

#VAMOSTODOSFICARBEM

DIÁRIO DE QUARENTENA

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

1 a 5 de Junho

Este diário pertence a _____.

SEGUNDA FEIRA

AUTOCUIDADOS

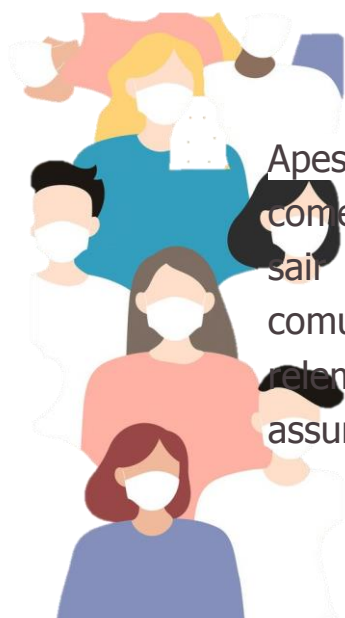
- ☐ Banho e troca de roupa



☐ Medicação

- ☐ Cuidados pessoais: beba no mínimo **1,5L de água** por dia. Relembrando, a ingestão de água é essencial para o correcto funcionamento do nosso corpo. Por isso, mesmo que não tenha sede, hidrate-se!

DESAFIO DO DIA



Apesar das notícias das enchentes nas praias e nos centros comerciais, a verdade é que ainda há muitas pessoas com receio em sair de casa para momentos de lazer e convívio. O receio mais comum é o de andar de **transportes públicos**. Hoje vamos relembrar algumas das normas de segurança relativas a este assunto, de forma a que se sinta mais seguro/a em se deslocar.

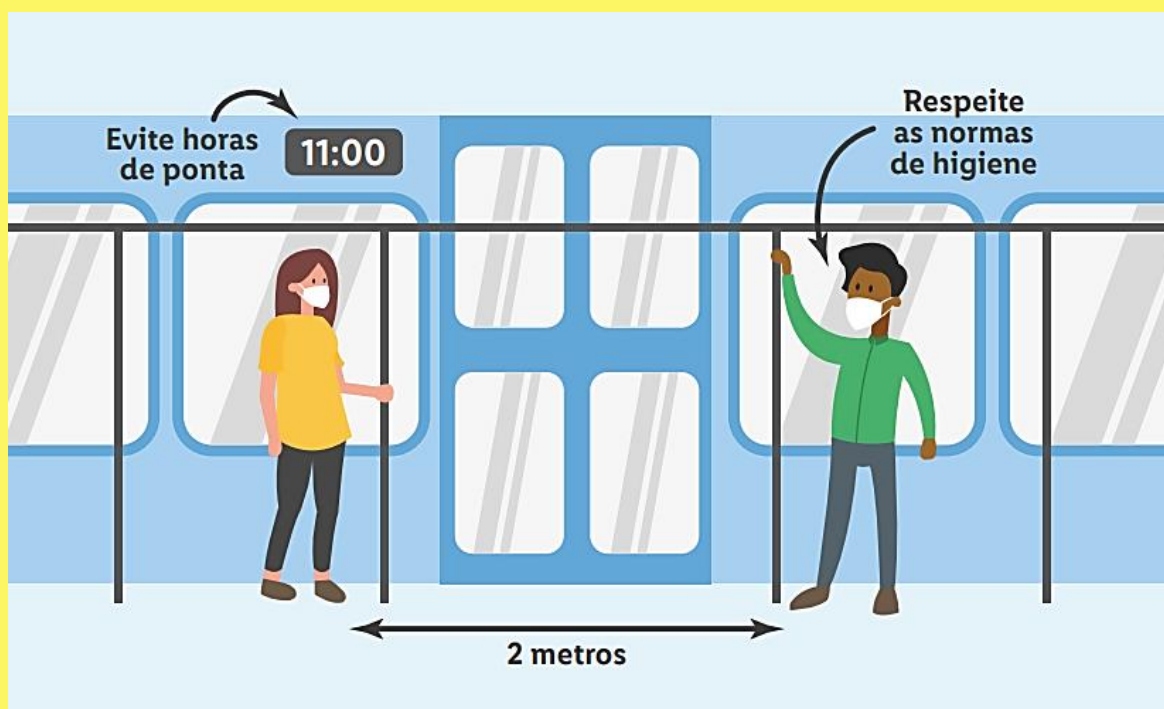
LAZER E RELAXAMENTO

Temos um **jogo visual** bastante divertido para si!

DESAFIO DO DIA

No contexto actual de desconfinamento, o regresso à normalidade é incentivado. Para tal, muitos de nós necessitam de se deslocar de transportes públicos, o que não envolve qualquer risco seguindo as regras de protecção individual e colectiva. A base destas normas é o **distanciamento físico**. Para tal:

- Use sempre a sua **máscara** cirúrgica ou social;
- Os serviços costumam fornecer gel **desinfectante**, use-o sempre que necessário;
- Porém, **evite tocar** em maçanetas, botões, puxadores; sempre que possível use o cotovelo;
- Evite horas de ponta**, para viajar com menos pessoas;
- Desvie-se de aglomerados de passageiros, mantendo sempre uma **distância de 2m** em espaços fechados e 1m em espaços exteriores abertos;
- Respeite** as normas de segurança e higiene específicas do serviço, seguindo os circuitos recomendados;
- Caso tenha tido necessidade de se encostar ou sentar, por precaução o ideal é por a sua roupa a **lavar** quando regressar a casa.



LAZER E RELAXAMENTO

Consegue descobrir todas as diferenças?



TERÇA FEIRA

AUTOCUIDADOS

- ☐ Banho e troca de roupa



Medicação

- ☐ Cuidados pessoais: temos mais uma receita deliciosa de **salada**, para manter o corpo saudável e com energia.

DESAFIO DO DIA



Ontem revimos alguns aspectos importantes para as viagens em transportes públicos. Hoje vamos dar-lhe uma pequena lista de sugestões de belos **espaços verdes em plena cidade**, de acesso fácil. Não há desculpas para ficar em casa!

LAZER E RELAXAMENTO



Hoje para acompanhar a sessão de leitura, propomos que faça uma **água aromatizada**: em 1L de água, coloque meio pepino às rodelas (com casca), raspas de casca de laranja em lâmina, algumas folhas de hortelã. Ponha no frigorífico durante 1 hora e disfrute!

CUIDADO PESSOAL

Receita da Salada *Deusa Verde*



1 pepino
1 cebola
1 pimento verde
5 batatas médias
4 ovos
1 alface
2 tomates médios
2 iogurtes naturais (sem açúcar)
Coentros
Azeite
Limão

Coza as as batatas com um pouco de sal durante 10 minutos. Tire a água e deixe arrefecer. Coza também os ovos.

Corte os vegetais aos cubos ou às rodelas, como preferir, misture e reserve no frigorífico.

Faça um molho, mexendo os iogurtes com o sumo do limão e os coentros picados. Ponha no frio.

Finalmente, misture os elementos cozidos com os vegetais frescos. Regue com azeite. Sirva com o molho de iogurte.

DESAFIO DO DIA

Tal como prometido, trazemos um breve guia de alguns dos espaços verdes na nossa cidade. O seu desafio de hoje vai ser escolher pelo menos um deles para visitar e organizar-se para tal. Convide um familiar ou amigo, informe-se sobre qual é o melhor transporte até lá e reserve um dia para explorarem juntos.

Jardim Botânico de Lisboa, Príncipe Real

Este espaço verde com mais de 140 anos de história foi devolvido à cidade em Abril de 2018 depois das obras estruturais que recuperaram o pavimento de todos os caminhos e os gradeamentos que revelam pontos de observação das colecções botânicas. O Jardim ganhou também um anfiteatro e novos bancos plantados ao longo dos percursos.

Jardins da Gulbenkian, Praça de Espanha

São provavelmente os jardins mais icónicos de Lisboa, projectados pelo arquitecto paisagista Gonçalo Ribeiro Telles. Há espaços escondidos entre as árvores, lagos, percursos de pedra, tartarugas com fama de morder e pássaros a perder de vista.

Tapada das Necessidades, Estrela/ Lapa/ Santos

Em 1910, o Governo Provisório da República Portuguesa avisou: "A Tapada estará aberta ao público permanentemente, servindo para passeio (...) bem como para a lição das coisas". A declaração mantém-se actual e o parque botânico encaixado entre Alcântara e a Lapa, que terá inspirado Manet para pintar o seu famoso quadro Almoço na Relva.

Jardim Botânico Tropical, Belém/ Ajuda

Neste belo espaço verde, há muita espécie para ver para os lados da zona monumental de Lisboa, em Belém, junto ao Mosteiro dos Jerónimos, onde fica. Por lá existem cerca de 600 espécies originárias de vários continentes, um oásis de folhagens e arvoredos que não encontra em mais lado nenhum na cidade. Uma maravilha escondida que é quase uma volta ao mundo sem sair de Belém.

Parque da Bela Vista, Marvila

Mas o Parque da Bela Vista é uma excelente pista para corridas, passeios domingueiros em família ou banhos de sol veranis. Além de um recinto polidesportivo, integra ainda um parque de merendas e um miradouro.

Quinta das Conchas, Lumiar

Na principal mancha verde do concelho a seguir a Monsanto, encontrar lugar para estender a toalha é garantido, mesmo naqueles fins-de-semana de sol em que todos os lisboetas se lembram de ir para o parque. Pode fazer piqueniques, beber um refresco, ler um livro ou apenas caminhar.

QUARTA FEIRA

AUTOUIDADOS

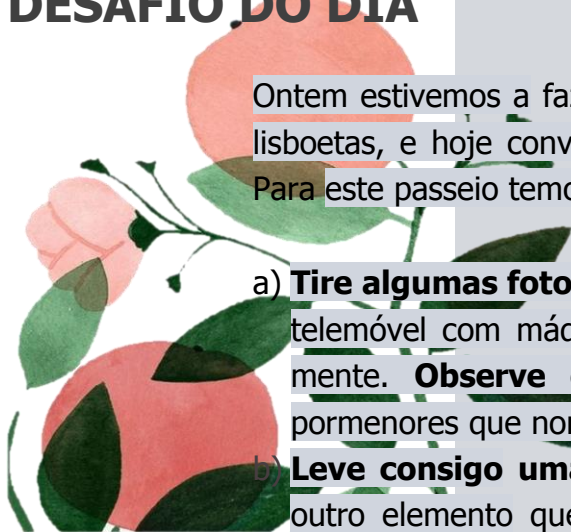


- ☐ **Banho e trocar de roupa** O desafio de hoje vai envolver um passeio ao exterior e por isso hoje vai precisar de: uma garrafa de água, um protector solar, roupa e calçado confortável. É possível que nesta semana chova, e por isso leve um chapéu de chuva consigo para essa eventualidade. Não se esqueça da sua máscara comunitária e, se possível, levar consigo algum álcool-gel higienizante.

Medicação

Cuidados pessoais

DESAFIO DO DIA



Ontem estivemos a fazer um pequeno resumo de alguns dos mais belos jardins lisboetas, e hoje convidamo-lo a escolher um para fazer um pequeno passeio. Para este passeio temos algumas propostas para si:

- Tire algumas fotografias** às flores ou árvores mais bonitas. Se não tiver um telemóvel com máquina fotográfica, imagine que tira fotografias com a sua mente. **Observe em seu redor com olhar fotográfico**, repare em pormenores que normalmente não veria;
- Leve consigo uma pequena pedra, uma flor, uma folha**, ou qualquer outro elemento que encontre no jardim e que sirva de símbolo desta sua conquista;

LAZER E RELAXAMENTO



Durante o passeio pelo jardim, uma proposta é que faça alguns exercícios de relaxamento. Siga as instruções na página seguinte:

LAZER/RELAXAMENTO

Sentado/a, inspira fundo pelo nariz. Sinta o peito expandir e guarde o fôlego durante 5 segundos. Expire todo o ar pela boca, controladamente. Repita 5 vezes.

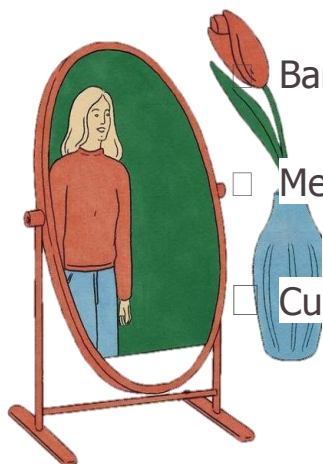
- **Inspire e sinta os pulmões encherem; depois imagine o ar sair quando expira.**
- **Inspire e sinta todo o seu corpo encher de ar fresco; expire e liberte-se de toda a tensão.**
- **Inspire e sinta o corpo vivo, e cheio de energia; expire e sinta os seus músculos relaxar.**

De olhos fechados, ouça os sons dos pássaros, sinta a brisa suave que lhe toca na pele, repare noutros sons em seu redor. Valorize este momento.



QUINTA FEIRA

AUTOCUIDADOS

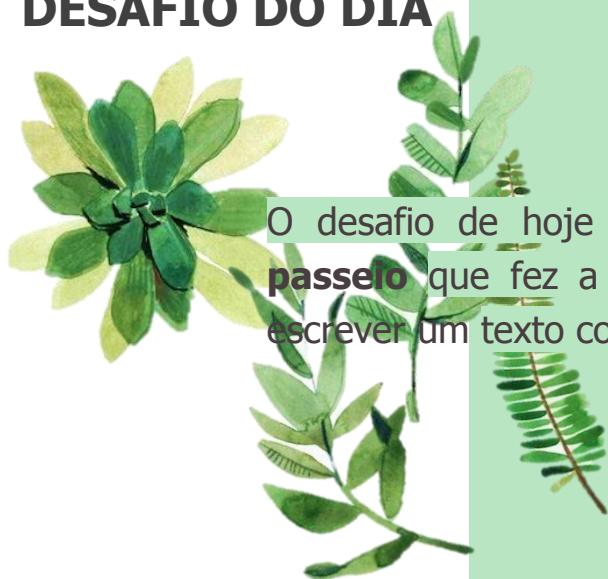


Banho e troca de roupa

☐ Medicação

☐ Cuidados pessoais

DESAFIO DO DIA



O desafio de hoje passa por fazer um **desenho inspirado no passelo** que fez a um dos jardins de Lisboa. Caso prefira, pode escrever um texto como alternativa.

LAZER E RELAXAMENTO



5as feiras já são sinónimo de jogos com palavras. Hoje temos umas **palavras cruzadas** para si.

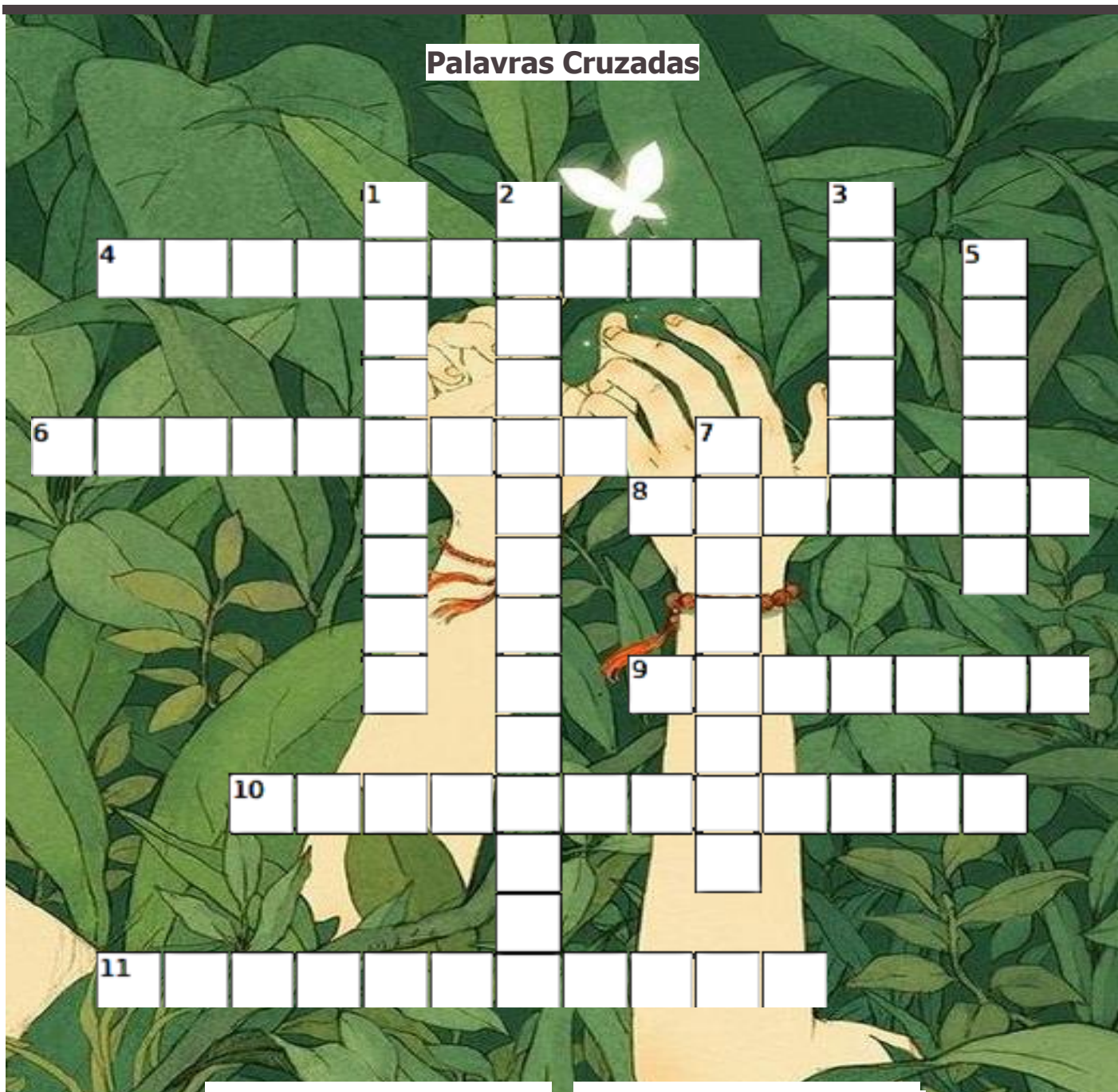
Em diários anteriores propusemos que desenhasse o seu jardim imaginário, um local seguro e apaziguador ao qual podia recorrer sempre quisesse. Passear num espaço verde está de novo ao nosso alcance; quem não desejaria viver permanentemente perto de um jardim? Depois do seu passeio, descreva nas linhas abaixo o espaço onde esteve, lembrando todos os estímulos sensoriais que experienciou. Se preferir, na página seguinte pode desenhar, recorrendo à sua memória ou às fotografias que tirou (do jardim e/ ou pormenores que viu), ou a algum pequeno elemento (pedrinha, folha, galho...) que trouxe consigo de recordação.

[illegible]

DESAFIO DO DIA

LAZER

Palavras Cruzadas



1. É necessário cumprir as medidas de _____ nos transportes.
2. Afastamento necessário entre as pessoas.
3. Pessoas próximas de nós, com quem gostamos de estar.
5. Pequeno espaço natural construído na cidade.
7. Devemos respeitar a _____ e os animais.

4. Refeição ao ar livre.
6. Falar com.
8. Caminhada em lazer.
9. Espaço exterior.
10. A _____ frequente das mãos é sempre recomendada.
11. Meios para deslocações.

1. É necessário cumprir as medidas de _____ nos transportes.
2. Afastamento necessário entre as pessoas.
3. Pessoas próximas de nós, com quem gostamos de estar.
5. Pequeno espaço natural construído na cidade.
7. Devemos respeitar a _____ e os animais.

1. É necessário cumprir as medidas de _____ nos transportes.

1. É necessário cumprir as medidas de _____ nos transportes.

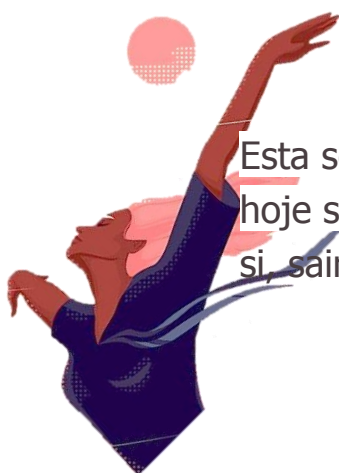
SEXTA FEIRA

AUTOUIDADOS



- ☐ Banho e troca de roupa
- ☐ Medicação
- ☐ Cuidado pessoal: a nossa sugestão para esta sexta-feira é que aproveite para se perfumar e arranjar com algumas das suas roupas mais bonitas.

DESAFIO DO DIA



Esta semana foi mais focada no desconfinamento e por isso o desafio hoje será reflectir acerca de todo este processo. Como tem sido, para si, sair de casa?

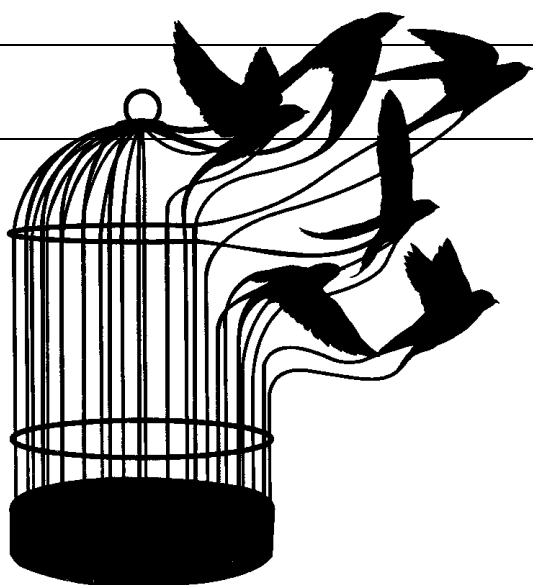
LAZER E RELAXAMENTO



Hoje aproveite para ir beber um café a um local próximo de si e convide um amigo ou um familiar para o/a acompanhar!

DESAFIO DO DIA

Sair de casa nestes tempos incertos pode ser um momento que nos provoca algumas preocupações e é natural. No entanto é importante que, lentamente, comecemos a fazer algumas das coisas que já fazíamos antes, sendo que aprendemos já a viver de forma mais segura. Como têm sido estes momentos para si? Explore aqui tudo o que tem sentido durante estas saídas, não se esquecendo que tudo o que sente neste momento é válido e que, lentamente, sair será cada vez mais natural.



SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Reserve o fim de semana para estar um pouco com um amigo ou amiga que já não vê há algum tempo. Grandes ajuntamentos ainda não são aconselhados, mas porque não convidar um amigo para verem um filme juntos em casa?

Arranjem-se e façam umas pipocas, aproveitem para por a conversa em dia e rir juntos/as!



Queremos agradecer todas as sugestões, feedbacks e colaborações dos nossos utentes, durante esta época de quarentena.

Um bem-haja à equipa técnica do Serviço de Terapia Ocupacional, que fez com que o diário chegasse a muitos utentes presencialmente e através de telefone, email, telemóvel, correios. Um obrigada especial à Comunicação do CHPL que expandiu a abrangência deste projecto.

A partir da próxima semana o diário irá evoluir para um formato mais adequado à nova realidade de desconfinamento, mas não deixaremos de estar consigo até que as actividades sejam completamente retomadas.

T. ANA FRANGANITO E M. BETÂNIA PIRES

ATÉ PARA A SEMANA!
Vamos todos ficar bem



Unidade de Terapia Ocupacional, 2020