

#VAMOSTODOSFICARBEM

DIÁRIO DE QUARENTENA

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

4 a 8 de Maio

Este diário pertence a _____.

SEGUNDA FEIRA

Autocuidados



- ☐ Banho e troca de roupa
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidados pessoais: vamos hidratar muito bem a nossa pele com creme hidratante depois do banho. Mas é importante que seja por dentro, além de ser por fora. Não se esqueça beber pelo menos cerca de 1,5L de água ou chá por dia.

MANHÃ

Desafio do dia

Por enquanto ainda não se podem fazer grandes viagens, mas podemos sempre sonhar. Qual a sua viagem de sonho? Para onde gostaria de ir?

TARDE

Lazer

No jogo de hoje vamos desafiar a sua atenção. Veja como na página seguinte.

Relaxamento

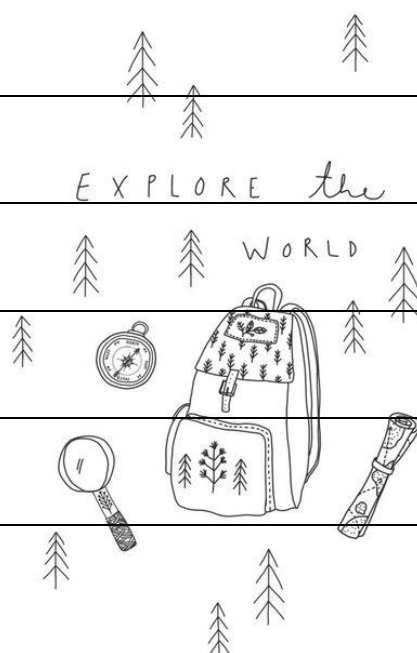
Como noutras semanas, comecemos a semana alongando:

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

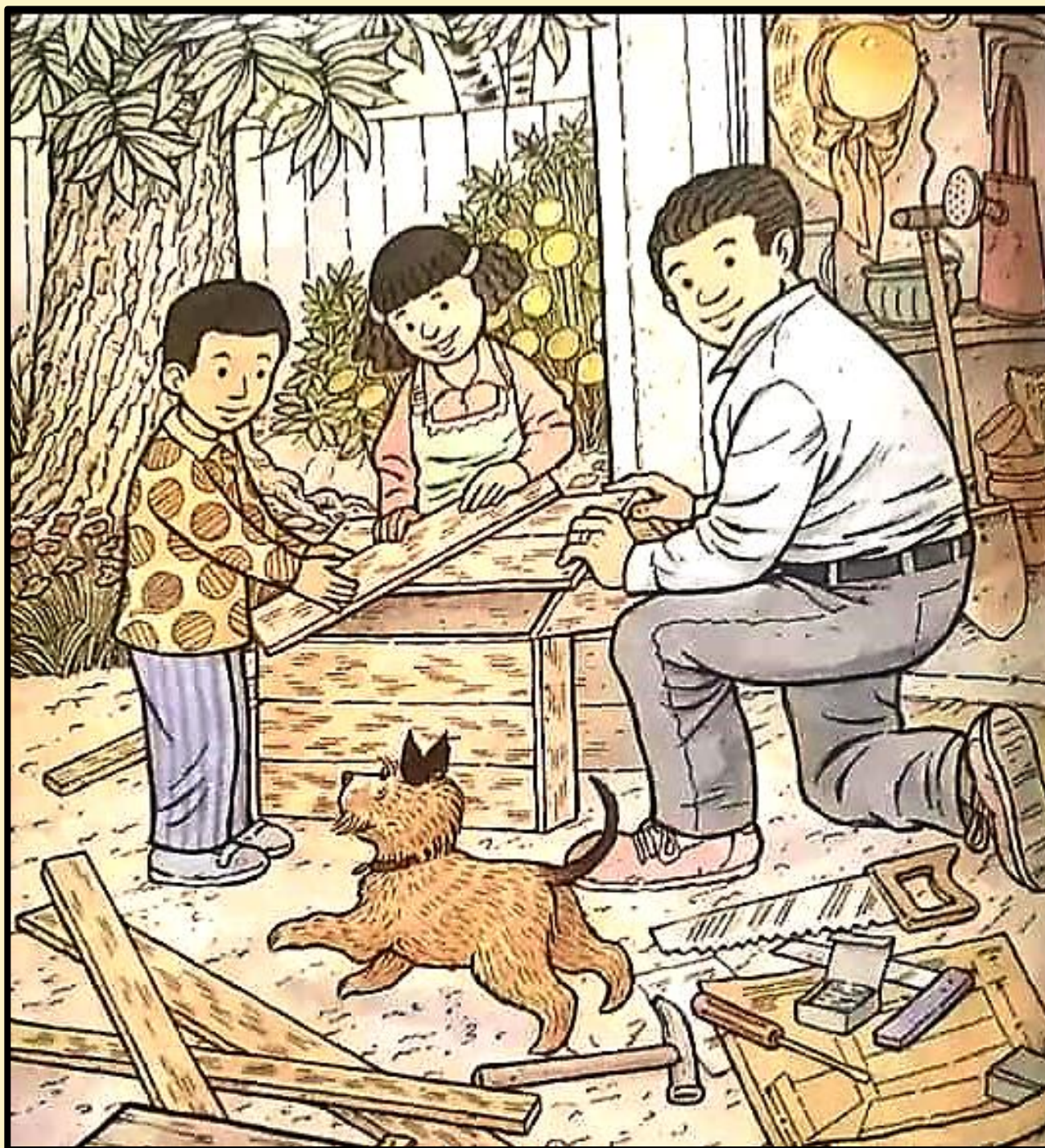
Certamente que tem uma viagem que considera ser a sua viagem de sonho. Felizmente podemos ainda viajar na nossa mente, mesmo que por uns tempos essa seja a nossa única maneira de o fazer.

Não tenha receio de sonhar alto! Pense no destino que mais o fascina neste momento e tente imaginar como seria a viagem até lá, como se sentiria quando visse as suas paisagens pela primeira vez, quem conheceria por lá. Quem sabe um dia não possa mesmo concretizar esta viagem.



LAZER

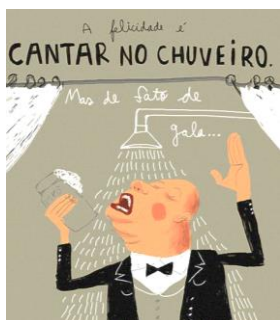
Vamos a mais um jogo que trabalha a capacidade de atenção. Consegue encontrar na imagem um **pato**, uma **borboleta** e um **morcego**? Experimente!



TERÇA FEIRA

Autocuidados

- ☐ Banho e troca de roupa: sugerimos que ofereça a si próprio/a um concerto de sua autoria enquanto toma banho. Cantar no banho é um clássico para muitos, porque não experimentar também, sem pressões nem preconceitos?



É que talvez não saiba, mas esta actividade traz imensos benefícios: 1) reduz o stress e a ansiedade; 2) propicia uma boa e sincronizada respiração; 3) estimula a memória; 4) alivia as dores lombares e cervicais.

Acima de tudo, trará um momento de boa disposição ao seu dia, por isso pense num alinhamento de músicas para trazer a este concerto privado!

Nota: não precisa de vestir o seu fato de gala.

- ☐ Medicação

- ☐ Cuidados pessoais

MANHÃ

Desafio do dia

Estamos na Primavera e com ela toda a natureza floresce. Nas serras, nos bosques, nos jardins e também nas nossas casas. Hoje vamos dedicar algum tempo a tratar das plantas que tanto alegram o nosso dia-a-dia e que precisam de ser mimadas de vez em quando. Para isso temos algumas sugestões na página seguinte.



TARDE

Lazer/Relaxamento

Convidamo-lo/a a ler enquanto bebe uma caneca de cacau quente. Temos uma receita deliciosa, fácil e pouco calórica que vai ser a sua melhor companhia para uma tarde de leitura relaxada.

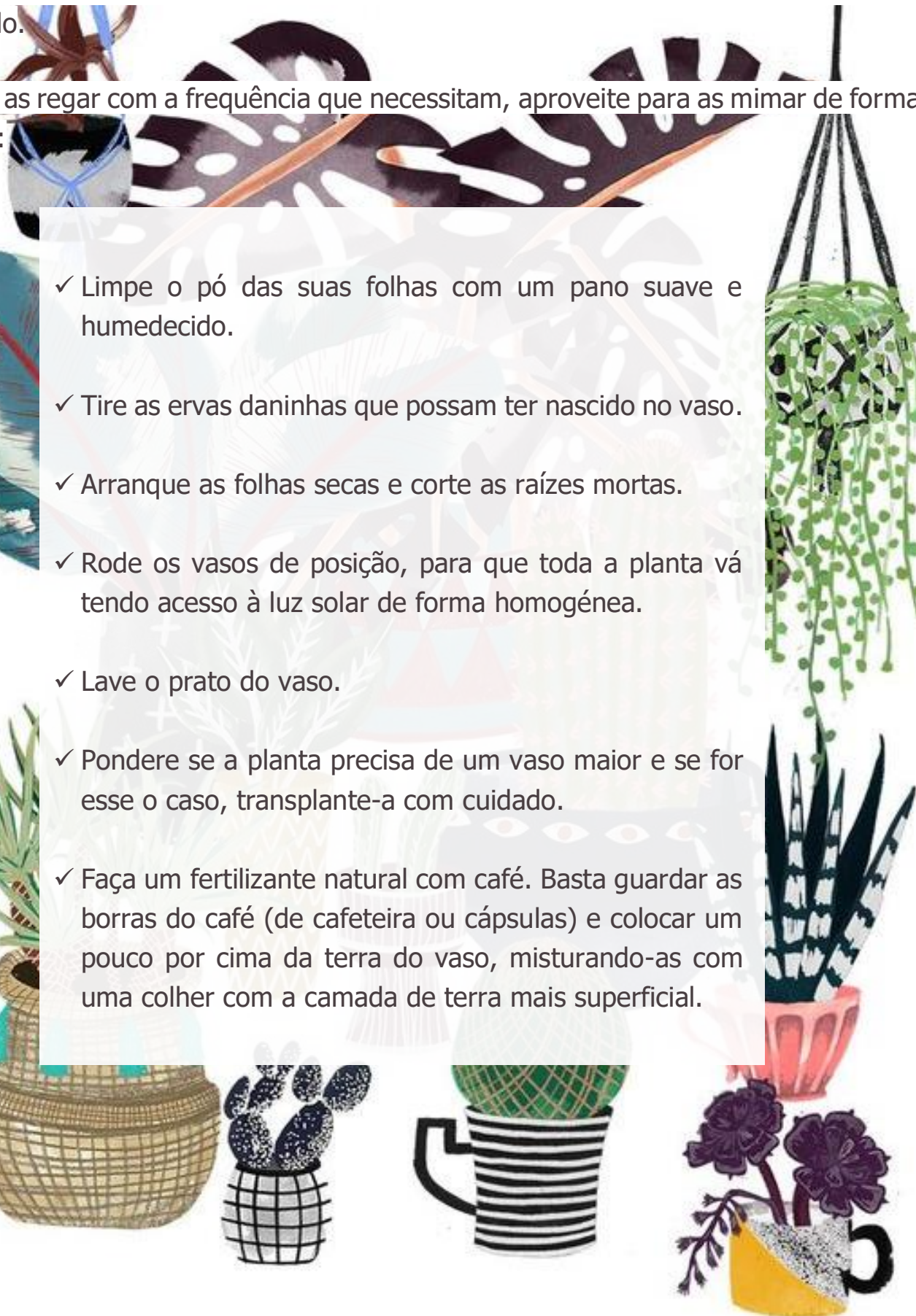


DESAFIO DO DIA

As plantas são uma fonte de bem estar e conforto em casa. Elas permitem-nos ter o vislumbre de um jardim sempre à nossa disposição. Em troca, exigem a nossa atenção e cuidado.

Além de as regar com a frequência que necessitam, aproveite para as mimar de forma especial:

- ✓ Limpe o pó das suas folhas com um pano suave e humedecido.
- ✓ Tire as ervas daninhas que possam ter nascido no vaso.
- ✓ Arranque as folhas secas e corte as raízes mortas.
- ✓ Rode os vasos de posição, para que toda a planta vá tendo acesso à luz solar de forma homogénea.
- ✓ Lave o prato do vaso.
- ✓ Pondere se a planta precisa de um vaso maior e se for esse o caso, transplante-a com cuidado.
- ✓ Faça um fertilizante natural com café. Basta guardar as borras do café (de cafeteira ou cápsulas) e colocar um pouco por cima da terra do vaso, misturando-as com uma colher com a camada de terra mais superficial.



LAZER/RELAXAMENTO

Tal como prometido, aqui está uma boa receita de cacau quente para acompanhar a sua tarde de leitura:



Receita de cacau quente para adoçar os momentos de leitura

Para 2 canecas de cacau quente, juntar num tacho pequeno:

- 1/2 litro de leite
- 4 colheres de sopa de amido de milho (*Maizena*)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de açúcar
- canela em pó q.b.
- pitada de sal grosso

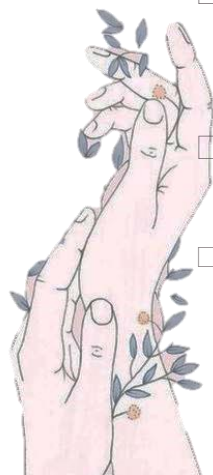
(Nota: caso use chocolate em pó em vez do cacau, prescindir do açúcar adicionado)

Misture tudo e leve ao lume, mexendo sempre. Terá o seu cacau pronto quando a mistura começar a borbulhar. Se quiser pode adicionar uma colher de chá de manteiga ou óleo de coco para acentuar os sabores e textura.

Deixe arrefecer um pouco e sirva!

QUARTA FEIRA

Autocuidados



- ☐ Banho e trocar de roupa (vista uma roupa confortável, mas tem mesmo de tirar o pijama!)
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidados pessoais: vamos cuidar das unhas das mãos e dos pés. É necessário cortá-las e/ ou limá-las, principalmente nesta fase em que é tão importante manter as mãos bem higienizadas. Não se esqueça que as unhas compridas criam uma zona de difícil acesso durante a lavagem, pelo que manter as unhas cortadas é essencial para a sua saúde.

MANHÃ

Desafio do dia



Ontem propusemos cuidar das suas plantas, hoje o desafio vai ser desenhá-las - de certo que concordará que a sua beleza é inspiradora! Siga para a página seguinte.

TARDE

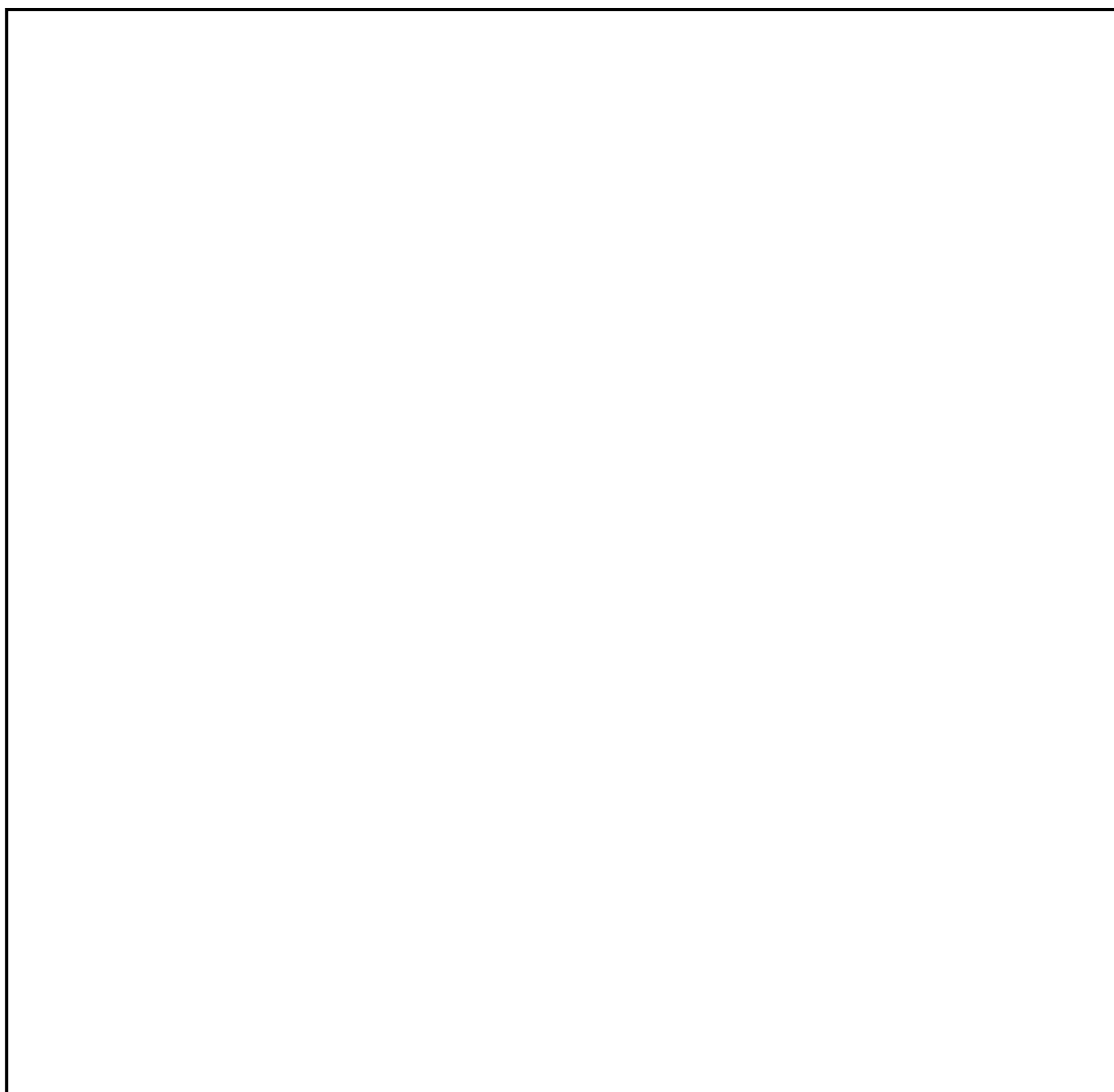
Lazer/Relaxamento



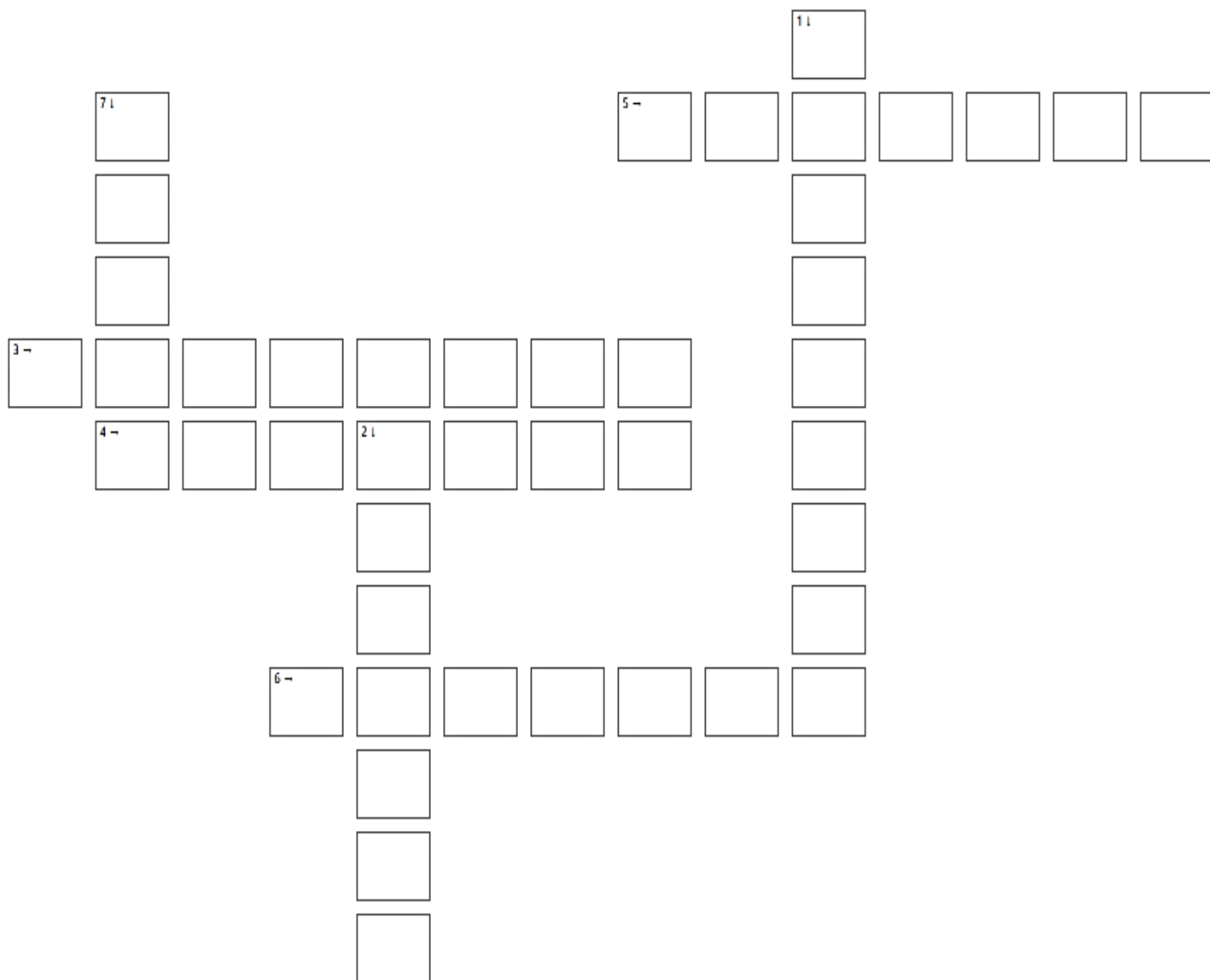
Mantendo o tema da Primavera e todo o seu esplendor, preparámos umas palavras-cruzadas para relaxar um pouco de forma divertida.

DESAFIO DO DIA

As suas plantas com certeza que compõem um belo micro-jardim em sua casa. Propomos que o desenhe à vista usando o espaço em baixo. Caso tenha apenas um ou outro vaso espalhados pela casa, pode juntá-los de forma a obter uma composição, ou então escolha o seu preferido e desenhe a partir daí. Repare com atenção na direcção das folhas, na textura das pétalas das flores, no desenho dos vasos e no posicionamento deles entre si. Aproveite para admirar as suas plantas e deixar-se levar; este é um desenho de contemplação e relaxamento.



LAZER/RELAXAMENTO



- 
- 1) Ferramenta de rega; árvore de fruto.
 - 2) Instrumento para limpar a terra, colhendo folhas secas e outros restos orgânicos.
 - 3) Calçado de jardinagem.
 - 4) Recipiente manual para transportar água até às plantas.
 - 5) Veículo agrícola.
 - 6) Colheita da uva.
 - 7) Local onde se pisam frutos (p.e. azeitona), de forma a separar o sumo da parte sólida.

QUINTA FEIRA

Autocuidados



☐ Banho e troca de roupa

☐ Medicação

☐ Cuidados pessoais: sabemos que por estarmos dentro de casa pode existir alguma tendência para nos esquecermos de alguns cuidados que normalmente consideramos imprescindíveis. Senhoras, aproveitemos hoje para manter a depilação em dia, e os senhores podem aproveitar para fazer ou aparar a barba ao vosso gosto.

MANHÃ

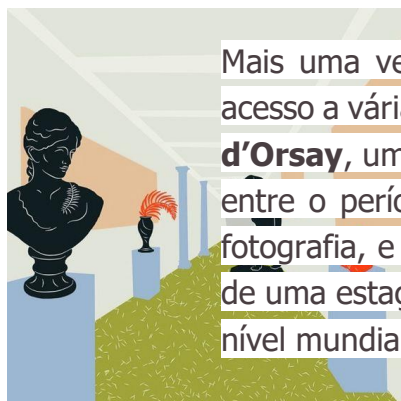


Desafio do dia

Hoje o desafio será bastante agradável: vamos dedicar-nos à confecção de uma receita muito simples de queques (ou *muffins*) saudáveis.

TARDE

Lazer/Relaxamento



Mais uma vez disponibilizaremos aqui um *link* da *Google Arts&Culture* que lhe dá acesso a várias formas de cultura online. Desta vez convidamo-lo a descobrir o **Museu d'Orsay**, um museu que se foca num período artístico curto mas extremamente fértil entre o período de 1848 a 1914. Podemos encontrar desde pintura, a escultura, a fotografia, e a peças de mobiliário. Sugerimos que explore a visita que explica como de uma estação ferroviária, o edifício se tornou num dos mais reconhecidos museus a nível mundial, e que posteriormente visite as várias obras:

<https://artsandculture.google.com/partner/musee-dorsay-paris>

DESAFIO DO DIA

RECEITA DE MUFFINS DE BANANA E AVEIA

Ingredientes

1 ou 2 bananas maduras

2 ovos M

1 taça média de aveia

2 copos de galão de leite (qualquer um)

1 colher de sopa de canela

1 colher de chá de fermento

Pitada de sal q.b

Pré-aqueça o forno a 180°.

Numa taça coloque a aveia, o fermento, a canela e o sal.

Noutra taça, esmague bem as bananas com um garfo e junte os dois ovos. Junte depois o leite.

Junte esta mistura à primeira taça e mexa bem até ficar uma mistura homogénea. Se necessário, coloque mais aveia para engrossar ou mais leite se a massa ficou demasiado grossa.

Leve ao forno durante uns 20/25 min em pequenas forminhas de queques.

Para acompanhar: Experimente com mel, canela, cacau, compota (abóbora ou framboesa).

Bom apetite!

SEXTA FEIRA

Autocuidados



☐ Banho e troca de roupa

☐ Medicação

☐ Cuidado pessoal como hoje é sexta-feira pode vestir-se com uma roupa que goste mais. Aprume-se!

MANHÃ

Desafio do dia

Ao longo destas semanas certamente tem sido mais difícil sentir que está a ser produtivo. Mas existem sempre pequenas conquistas! Vamos pensar no que já fez que o faz sentir orgulhoso, na página seguinte.

TARDE

Lazer/Relaxamento



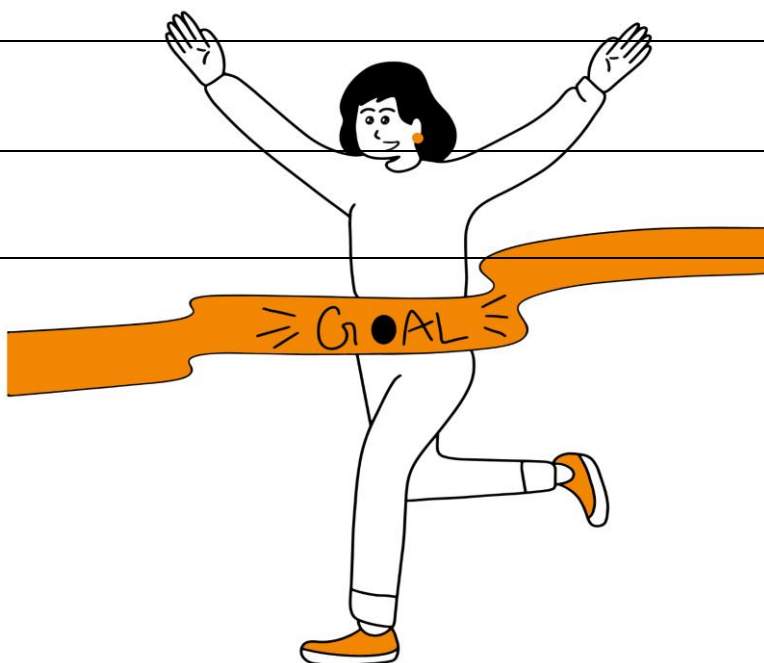
Hoje sugerimos que oiça música que goste e que se divirta! Existem alguns lives com música para todos os gostos. Desde rock, metal, disco... Tudo é válido!

Rock/metal: existirá um *live stream* aqui a partir das 21h:
twitch.tv/metropolisclub

Electrónica: pode encontrar uma *playlist* diferente todos dias no link disponível em **<https://www.instagram.com/luxfragil/?hl=pt>**

DESAFIO DO DIA

Nestes dias é mais difícil a concentração em tarefas. No entanto, certamente que foram alcançadas algumas concluídas algumas actividades de que se pode orgulhar. Cuidar de si, ler um capítulo de um livro, experimentar uma receita, ligar a um amigo... Pense nas pequenas coisas que conseguiu fazer até agora!



SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

E que tal dedicar este fim-de-semana ao seu bem-estar? Pode cuidar da sua pele, cabelo e corpo de forma acessível sem sair de casa. Não acredita? Então entre no programa SPA em casa!

SPA EM CASA

- ☐ **Esfoliente natural**
- ☐ **Máscara de hidratação facial**
- ☐ **Máscara de nutrição capilar**
- ☐ **Música relaxante**



Siga para a página seguinte para ter acesso ao nosso programa completo.

SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

☐ **Esfoliação corporal**

Adicione uma colher de sopa de açúcar ou sal fino a cada 2 colheres do seu gel de banho normal e massage bem pelo corpo. Como alternativa, pode utilizar borras de café para massajar bem a pele antes da lavagem normal com gel duche.

☐ **Máscara de hidratação facial**

3 colheres de sopa de leite +

1 colher de sopa de mel +

1 colher de café de azeite +

1 colher de sopa de amido de milho (*Maizena*)

Aqueça o leite até ficar bem quente (mas não a ferver) e junte o mel. Retire 1 colher de sopa da mistura e junte o amido; mexa bem. Assim que obtiver uma textura cremosa junte à restante mistura e adicione o azeite até ficar um creme homogéneo.

Espalhe esta máscara na cara evitando olhos e mucosas, e deixe actuar por 30 minutos. Em seguida enxague bem e passe creme hidratante.

☐ **Máscara nutritiva para o cabelo**

A mais prática, mais eficaz e sem tempo de preparação: óleo de coco. Aqueça um pouco o frasco no micro ondas ou em banho-maria e aplique nos comprimentos e pontas do cabelo. Aconselhamos a que faça uma trança ou rabo de cavalo, forre a sua almofada com uma toalha e deixe actuar o óleo da noite para o dia

☐ **Sons relaxantes**

Cantos de pássaros:

<https://www.youtube.com/watch?v=rYoZgpAEkFs>

Ondas do mar:

<https://www.youtube.com/watch?v=QBa-e45o6eM>

Rio na montanha:

<https://www.youtube.com/watch?v=LiiYMEWKVnY>

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