

DIÁRIO DE QUARENTENA

O SEMANÁRIO

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

Semana de 6 a 12 de Julho

Este semanário pertence a _____.

ÍNDICE

ACTIVIDADES

PÁGINA

☐ **Planeamento da Semana**

3

☐ **Cuidados Pessoais e Relaxamento**

4

☐ **Criativa**

5, 6 e 7

☐ **Gestão doméstica**

8 e 9

☐ **Lazer**

10

☐ **Desafio**

11



PLANEAMENTO DA SEMANA

Sorria! Os dias são longos, o tempo está quente, o sol brilha, é verão!

Dê início à sua 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.

	6 Julho 2ª feira	7 Julho 3ª feira	8 Julho 4ª feira	9 Julho 5ª feira	10 Julho 6ª feira	11 e 12 Julho Fim de semana
M A N H Ã						
T A R D E						

CUIDADOS PESSOAIS E RELAXAMENTO

E que tal dedicar um tempo ao seu bem-estar? Pode cuidar da sua pele, cabelo e corpo de forma acessível sem sair de casa. Não acredita? Então entre no programa **SPA EM CASA!**

☐ **Esfoliação corporal**

Adicione uma colher de sopa de açúcar esmagado fininho, ou sal fino a cada 2 colheres do seu gel de banho normal e massage bem pelo corpo. Como alternativa, pode utilizar borras de café para massajar bem a pele antes da lavagem normal com gel duche.

☐ **Limpeza facial**

Triture meia dúzia de morangos frescos e adicione 2 colheres de sopa de açúcar refinado esmagado em grãos mais pequenos. Passe na cara e esfregue levemente, sentindo o aroma dos morangos. Em seguida lave com água.

☐ **Máscara nutritiva para o cabelo**

A mais prática, mais eficaz e sem tempo de preparação: **óleo de coco**. Aqueça um pouco o frasco no microondas ou em banho-maria e aplique nos comprimentos e pontas do cabelo. Aconselhamos a que faça uma trança ou rabo de cavalo, forre a sua almofada com uma toalha e deixe actuar o óleo da noite para o dia.

CRIATIVA

Este espaço será hoje dedicado à poesia:

introdução ao pardal

*assalta-te várias vezes a ideia
de que também os pássaros nascem
a não saber caminhar
mas eles aprendem logo o passo seguinte
e voam*

esquecem depressa para que serve o resto das penas

*tomara sermos assim também
uma vez por outra
uma vez aqui e ali*

conseguirmos cair sem tocar no chão

Inês Francisco Jacob



CRIATIVA

GESTÃO DOMÉSTICA

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 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. Além de que terá a oportunidade de encontrar sempre **os alimentos sazonais** típicos da altura do ano em que estiver. **ver página seguinte*
- ✓ Há muito menos volume e custos de embalamento 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 a sua comunidade**, os seus vizinhos e familiares a prosperarem.
- ✓ **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

Eis as frutas que durante o verão os produtores nacionais nos oferecem. Deve sempre consumir produtos da época, pois assim tem a certeza que são produzidos naturalmente, sem processos que acelerem o seu crescimento e que são colhidos no auge do seu potencial nutritivo.

Ameixas

As cores variam entre o amarelo, o vermelho, o verde (as famosas “rainhas Cláudia”) e a própria cor que vem do seu nome, a cor de ameixa. O seu interior macio combina acidez e doçura.

Bagas: morangos, framboesas, amoras, mirtilos, fisális.

É difícil encontrar um fruto que faça antecipar tanto a chegada do Verão! Escolha as que tenham uma cor uniforme e viva, sem manchas ou partes amolecidas ausentes de bolores. Pegue-lhes com gentileza e transporte-as com cuidado.

Pêssegos e Nectarinas

São ótimos consumidos com casca, depois de lavada, já que é a parte que contém mais minerais e vitaminas, como aliás na maioria da fruta. Os pêssegos e as nectarinas variam de tamanho conforme a época do ano.

Alperces

De tom laranja vivo e muito apelativo, aromático e doce, o alperce é um fruto muito fácil de comer. A sua casca aveludada e pouco espessa não necessita de ser retirada, depois de lavada pode ser consumida.

Peras

Muito nutritivas e de sabor adocicado, com textura macia e granulada, devem ser bem lavadas e consumidas com casca. As variedades típicas do Verão são: Williams, Doctor Jules Guyot (Limonera), Moretini e Joaquina.

Melão, Meloa e Melancia

São ótimos para se comerem bem frescos num piquenique, na praia ou no campo. Ricos em água, são ótimos para hidratar o corpo.



LAZER

Ler é viajar sem sair do local onde está.

Combine com um amigo ir ao jardim mais próximo para um momento de leitura no exterior, à sombra. Levem uma toalha ou manta, as máscaras e o desinfetante de mãos. Podem aproveitar para comer um gelado ou beber um café!

Caso resida numas das freguesias em que está decretado o dever do confinamento, escolha o seu local preferido em casa, prepare a sua cadeira ou sofá preferido, ponha uma música ambiente e relaxe com uma boa sessão de leitura.



DESAFIO

Procure os vegetais. Quantos consegue contar de cada espécie?



Beringelas		Cebolas		Rábanos		Bróculos		Ervilhas	
Pimentos		Nabos		Cenouras		Milho		Courgete	

ATÉ PARA A SEMANA!



Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires