

#VAMOSTODOSFICARBEM

DIÁRIO DE QUARENTENA

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

20 a 24 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 no corpo, rosto e mãos. Não se esqueça de se hidratar também por dentro bebendo cerca de 1,5L de água ou chá por dia!

MANHÃ

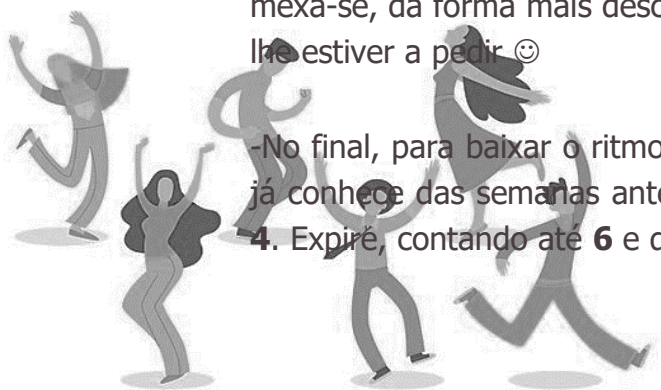
Desafio do dia

Para iniciar semana de forma poética, transcrevemos um trecho do livro "*Amor em Tempos de Cólera*" de Gabriel Garcia Marquez, cuja acção é passada no século passado, durante uma epidemia de cólera na América Central. Está na página já a seguir.

TARDE

Lazer/ Relaxamento

Qual é a sua música preferida? Aquela que o/a deixa sempre mais bem-disposto/a, que o/a impele sempre a dançar, pular, rodopiar – sim, essa mesmo! Ponha-a a tocar bem alto, escolha um espaço amplo em sua casa e **DANCE!** Deixe-se levar, dance, mexa-se, da forma mais descontraída possível de acordo com aquilo que o seu corpo lhe estiver a pedir 😊



-No final, para baixar o ritmo cardíaco, sugerimos alguns exercícios respiratórios que já conhece das semanas anteriores. Levante os braços enquanto inspira e conta até **4**. Expire, contando até **6** e deixe cair os braços com leveza. Repita 5 vezes.

DESAFIO DO DIA

Na semana passada soubemos que o nosso isolamento social se prolongará por mais 2 semanas. O maior preço pela nossa saúde neste momento é a nossa própria liberdade. Mas não é a primeira vez que a humanidade se depara com uma situação destas, como podemos perceber neste trecho do livro "Amor em tempos de cólera". Inspire-se na personagem do Capitão, em como ele "*levava a Primavera dentro dele*", e pense naquilo que o faz mais feliz e que anseia fazer após o período de quarentena. Passear, estar com a família, abraçar um amigo... Escreva acerca disso na folha a seguir ao texto!

"(...) - Capitão, o menino está preocupado e muito inquieto devido à quarentena que o porto nos impôs!

- O que te inquieta, menino? Não tens comida suficiente? Não dormes o suficiente?

- Não é isso, Capitão. É que não suporto não poder ir à terra e abraçar minha família.

- E se te deixassem sair do navio e estivesses contaminado, suportarias a culpa de infectar alguém que não tem condições de aguentar a doença?

- Não me perdoaria nunca, mas para mim inventaram essa peste.

- Pode ser, mas e se não foi inventada?

- Entendo o que queres dizer, mas me sinto privado da minha liberdade, Capitão, me privaram de algo.

- E tu te privas ainda mais de algo.

- Está de brincadeira comigo?

- De forma alguma. Se te privas de algo sem responder de maneira adequada, terás perdido.

- Então quer dizer, segundo me dizes, que se me tiram algo, para vencer eu devo privar-me de mais alguma coisa por mim mesmo?

- Exatamente. Eu fiz quarentena uns 7 anos atrás.

- E o que foi que tiveste de te privar?

- Eu tinha que esperar mais de 20 dias dentro do barco. Havia meses em que eu ansiava por chegar ao porto e desfrutar da primavera em terra. Houve uma epidemia. No Porto Abril nos proibiram de descer. Os primeiros dias foram duros. Me sentia como vocês.

DESAFIO DO DIA

Logo comecei a confrontar aquelas imposições utilizando a lógica. Sabia que depois de 21 dias deste comportamento se cria um hábito, e em vez de me lamentar e criar hábitos desastrosos, comecei a comportar-me de maneira diferente de todos os demais. Comecei com o alimento. Me impus comer a metade do quanto comia habitualmente. Depois comecei a selecionar os alimentos de mais fácil digestão, para não sobrecarregar o corpo.

Passei a me nutrir de alimentos que, por tradição histórica, haviam mantido o homem com saúde. O passo seguinte foi unir a isso uma depuração de pensamentos pouco saudáveis e ter cada vez mais pensamentos elevados e nobres.

Me impus ler ao menos uma página a cada dia de um argumento que não conhecia. Me impus fazer exercícios sobre a ponte do barco.

Um velho hindu me havia dito anos antes, que o corpo se potencializava ao reter o alento. Me impus fazer profundas respirações completas a cada manhã. Creio que meus pulmões nunca haviam chegado a tamanha capacidade e força. A parte da tarde era a hora das orações, a hora de agradecer a uma entidade qualquer por não me haver dado, como destino, privações graves durante toda minha vida.

O hindu me havia aconselhado também a criar o hábito de imaginar a luz entrando em mim e me tornando mais forte. Podia funcionar também para as pessoas queridas que estavam distantes e, assim, integrei também esta prática na minha rotina diária dentro do barco.

Em vez de pensar em tudo que não podia fazer, pensava no que faria uma vez chegado à terra firme. Visualizava as cenas de cada dia, as vivia intensamente e gozava da espera. Tudo o que podemos obter em seguida não é interessante. Nunca. A espera serve para sublimar o desejo e torná-lo mais poderoso. Eu me privei de alimentos suculentos, de garrafas de rum e outras delícias. Me havia privado de jogar baralho, de dormir muito, de praticar o ócio, de pensar apenas no que me privaram.

- Como acabou, Capitão?

- Eu adquiri todos aqueles hábitos novos. Me deixaram baixar do barco muito tempo depois do previsto.

- Privaram vocês da primavera, então?

- Sim, naquele ano me privaram da primavera e de muitas coisas mais, mas eu, mesmo assim, floresci, levei a primavera dentro de mim, e ninguém nunca mais pode tirá-la de mim. (...)"

in “Amor em Tempos de Cólera”, de Gabriel Garcia Marquez

DESAFIO DO DIA

A decorative page with a light gray background and a white central writing area. The page is framed by dark green foliage and a small white flower on the left, and a dark green plant on the right. The writing area consists of 15 horizontal lines.

TERÇA FEIRA

Autocuidados

- ☐ Banho e trocar de roupa (vá lá, tire lá o pijama e vista uma roupa confortável)
- ☐ Medicação



SANNY VAN LOON

☐ Cuidado pessoal: esfoliar a pele é um gesto que ajuda à eliminação de células mortas da pele e consequentemente ao seu rejuvenescimento, além de ser bastante relaxante. Não tem em casa? Pode usar a seguinte receita caseira:

1 Colher de sopa de açúcar ou sal fino + 3 Colheres de sopa de gel de banho.

Aplique no banho, massajando bem a pele e enxaguando de seguida. Se quiser, ponha um creme hidratante de seguida.

MANHÃ

Desafio do dia

Tem sobras de refeições no frigorífico? São recentes? Não deite fora! Temos 2 receitas deliciosas para aproveitamento de restos de refeições. Aceite o desafio do não-desperdício nutricional e económico!

TARDE

Lazer/Relaxamento



Hoje propomos uma receita de um chá para acompanhar uma boa leitura. Ponha a chaleira ao lume e aconchegue-se no seu sofá preferido.

Receita para 1L de água quente: Lâminas da casca de 1/2 laranja, 1 pau de canela, algumas folhas de hortelã. Deixe repousar durante 5 minutos e acrescente uma colher de mel.

SANNY VAN LOON

DESAFIO DO DIA

Como alternativa a deitar fora restos da refeição anterior, vamos aprender duas receitas muito práticas: a quiche e a bôla.

QUICHE	BÔLA
<ul style="list-style-type: none"> -1 embalagem de massa quebrada -5 ovos -1 cebola grande -2,5 dl de natas -1 dl de leite -4 colheres (sopa) de azeite -1 raminho de salsa -Noz-moscada q.b. -sal e pimenta preta q.b. -Restos de carne, peixe, legumes que tenha no frigorífico. <ol style="list-style-type: none"> 1) Leve ao lume uma frigideira com o azeite, junte a cebola picada e deixe alourar ligeiramente. Acrescente os restos. Retire do lume e reserve. 2) À parte, bata os ovos com a salsa picada. Tempere com noz-moscada, sal e pimenta, adicione o leite e as natas e mexa. 3) Forre uma tarteira com a massa quebrada, mantendo por baixo o papel vegetal, e corte os excessos. Recheie com o preparado dos restos e depois regue com a mistura dos ovos. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 30 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> -3 ovos -2 chávenas farinha -1 chávena de leite -1/2 chávena de azeite -1 colher sobremesa fermento em pó -Sal q.b. -Restos de carne, peixe, legumes que tenha no frigorífico. <ol style="list-style-type: none"> 1) Bata os ovos, junte o leite e o azeite. 2) Adicione a farinha, o fermento e o sal e, por fim, os restos. 3) Coloque a mistura numa forma ou pirex untado e enfarinhado, ou com uma folha de papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos.

QUARTA FEIRA

Autocuidados

- ☐ Banho e trocar de roupa (evite o pijama!)
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidados pessoais

MANHÃ

Desafio do dia



Estamos perto do 25 de abril, o dia da Liberdade que celebra a Revolução que ocorreu em 1974. Vamos aproveitar para recordar um bocadinho deste dia.

TARDE

Lazer

Temos hoje a sugestão de uma sopa de letras com esta temática.

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

A Revolução do 25 de Abril ocorreu em 1974, um dia que ainda hoje é celebrado, tendo-se tornado feriado nacional por ter tido uma tão grande importância na nossa possibilidade actual de liberdade de expressão. Lembra-se de onde estava durante esta data em 1974? Que idade tinha? Onde vivia?

Aproveite as linhas abaixo para apontar o que se recorda deste dia.

Se ainda não era nascido/a, aproveite este desafio para pesquisar um bocadinho mais sobre o 25 de abril, utilizando o google ou outro motor de busca, e escrevendo em baixo as ideias principais que lhe ficaram desta Revolução e do seu impacto.

Tente encontrar as palavras relacionadas com o 25 de abril nesta Sopa de Letras!

ABRIL	LISBOA	POVO
CANÇÕES	MAIA	REGIME
CARMO	MARCELLO	REVOLUÇÃO
CRAVOS	MILITARES	SANTARÉM
LIBERDADE	OTELLO	SPÍNOLA

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

Paulofreixinho.blogspot.com

QUINTA FEIRA

Autocuidados

☐ Banho e trocar de roupa.

☐ Medicação



☐ Cuidado pessoal: As senhoras hoje podem experimentar pintar as unhas ou utilizar um batom que já não utilizem há algum tempo! Senhores, podem aproveitar para aparar a barba.

MANHÃ



Desafio do dia

A 25 de abril celebra-se a Liberdade. Mas afinal o que é que nos faz sentir livres? Às vezes são as pequenas coisas. Explore essa ideia num desenho mais à frente.

TARDE



Lazer/Relaxamento

O Grupo da Rádio Aurora do CHPL decidiu partilhar connosco músicas que sugerem para estes tempos de quarentena. Partilhamos os *links* mais à frente e pode ouvi-las através do youtube.

DESAFIO DO DIA

Dançar, cantar, escrever poesia, comer a nossa comida favorita, abraçar quem gostamos... Existem pequenas coisas no dia-a-dia que têm a capacidade de nos fazer sentir livres. Sugerimos que faça um desenho que inclua alguns desses elementos ou acções. Pode utilizar o material de desenho que tiver à mão!

A equipa da Rádio Aurora do CHPL teve a amabilidade de partilhar com a Unidade de Terapia Ocupacional algumas das músicas que lhes têm feito sentido nestes últimos tempos de quarentena e isolamento. Sugerimos que aponte o nome das músicas que descobriu e que gostou para mais tarde as poder voltar a ouvir!

Prince – Housequake

<https://www.youtube.com/watch?v=mGQA92oyBMQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2fbhwU585OB5yUkDYXpw6xwYEnujyCcDFWLSHptIUHWb57iwC5BDuQT2I>

Rivkele – Rebeka Yiddish Tango

<https://www.youtube.com/watch?v=ENSFSYqqfOk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1wRiAkZKfg6I9JWaqrp3ufIKsep-vw4SDr6D0xUI33p6t5xnVxVy3mLWU>

Salvador Sobral e Caetano Veloso – Amar pelos Dois (Eurovisão 2018)

<https://www.youtube.com/watch?v=0aomcisD48I&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3cR6x1gzktKc7pvEYhSZL0LBHQISq-o-MG-hFCDnOFpxPXC697B2f0fcY>

The Divine Comedy – Infernal Machines/You'll Never Work In This Town Again

<https://www.youtube.com/watch?v=i3oZFDGHD58&fbclid=IwAR0LJPOJwWUlhJgCEvspbE-3faNIoYXIVACR1Rhplg4UFHmcbmwY4nGy2AE>

Kiko & The Blues Refugees – The Giver

https://www.youtube.com/watch?v=EJHkFw0J2LY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2mo_SUTbxsAFibVZJaAMwKcygJwmCjaZjYGhUtBuY3Wmz6MWO2MQhwPwA

The Doors – Strange Days

<https://www.youtube.com/watch?v=DI76mRtSD9g>

BADBADNOTGOOD – Times Moves Slow (original e cover de Dreams PS4)

<https://www.youtube.com/watch?v=r2env-txnms&fbclid=IwAR2xX8qmZmLriB1J7JVpNBCi4RgXepZRz45LPkplm9Z-WNA23GdwxLc35rU>
<https://www.youtube.com/watch?v=XqzLGGzySq0&fbclid=IwAR1dFfORTAG4JHkQPFRQJ3HtBpvcia7C6bCIWQR9sCbRFJAU8Vc1ZD2G6dw>

Cristóvam – Andrà Tutto Bene

https://www.youtube.com/watch?v=bUZIp_PKeZ0&fbclid=IwAR0nx-4ocxvr8veK1DXcd6WheTvz1bTGGxZaBUAsNeRpflTQh0_ODG0ohtw

SEXTA FEIRA

Autocuidados

- ☐ Banho e troca de roupa.
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal como estamos à porta do fim-de-semana coloque um pouco de perfume ou um creme com uma fragrância que o/a agrade!



MANHÃ

Desafio do dia

Hoje vamos experimentar fazer um *origami* simples! A ideia é criar a sua pomba da paz. Terá instruções na página seguinte.

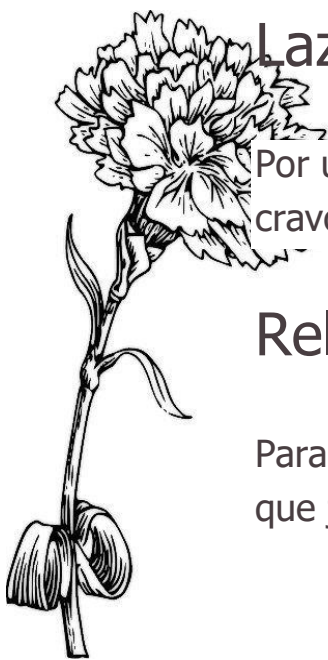
TARDE

Lazer

Por último, a sugestão de lazer de hoje será a pintura ou colagem de um cravo

Relaxamento

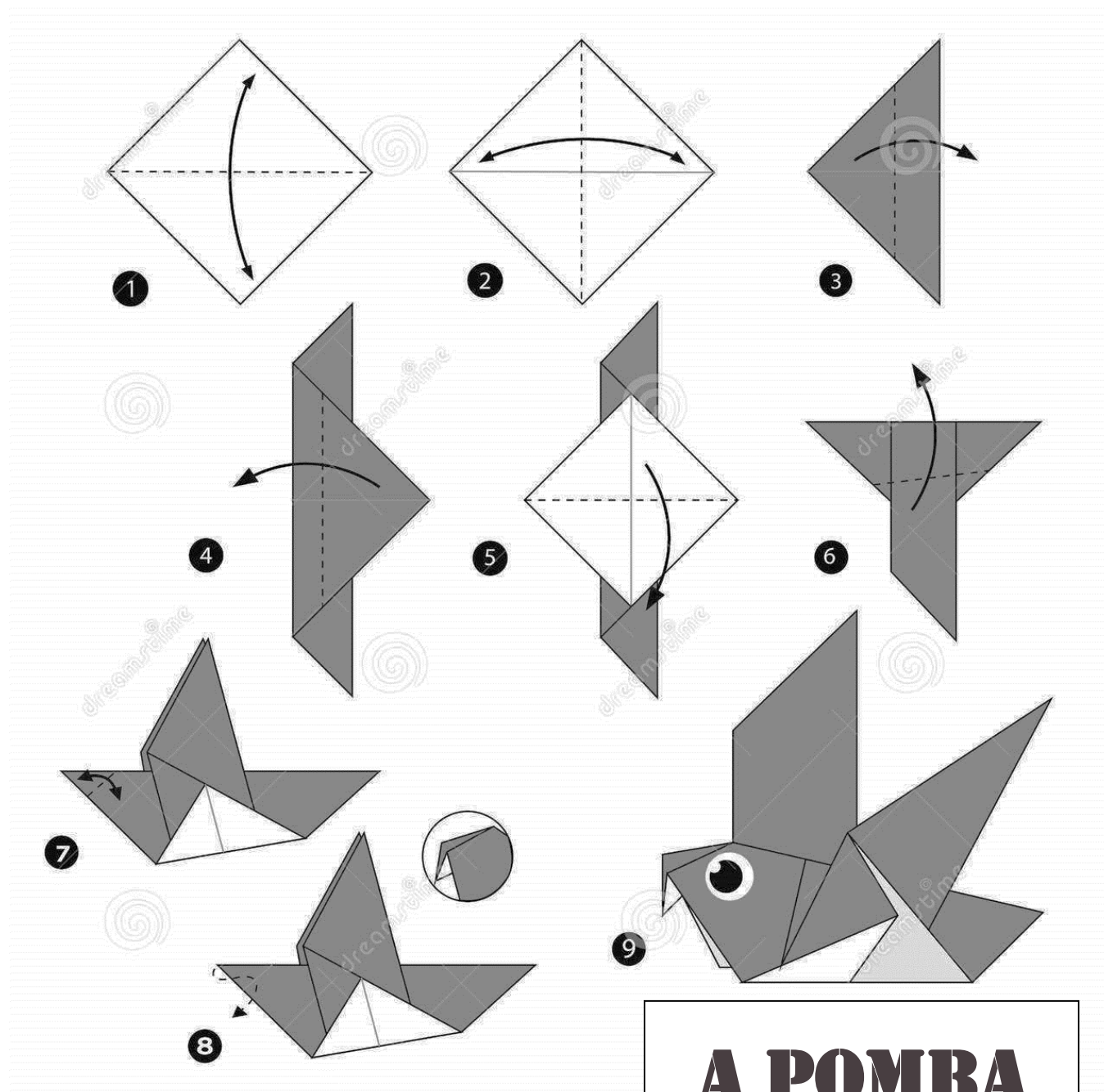
Para terminar a semana, vamos realizar alguns alongamentos relaxantes que já lhe são familiares!



DESAFIO DO DIA

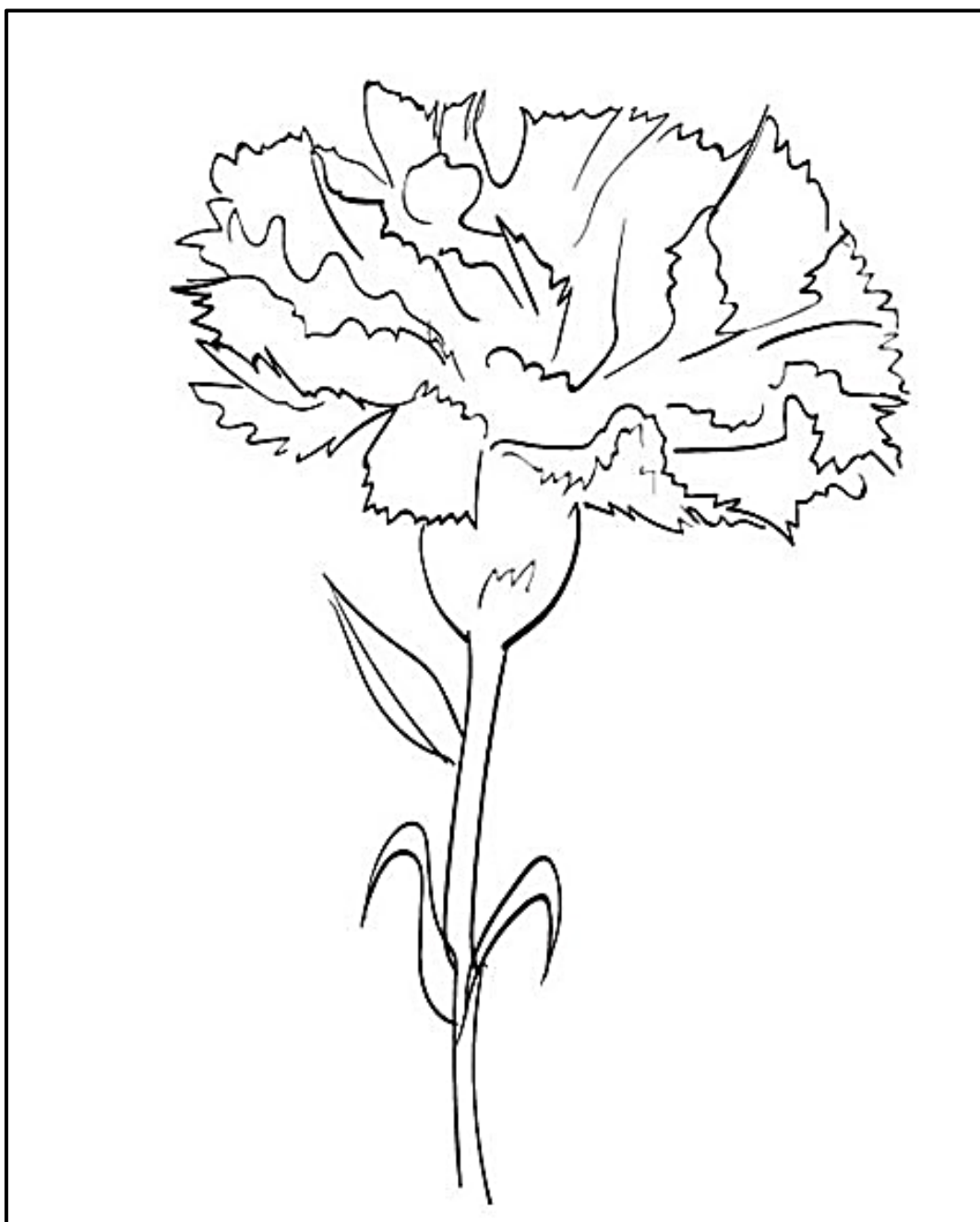
Um dos símbolos da liberdade e da paz é a **pomba**. Por este motivo uma sugestão é experimentar fazer este *origami* simples. Precisarás de uma folha branca quadrada, podendo ser necessário recortar uma folha A4 que tenha em casa.

Dobre a folha pelos tracejados desenhados no esquema. Se não conseguir à primeira, não se preocupe!



A POMBA

Poderá colorir com as cores que mais gosta ou poderá, ao invés, buscar pedaços de cor vermelha em revistas e jornais e preencher a flor e pedaços de cor verde para preencher o caule do cravo. Divirta-se!



RELAXAMENTO

Vamos fazer uma série de exercícios de alongamentos que já conhece. Inspire e expire profundamente durante os movimentos.

Repita cada exercício 3 vezes.



SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Este ano teremos de comemorar o nosso Dia da Liberdade em casa. A Cultura na Rua –EGEAC, anunciou que irá dinamizar alguns eventos comemorativos através das suas redes sociais. À data da edição, esta programação ainda não está acessível, mas fique atento/a através do link:

<https://www.facebook.com/CulturanaRuaEGEAC>

No entanto, sugerimos a visualização de um concerto de Zeca Afonso, datado de 1983, onde poderá recordar as suas músicas interventivas e apreciar o seu génio musical. Quem sabe, talvez contemple a sua música preferida deste autor, clique aqui:

<https://www.youtube.com/watch?v=ERXpCjbwny0>

VEJAM BEM
QUE NÃO HÁ SÓ GAIVOTAS EM TERRA
QUANDO UM HOMEM SE PÔE A PENSAR
QUANDO UM HOMEM SE PÔE A PENSAR

QUEM LÁ VEM
DORME À NOITE AO RELENTO NA AREIA
DORME À NOITE AO RELENTO NO MAR
DORME À NOITE AO RELENTO NO MAR

E SE HOVER
UMA PRAÇA DE GENTE MADURA
E UMA ESTÁTUA
E UMA ESTÁTUA DE DE FEBRE A ARDER

ANDA ALGUÉM
PELA NOITE DE BREU À PROCURA
E NÃO HÁ QUEM LHE QUEIRA VALER
E NÃO HÁ QUEM LHE QUEIRA VALER

VEJAM BEM
DAQUELE HOMEM A FRACA FIGURA
DESBRAVANDO OS CAMINHOS DO PÃO
DESBRAVANDO OS CAMINHOS DO PÃO

E SE HOVER
UMA PRAÇA DE GENTE MADURA
NINGUÉM VAI
NINGUÉM VAI LEVANTÁ-LO DO CHÃO

**CADA
ESQUINA
UM AMIGO**

**IDA
NA
GO**

**CADA
ESQUINA
UM AMIGO**

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 Lúcia Franganito

Monitora M^a Betânia Pires