

DIÁRIO DE QUARENTENA

O SEMANÁRIO

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

Semana de 15 a 21 de Junho

Este semanário pertence a _____.

ÍNDICE

ACTIVIDADES

PÁGINA

☐ **Planeamento da Semana**

3

☐ **Cuidados Pessoais**

4

☐ **Criativas**

5 a 7

☐ **Gestão doméstica**

7

☐ **Lazer e Relaxamento**

8 e 9

☐ **Desafio**

10

☐ **Poesia**

11



PLANEAMENTO DA SEMANA

Nada melhor que começar a semana organizando as suas actividades, compromissos e objectivos.

- 1) Comece por estabelecer os seus **objectivos** e/ou **compromissos** prioritários. Escreva na tabela abaixo quando os irá executar.
- 2) Em seguida, veja com atenção as **actividades** propostas aqui e distribua-as pela semana, de acordo com a sua disponibilidade.

NOTA: Não esquecer os cuidados diários de higiene e toma de medicação.

	15 Junho 2ª feira	16 Junho 3ª feira	17 Junho 4ª feira	18 Junho 5ª feira	19 Junho 6ª feira	20, 21 Junho Fim de semana
M A N H Ã						
T A R D E						


CUIDADOS PESSOAIS

É necessário adequar o calçado ao tempo mais quente, e uma das opções mais confortáveis são as sandálias. Calçar sandálias faz-nos reparar nos nossos pés e muitas vezes perceber que talvez não tenham sido alvos dos nossos melhores cuidados. É que cuidar dos pés não é apenas uma rotina estética, mas sim um hábito de saúde. Vamos então mimar os nossos pés!



1. **Corte as unhas, cuidadosamente.**
2. **No banho, ao lavar os pés, aproveite para limar os calcanhares com uma pedra pomes ou uma lixa adequada ao efeito. Deve fazê-lo 1 vez por semana.**
3. **Após lavar os pés deve secá-los muito bem, principalmente no espaço entre os dedos, a fim de evitar o surgimento de fungos e micoses que causam comichão e mau odor.**
4. **Hidrate bem a pele dos pés, evitando os dedos, pois tal como já falámos, a humidade entre os dedos pode causar o aparecimento de micoses.**
5. **As senhoras podem pintar as unhas dos pés! Fica sempre bem!**

CRATIVAS



*Deus quer, o homem sonha, a obra nasce.
Deus quis que a terra fosse toda uma,
Que o mar unisse, já não separasse.
Sagrou-te, e foste desvendando a espuma,*

*E a orla branca foi de ilha em continente,
Clareou, correndo, até ao fim do mundo,
E viu-se a terra inteira, de repente,
Surgir, redonda, do azul profundo.*

*Quem te sagrou criou-te portuguez.
Do mar e nós em ti nos deu sinal.
Cumpru-se o Mar, e o Império se desfez.
Senhor, falta cumprir-se Portugal!*

Fernando Pessoa
"O Infante", Mar Portuguez - Mensagem

CRIATIVA

Na semana passada comemorou-se o dia de Camões, de Portugal e das Comunidades Portuguesas. Esta celebração dá o mote para as actividades criativas desta semana.

Propomos que escreva um pouco sobre este pedaço de terra que nos acolhe, onde se passa a história da nossa vida. Ou então pode também escrever acerca do poema “O Infante”, de Fernando Pessoa que leu na página anterior.

Se preferir, faça um desenho. Tem a página seguinte para tal!

[illegible]

CRIATIVA

GESTÃO DOMÉSTICA

Aproveite este tempo seco para limpar os vidros das janelas de casa. Entre chuvadas, pó e poeiras, os vidros vão-se sujando, acumulando estas partículas que nos turvam a vista para o exterior.

Caso tenha carro, esta é uma boa altura para o ir aspirar e lavar!

Voltando aos vidros aí de casa, assegure-se de que:

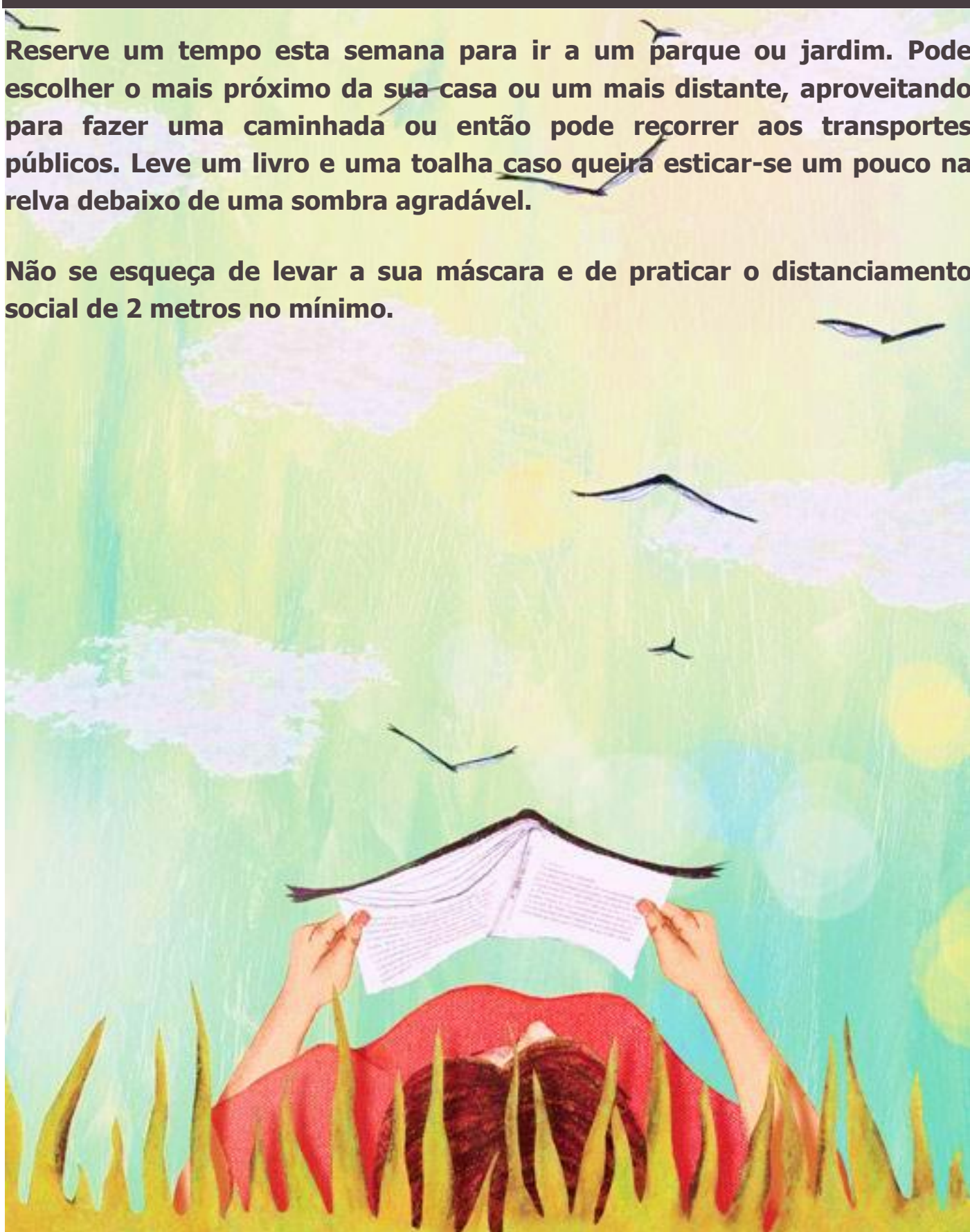
- Utiliza um **detergente adequado** (produto limpa-vidros);
- Usa panos de **microfibra** (os papeis de jornal não passam de um mito);
- Combina **movimentos verticais e horizontais**: uns do lado de dentro da janela, outros do lado de fora.
- Procede ao **enxaguamento e secagem por etapas**.
- Finaliza com **papel de cozinha**.



LAZER E RELAXAMENTO

Reserve um tempo esta semana para ir a um parque ou jardim. Pode escolher o mais próximo da sua casa ou um mais distante, aproveitando para fazer uma caminhada ou então pode recorrer aos transportes públicos. Leve um livro e uma toalha caso queira esticar-se um pouco na relva debaixo de uma sombra agradável.

Não se esqueça de levar a sua máscara e de praticar o distanciamento social de 2 metros no mínimo.



LAZER E RELAXAMENTO

Já que se deslocou a um sítio relaxamente como é um jardim, aproveite para fazer os seguintes alongamentos que já conhece dos Diários de Quarentena.

- 1) Com os joelhos e mãos apoiados no chão, expire todo o ar dos pulmões pela boca, esticando os braços, levantando a cabeça como na imagem de cima.
- 2) De queixo ao peito, inspire profundamente pelo nariz, encaracolando a coluna, de forma a sentir que faz um "C".
- 3) Repita 10 vezes. Pode fechar os olhos durante os movimentos se quiser.



DESAFIO

O Sudoku é composto geralmente por uma tabela de 9x9 quadradinhos, a qual é composta por 9 grades, que respetivamente têm 9 células.

A ideia principal do jogo é que o jogador preencha a tabela com números de **1 a 9**, **sem que haja quaisquer repetições de números na mesma linha ou grade.**

Parece mais complicado do que na realidade é. Experimente!

7						3	1	9
		1	9		6			8
9	8			3				
5				6	4		8	
8		9	5	1	3	6		4
	4		7	8				5
				4			3	7
3			8		2	4		
4	5	2						6

PARA FINALIZAR O SEMANÁRIO, RESERVAMOS UM ESPAÇO PARA ALGUMAS QUADRAS POPULARES QUE NOS ENVIARAM.

Oh, meu rico Santo António!
Estou sem vintém.
Vê lá se me ajudas.
Neste tempo sem ninguém.

Santo António, Santo António.
Meu rico, Santo António.
Vê lá se me arranjás noiva
Com vintém.

Santo António, Santo António
Que nossa fortaleza, és.
Vê lá se nos livras
Das malícias do demónio.

Sérgio Rezende

Santo António
Dá-me uma namorada
Para me ajudar a
Escrever esta quadra.
Em troca dou-te um majericão
Já que és um santo engatatão.

Paulo Pereira

ATÉ PARA A SEMANA!



Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires