo/a a desenhar a partir do livro que recentemente mais o/ a marcou. Parece um desafio impossível? Nós ajudamo-lo/a a descomplicar! Está na página seguinte.

## TARDE

### Lazer/ Relaxamento



A viagem de hoje ainda não terminou! Temos como destino final uma sopa de letras rica em destinos turísticos.

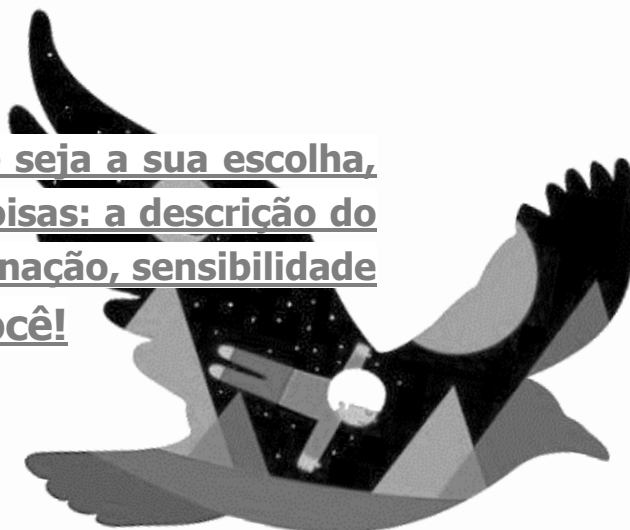
## DESAFIO DO DIA

Ler alguns daqueles livros que temos há anos na prateleira e nos quais nunca pegámos é uma das sugestões mais comuns para ocupar o tempo de quarentena. Mas caso não tenha tido essa disponibilidade para ler, pode na mesma fazer este desafio. Basta recordar-se qual o livro que mais o/a marcou.

Posto isto, o desafio que propomos é que ilustre o seu livro preferido, ou o livro mais marcante que leu recentemente. Claro que não é nada fácil – senão não seria um desafio! – mas vamos descomplicar, sugerindo que decida o que é mais importante para si desenhar:

- 1) Um **momento importante da história**, onde terá de ter atenção ao cenário e ambiente onde é passado, bem como à acção das personagens envolvidas;
- 2) Um **lugar específico** descrito algures na narrativa, que pode ser no exterior (p.ex. uma paisagem, um jardim) ou interior (p.ex. uma sala de estar, uma carruagem de comboio);
- 3) Um **retrato** da sua personagem preferida. Pode ser só a cara ou um retrato de corpo inteiro. Tenha atenção à expressão do rosto – num retrato, é importante que seja transmitido o estado emocional vivenciado pela personagem.

Lembre-se de que qualquer que seja a sua escolha, ela terá de ter em conta duas coisas: a descrição do autor bem como a própria imaginação, sensibilidade e leitura da história do leitor, Você!



## DESAFIO DO DIA

---

## LAZER/RELAXAMENTO

### Lugares distantes

C	B	A	C	J	T	Q	M	Q	T	O	R	A	X
X	D	U	L	A	M	F	G	Z	C	H	I	L	E
O	Y	S	D	F	C	T	C	M	É	X	I	C	O
A	R	T	G	C	I	A	U	Q	F	P	U	G	O
R	W	R	U	M	M	L	M	N	B	E	Y	G	S
G	G	Á	I	O	M	A	I	B	Í	E	C	C	X
E	I	L	I	Ç	C	L	O	P	O	S	J	Z	N
N	V	I	S	A	X	J	L	D	I	D	I	O	B
T	X	A	L	M	Í	N	D	I	A	N	J	A	N
I	J	M	Â	B	A	B	S	Z	O	E	A	A	Q
N	A	Y	N	I	I	V	A	U	T	I	T	S	S
A	P	Q	D	Q	R	W	A	Q	Q	W	F	S	E
U	Ã	B	I	U	A	R	X	I	Y	Q	R	N	P
R	O	O	A	E	B	W	P	C	U	B	A	R	V

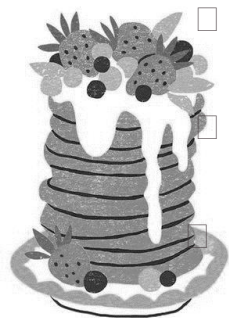
Argentina  
Cambodja  
Cuba  
Islândia  
Moçambique  
Tunísia

Austrália  
Chile  
Filipinas  
Japão  
México  
Índia

# QUINTA FEIRA

---

## Autocuidados



☐ Banho e trocar de roupa.

☐ Medicação

☐ Cuidado pessoal: Hoje sugerimos fazer uma receita de panquecas saudáveis para o pequeno-almoço, ou lanche. Está na página seguinte.

SANNY VAN LOON

## MANHÃ

### Desafio do dia

Qual é seu sítio preferido da sua casa? Aquele cantinho especial que o/a faz sentir especialmente confortável e aconchegado. Pode ir buscar o lápis e a borracha, pois vamos desenhá-lo!

## TARDE

### Lazer/ Relaxamento

Vamos alongar. Lembre-se se inspirar pelo nariz e expirar controladamente pela boca. Repita cada passo, 5 vezes para cada lado.



1



2



3

## AUTOCUIDADOS

### RECEITA DE PANQUECAS DE BANANA SEM AÇÚCAR

#### Ingredientes

**150 gr** banana madura

**2** ovos M

**¼ colher café** fermento em pó

#### Para acompanhar

Mel, canela, cacau em pó

Num prato, parta os ovos e adicione o fermento em pó. Bata bem.

Noutro prato, esmague bem a banana com um garfo.

Misture a banana esmagada com os ovos e o fermento, até estar tudo bem incorporado.

Numa frigideira anti-aderente, coloque um pouco de óleo de coco (ou outra gordura), e despeje a massa, cerca de 1-2 colheres de sopa de cada vez. Cozinhe em fogo médio baixo.

Quando você perceber que a massa já está bem firme, e dar para virar, vire, e deixe cozinhar do outro lado por cerca de 1 minuto.

A receita dá para 7-9 pequenas panquecas.

Sirva imediatamente

## DESAFIO

---

Uma casa é um refúgio. Mas desde há algumas semanas para cá que a casa se tornou, além de refúgio, o único local onde decorre a nossa vida. Um local cheio de vivências, memórias e também de sonhos de um futuro próximo.

Propomos que escolha o seu sítio preferido de casa, aquele cantinho único só seu.

Pode desenhá-lo à vista ou, se preferir, desenhar individualmente os elementos que o compõem e que o tornam tão especial!

## SEXTA FEIRA

---

### Autocuidados



Banho e troca de roupa.

Medicação

Cuidado pessoal como hoje é véspera do fim-de-semana, vista uma roupa que goste e que já não use há algum tempo.

### MANHÃ



### Desafio do dia

Hoje é o feriado do Dia do Trabalhador, dia 1 de Maio. Por ser esta data sugerimos que recorde o seu primeiro emprego ou o emprego que teve e que mais gostou até à data.

### TARDE

### Lazer/Relaxamento

Por último, já que hoje se aperaltou a nossa sugestão será uma ida virtual ao teatro! O teatro D. Maria II tem uma sala *online* onde têm estreado novas peças todas as sextas e sábados. Pode escolher uma e vê-la aqui:

**<https://vimeo.com/showcase/6879385>**



## DESAFIO DO DIA

Com que idade teve o seu primeiro emprego, e onde? Apesar de por vezes não serem os que financeiramente mais compensam, são muitas vezes locais importantes para a nossa aprendizagem. O que recorda desta experiência, o que aprendeu?

[illegible]

## SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Este fim-de-semana, perante a probabilidade do levantamento do estado de emergência por parte do governo de Portugal, aconselhamos que conheça o projecto:

### #MáscaraParaTodos

É uma organização independente que pretende disponibilizar a toda a população a máxima informação sobre o uso da máscara de protecção em espaços públicos.

A máscara, mais do que um mero acessório, será uma peça de roupa que fará parte do nosso dia-a-dia em espaços públicos e em sociedade. É nesse sentido que este movimento, além de nos dar acesso a toda a informação e instruções, faculta também moldes, vídeos de tutoriais para que possa você mesmo fazer as suas máscaras em casa, de acordo com os parâmetros higiénicos e de segurança necessários. E não se preocupe: as instruções são dirigidas a toda a população e não apenas a profissionais de alta costura!

Visite o link:



Para intervalar os momentos de leitura de informação e costura, vamos fazer alguns alongamentos. Estão na página seguinte.

## SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Vamos experimentar estes 3 exercícios relaxantes numa cadeira, como mostra a imagem. Lembre-se de inspirar fundo a cada movimento e expirar todo o ar retido. Repita 3 vezes cada um.

1



Sentado(a), de costas direitas, inspire profundamente.

Guarde o ar, contando até 5.

2



Em seguida, expire, dirigindo a cabeça ao peito.

Sinta os braços a alongar.

3



Agora alcance o chão com um dos braços. Mova o outro braço em direcção ao tecto, acompanhando este movimento com o olhar.

Troque de braço e repita.

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

***OBRIGADA E***

***ATÉ PARA A SEMANA!***

***Vamos todos ficar bem***



Unidade de Terapia Ocupacional, 2020

Terapeuta Ana Lídia Franganito

Monitora M<sup>a</sup> Betânia Pires