

DIÁRIO DE QUARENTENA

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL


FORMATO QUINZENAL
DE 15 A 30 DE NOVEMBRO

Este diário pertence a _____.

ÍNDICE

ATIVIDADES

PÁGINA

- 
- | | |
|---|---------------|
| <input type="checkbox"/> Planeamento da Quinzena | 3 |
| <input type="checkbox"/> O “Novo Normal” | 4 |
| <input type="checkbox"/> Cuidados Pessoais | 6, 7 |
| <input type="checkbox"/> Criativa | 7 |
| <input type="checkbox"/> Gestão doméstica | 8, 9 |
| <input type="checkbox"/> Lazer e relaxamento | 10 |
| <input type="checkbox"/> Desafios | 11, 12 |
| <input type="checkbox"/> Sugestões para fins-de-semana | 13 |

PLANEAMENTO DA QUINZENA

Sorria! Os dias estão amenos, sente-se o cheiro a castanhas assadas no ar e as cores da natureza são mais quentes!

Dê início ao mês de Novembro 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.

16 Novembro 2ª feira	17 Novembro 3ª feira	18 Novembro 4ª feira	19 Novembro 5ª feira	20 Novembro 6ª feira	21, 22 Novembro
23 Novembro 2ª feira	24 Novembro 3ª feira	25 Novembro 4ª feira	26 Novembro 5ª feira	27 Novembro 6ª feira	28, 29 Novembro



O “NOVO NORMAL”

Como sabe, nestes dias existem restrições na nossa circulação, na área da grande Lisboa.

Durante a semana, os **restaurantes e comércio** estarão fechados pelas 22h, e existe um dever geral cívico de recolhimento obrigatório. **A circulação está proibida das 23h às 5h da manhã.**

Já pelo fim de semana, a circulação está restrita a partir da **13h da tarde até às 6h do dia a seguir.**

Por este motivo recomendamos que, se quiser fazer compras ou tratar de algum assunto importante, **tente ir a uma hora com menos movimento.** Com as restrições, as pessoas têm menos tempo para o fazer, e por este motivo poderão existir ajuntamentos em horas de ponta.

Nunca se esqueça da máscara cirúrgica ou social, agora também de utilização obrigatória na rua.

CORONAVIRUS

PREVENÇÃO



USE SEMPRE MÁSCARA
CIRURGICA OU
COMUNITÁRIA



LAVAR AS MÃOS



DESINFECTAR AS
MÃOS



EVITAR LOCAIS COM
MUITA GENTE; MANTER
2 M DISTÂNCIA

CUIDADOS PESSOAIS I

Como sempre não se esqueça de tomar um **duche diariamente** e de **trocar o pijama pela roupa!** Agora que está mais frio, aposte em camisolas quentinhas.

A constante **higienização das mãos** é um hábito cada vez mais fundamental no nosso dia-a-dia. Se andar de transportes ou frequentar outro estabelecimento público, não se esqueça de desinfectar as mãos antes e depois.

No entanto as consequências da constante desinfeção é a pele seca, e com o tempo cada vez mais frio, podemos desenvolver frieiras.

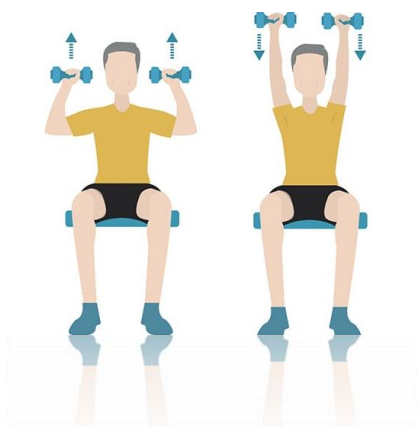
Assim, **aconselhamos que coloque creme hidratante nas mãos diariamente**, depois do banho. Existem cremes baratos e bem-cheirosos nos mini-mercados ou superfícies comerciais!



CUIDADOS PESSOAIS II

Havendo o dever de permanecer maioritariamente em casa, é vital que nos mantenhamos activos porque, como sabe, cuidar do corpo é essencial também para a manutenção do nosso equilíbrio mental. E não precisa de ter ginásio no prédio nem acesso rápido a circuitos de manutenção municipais no exterior.

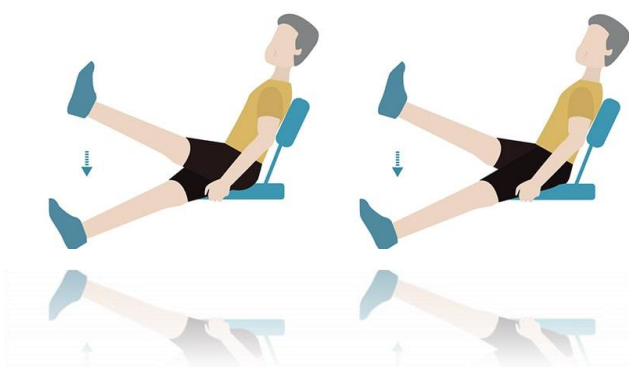
O ideal será ginasticar um pouco todos os dias mas, caso não tenha oportunidade, faça um compromisso consigo mesmo/a para praticar estes exercícios simples pelos menos 2 vezes por semana. Coragem! Só precisa de 30 minutos! E o melhor é que se vai sentir



Vai precisar de 2 pesos, que poderão ser garrafas de água de 0,5L, ou qualquer outro objecto com aproximadamente 0,5Kg.

Numa cadeira, estique e encolha os braços como demonstrado na figura, mantendo sempre os ombros direitos, afastados das orelhas.

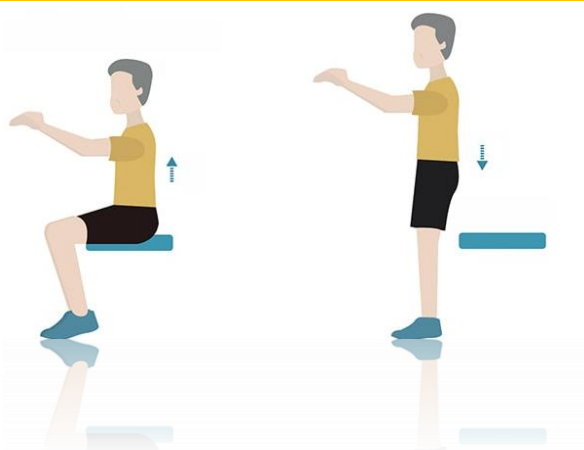
Faça 4 séries de 8 repetições cada.



Incline-se para trás. Encolha a barriga e estique bem as pernas, mantendo o pescoço direito.

Suba e desça cada perna alternadamente, como o movimento de uma tesoura, mantendo sempre a barriga contraída e o pescoço direito.

Faça 4 séries de 10 repetições cada.



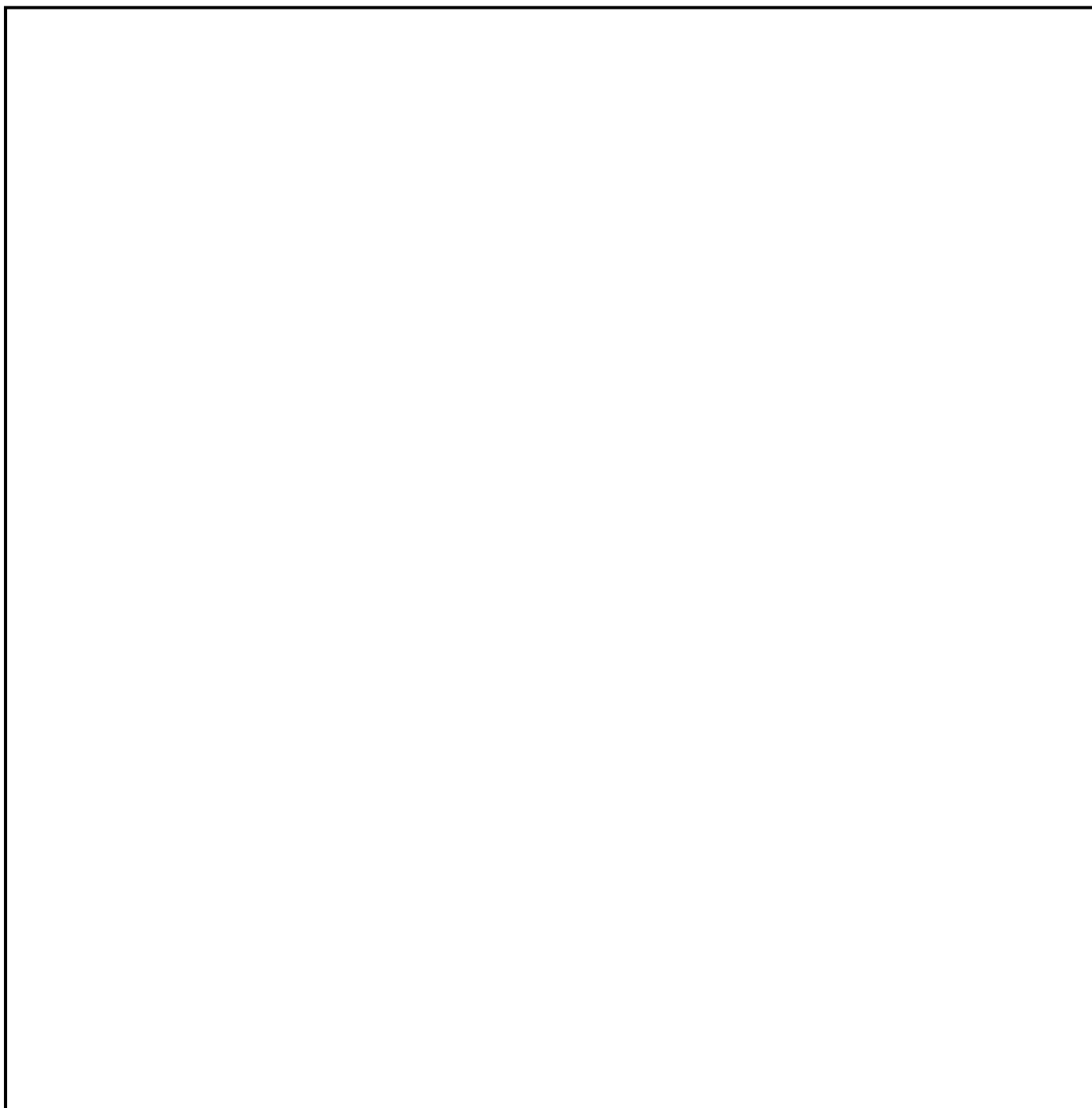
Afaste ligeiramente os pés, erga os braços e mantenha o olhar em frente. Agache-se, sentando-se, voltando a levantar-se de seguida.

Faça 5 séries de 10 repetições cada.

CRIATIVA

Nesta bonita época estamos rodeados de tons quentes, tons outonais que estão pelo chão, nas árvores e até nos alimentos: os dióspiros, as castanhas, os frutos secos.

Sugerimos que faça uma pintura ao seu gosto, inspirando-se nestas cores. Pode ser uma **pintura abstrata** utilizando apenas a cor, ou se preferir pode **desenhar elementos que associa a esta estação**.



GESTÃO DOMÉSTICA I

No actual contexto social e económico, cada vez mais ouvimos falar em comprar produtos nacionais e de marcas portuguesas. A verdade é que o consumo de produtos nacionais tem enormes vantagens para a economia do nosso país, para o planeta e claro, benefícios directos para nós, para a nossa saúde e qualidade de vida enquanto cidadãos portugueses!

As principais razões para consumir produtos locais ou portugueses:

- ✓ Os alimentos a que tem acesso são **mais frescos**, pois chegaram a si mais rápido e na altura certa do ano! E alimentos mais frescos são mais ricos em nutrientes essenciais para uma boa alimentação.
- ✓ Há muito menos volume e custos de embalagem e transporte, o que faz com que o impacto ambiental seja reduzido: menos plástico, menos combustíveis fósseis. **Mais ar puro**, mais produtos frescos.
- ✓ Maior volume de compras a marcas e produtores portugueses = economia nacional e local fortalecida, com **mais poder económico**, mais postos de trabalho.
- ✓ Ou seja, está indirectamente a **ajudar economicamente a sua comunidade**.
- ✓ **Conhece sempre a origem** do produto que compra
- ✓ Comprar alimentos nos mercados de bairro ou mercearias de rua é muito mais engraçado que ir a uma grande superfície. Vai **conhecendo os vendedores**, que indicam sempre o que “é de confiança”.
- ✓ Muitas vezes vendedores locais até **oferecem produtos excedentes** a clientes habituais!



GESTÃO DOMÉSTICA II

E eis que chegou o tempo frio. Está na hora de trocar as roupas mais frescas pelas camisolas quentinhas, bem como o calçado, já antevendo o inverno que se aproxima.

Não se esqueça de arrumar tudo devidamente lavado e dobrado, em sacos ou caixas que resistam a humidades! Pode por alguns sabonetes de cheiro ou saquinhos de alfavema para que a roupa se conserve cheirosa e fresca.

Verifique se a roupa quente que tirou ainda lhe serve, se tem algum borboto ou buraco. Aproveite este recolher obrigatório para fazer algum remendo, cerzir algum buraco ou quem sabe, dar uma nova vida a uma peça já fora de moda sendo criativo/a.



LAZER E RELAXAMENTO

Vamos proceder a alguns exercícios de meditação. Nestes dias temos sido bombardeados com notícias de previsões e dados. Passamos muito tempo do nosso preocupados com o que se passou e com o futuro. Por isso, é importante que guarde um tempo todos os dias para se focar no presente. Este é o momento em que aproveita sentir o que se passa em seu redor:

Sente-se numa cadeira ou no sofá.

- **Repare no seu peso contra o assento e no peso dos seus pés contra o chão.**
- **Sinta os seus braços ao longo do corpo, as mãos pousadas no seu colo.**
- **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.**
- **Repita 4 vezes.**

DESAFIO I

Como um dos desafios para estas semanas, sugerimos que experimente fazer um dos petiscos tradicionais destes dias de Outono: **castanhas**! São um fruto fácil de encontrar no supermercado, rápido de confeccionar e rico em nutrientes importantes, como proteínas e fibra.

CASTANHAS ASSADAS

Pré-aqueça o forno a 200º.

Faça um pequeno golpe na parte superior das castanhas cruas, e coloque-as de molho em água durante 10 minutos.

Numa travessa ou tabuleiro revestido de papel de alumínio disponha as castanhas numa só camada. Coloque sal a gosto e coloque-as no forno. Aguarde 35 a 40 minutos e estão prontas!

CASTANHAS COZIDAS COM CANELA E ERVA-DOCE

Lave as castanhas e faça um golpe na parte superior de cada uma delas.

*Numa panela, colocar a **água, o sal, a erva-doce e um ou mais paus de canela, as castanhas** e levar ao lume. Deixar ferver durante cerca de 20 minutos.*

Quando estiverem prontas, desligar o lume e deixar as castanhas arrefecerem na panela, durante aproximadamente 10 minutos. Ao fim desse tempo, coar a água e descascar as castanhas! Acompanhe com um chá a seu gosto.

DESAFIO II

Sopa de Letras



Amarelo	Folhas	Romãs
Castanhas	Magusto	Setembro
Chuva	Migração	Trovoada
Desfolhada	Novembro	Uvas
Dezembro	Nozes	Vento
Dióspiros	Outono	Vindima
Estação	Outubro	

SUGESTÕES PARA OS FINS-DE-SEMANA

Como já foi referido previamente, neste e no próximo fim-de-semana as deslocações estão proibidas a partir da 13h da tarde. Por este motivo pensámos em ideias de actividades que possa fazer em casa nestes fins-de-semana, a partir desta hora. Desde ideias culinárias a eventos culturais, ou pode mesmo aproveitar as tardes para pintar ou para ouvir música e ler um livro.

Temos para si uma receita cheia de sabores
outonais!

Receita dos bolos dos Santos

1kg de farinha
750 gr de açúcar
1 chávena de café de mel
1 pacote pequeno de erva doce
1 colher de sopa de canela
6 colheres de leite
4 ovos inteiros
1 chávena de café de azeite e frutos
secos: passas, amêndoas sem pele, nozes
1 colher de sopa de fermento, juntar sal q.b.

Mistura-se os ovos inteiros com o açúcar, a canela, a erva doce e o mel. Depois junta-se a farinha aos poucos e os restantes ingredientes. Amassar bem a massa, juntando-se nesta fase as colheres de leite. Por fim juntar os frutos, ligando tudo muito bem.

Deixar a massa repousar 1 hora.

Unta-se um tabuleiro com azeite, polvilhar com farinha. Fazer com a massa pequenas bolinhas, que se colocam no tabuleiro. Levar os bolinhos no tabuleiro a cozer em forno bem quente. Quando estiverem cozidos, adquirem uma cor dourada. Bom apetite!



GALERIA

Nestas novas edições do Diário de Quarentena decidimos ter o espaço “Galeria”, um local dedicado à partilha dos vossos trabalhos feitos durante o primeiro confinamento, no contexto das propostas dos desafios.

Em cada edição vamos partilhando alguns dos trabalhos que nos forem enviando:



“Jardim interior”, do Paulo Pereira

Deus quer, o homem
sonha, a obra nasce

Deus quer que o homem sonhe mas
por vezes é difícil isso acontecer.
Com as preocupações diárias o homem
tem tendência para andar sempre
sério. Uma vez é a família, outra o
trabalho e ainda mais sendo difícil o
sonho por o homem ter uma vida
rotineira. Mas no entanto Deus sabe o
que faz, fazendo muitas vezes o
tal elique na cabeça das pessoas.
Alguns homens compreendem o tal
elike e conseguem a obra e assim
por exemplo na arte (dança, música
e cinema por exemplo).

Assim com criação ou menor dificuldade
a obra nasce levando a atingir
um estado de plenitude.

Por outro lado também é verdade que
o homem sonha com o poder fazendo
com que haja um mundo melhor
de gerir. Será isso sonhar?!

"Deus quer, o homem sonha, a obra nasce", de S. R



“Jardim interior”, de Isabel Relvas

ATÉ BREVE!



Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires