

#VAMOSTODOSFICARBEM

DIÁRIO DE QUARENTENA

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

18 a 22 de Maio

Este diário pertence a _____.

SEGUNDA FEIRA

Autocuidados

☐ Banho e troca de roupa

☐ Medicação



Cuidados pessoais: para variar vamos hoje experimentar uma receita de um sumo natural repleto de ferro. Vai saber muito bem ao pequeno-almoço ou lanche!

Receita: Em 200mL de água triture uma maçã, uma beterraba pequena e uma cenoura.

MANHÃ

Desafio do dia

Ainda sobre o desconfinamento, sentimos que poderá ser importante esclarecer alguns tópicos. Aqui iremos falar um pouco sobre procedimentos de limpeza e de desinfecção para adoptar em sua casa, após chegar da rua.

TARDE

Lazer

Mais uma vez sugerimos um jogo para testar a sua atenção!

Relaxamento

Sente-se numa poltrona ou noutro local confortável. Inspire fundo pelo nariz contando até 5. Sinta o peito expandir e guarde o fôlego durante 5 segundos. Expire todo o ar pela boca, controladamente, durante mais 5 segundos. Repita isto 5 vezes.



DESAFIO DO DIA

Previamente apontámos aqui as normas focadas no desconfinamento, focadas nas regras sociais para se adoptar fora de casa. No entanto achámos que poderia ser útil também rever alguns dos procedimentos de limpeza recomendados pela DGS:

Normas da DGS para Limpeza e Desinfecção

a) Ao chegar a casa...:

Antes de qualquer outra coisa, é **fulcral** que **tenha especial atenção ao momento em que chega a casa**. É um ponto crítico, já que pode trazer o vírus da rua. Para minimizar o risco inerente aos objetos potencialmente contaminados que traz consigo, deve seguir estes passos:



- 1.**
Descalce-se de imediato e deixe os sapatos sempre no mesmo sítio, evitando que contactem com zonas desinfetadas. Tenha o cuidado de não os guardar no mesmo sítio onde tem o calçado de andar por casa.



DESAFIO DO DIA

2.

Mude a roupa exterior, como camisolas, calças ou casaco, e reserve-a para lavar sem a sacudir, minimizando a possibilidade de dispersar o vírus.



3.

Lave e desinfete as mãos, com todas as precauções recomendadas, e esterilize chaves, telemóvel e demais objetos que tenha utilizado no exterior.



4.

Se trazer compras, deve ter cuidados especiais para evitar a contaminação

Desinfecte os sacos e as compras com álcool ou detergente!

DESAFIO DO DIA

b) Desinfecção

Para que a esterilização de objetos e superfícies seja eficaz, siga estas receitas:



A DGS recomenda a utilização de uma **solução à base de lixívia para a desinfecção comum de superfícies**. Dilua uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água. Num vídeo, a DGS indica uma alternativa: cinco colheres de sopa de lixívia para quatro litros de água. Não misture esta solução com outras substâncias, sobretudo amoníaco.

Num documento sobre a limpeza da casa em tempo de coronavírus, a DECO indica que, **para superfícies rígidas, se pode utilizar uma solução com, pelo menos, 70% de álcool**. Utilize o álcool que se encontra mais frequentemente em farmácias e supermercados, de 96%. Dilua-o na seguinte proporção: sete partes de álcool para três de água.



DESAFIO DO DIA

b) Desinfecção

COMO FAZER A LIMPEZA DE SUPERFÍCIES?

Ao passar à desinfecção, há alguns cuidados que deve ter. **Use luvas e roupa protetora, como um avental de plástico.** No final, não se esqueça de retirar cuidadosamente as luvas e de as colocar no lixo, no caso de serem descartáveis, ou de as lavar com água quente e sabão, se forem reutilizáveis.

Para que as superfícies fiquem bem desinfetadas, deve seguir estes passos:



DESAFIO DO DIA

b) Desinfecção



QUE CUIDADOS ESPECIAIS TER COM A LIMPEZA DA CASA DE BANHO?

Na limpeza da casa de banho, há um detalhe que deve mesmo ter em conta, e não apenas em tempos de coronavírus: **é importante que os produtos de limpeza tenham simultaneamente, na sua composição, detergente e desinfetante** (lixívia, cloreto de benzalcónio ou peróxido de hidrogénio, a título de exemplo).

Tenha **especial atenção à sanita**, aplicando o detergente com desinfetante no interior e exterior. Deixe o produto atuar e, ao final de dez minutos, limpe o interior com o piaçaba. O exterior deve ser limpo com um pano, preferencialmente descartável. Passe com água quente e deixe secar.

COMO DESINFETAR A COZINHA?

Na cozinha, há um leque de cuidados a adotar para mitigar o risco de contágio com o novo coronavírus:

- > A louça pode ser lavada na máquina ou à mão, mas sempre a uma **temperatura bastante elevada**;
- > Deve **lavar primeiro as superfícies com água e detergente** e só depois passar à desinfecção;
- > Comece por limpar e desinfetar os armários, as bancadas, a mesa e as cadeiras, prestando **atenção redobrada aos puxadores** de portas, armários, frigorífico, forno, máquinas de lavar, etc.
- > Por fim, limpe cuidadosamente a **torneira, o lavatório e o ralo**.

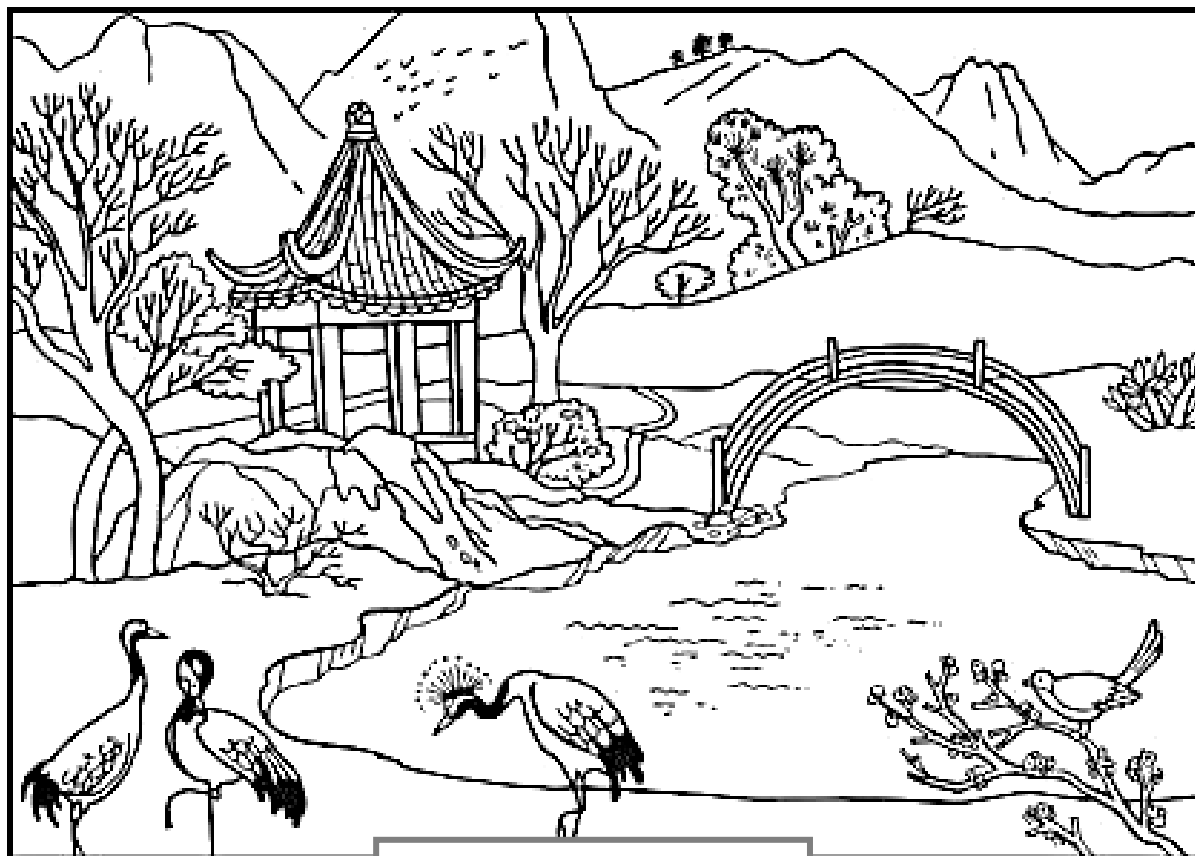
DESAFIO DO DIA

b) Na cozinha...

No momento de manusear, preparar e confeccionar os alimentos, deve ter em atenção as seguintes medidas:

- ✓ **Desinfete as bancadas** de trabalho e as mesas com produtos apropriados para o efeito;
- ✓ **Evite misturar comida crua e cozinhada** durante a preparação;
- ✓ Utilize **tábuas, facas e utensílios diferentes** para preparar os alimentos crus e os cozinhados;
- ✓ Lave a fruta e os legumes em **água corrente** e cozinhe-os em **água em ebulição**;
- ✓ **Limpe e desinfete as facas e os utensílios** depois de estarem em contacto com comida crua;
- ✓ **Cozinhe bem os alimentos**, às temperaturas apropriadas;
- ✓ **Evite partilhar comida ou objetos** durante a preparação, a confeção e o consumo dos alimentos.





Encontre as diferenças



www.ActivityVillage.co.uk

TERÇA FEIRA

Autocuidados

- ☐ Banho e troca de roupa
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidados pessoais: sugerimos que cuide das suas mãos, com preceito. Tem as pontas dos dedos tingidas pela preparação de alguns ingredientes como frutas, legumes, alguma mancha de tinta ou mesmo pelo uso do tabaco?
Então prepare um recipiente com água quente. Adicione sumo de um limão (mas antes de o cortar a meio, retire algumas lâminas da casca, que podem ser aproveitadas para um chá ou carioca de limão – nada é desaproveitado!) e mergulhe as suas mãos durante 5 minutos. Durante este processo, use as metades do limão espremido para esfregar as pontas dos dedos. Em seguida lave normalmente as mãos e aplique creme hidratante.



MANHÃ

Desafio do dia

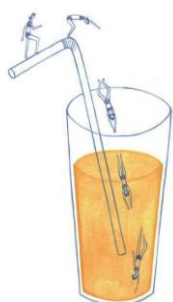
Na semana passada propusemos que arrumasse a roupa de inverno e pusesse em uso as roupas mais frescas de primavera/ verão. Talvez seja a desculpa perfeita para dar uma volta à sua roupa, já explicamos como na página seguinte!



TARDE

Lazer/Relaxamento

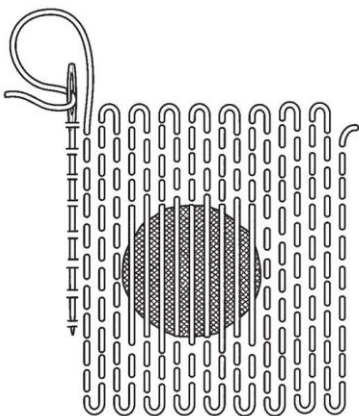
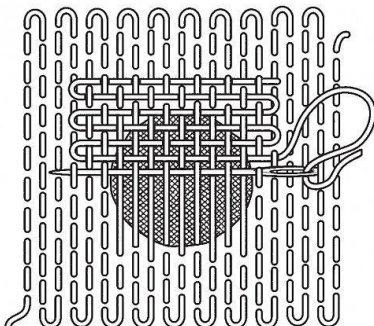
Faça um refresco de laranja, ou limonada, adicione um pau de canela e umas folhas de hortelã. Terá a acompanhamento ideal para a já habitual sessão de leitura de 3ª feira. Guarde a tarde toda para si e deixe-se envolver pela leitura.



DESAFIO DO DIA

Ao arrumar a roupa de verão que já não usa há meses é natural ter-se apercebido que uma tem um buraco inesperado, um casaco está sem botão, aquela camisa branca está amarela no colarinho, a camisola de malha favorita está com borboto... Reserve o dia de hoje para resolver estes problemas com algumas dicas que temos para si. Caso nenhuma faça sentido e a peça de roupa esteja irremediavelmente perdida, use-a como trapo ou... deite fora!

- 1) Pode remendar um buraco, cozendo alguma aplicação engraçada por cima, fazendo um bordado na zona ou reparando o buraco usando a *cerzidura* (a técnica que antigamente se usava para remendar as meias), conforme o esquema em baixo:

<p>1</p>  <p>Escolhendo uma cor de linha parecida com a do tecido, construa uma trama em persponto na área circundante ao buraco, tal como no esquema.</p>	<p>2</p>  <p>Em seguida, construa uma teia, entrecruzando perpendicularmente a trama inicial, de forma a recriar a tecelagem de um tecido novo.</p>
--	--

- 2) Perdeu um botão e não tem um suplente? Utilize o primeiro ou último da fileira e cosa a casa correspondente. Ou então cosa uma série de botões todos diferentes uns dos outros! Não é defeito, é feitoio!
- 3) Para a roupa que ficou amarelada durante o período em que esteve guardada, experimente esfregá-la com um pouco de sumo de limão e colocá-la ao sol durante algumas horas. Em seguida volte a esfregar com sabão azul e enxague.
- 4) Roupa com borboto? Então passe uma lâmina de barbear levemente sobre a superfície em questão.
- 5) Caso tenha roupa que já não lhe sirva, mas que está boa, considere oferece-la a alguém que possa necessitar dela.

QUARTA FEIRA

Autocuidados



☐ Banho e trocar de roupa (vista uma roupa confortável, mas tem mesmo de tirar o pijama!)

☐ Medicação

☐ Cuidados pessoais: Os tempos de calor estão próximos e com eles virão também a roupa e o calçado mais fresco. Aproveite o dia de hoje para arrumar o calçado e roupas de inverno e trazer de volta a roupa de verão.

MANHÃ

Desafio do dia



O desafio de hoje vai exigir mais uma vez a nossa imaginação. Imagine que é a personagem de uma história. Como seria? Que aventuras, que desafios teria de ultrapassar?

TARDE

Lazer/Relaxamento

Vamos hoje proceder a mais alguns alongamentos que já temos feito noutras semanas. Veja como fazê-los na página a seguir.



DESAFIO DO DIA

Imagine que é a personagem principal de uma história. Pode ser a história do livro que está a ler, ou pode criar a sua história. Que desafios tem de ultrapassar? Quais são as suas capacidades? Que outras personagens conhece pelo caminho? Pode também optar por desenhar esta personagem na página seguinte!



DESAFIO DO DIA

LAZER/RELAXAMENTO

Inspire e expire fundo ao longo destes alongamentos.

Repita cada exercício 5 vezes.



10 SEGUNDOS
CADA BRAÇO



10 SEGUNDOS



15 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS CADA PERNA

QUINTA FEIRA

Autocuidados

☐ Banho e troca de roupa

☐ Medicação

☐ Cuidados pessoais

MANHÃ

Desafio do dia

O desafio de hoje passa por elaborar uma pequena peça de artesanato, reutilizando material comum. Siga as instruções base na página seguinte e, mais importante, siga a sua imaginação!

TARDE

Lazer/Relaxamento

Para terminar o dia de forma estimulante, mas divertida, temos à sua espera uma série de charadas e enigmas engraçados!

DESAFIO DO DIA

Que tal fazer um suporte de canetas e lápis, transformando alguns materiais comuns como frascos e latas de conservas, refrigerantes? Para tal, primeiro certifique-se que estes se encontram bem lavados, sem odores nem restos da comida que continham. Depois retire o rótulo de papel ou plástico que vem colado. Se ficarem restos de cola, não há problema. No caso dos frascos, não vai precisar da tampa.

Em seguida escolha como vai revestir os seus frascos/ latas, de acordo com o que tiver à mão em sua casa:

Material Revestimento	Material Necessário e técnica
Tintas de esmalte, spray, verniz das unhas	Só precisa do pincel para aplicar e pintar. Não são tintas fáceis de usar, por isso sugerimos que use apenas 1 ou 2 cores e padrões geométricos, obtendo um resultando minimal.
Papel, recortes de revistas ou jornais.	Cola branca aplicada com pincel para unir os pedaços de papel ao frasco. Pode sobrepor imagens para uma maior complexidade. Pode também simplesmente forrar a lata. Aplicar uma camada de cola no final para impermeabilizar o trabalho e obter aspecto brilhante.
Tecido, recortes de tecidos.	Cola branca aplicada com pincel para unir os pedaços de tecido ao frasco. Sobreponha pedaços, utilize tecidos completamente diferentes, seja criativo/a!
Nenhum - <i>Pop Art</i>	Não precisa de nada, basta assumir o design da embalagem! Funciona com latas pintadas, sem rótulo amovível.
<p>Pode misturar algumas das técnicas descritas.</p> <p>Experimente, explore, e descubra o seu estilo!</p> <p>Acima de tudo, divirta-se!</p>	

LAZER/ RELAXAMENTO

Está na hora dos enigmas que prometemos para hoje! Vai ser giro! Encontrará as respostas no final do diário.

b

Cinco irmãs estão em casa: a Ana está a ler, a Teresa a cozinhar, a Cátia a jogar xadrez e a Maria a lavar a roupa.

O que é que a quinta irmã está a fazer?

a

Passa por cidades e atravessa os campos. Porém, nunca sai do mesmo sítio.

O que é?

c

Está uma banheira cheia de água a transbordar. Ao lado estão uma colher, um copo e um balde.

Qual a maneira mais rápida de a esvaziar?

d

O Manuel está a olhar para Sul, enquanto o António olha para norte, no entanto conseguem ver-se um ao outro, e não existe espelho em lado nenhum.

Como é possível?

e

Se $11+11=4$

$12+12=6$

$13+13=8$

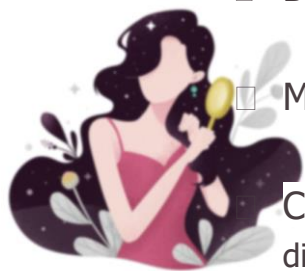
$17+17=?$

SEXTA FEIRA

Autocuidados

☐ Banho e troca de roupa

☐ Medicação



Cuidado pessoal: hoje é sexta-feira e por isso hoje deve ser um dia ligeiramente diferente dos outros. Vamos tirar este dia para se se arranjar e pôr bonito/a! Dica: Experimente um penteado diferente.

MANHÃ



Desafio do dia

Todos nós passámos agora por uma fase atípica. Por motivos de força maior foi necessário que nos isolássemos e todas as nossas rotinas se alteraram. Queremos saber como tem sido esta experiência para si.

TARDE

Lazer/Relaxamento

Hoje aproveite para dançar. Deixamos aqui um link com uma lista que inclui alguns dos *hits* de músicas disco. Poderá sempre pesquisar o género de música que preferir. Seja qual for, dance! 😊

https://www.youtube.com/watch?v=6jBI1iiSTmI&list=PLi_AtDd1pR27LZCIdPRnQ1SuB-BL9o7wr



DESAFIO DO DIA

Passámos todos por um período difícil onde o isolamento foi estritamente necessário, e, felizmente, apesar de ainda serem precisos cuidados, existem condições para irmos retomando a nossa vida. No entanto, cada pessoa experienciou este período de maneira diferente. Para uns foi possível apostar na criatividade, para outros foi uma oportunidade de experimentar coisas novas, para outros foi um período essencialmente triste e onde não foi possível ser-se produtivo.

Gostaríamos de saber como foi, e como está a ser ainda, para si esta experiência de se estar mais isolado e com rotinas totalmente alteradas. Escrever o nosso testemunho poderá ser útil para reflexão e para se poder avançar. Se preferir, pode também desenhar, basta utilizar o espaço abaixo!



DESAFIO DO DIA

SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Este fim-de-semana vamos lançar um desafio para comemorar o Dia Internacional dos Museus, que ocorreu no dia 18 de Maio. Na página seguinte poderá também encontrar alguns exercícios que pode fazer sentado/a para relaxar e alongar o corpo.

□ DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS

O Museu Calouste Gulbenkian tem uma colecção vastíssima de arte pertencente ao magnata e mecenas Calouste Sarkis Gulbenkian. O Museu lista uma série de pequenos vídeos dedicados a algumas das suas obras. Pode vê-los aqui:

<https://gulbenkian.pt/museu/colecao-do-fundador/arte-num-minuto/>

O desafio que lhe propomos é que destas 31 obras escolha uma que gostaria de ter na sua colecção particular, em sua casa. Envie-nos a sua preferência para:

anafranganito@chpl.min-saude.pt ou betaniapires@chpl.min-saude.pt

As obras escolhidas serão publicadas aqui no Diário da próxima semana, numa das secções de LAZER!

Boa visita!



SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

EXERCÍCIOS NA CADEIRA



Devagar, rode o pescoço para um lado e para o outro, 10 vezes. Feche os olhos se preferir.



Encoste-se para trás e levante cada perna, alternadamente, 10 vezes cada uma.



Mantendo as costas direitas, levante e pouse os calcanhares 10 vezes.



Esticando os braços, levante-se e volte a sentar-se na cadeira 5 vezes.



Levante o braço e estique-o para o lado contrário 5 vezes. Repita com o outro braço.



Apoiando-se nas costas da cadeira, flita e estique as pernas 5 vezes.

RESPOSTAS AOS ENIGMAS DE 5ª FEIRA

- A) a quinta irmã está a jogar xadrez com a Cátia!
- B) Um rio.
- C) Basta destapar o ralo da banheira.
- D) Eles estão de frente um para o outro.
- E) 16 (Resposta = $n1+n2+n1+n2$)

QUEREMOS AGRADECER TODAS AS SUGESTÕES, FEEDBACKS E COLABORAÇÕES DOS NOSSOS UTENTES. OBRIGADA E

ATÉ PARA A SEMANA!
Vamos todos ficar bem



Unidade de Terapia Ocupacional, 2020

Terapeuta Ana Lídia Franganito

Monitora M^a Betânia Pires