

#VAMOSTODOSFICARBEM

DIÁRIO DE QUARENTENA

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

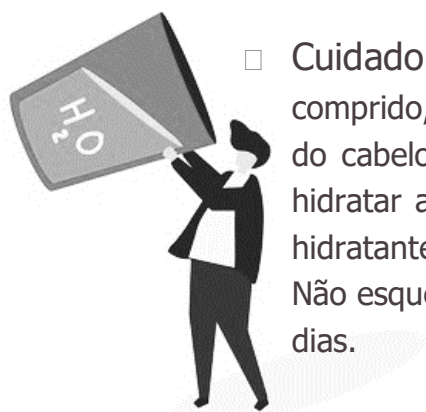
6 a 10 de abril

Este diário pertence a _____.

SEGUNDA FEIRA

Autocuidados

- ☐ Banho e troca de roupa (vá lá, o pijama é apenas para dormir!)
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: vamos hidratar a pele e cabelo! Caso tenha cabelo médio-comprido, use máscara ou amaciador, deixe actuar nos comprimentos e/ou pontas do cabelo durante o tempo aconselhado na embalagem. É importante também hidratar a pele do corpo também (e mãos!), com uma loção corporal ou creme hidratante. Hoje trate da sua pele e cabelo com capricho, tem tempo para isso! Não esquecer de hidratar por dentro também. Beba 1,5L de água ou chá todos os dias.



MANHÃ

Desafio do dia

Vamos começar a semana começando por reflectir um pouco sobre um momento difícil na sua vida, mas que conseguiu superar e cuja vivência lhe deu ferramentas importantes. Passe para a página seguinte ;)

TARDE

Lazer


Há muitos artistas e instituições culturais que estão a disponibilizar concertos online gratuitamente. Vamos dar-lhe duas boas sugestões de música na página 4.

Relaxamento

Vamos relaxar com alguns alongamentos inspirados no *Pilates*, estão na página 4.

DESAFIO DO DIA

Todos nós já passámos por momentos menos bons na vida, mas que fomos capazes de superar. Passada a tormenta, fica a prova de que se é muito mais resiliente, forte e capaz de que achava que era. Ficam também novas aprendizagens e ferramentas internas para o futuro. Desafiamo-lo(a) a escrever sobre um momento destes, reflectindo no impacto posteriormente positivo que teve na sua vida.



Temos para si duas sugestões de concertos online. Sugerimos já agora que se vista para ocasião!

Salvador Sobral

Visite a sua página de facebook ou siga o link abaixo:

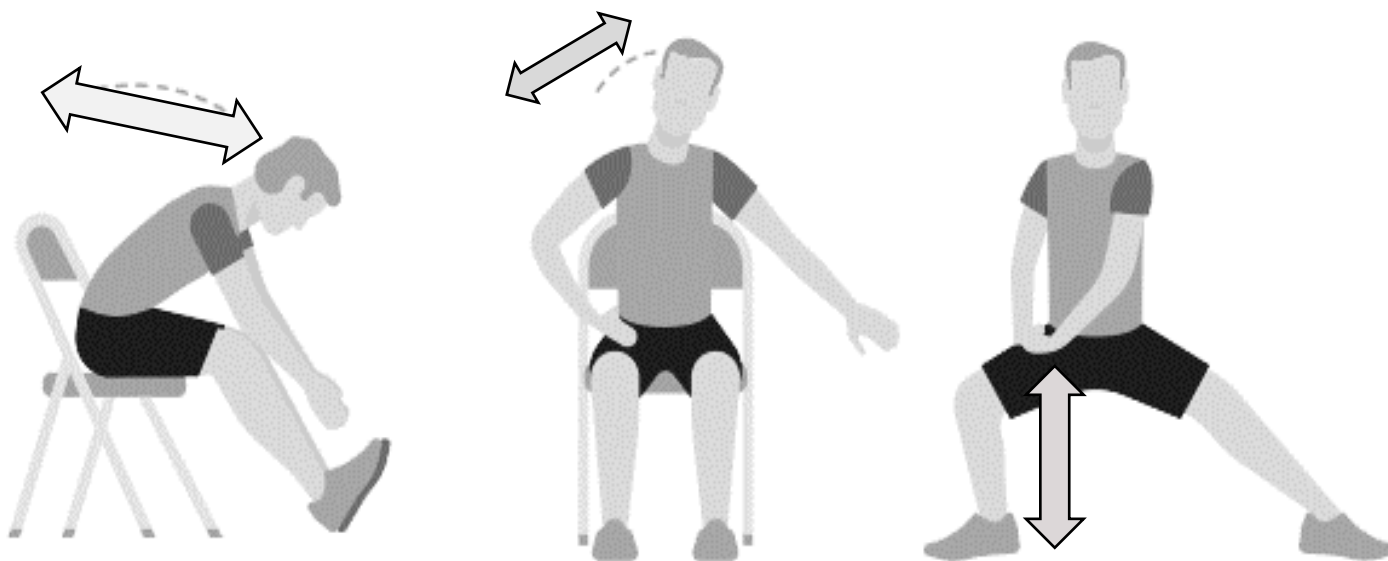
<https://www.facebook.com/salvadorsobralmusic/videos/3005060419558501/>

Fundação Calouste Gulbenkian Todos os dias, habitualmente pelas 19h, a Gulbenkian Música emite a gravação de um concerto, através do programa "A Música Continua":

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

RELAXAMENTO

Vamos alongar numa cadeira, de acordo com as ilustrações em baixo:



Repita 5 vezes para cada lado.

TERÇA FEIRA

Autocuidados

- ☐ Banho e trocar de roupa
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: cuidar das unhas e/ou barba. Porque não experimentar um novo look de barba?

MANHÃ



Desafio do dia

Hoje é o Dia Mundial da Saúde! Vamos agradecer a quem cuida da nossa saúde, a quem cuida de nós, na página seguinte.

TARDE

Lazer

O tempo dedicado ao lazer vai ser diferente! Passe para a página 8.

Relaxamento

Hoje propomos uma receita de um chá para acompanhar uma boa leitura ou talvez a visualização do seu programa preferido da televisão. Ponha a chaleira ao lume e aconchegue-se no seu sofá preferido.



Receita para 1L de água quente: Lâminas da casca de 1 limão, 1 pau de canela, 2 rodela de gengibre fresco. Deixe repousar durante 5 minutos e acrescente uma colher de mel.

DESAFIO DO DIA

Celebrando o Dia Mundial da Saúde, pense em todos os profissionais de saúde que cuidam ou já cuidaram de si e no impacto positivo que tiveram na sua vida. Hoje em dia, mais que nunca, merecem a nossa gratidão 😊 Se preferir fazer um desenho, pode usar a folha seguinte.

[illegible]

DESAFIO DO DIA

LAZER

Além dos profissionais de saúde que o/ a acompanham há alguém que tem especial responsabilidade pela sua saúde: sim, **você!** Dedique o tempo de lazer desta tarde a reflectir sobre o que pode fazer para contribuir para a sua condição física e mental: Dedicar mais tempo dos seus dias para si, para os *hobbies* que gosta, comunicar mais vezes com alguns familiares ou amigos, fazer a sua receita favorita...

Há coisas que apenas dependem de si!

Ilustração de Charlotte Ager



QUARTA FEIRA

Autocuidados

- ☐ Banho e trocar de roupa (pode ser uma roupa confortável, mas evite o pijama!)
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: deve manter uma alimentação saudável, assim como os horários das refeições durante este período de isolamento social. Na página seguinte encontrará uma receita de sopa saudável, cheia de nutrientes e com baixo teor calórico.

MANHÃ

Desafio do dia

Vamos desenhar. Sem sair da cozinha. Desafiemo-lo/a a fazer um desenho apetitoso na página 11.

TARDE

Lazer

Está cansado/a de não sair de casa e poder passear, conhecendo bonitos locais? No site da RTP2 tem acesso a todos os episódios do programa "Visita Guiada", conduzido por Paula Moura Pinheiro, à descoberta dos nossos tesouros nacionais. São muitas dezenas de episódios à sua disposição aqui: <https://media.rtp.pt/visitaquiada>

Relaxamento


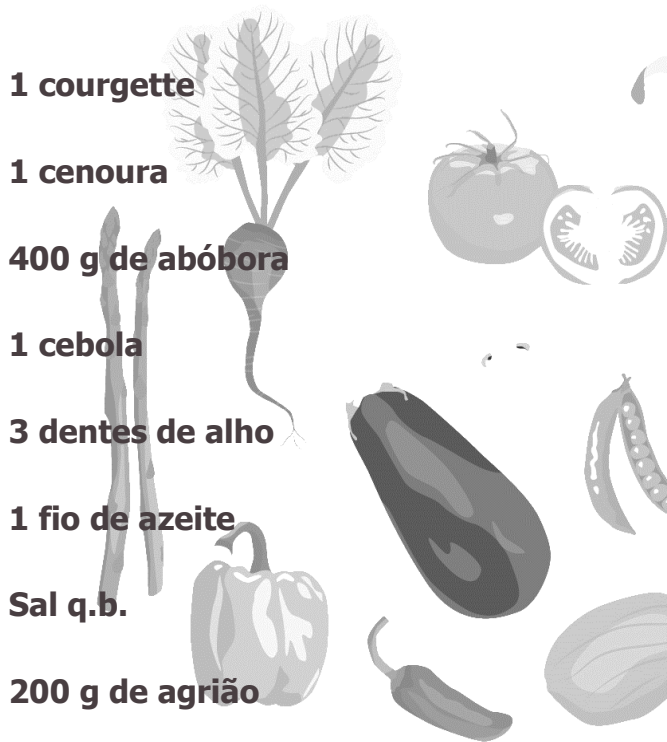
De pé, inspire levantando os braços enquanto conta até 4. Feche os olhos e sustenha o ar durante 2 segundos. Expire contando até 6, à medida que vai baixando gradualmente os braços. Repita 5 vezes.



CUIDADO PESSOAL

Receitas de sopas com baixo índice calórico

Realçamos o facto que a sopa sem batata além de ter menos calorias preserva-se no frio mais tempo.

Sopa de espinafres	Sopa de abóbora e agrião
 <p> 1 couve-flor 4 cenouras 1 talo de alho-francês 1 cebola grande 2 dentes de alho Água suficiente para cobrir os vegetais Pitada de sal Fio de azeite 400 g de espinafres </p> <p> Descasque, corte e lave todos os ingredientes. Coloque todos os ingredientes, à parte dos espinafres, num tacho ao lume com água até cobrir tudo. Junte sal ao gosto. Quando a água começar a ferver, deixe cozinhar 20 minutos. Com varinha mágica, triture tudo até obter um creme. Adicione um fio de azeite e os espinafres, que cozinharão no próprio calor do creme. Deixe arrefecer um pouco antes de servir. </p>	 <p> 1 courgette 1 cenoura 400 g de abóbora 1 cebola 3 dentes de alho 1 fio de azeite Sal q.b. 200 g de agrião </p> <p> Com a exceção do agrião e do azeite, colocar todos os ingredientes descascados, lavados e cortados em cubos numa panela. Cobrir com água, deixar ferver e cozinhar os legumes durante 20 minutos. Retirar a panela do lume e, com a ajuda de uma varinha mágica, triturar a sopa. Regar com um fio de azeite, adicionar o agrião e levar a ferver novamente com a panela ao lume. Assim que levantar fervura, apagar o lume, mexer muito bem e deixar arrefecer um pouco antes de servir. </p>

DESAFIO DO DIA

É certo que as idas ao frigorífico são mais frequentes. Sem dúvida que a vontade para cozinhar receitas de conforto (sobremesas e pratos calóricos) aumentou, já para não falar do aborrecimento de estar em casa que, por si só, potencia estadias prolongadas na cozinha.

Pois bem, neste desafio de hoje vai tentar ver a cozinha com os olhos de um artista e não de um comensal. Para tal, siga a nossa “receita”:

- 1) Escolha uma mesa ou bancada e coloque lá em cima ingredientes, utensílios, alimentos, panos de cozinha, o naperon, a jarra de flores, o que quiser. Disponha estes objectos de acordo com o seu critério visual.
- 2) Agora escolha um ponto de vista.
- 3) Por último, agarre num lápis e numa borracha e comece a desenhar a composição que acabou de criar. Não se preocupe com o resultado final, usufrua do momento e divirta-se (Pode usar a folha seguinte).
- 4) Assine e coloque data.
- 5) Quando acabar congratule-se: acabou de fazer a sua primeira “*Natureza Morta*”!



Pintura de natureza morta “A toalha cor-de-rosa”, 1925, de Henri Matisse.

DESAFIO DO DIA

QUINTA FEIRA

Autocuidados



- ☐ Banho e trocar de roupa.
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: colocar creme hidratante na cara, mãos e corpo.

MANHÃ

Desafio do dia

Do que é que tem mais saudades quando pensa nos tempos anteriores a esta época de quarentena?

TARDE

Lazer

Estando numa situação excepcional, onde nos encontramos privados de sair e de ver algumas das pessoas que são importantes para nós, por vezes é normal que nos sintamos irritados. Vamos libertar as nossas irritações num espaço especialmente pensado para elas!



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

Saudades de passear livremente, saudades de ver pessoas que nos são queridas...

Nesta altura a **saudade** ou a nostalgia são emoções naturais e até é saudável que existam. Há diversas coisas que tomávamos por garantidas e que agora percebemos o quão nos fazem falta. Escreva um pouco sobre elas.

[illegible]

Sim, estarmos em quarentena é importante mas também é aborrecido. Temos saudades de pessoas, de fazermos algumas coisas e é natural também ficar-se irritado. As irritações são tão naturais como tudo o resto. Vamos, por isso, expô-las. Deixe-se levar! Mais ninguém vai ler isto, por isso sintá-se à vontade para escrever o que lhe apetecer. No final, se quiser, pode até rasgar a folha, amachucá-la, deitá-la fora. Pode utilizar para isso a página seguinte. Aproveite este momento!

Para se inspirar, deixamo-lo com um poema escrito por um utente que frequenta a nossa Unidade e que desejou partilhá-lo com todos nós:

*Imperioso é estar fechado
atrás de trancas invisíveis
para fugir de um vírus mal-amado
já que todos somos perecíveis...*

*Ter esperança é necessário
para casarmos no notário!*

José Pereira

LAZER



SEXTA FEIRA

Autocuidados

- ☐ Banho e troca de roupa.
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: Colocar um pouco de perfume!

MANHÃ

Desafio do dia

A Páscoa é tradicionalmente uma época familiar e repleta de tradições e cada terra, família terão as suas. Hoje o seu desafio é recordar algumas delas!

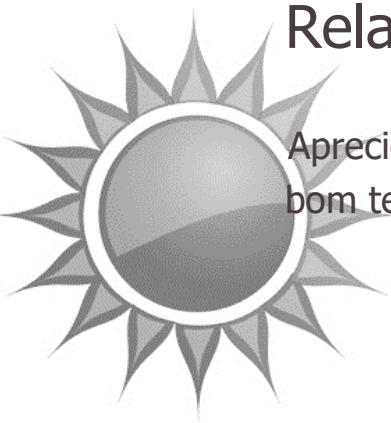
TARDE

Lazer

Temos mais uma receita para si de uma gulodice saudável e incrivelmente fácil de fazer.

Relaxamento

Aprecie a receita que lhe sugerimos, enquanto lê o seu livro e, caso esteja bom tempo, apanha um pouco de sol na varanda ou janela.



DESAFIO DO DIA

Missa de domingo, procissões, o campo, cheiros a bolos de erva-doce, amêndoas. Existem memórias que todos associamos à época da Páscoa e que fazem parte da história de cada um. Dedicamos este momento e este espaço para que as possa recordar. Como sempre, para quem preferir outra forma de expressão, há também a opção de desenho na página a seguir.

This image shows a single page 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.

DESAFIO DO DIA

LAZER

Para o lanche, experimente fazer um bolo de caneca, sem adicionar açúcar e aproveitando uma banana que já esteja demasiado madura.

Triture com a varinha mágica:

1 banana madura + 1 ovo M + 3 colheres sopa de cacau em pó



Despeje a mistura numa caneca e leve ao microondas durante 1 minuto na potência máxima.

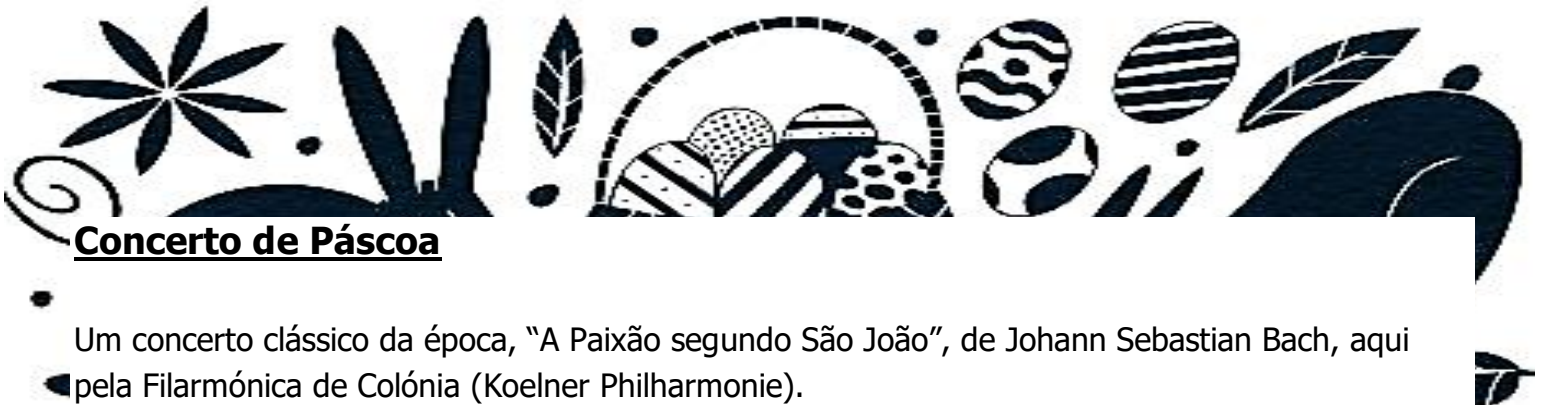


SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

É fim-de-semana de Páscoa e, para muitos de nós, será bastante diferente do normal para a época. Muitos não estão nas suas terras nem com as suas famílias e será uma Páscoa desafiante para todos. No entanto, podemos aproveitar estes dias para celebrar à nossa maneira, incluindo alguns elementos que nos são familiares.

Aproveite para ligar a alguns membros da sua família ou amigos, se lhe fizer sentido!

Temos as seguintes sugestões: a receita de um bolo típico de simples execução (página seguinte), e aproveitamos para divulgar também material cultural que vai estar disponível este fim-de-semana na sequência desta época:



Concerto de Páscoa

Um concerto clássico da época, “A Paixão segundo São João”, de Johann Sebastian Bach, aqui pela Filarmónica de Colónia (Koelner Philharmonie).

<https://www.youtube.com/watch?v=jrBHKOcOs2M>

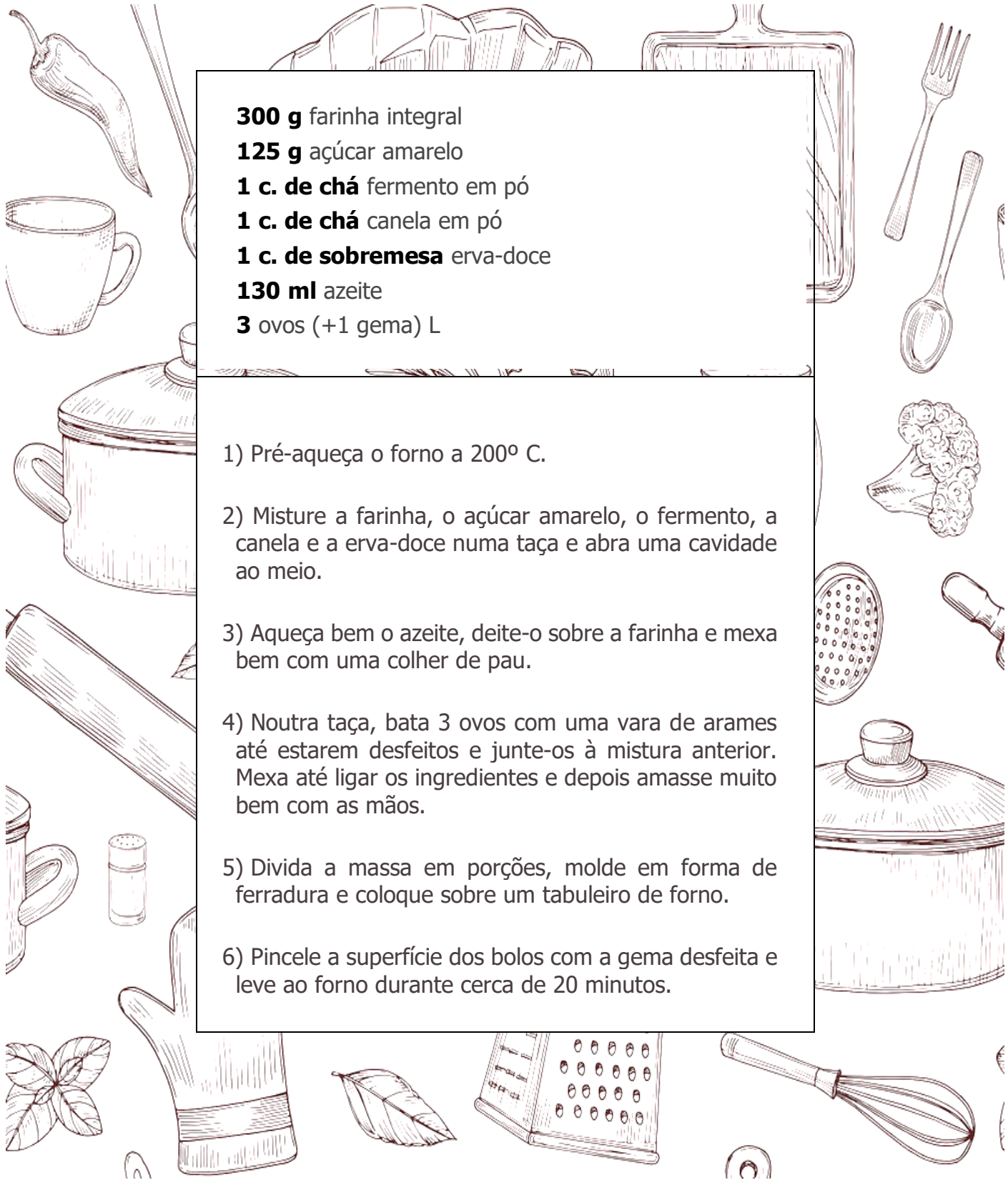
ou aqui:

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



SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Receita de Ferraduras de erva-doce



300 g farinha integral
125 g açúcar amarelo
1 c. de chá fermento em pó
1 c. de chá canela em pó
1 c. de sobremesa erva-doce
130 ml azeite
3 ovos (+1 gema) L

- 1) Pré-aqueça o forno a 200° C.
- 2) Misture a farinha, o açúcar amarelo, o fermento, a canela e a erva-doce numa taça e abra uma cavidade ao meio.
- 3) Aqueça bem o azeite, deite-o sobre a farinha e mexa bem com uma colher de pau.
- 4) Noutra taça, bata 3 ovos com uma vara de arames até estarem desfeitos e junte-os à mistura anterior. Mexa até ligar os ingredientes e depois amasse muito bem com as mãos.
- 5) Divida a massa em porções, molde em forma de ferradura e coloque sobre um tabuleiro de forno.
- 6) Pincele a superfície dos bolos com a gema desfeita e leve ao forno durante cerca de 20 minutos.

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