

# DIÁRIO DE QUARENTENA

## ***O SEMANÁRIO***

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

**Semana de 8 a 14 de Junho**

Este semanário pertence a \_\_\_\_\_.

# ÍNDICE

## ACTIVIDADES

## PÁGINA

☐ **Planeamento da Semana**

**3**

☐ **Cuidados Pessoais**

**4**

☐ **Criativa**

**5 e 6**

☐ **Gestão doméstica**

**7**

☐ **Lazer**

**8**

☐ **Relaxamento**

**9**

☐ **Desafio**

**10**




## 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.**

	8 Junho 2ª feira	9 Junho 3ª feira	10 Junho 4ª feira	11 Junho 5ª feira	12 Junho 6ª feira	13, 14 Junho Fim de semana
M A N H Ã						
T A R D E						

## CUIDADOS PESSOAIS

---

Com os dias quentes é certo que a nossa transpiração aumenta bem como o seu odor desagradável. Para quem tem descurado este assunto, está na hora de o enfrentar.

Senhoras, **não se esqueçam** também da depilação pois, para além dos motivos estéticos, **os pêlos não favorecem a acção** do desodorizante. Escolham também **desodorizantes em vez dos anti-transpirantes**.

**Vamos então falar de desodorizantes:**



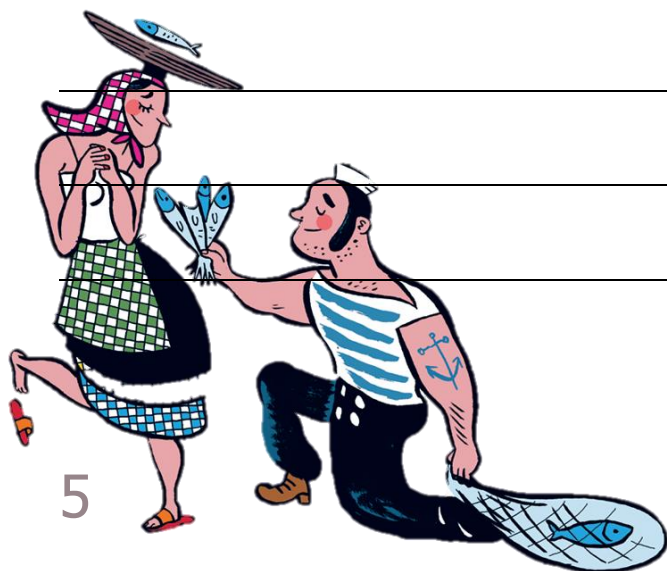
1. **Creme** – Agride menos a pele e não polui o meio ambiente. É um pouco mais caro do que os outros e funciona em axilas depiladas.
2. **Spray** – Ideal para atletas; muitos homens também preferem, dado que emite um jacto seco que é mais eficaz em axilas com maior pilosidade.
3. **Roll-on** – É o que mais rende entre os três. O ideal é que não seja partilhado, já que é o único que tem contacto direto com a pele do usuário.

A aplicação do desodorizante não invalida a higiene diária do corpo, antes pelo contrário: convém ter as axilas bem limpas e secas para uma melhor eficácia do produto. Após a sua aplicação, espere que este seja absorvido pela pele antes de vestir a sua roupa, caso contrário será a roupa a absorvê-lo!

## CRIATIVA A

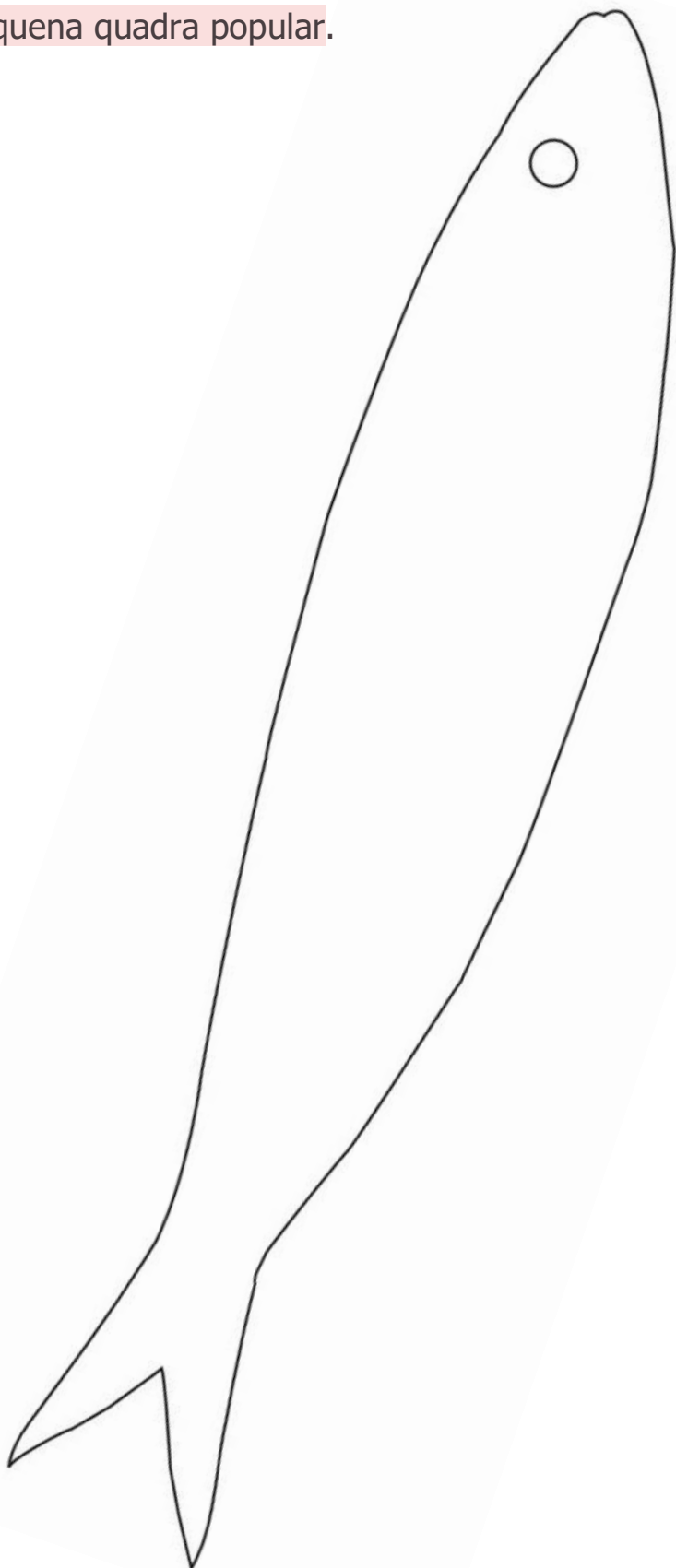
Esta é a semana dos santos populares em Lisboa e não há mês mais festivo e alegre que o mês de Junho nesta cidade.

Nesta actividade **desafiamo-lo/a a recordar** – o que não deixa de ser uma forma de celebração! – momentos marcantes que associe a esta época. Lembre os bailaricos, o cheiro a sardinha assada, as ruas decoradas com bandeirinhas, os manjericos... Mas sabemos que santos populares não são apenas o Santo António, pelo que pode escrever acerca do santo padroeiro e festas populares da sua terra natal.



## CRIATIVA B

Vamos celebrar o Santo António de Lisboa (e porque não todos os santos populares?), desenhando sobre e colorindo a sua sardinha. Se quiser, pode também escrever uma pequena quadra popular.



_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____

## GESTÃO DOMÉSTICA

Nesta altura em que os pólenes começam a andar pelo ar, também as alergias começam a surgir. Por isso é útil que aproveitemos este tempo em casa para limpar algum do pó que se vai acumulando e que nos dá tantas chatices:

- Utilize um **pano** de microfibras, ou, se não tiver, pode **aproveitar uma t-shirt velha de algodão**, recortando algumas tiras que lhe servirão para outras utilizações. Pode também aproveitar uma meia (daquelas velhas e que já perderam o par) para a limpeza do pó!
- **Deite um pouco de spray lava-tudo** e passe pelas superfícies da sua casa que acumulam mais pó.

Para o chão, tapetes ou carpetes, será mais fácil utilizar o aspirador.

**Dica:** Para prateleiras ou outros locais altos e difíceis de se aceder, enrole um destes panos ou uma toalha à sua vassoura, segurando-o com um elástico!





## LAZER

Este ano, na ausência das coloridas marchas populares e dos castiços bailaricos de bairro, **podemos festejar à mesma** comendo uma sardinha com uma bela salada em casa com um ou outro familiar ou amigo. Ou então, porque não ir apenas comer um gelado a um dos quiosques lisboetas com um amigo? Talvez consiga sentir o cheiro a sardinha assada que voa através dos pátios e varandas da cidade.

Sugerimos então que **telefone a alguém especial e o/a convide para um passeio**.

### Precisamos de relembrar o essencial?

- Usar máscara;
- Manter distância obrigatória (2m em espaços fechados, 1m em espaços abertos);
- Evitar contacto físico.





## RELAXAMENTO

Continue a praticar os alongamentos que lhe recomendámos, respirando fundo, encontrando tempo para si e apenas si.

### RELAXAMENTO DOS 5 SEGUNDOS

**Sente-se** numa poltrona, no tapete ou, se decidir fazer estes exercícios na rua pode fazê-los num banco de jardim, sentado na relva ou noutro local confortável.

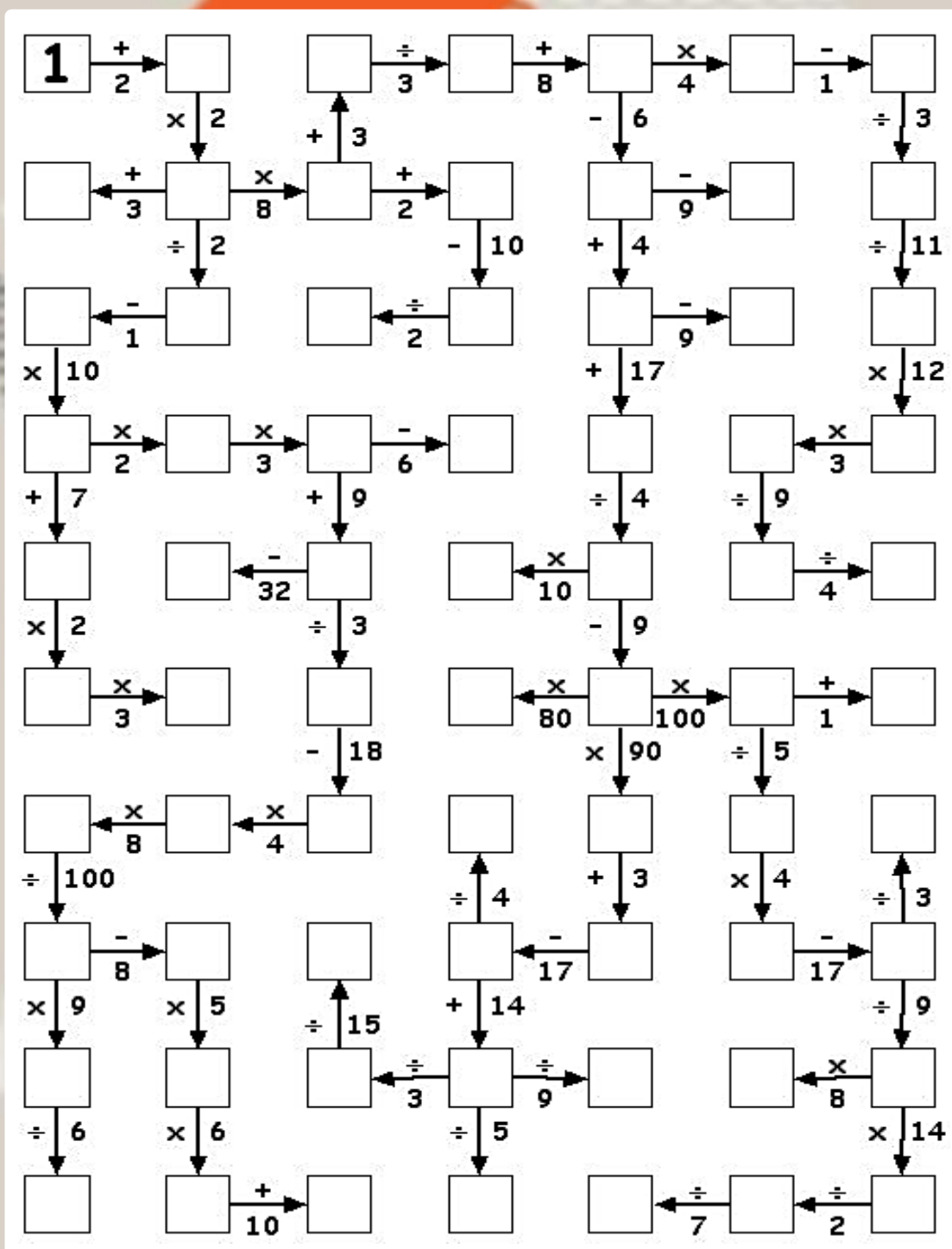
**Inspire fundo e lentamente pelo nariz contando até 5.** Sinta o peito expandir.

**Guarde o fôlego durante 5 segundos,** sentindo o ar preenchendo os seus pulmões e restantes partes do corpo.

**Expire todo o ar pela boca, lentamente e controladamente, durante mais 5 segundos,** imaginando todo o seu corpo libertando-se de todas as preocupações.

## DESAFIO

Esta semana temos um **quebra-cabeças numérico** para fazer, ou ir fazendo. Não se assuste, vá fazendo com calma, casa a casa, começando no número 1. Pode usar as costas desta folha se necessitar de fazer algum cálculo escrito.



# ***ATÉ PARA A SEMANA!***



Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires