

# ***DIÁRIO DE QUARENTENA***

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

EDIÇÃO FESTIVIDADES 2020  
DE 14 A 31 DE DEZEMBRO

Este diário pertence a \_\_\_\_\_.

# ÍNDICE

## ACTIVIDADES

## PÁGINA

☐ **Planeamento**

**3**

☐ **O "Novo Normal"**

**4**

☐ **Cuidados Pessoais**

**5**

☐ **Criativas**

**6, 7**

☐ **Desafios**

**8 a 10**

☐ **A Consoada**

**11**

☐ **Gestão doméstica**

**12**

☐ **Lazer e relaxamento**

**13, 14**

☐ **Noite de Ano Novo**

**16**

☐ **Galeria**

**17**



## PLANEAMENTO

★ **Sorria! O Natal está aí e um novo ano também!**

Organize 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. Desta vez, como estamos numa época festiva, dividimos este período do diário por semanas.
- 2) Em seguida, veja com atenção as **actividades** propostas aqui e distribua-as pela semana, de acordo com a sua disponibilidade.

14 a 20 de Dezembro	21 a 27 de Dezembro	28 de Dezembro a 3 de Janeiro

## O “NOVO NORMAL” – RESTRIÇÕES DE *NATAL E ANO NOVO*

Actualmente, seis concelhos de Lisboa passaram de risco “muito elevado” para “elevado”, aliviando assim algumas das restrições. Estes foram: **Amadora, Cascais, Oeiras, Odivelas, Sintra e Vila Franca de Xira**. Já **Lisboa, Loures e mesmo Almada** mantêm-se nos concelhos de risco muito elevado.

**Para os concelhos de risco “elevado”, as restrições serão moderadas:**

- Estabelecimentos encerram às 22h, salvo restaurantes, equipamentos culturais e instalações desportivas que poderão encerrar às 22h30.

**Para os concelhos de risco “muito elevado”, as restrições serão moderadas:**

- Proibição de circulação na via pública entre as 23h e as 05h nos dias de semana e a partir das 13h aos sábados e domingos (excepto no período de Natal);
- Encerramento do comércio aos fins-de-semana a partir das 13h e abertura a partir das 8h, excepto para farmácias, clínicas e consultórios, estabelecimentos de venda de bens alimentares e bombas de gasolina. O comércio que já abria antes das 8h pode continuar a fazê-lo;
- Aos fins-de-semana e depois das 13h, restaurantes só podem funcionar através de entrega ao domicílio.

**Para ler sobre todas as restrições de concelhos, consulte o site**  
**<https://pandemiaclara.pt/>**

### PREVENÇÃO do CORONAVÍRUS



USE SEMPRE MÁSCARA  
CIRURGICA OU  
COMUNITÁRIA



LAVAR AS MÃOS



DESINFECTAR AS  
MÃOS



EVITAR LOCAIS COM MUITA  
GENTE; MANTER 2 M  
DISTÂNCIA

## CUIDADOS PESSOAIS

Com a chegada no Natal e dos doces, é importante que não percamos o hábito de nos mantermos activos!

Depois dos almoços mais pesados, se puder, faça uma caminhada pelo jardim mais próximo, ou pela sua vizinhança.

Observe o que se passa em seu redor:

Veja as luzes de natal, os enfeites e decorações nas ruas, sinta o cheiro a castanhas assadas na rua...

Se preferir, leve consigo um pequeno bloco ou papel e aponte as coisas que mais aprecia ver durante o seu passeio!

Tenha em conta as horas de restrição no seu concelho, e não se esqueça de utilizar a máscara comunitária durante todo o percurso.



## CRIATIVA I

Mesmo não podendo passar estes dias de festa como gostaríamos e com quem gostaríamos, podemos aproveitar estes tempos para recordar tradições e momentos que mais se tornaram marcantes neste período. Para alguns existe a tradição de abrir presentes na noite da consoada, para outros é importante a Missa do Galo ou o bacalhau cozido. Na Passagem de Ano, alguns de nós comemos 12 passas outros comem todos os anos o leitão.

As tradições e costumes nesta época podem ser muito valiosos, especialmente neste ano de distanciamento e isolamento. Recordá-los com certeza que lhe acalentará a alma. Poderá fazê-lo escrevendo no espaço abaixo, ou pode representar estas tradições através de um desenho, com o material que tiver à mão.




## CRIATIVA II

O distanciamento social, o evitamento de espaços comerciais demasiado frequentados e a necessidade de poupar algum dinheiro para uma eventualidade fazem com que este ano se repensem as prendas a oferecer.

A verdade é que por vezes as ofertas imateriais, mais que uma lembrança comprada numa loja qualquer, chegam mais longe, têm um valor simbólico muito grande e podem durar para sempre. Por isso, sugerimos que este Natal ofereça um momento de partilha a ser vivido em conjunto quando for seguro e oportuno.

Nesta página pode encontrar alguns vales de ofertas, uns com algumas sugestões, outros que pode personalizar. Pode recortá-los e enviar por correio a quem quiser, juntamente com um postal desenhado por si ou mesmo uma carta.



## DESAFIO I

---

Esta é uma actividade importante de se realizar todos os anos, no entanto este ano vai ser particularmente desafiante. Foi um ano difícil para todos nós, deparámo-nos com dificuldades e cenários por que nunca esperámos passar. No entanto, foi também um ano onde pudemos ter oportunidade de reflectir no que verdadeiramente é importante, nas pessoas, ou lugares que mais valorizamos.

Assim, vamos pensar nos melhores momentos por que passaram neste ano de 2020, e aponte-os nas grinaldas!





## DESAFIO II

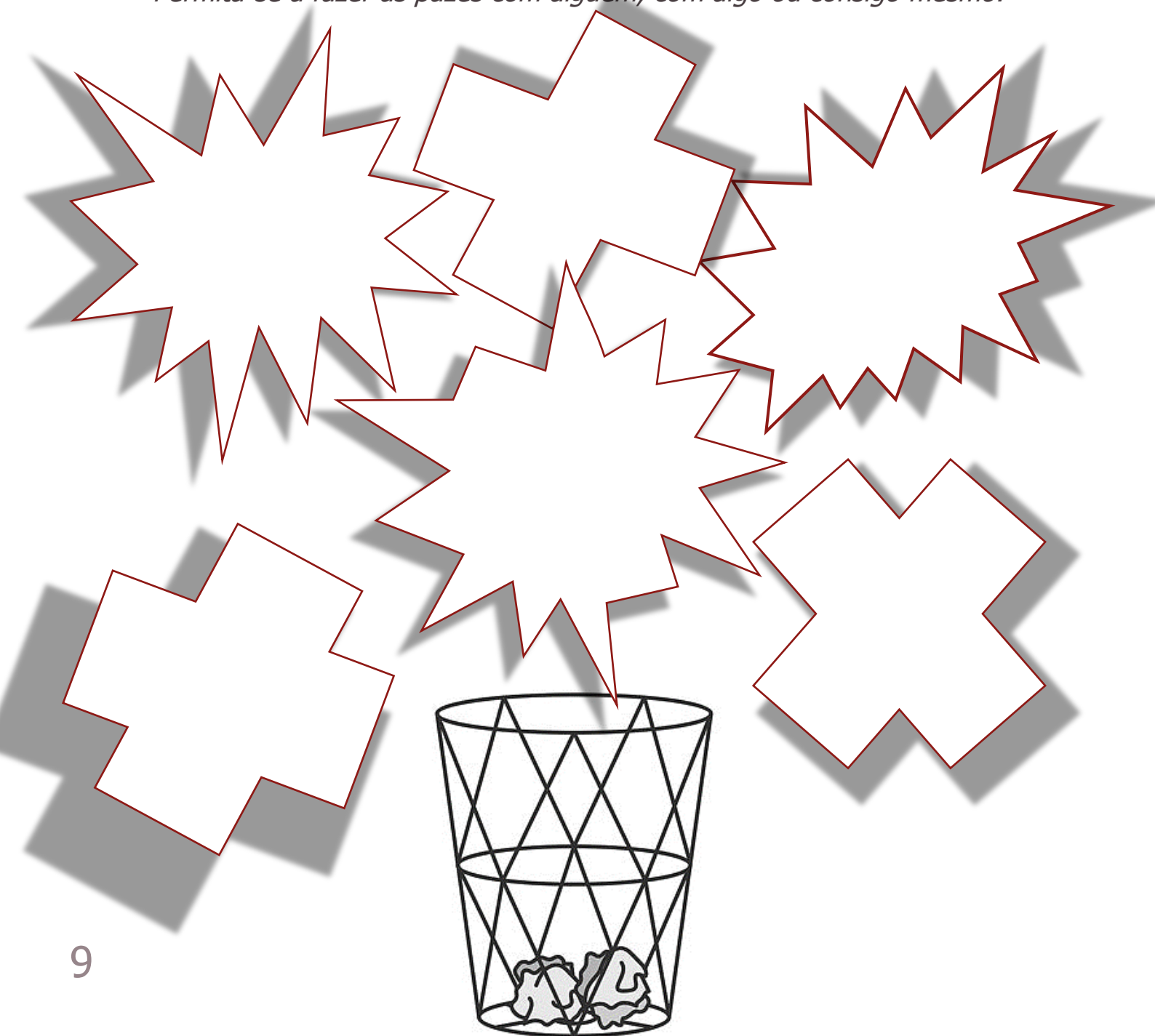
---

Ainda mentalmente em 2020, precisamos de preparar a chegada do próximo ano. Já arrumámos e deitámos fora as coisas que não queremos levar connosco no próximo ano, no entanto falta fazer agora uma arrumação mental:

- **De que coisas é que gostaria de se desprender agora, para que não leve para 2021? Serão sentimentos de raiva para com alguém? Para consigo próprio? Frustrações relativamente a projectos que tinha e não chegou a cumprir?**

Utilize as formas abaixo para escrever todas as coisas de que se quer despedir para que comece o próximo ano sem a existência de assuntos por resolver. Escreva e depois, se quiser, rasgue ou amache e deite fora a folha.

*Permita-se a fazer as pazes com alguém, com algo ou consigo mesmo.*



## DESAFIO III

---

Depois da limpeza simbólica das coisas que não quer de forma alguma levar consigo para este novo ano, desafiemo-lo a pensar naquilo que quer construir, conquistar, manter e fazer crescer. Pense, obviamente, naquilo que apenas depende de si, das suas acções e decisões; não vale contar com a sorte ou intervenções de terceiros. **Estes são os SEUS 4 grandes objectivos para 2021!** Use as etiquetas presas a cada número para escrever brevemente acerca de cada um deles.

The image shows four rose gold balloons arranged to form the year '2021'. Each balloon is connected by a thin black line to a yellow, rounded rectangular tag with horizontal lines for writing. The tags are positioned below the balloons: the first tag is under the first '2', the second tag is under the '0', the third tag is under the second '2', and the fourth tag is under the '1'. The tags are slightly tilted and have a black outline.

## A CONSOADA

Sabemos que muitos de nós vão passar a noite de natal sozinhos.

É uma noite feliz, mas nostálgica ao mesmo tempo porque paira sobre os nossos corações a saudade dos entes queridos que já não estão presentes e mais neste ano, os que estão longe pelas contingências do momento que vivemos...

Existe um sentimento colectivo de solidão que nunca é mencionado nas televisões e nos anúncios de natal tão felizes e coloridos.

Pois bem, propomos um momento de união aos utilizadores do Diário de Quarentena: a realização de uma receita tradicional que há décadas está presente nas mesas das famílias portuguesas. Aquece a alma saber que alguém algures estará a fazer e depois saborear exactamente a mesma receita, ao mesmo tempo. Aquece a alma... e o paladar!



### *Rabanadas ou Fatias Douradas*

#### *ingredientes*

800 ml leite meio-gordo

100 g açúcar

1 casca de limão

2 paus de canela

8 fatias grossas pão cacete

3 ovos M

500 ml óleo para fritar

2 c. sopa açúcar e canela (para polvilhar)

#### *preparação*

1. Aqueça o leite com os 100 g de açúcar, a casca de limão e os paus de canela, sem deixar ferver. Retire do lume e reserve.

2. Demolhe as fatias de pão no leite morno. Reserve.

3. Envolve cada fatia de pão no ovo previamente batido, à medida que for fritando.

4. Frite em óleo quente abundante, dos dois lados, até ficarem douradas.

5. Escorra sobre papel absorvente. Reserve.

6. Misture o açúcar com a canela para polvilhar a gosto.

7. Passe as fatias uma a uma na mistura e sirva.



## GESTÃO DOMÉSTICA

**Estamos quase no Ano Novo! E não há ideia melhor do que fazer uma limpeza geral em casa e deitar fora tudo o que não queremos levar para 2021.**

Não tem de ser uma actividade exaustiva ou complicada. Pode até ser muito relaxante! Para simplificar a tarefa, pode ir organizando uma divisão de cada vez, e só passa para a seguinte quando se sentir moderadamente satisfeito com a actual.

Liberte-se do que não quer levar para o próximo ano, ou arrume as divisões para que fiquem como gostaria que estivessem em 2021.



## LAZER E RELAXAMENTO I

Desta vez a nossa sugestão de lazer vai incluir precisamente um dos termos que temos estado a sensibilizar para não fazer: ficar de pijama! Por isso aproveite, não é uma sugestão que vá surgir muitas mais vezes...

Aproveite estas tardes frias e as restrições existentes para ficar mais por casa. Vista o pijama, faça um chocolate quente e coloque um filme de Natal a dar. Nesta altura é muito comum vários filmes natalícios passarem na televisão. Não sabe fazer chocolate quente? Deixamos aqui a receita!

### Receita de chocolate-quente

#### Ingredientes:

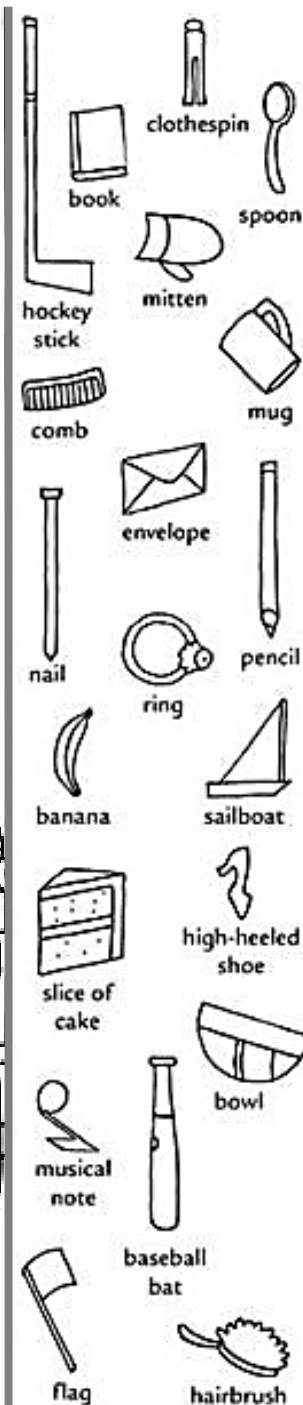
- 1 c. sopa de chocolate em pó
- 1 c. chá de açúcar amarelo/mascavado (apenas se o chocolate em pó não tiver açúcar)
- 1 c. chá de farinha *maizena*
- 1 chávena de leite (de vaca ou vegetal)

#### Preparação:

1. Numa chávena, misture o chocolate em pó, o açúcar e a farinha *maizena*. Adicione um pouco de leite à temperatura ambiente, para unir.
2. Coloque ao lume uma panela com o leite e junte a mistura;
3. A mistura deve ficar homogénea e espessa;
4. Sirva o chocolate quente de imediato!

## LAZER E RELAXAMENTO II

Para relaxar um pouco ao mesmo tempo que exercita um pouco a mente, deixamos um enigma visual. Consegue descobrir no desenho as imagens destacadas na coluna à direita? No final, pode colorir o desenho se quiser!





## NOITE DE ANO NOVO

Esta página é especialmente dedicada à noite de Final de Ano. Com as restrições já conhecidas, vamos ficar em nossas casas. Alguns sortudos com janelas bem orientadas conseguirão ver o fogo de artifício, mas que essa alegria em forma de luz e cor esteja principalmente dentro de nós! Que o facto de estar fechado em casa não o impeça de se apearaltar para receber 2021!

Escolha a sua roupa preferida, aquela que lhe fica mesmo a matar e da qual já não se lembra a última vez vestiu. E não se esqueça dos sapatos de gala! Arranje o cabelo, ponha um pouco de perfume. Senhores: façam ou aparem a barba; senhoras: caprichem numa maquilhagem adequada ao momento.

Os canais de televisão nacionais costumam ter uma programação festiva adequada à noite em questão e farão com que não perca as 12 badaladas. A nossa sugestão é que sintonize o seu favorito e partilhe o momento com milhões de portugueses que também estarão em suas casas.

Mas não há noite de fim de ano sem um brinde majestoso. Para tal, deixamos aqui uma receita de um cocktail sem álcool, mas cheio de glamour.

Para um jarro de *Champagne Rosa* misture:

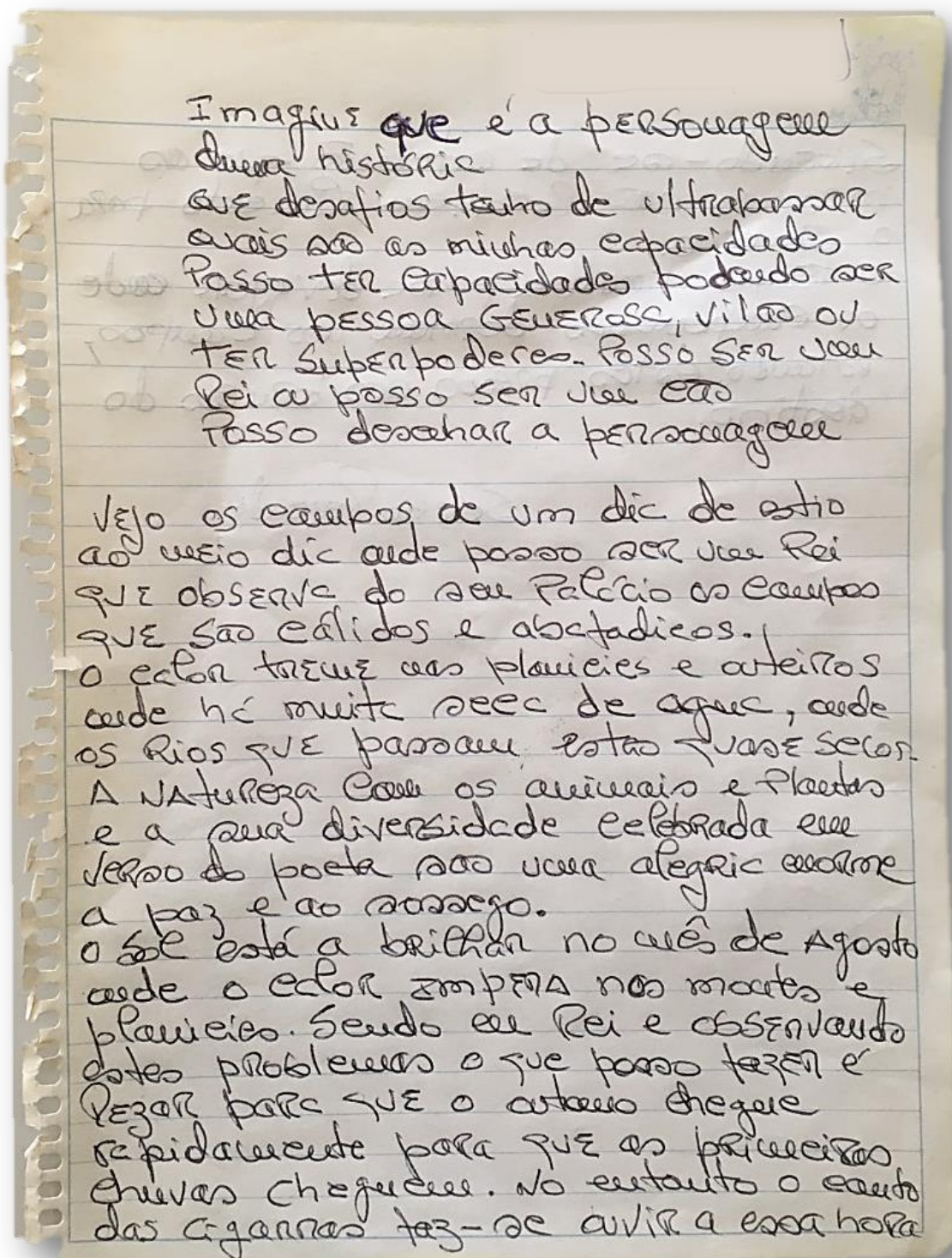
*0,5L de uma bebida de lima-limão gasificada  
Sumo de 2 limões e/ ou limas  
Sumo de um punhado de framboesas ou amoras  
Sirva num copo bonito, com uma rodela de limão  
pendurada e algumas pedras de gelo*



## 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:





## GALERIA

Sabendo-se de antecção que os  
mesmos não recolheram alívio para  
o futuro.  
O tempo também para de vagar e  
os camponeses dormem nos campos,  
estando estes presos aos braços do  
destino.

Texto de S. R.



## GALERIA

---



Desenho de Paulo Pereira

# *ATÉ PARA O ANO!*



Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito

M. Betânia Pires