

#VAMOSTODOSFICARBEM

DIÁRIO DE QUARENTENA

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

30 de Março a 3 de Abril

Este diário pertence a _____.

SEGUNDA-FEIRA

AUTOCUIDADOS

- ☐ Banho
- ☐ Medicação (seja ela de manhã, tarde ou noite)
- ☐ Cuidado pessoal: experimentar outro penteado!

MANHÃ

Desafio do dia

Comecemos a semana apontando as qualidades que são suas e de que mais se orgulha.

TARDE

Lazer

Sugerimos que oiça a sua estação de rádio favorita e tome muita atenção às músicas que surgem! Já lhe explicamos melhor lá à frente.

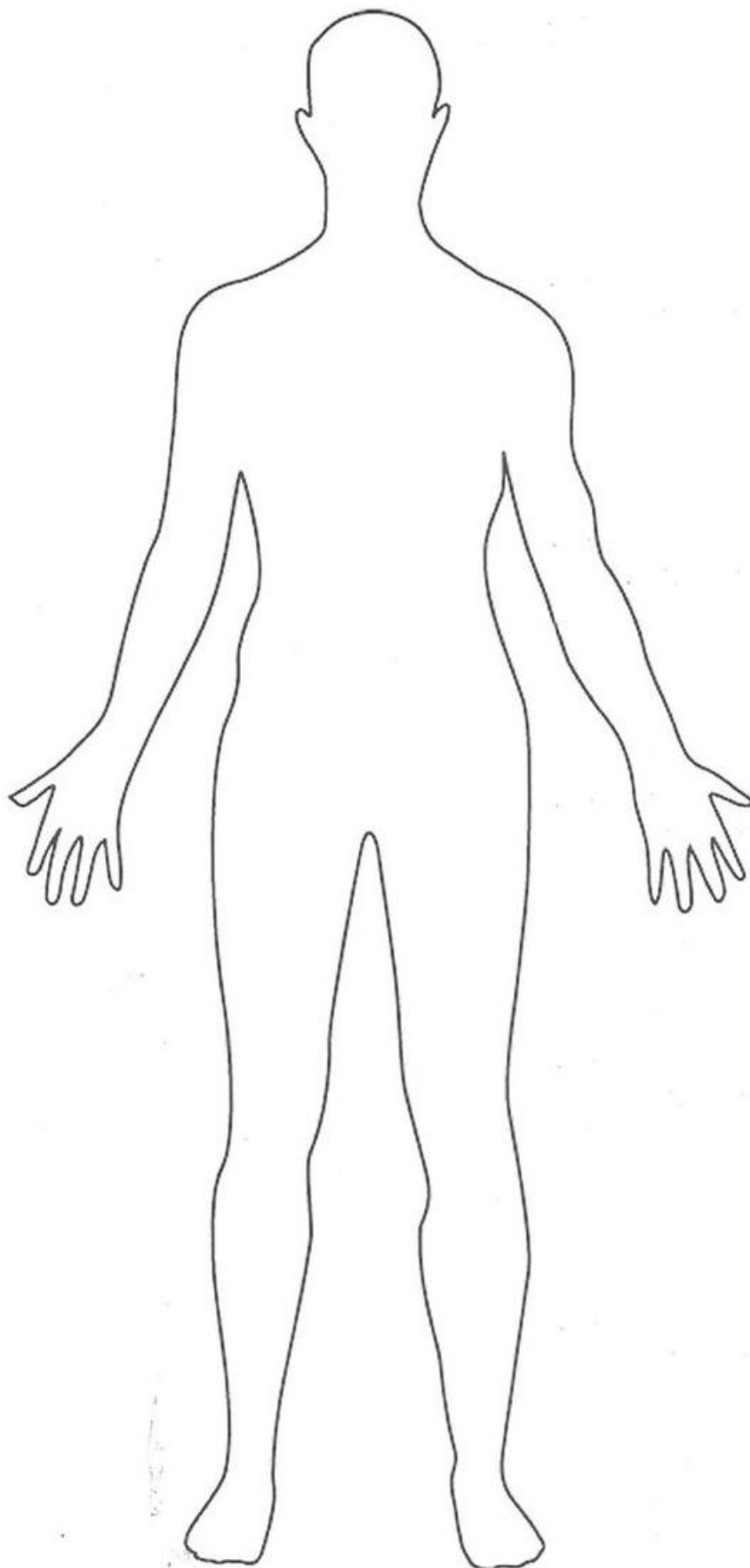


Relaxamento

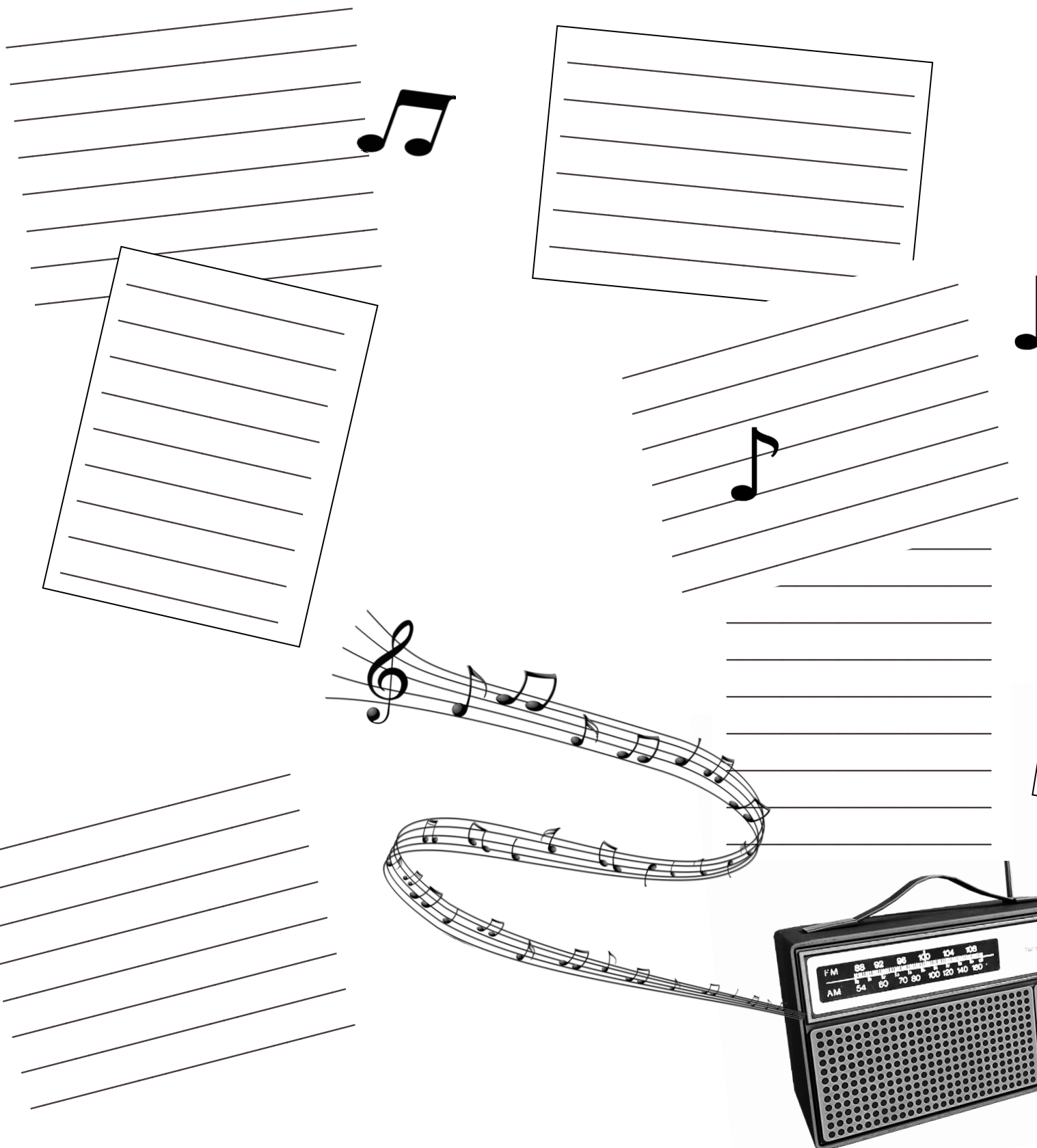
Faça um chá e façamos os exercícios de respiração que já conhecemos. Para recordar: levante os braços enquanto conta até 4 e inspira. Expire contando até 6 e deixa cair os braços com leveza. Repita 5 vezes.



Quais as características da sua personalidade de que se orgulha? Pode expressá-las neste espaço. Escreva, preenchendo o interior da imagem, com estas suas qualidades.



Oiça rádio e tome atenção às letras das músicas. Aponte as partes que mais se destacam para si e escreva-as aqui neste espaço. Se quiser pode juntar cores!



TERÇA-FEIRA

AUTOCUIDADOS

- ☐ Banho
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: cuidar das unhas e/ou barba

MANHÃ

Desafio do dia

Hoje sugerimos que pense em objectivos que tenha actualmente e que os exponha na página seguinte. Quais são os nossos desejos?

TARDE

Lazer

Escolha o seu sítio preferido, onde se sente mais confortável e aproveite para ler um livro.

Relaxamento

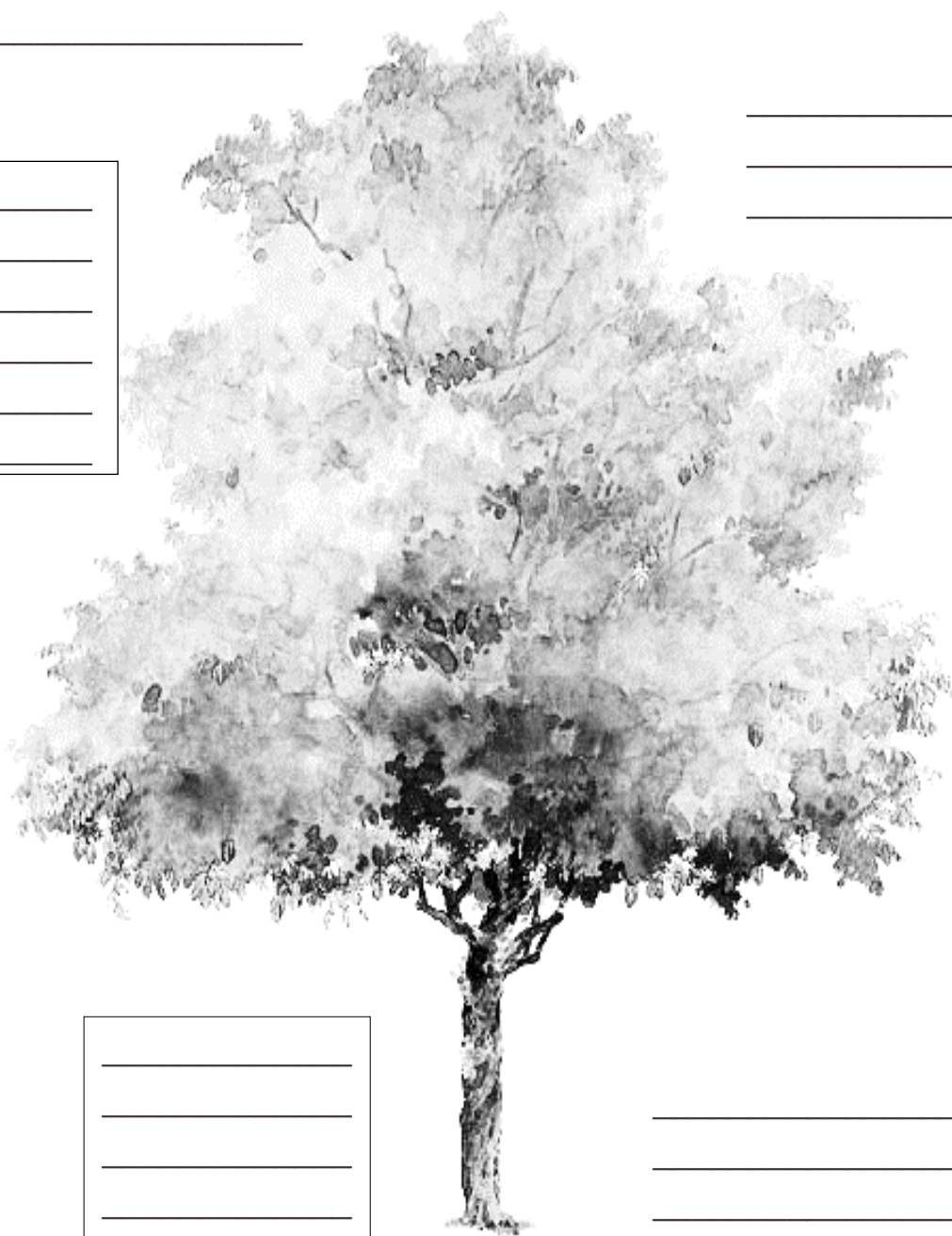


Não saia dessa cadeira confortável. Vamos aproveitar para relaxar, respirando fundo e alongando os membros superiores.

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.

A Árvore dos Frutos do Futuro

Os objectivos são o primeiro passo para que se possa planear o futuro. E é verdade que estamos todos actualmente numa pausa, mas que ela sirva para nos organizarmos. O que queremos para o nosso futuro? Que se concretize nos próximos tempos? Plantemos aqui os nossos desejos.



QUARTA-FEIRA

AUTOCUIDADOS

☐ Banho

☐ Medicação

☐ Cuidado pessoal: fazer uma série de alongamentos (página seguinte)



MANHÃ

Desafio do dia

Hoje, por ser o Dia das Mentiras, pensámos em inventar um bocadinho. Em vez de desenharmos a nossa vista favorita da janela, vamos imaginar qual a paisagem que preferíamos ter e reproduzi-la.

TARDE

Lazer

Recorde alguma anedota ou adivinha que ache engraçada! Ou uma história que o faça rir. Vamos recordar mais à frente.

Relaxamento

Vamos terminar o dia de hoje com a pintura de uma bonita imagem de uma obra do pintor Van Gogh, à sua espera na página 9.

Vamos começar o dia com uma série de alongamentos simples. É necessário mantermos o corpo saudável.

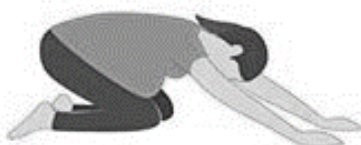
ALONGAMENTO MATINAL



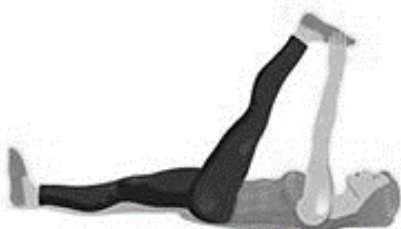
10 segundos
cada perna



10 segundos



15 segundos



10 segundos
cada perna



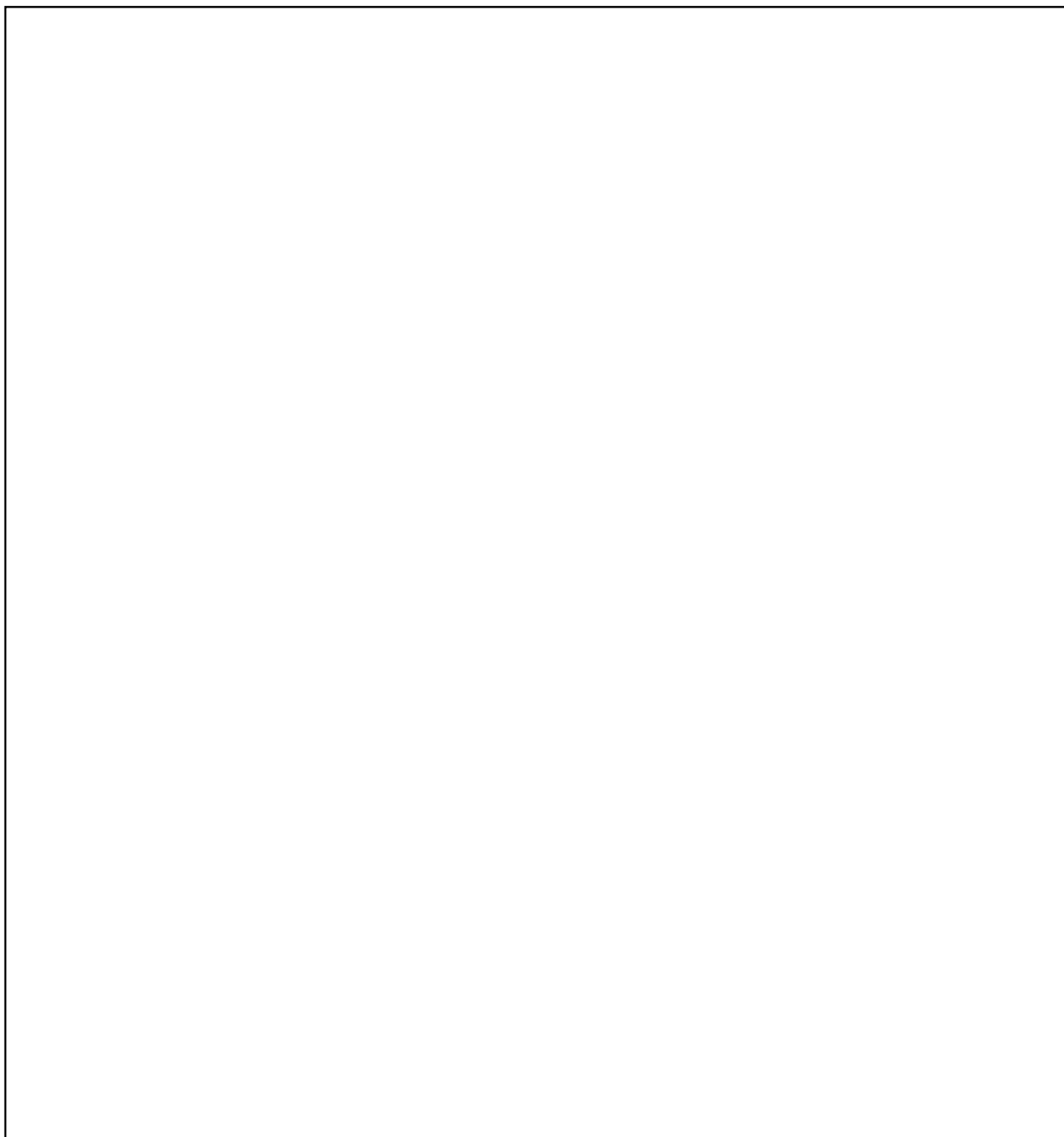
15 segundos
cada lado



Repita 5 vezes cada exercício.

Já desenhámos o que mais gostávamos de ver da nossa janela, mas agora vamos experimentar uma coisa diferente: Qual a paisagem que gostaríamos de ver? Uma vista para o mar? Montanhas? Desenhe aqui a imagem que lhe surge.

Pode utilizar o material de desenho e de colorir que tiver à mão.

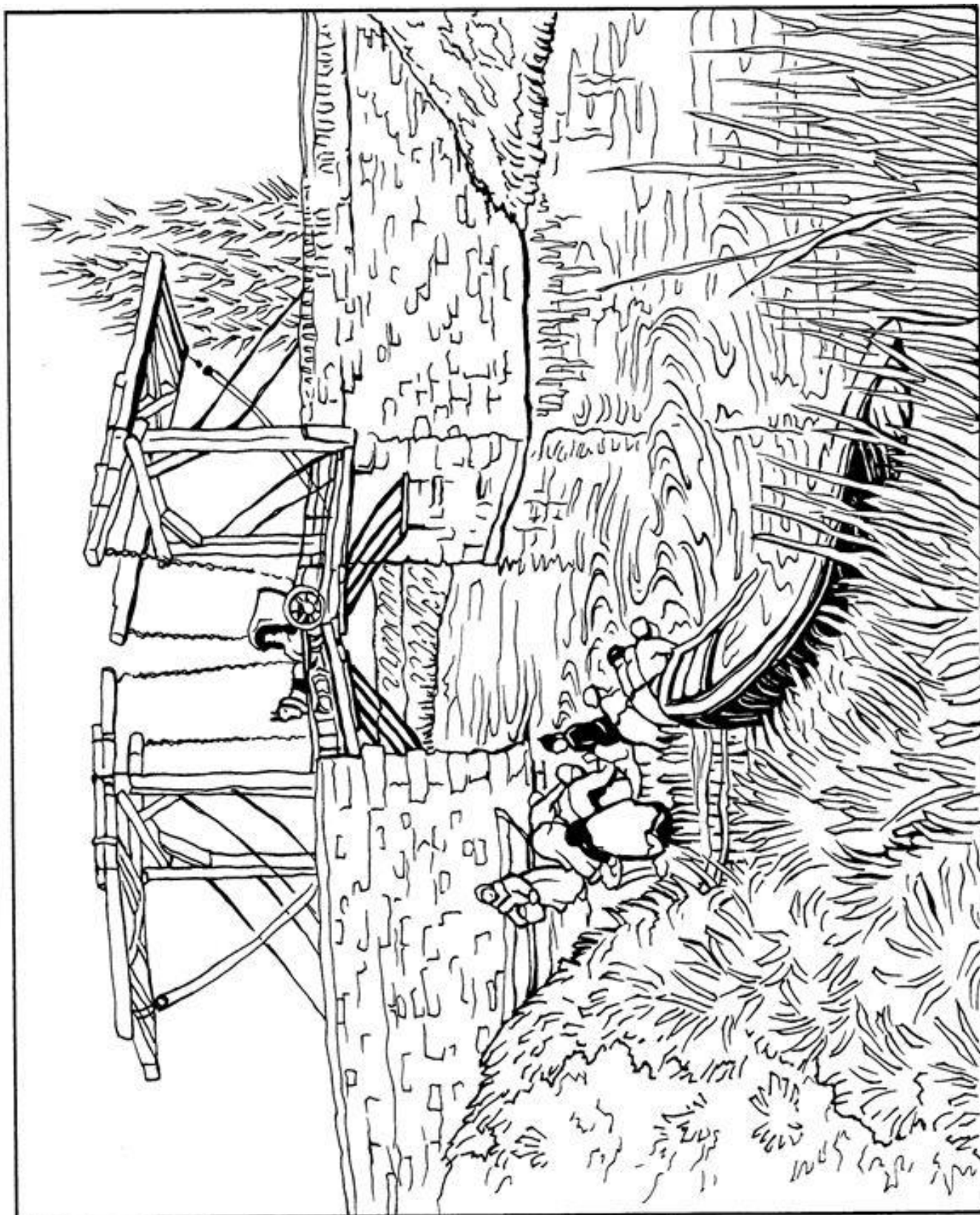
A large empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or sketch.

Sugerimos que pense numa anedota ou numa adivinha que ache particularmente engraçada.

(Em alternativa pode também recordar um episódio cómico que lhe tenha acontecido, ou com outra pessoa. Quem sabe, uma partida que tenha pregado a alguém ou que alguém lhe pregou a si!)

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

Vamos colorir este desenho com as cores que preferir. Pode usar lápis de cor e/ ou marcadores de feltro.



QUINTA-FEIRA

AUTOCUIDADOS

- ☐ Banho
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: colocar creme hidratante na cara e no corpo.



MANHÃ

Desafio do dia

É conhecido o provérbio “Abril, águas mil”. É nele que nos vamos inspirar para o desafio que encontrará na página seguinte.

TARDE

Lazer

A Unesco disponibilizou uma Biblioteca online, com conteúdos relacionados com história, arte, cultura e ciência. Tem o link de acesso aqui: <https://www.wdl.org/pt/>

Se não tiver internet, pode sempre continuar alguns capítulos de um livro à escolha.

Relaxamento

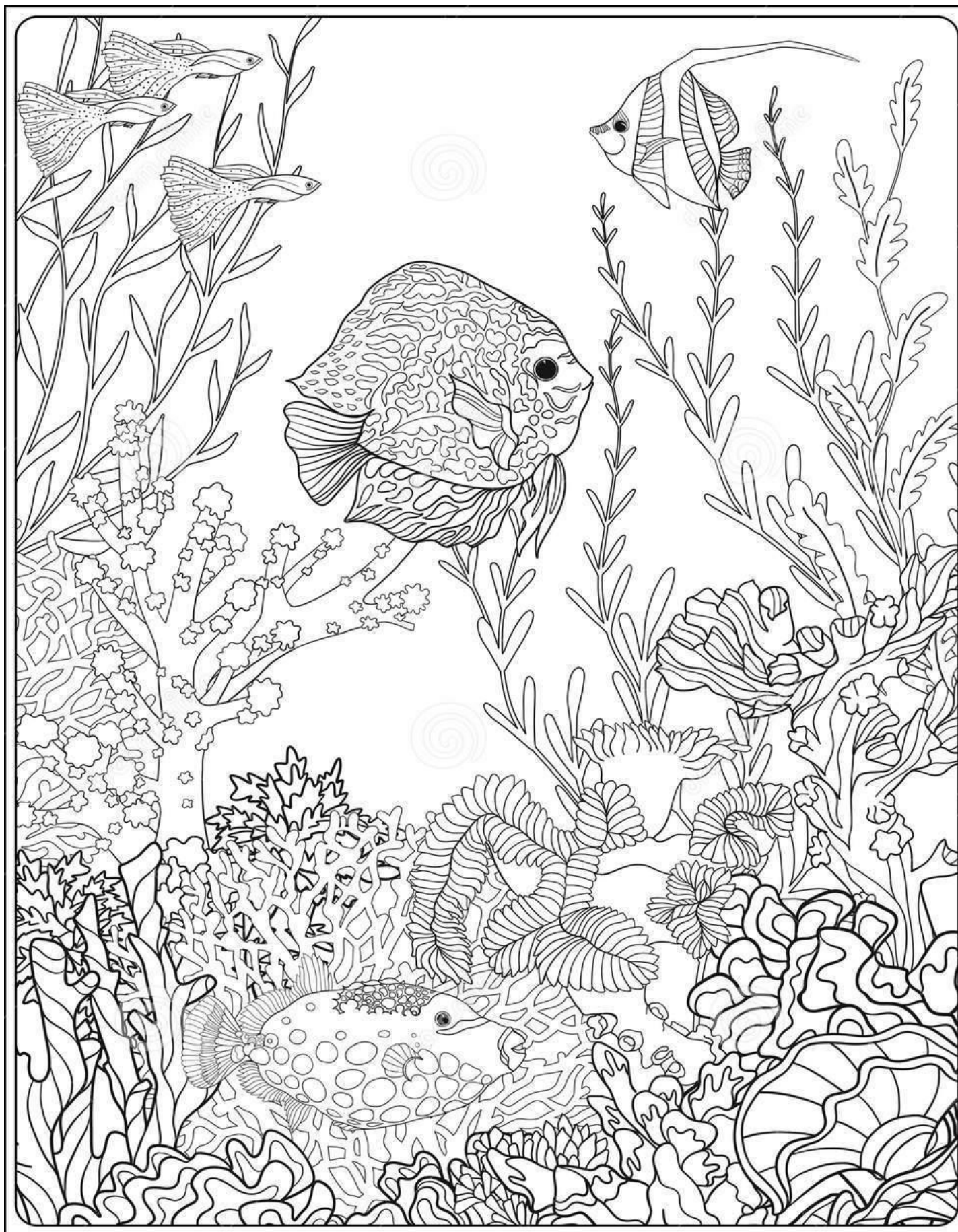
Vamos finalizar o dia com um momento colorido e relaxante.

"Abril, águas mil"

A água é um dos elementos que mais têm a capacidade de nos transmitir relaxamento e paz. Pense no som da chuva a cair, o cheiro da terra molhada e dos pinheiros. Relembre-se dos sons das ondas, do cheiro da maresia. Sugerimos que escreva um pequeno poema, texto, umas simples frases ou se preferir, desenhe o que água lhe transmite (folha em branco na página seguinte).

[illegible]

É tempo de relaxar, colorindo esta imagem. Use lápis de cor, marcadores feltro, ou outro material que tenha à sua disposição.



SEXTA-FEIRA

AUTOCUIDADOS

- ☐ Banho
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: Colocar um pouco de perfume!

MANHÃ



Desafio do dia

Hoje o desafio será reflectir nas suas conquistas esta semana, o que fez que o faz sentir-se orgulhoso. Dirija-se à página seguinte!

TARDE

Lazer

Existe uma interessante programação de filmes na RTP2 para hoje, sugerimos que a descubra e que escolha um para uma sessão de cinema.

Relaxamento

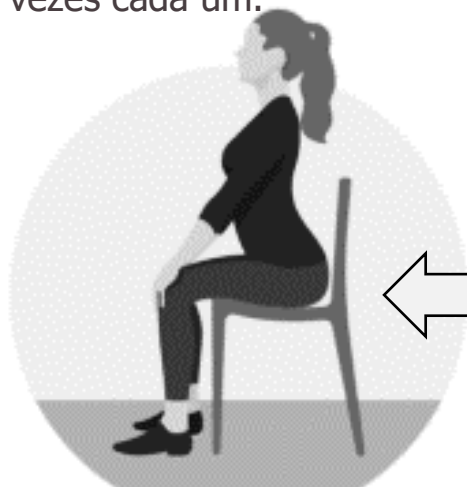
Vamos experimentar alguns exercícios relaxantes baseados no yoga, e que podem ser feitos numa cadeira. Tem as instruções mais à frente!

No fim da semana tentemos sempre reflectir nas suas conquistas.

O que fez ao longo destes dias que o(a) faz sentir orgulhoso(a) de si? Pense nas várias tarefas que concretizou. No que criou. O simples acto de se fazer a higiene diária e de se cuidar diariamente é, por vezes, uma conquista por si só. Assim como comunicar com alguém da família ou realizado algo que não se fazia há muito tempo. É importante valorizar até as pequenas coisas!

[illegible]

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.

SUGESTÃO PARA O FIM-DE-SEMANA

Tem acesso à internet? O Teatro Nacional D. Maria II abriu as suas portas e tem uma série de peças disponíveis online. Basta entrar neste link:

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

Em alternativa –ou complemento- porque não iniciar uma nova leitura? Uma bela viagem é garantida ;)



ATÉ PARA A SEMANA!

Vamos todos ficar bem



Unidade de Terapia Ocupacional, 2020

Terapeuta Ana Lídia Franganito

Monitora M^a Betânia Pires