

# DIÁRIO DE QUARENTENA

## ***O SEMANÁRIO***

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

**Semana de 22 a 28 de Junho**

Este semanário pertence a \_\_\_\_\_.

# ÍNDICE

## ACTIVIDADES

## PÁGINA

- |   |              |
|---|--------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Planeamento da Semana</b> | <b>3</b>     |
| <input type="checkbox"/> <b>Cuidados Pessoais</b>     | <b>4</b>     |
| <input type="checkbox"/> <b>Criativas</b>             | <b>5 e 6</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>Gestão doméstica</b>      | <b>7</b>     |
| <input type="checkbox"/> <b>Lazer e Relaxamento</b>   | <b>8 e 9</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>Desafio</b>               | <b>10</b>    |
| <input type="checkbox"/> <b>Quadras Populares</b>     | <b>11</b>    |



# PLANEAMENTO DA SEMANA

## Sorria! Chegou o Verão!

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.

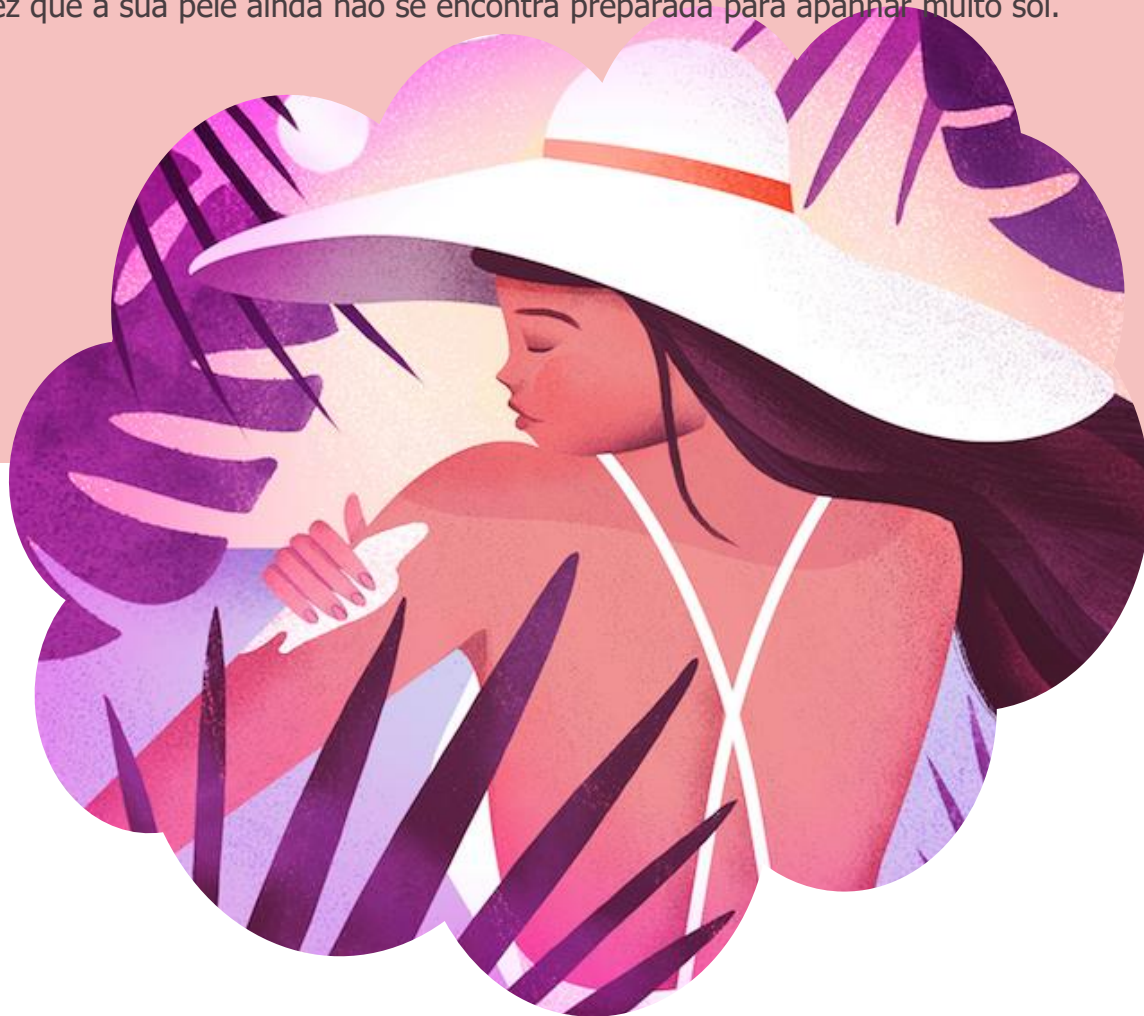
	22 Junho 2ª feira	23 Junho 3ª feira	24 Junho 4ª feira	25 Junho 5ª feira	26 Junho 6ª feira	27, 28 Junho Fim de semana
M A N H Ã						
T A R D E						

## CUIDADOS PESSOAIS

Devemos alegrar-nos com a chegada do calor, mas é também um motivo para reforçar a protecção da nossa pele, principalmente nas zonas que estarão mais desprotegidas ao longo do dia. Com o sol mais forte existe também um aumento de radiações UV, que podem ser extremamente prejudiciais para a nossa pele.

É por isso importante:

- Que faça parte da sua rotina matinal **a colocação de protector solar na cara e nos ombros**, sendo essas as zonas que por norma estão mais expostas à luz solar.
- Que nesta fase inicial utilize protector solar com um **nível de protecção UV 50+**, uma vez que a sua pele ainda não se encontra preparada para apanhar muito sol.

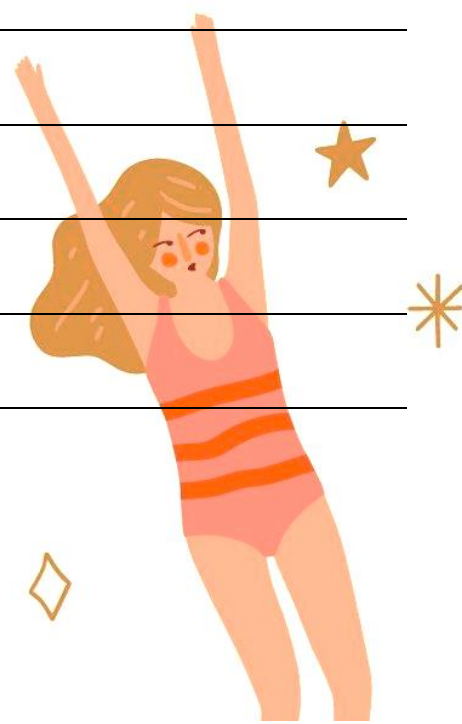


**Dica:** Ande sempre com um frasquinho de protector solar na sua mala ou mochila, e, se tiver de passar muitas horas na rua, coloque creme duas vezes por dia

## CRIATIVA 1

O Verão chegou e com ele vêm também as memórias de férias, de praia, do calor, passeios agradáveis, momentos divertidos.

Aproveite para revisitar alguns dos seus momentos favoritos, escrevendo um pouco sobre verões passados, recordações divertidas, visitas que tenha gostado particularmente.



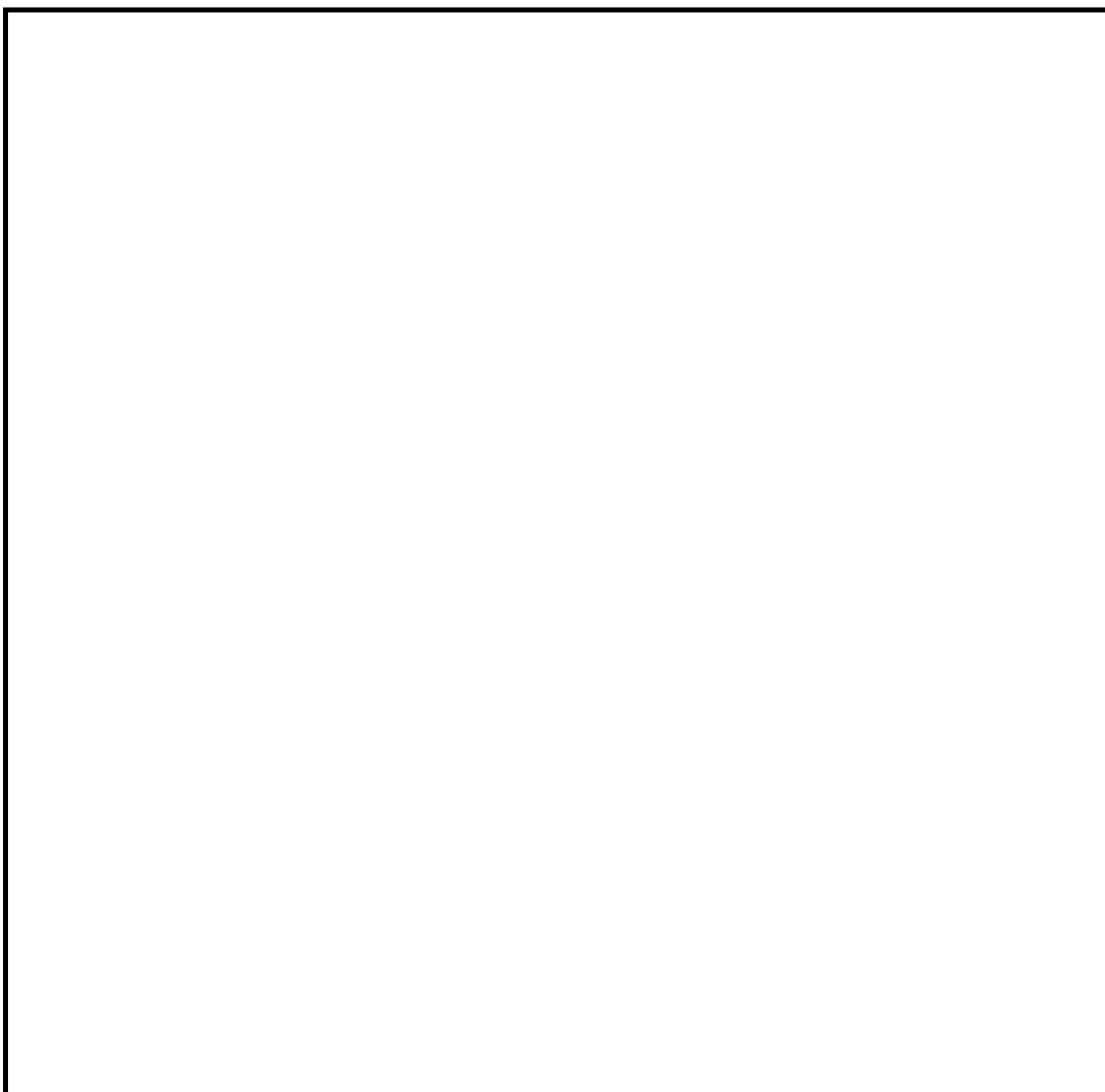
## CRIATIVA 2

---

Aproveitando o momento de lazer que propusemos, use esta página para desenhar à vista o elemento natural que trouxe consigo do passeio; experimente vê-lo em todas as perspectivas e escolha o ângulo que mais gosta. Ou porque não desenhar vários ângulos?

Caso tenha registo fotográfico, pode desenhar a partir da imagem do telemóvel.

Ou ainda se foi ao cinema, ilustre a cena que mais o/a marcou do filme que visualizou. Neste caso, será um desenho de memória, e não à vista. Pode recorrer a símbolos, imagens simplificadas e geometrizadas! **Relaxe e divirta-se!**



## GESTÃO DOMÉSTICA

Concerteza que já tendo trocado as roupas dos seus armários de inverno para verão, deparou-se com a roupa de praia. Como só é usada durante um curto espaço de tempo no ano (e quem sabe às vezes passam-se anos e não é vestida) é natural que possa estar degradada ou não sirva. Especialmente as lycras e os elásticos que tão facilmente se degradam com o tempo.

Apesar deste ano o verão ser diferente do habitual, ir à praia (do mar ou do rio) é uma possibilidade, pelo que deve estar preparado/a.

**Experimente toda roupa de praia que tem e veja o que ainda está bom, o que ainda lhe serve e ponha de parte o que não.** Pode aperceber-se que tem de adquirir uns calções ou fato de banho, chinelos novos, o que não deixa de ser uma boa desculpa para desconfinar e ir a uma loja de roupa perto de si.



## LAZER E RELAXAMENTO

Felizmente, cada vez existem mais opções de lazer que têm em conta as medidas de segurança e de higiene. Uma que recentemente passou a estar disponível **são os cinemas!**

Para os amantes de cinema ou para quem simplesmente já tem saudades de ver um filme num grande ecrã, esta é uma excelente oportunidade para o poder fazer.

Grande parte dos cinemas em Lisboa estão já abertos, sem bem que com uma lotação limitada por terem de manter a distância entre os lugares, por isso chegue mais cedo para comprar o bilhete.

Dentro da sala e ao longo do filme terá de **manter a máscara colocada**, por isso não se esqueça dela!



## LAZER E RELAXAMENTO

Num lugar onde se sinta relaxado/a e onde possa não ser incomodado/a (preferencialmente da parte da manhã), deixamos-lhe aqui alguns dos alongamentos que já temos deixado noutros diários!

### ALONGAMENTO MATINAL



10 segundos  
cada perna



10 segundos



15 segundos



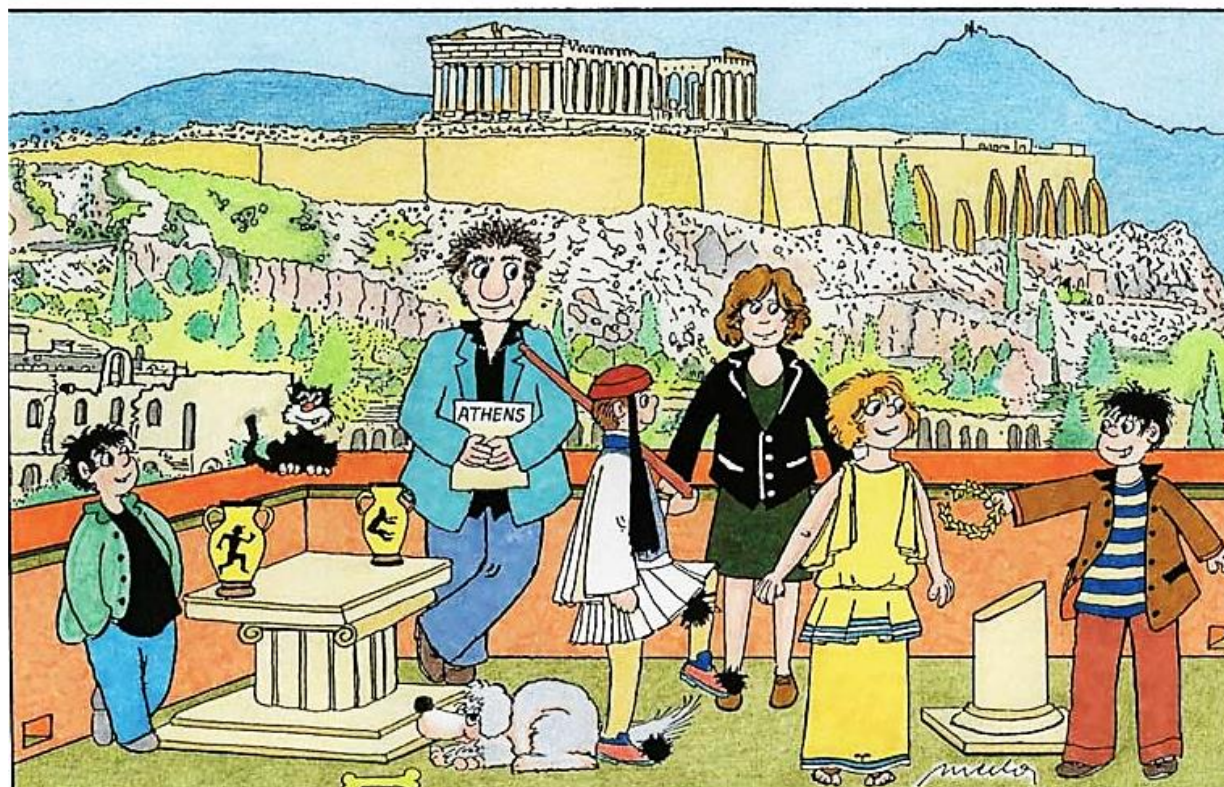
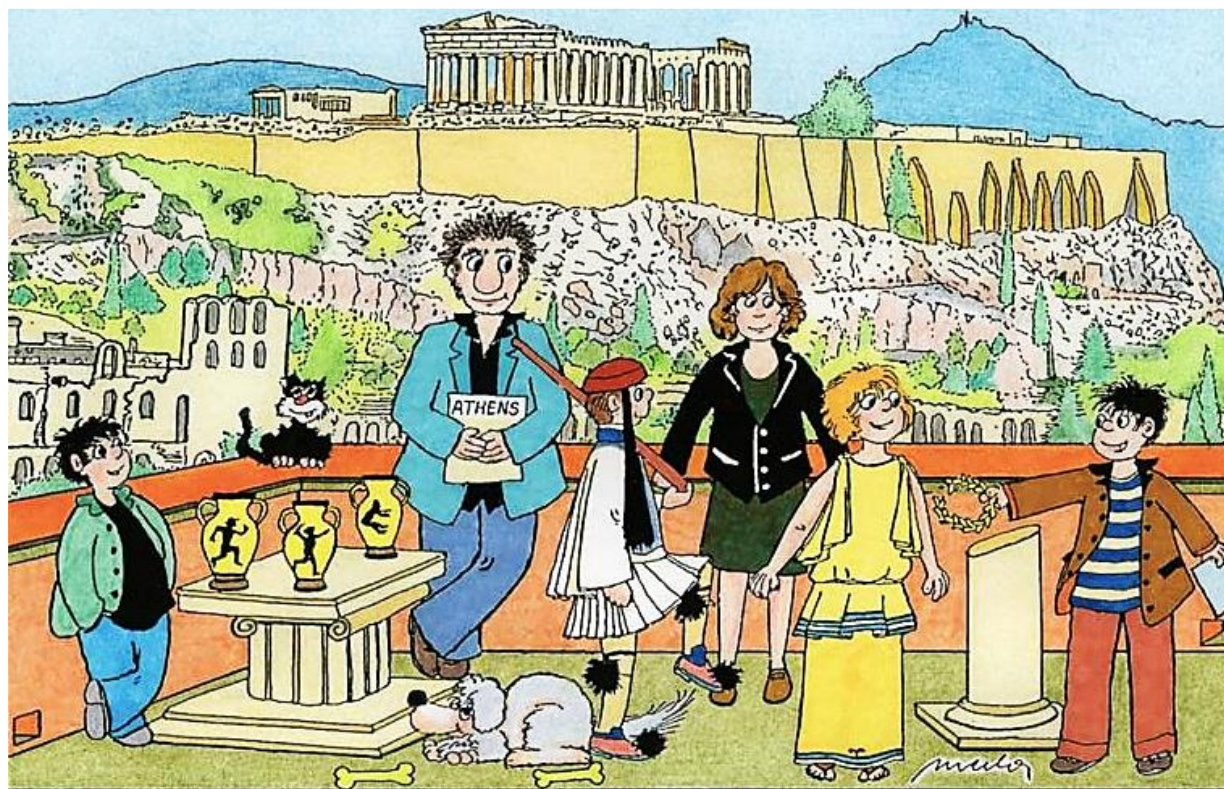
10 segundos  
cada perna



15 segundos  
cada lado

## DESAFIO

Descubra as diferenças! Quantas consegue encontrar?



## QUADRAS POPULARES

Para finalizar o Semanário, reservámos um espaço para algumas quadras populares que nos enviaram.

Portugal é lindo,  
Santo António também  
Não há noite mais bonita  
Que a noite que aí vem.

Santo António  
Santo casamenteiro  
Suspiro sempre,  
O ano inteiro.

Paulo Pereira

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.

José Pereira

Viva o Santo António  
E até os outros Santos  
Se nos arranjar  
Mais motivos para festejar

Raúl Raimundo

**ATÉ PARA A SEMANA!**



Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires