

DIÁRIO DE QUARENTENA

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

FORMATO QUINZENAL
DE 30 DE NOVEMBRO A 14 DE DEZEMBRO

Este diário pertence a _____.

ÍNDICE

ATIVIDADES

PÁGINA

☐ **Planeamento da Quinzena**

3

☐ **O "Novo Normal"**

4

☐ **Cuidados Pessoais**

5

☐ **Criativa**

6, 7

☐ **Gestão doméstica**

8, 9

☐ **Lazer e relaxamento**

10

☐ **Desafio**

11

☐ **Sugestões para fins-de-semana**

12

☐ **Galeria**

13



PLANEAMENTO DA QUINZENA

Sorria! Os dias estão frios mas o espírito natalício aproxima-se.

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.

30 Novembro 2ª feira	1 Dezembro 3ª feira	2 Dezembro 4ª feira	3 Dezembro 5ª feira	4 Dezembro 6ª feira	5, 6 Dezembro Sábado e Domingo
7 Dezembro 2ª feira	8 Dezembro 3ª feira	9 Dezembro 4ª feira	10 Dezembro 5ª feira	11 Dezembro 6ª feira	12, 13 Dezembro Sábado e Domingo

O “NOVO NORMAL” – RESTRIÇÕES FINS DE SEMANA E FERIADOS

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 e feriados, 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 cedo.** 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

Com o dever cívico de permanecer em casa, e também com os dias de chuva e frio a chegar, é natural que tenhamos a tendência de nos mexermos cada vez menos. Mas é algo que temos de contrariar, visto que é muito importante mantermo-nos fisicamente activos. Assim, deixamos aqui a sugestão de alguns alongamentos do *Yoga de Cadeira*, algum já conhecidos de Diários anteriores e que devem permanecer um hábito diário. Ou pelo menos 2/3 vezes por semana! Siga as ilustrações e suas instruções. Tão simples e tão agradável!



1) Sentado de costas direitas, comece por colocar as mãos por cima das coxas.
2) Eleve os braços lentamente, seguindo o movimento com os olhos.
3) Mantenha os braços no ar e respire fundo e calmamente durante 10 segundos.
Nota: Manter sempre os ombros direitos.



1) Sentado de costas direitas, comece por flectir os braços, fazendo um ângulo recto.
2) Eleve os braços flectidos lentamente como mostra a figura.
3) Em seguida, abra e fecha os braços do centro para fora mantendo o ângulo recto.
Nota: Manter sempre os ombros direitos.



1) Sentado de costas direitas, coloque as mãos atrás das coxas e inspire, puxando o peito para fora.



1) Sentado mantendo as costas direitas, coloque o braço nas costas da cadeira e vire o tronco nessa direcção.
2) Repita para o outro lado.



1) Sentado de costas direitas, coloque uma mão sobre o lado oposto da cara, como mostra a figura.
2) Estique o pescoço em direcção ao ombro, acompanhando o movimento com a mão.
3) Repita com o outro lado.
Nota: Manter sempre os ombros direitos.



1) Sentado de costas direitas.
2) Eleve os braços lentamente como mostra a figura, unindo as mãos acima da cabeça.
3) Em seguida, balance o tronco para um lado e para o outro, sem sair do assento.

CRIATIVA

Sabemos que este ano, por todos os motivos já conhecidos, o nosso Natal vai ser diferente. Certamente não nos será possível estar com todos os membros familiares, e as nossas deslocações estarão limitadas.

Apesar disso, mesmo distantes, as pessoas que são importantes para nós não deixam de estar sempre no nosso pensamento. As chamadas telefónicas ou os serviços de correio continuam a ser uma opção viável para comunicar com quem quisermos!

Assim, sugerimos aqui que nestes dias em que se aproxima o Natal, **escreva um postal para oferecer a alguém que é importante para si.** Aproveite este espaço aqui em baixo para começar a pensar no que deseja transmitir a alguém importante na sua vida.

POSTCARD

PLACE
STAMP
HERE

CRIATIVA

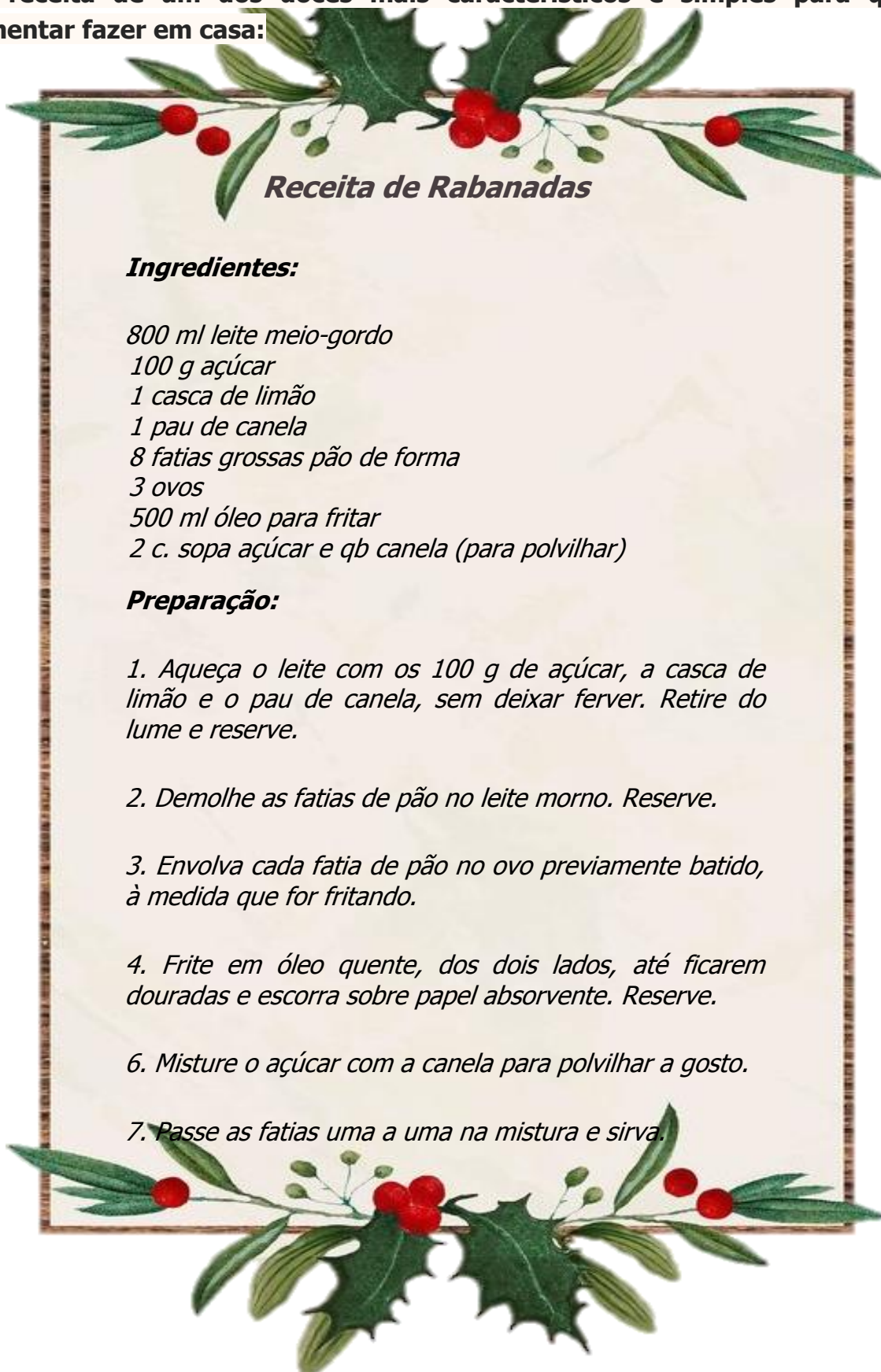
Se preferir, em vez de se dirigir a uma papelaria, poderá aproveitar algumas das nossas ideias para realizar postais de natal em casa

1. *Arranje um pedaço de cartão ou de cartolina, em formato rectangular e dobre-o em dois, para o formato de um postal;*
2. *Na face frontal, faça um desenho com os elementos que preferir, ou uma colagem utilizando tecidos, pedaços de jornal, o que quiser. Deixamos aqui imagens de algumas sugestões! Utilize a sua imaginação 😊*



GESTÃO DOMÉSTICA

Existe algo mais natalício que os doces tradicionais? O cheiro a canela e filhós são alguns dos elementos que povoam as nossas memórias desta fase do ano. Deixamos aqui a receita de um dos doces mais característicos e simples para que possa experimentar fazer em casa:



Receita de Rabanadas

Ingredientes:

- 800 ml leite meio-gordo
- 100 g açúcar
- 1 casca de limão
- 1 pau de canela
- 8 fatias grossas pão de forma
- 3 ovos
- 500 ml óleo para fritar
- 2 c. sopa açúcar e qb canela (para polvilhar)

Preparação:

1. Aqueça o leite com os 100 g de açúcar, a casca de limão e o pau 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, dos dois lados, até ficarem douradas e 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.

LAZER E RELAXAMENTO

Das melhores coisas que o inverno nos possibilita, é estar sentado no sofá com uma manta e a beber um belo chazinho ou chocolate quente.

Assim, a nossa sugestão de lazer e relaxamento vai ser precisamente essa. Faça um chá com um sabor a seu gosto, recoste-se no sofá ou na poltrona e aproveite estas tardes chuvosas e frias para avançar na leitura do seu livro.



DESAFIO

Para desafio desta quinzena escolhemos um exercício de diferenças. Quantas consegue descobrir?

Desenhe uma bola à volta de todas as que identificar!



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**.

Bolo de Chocolate Saudável

Ingredientes:

Bolo e recheio

- 8 ovos
- 200 gr de chocolate (99%)

Cobertura

- 90 gr de chocolate (99%)

Instruções:

1. *Pré-aquecer o forno a 180°.*
2. *Separar as gemas das claras. Bater as claras em castelo e reservar.*
3. *Derreter o chocolate em banho maria e deixar arrefecer. Bater bem as gemas e adicionar o chocolate derretido.*
4. *Envolver delicadamente as claras nas gemas com o chocolate.*
5. *Verter 4/5 da massa para uma forma redonda pequena. Levar ao forno durante 35 minutos.*
6. *Colocar os restantes 1/5 da massa no frigorífico 30 min.*
7. *Cortar o bolo ao meio, na horizontal e deixar arrefecer.*
8. *Recheiar com os 1/5 da massa.*
9. *Derreter o chocolate da cobertura em banho maria e aplicar no topo do bolo.*



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:



Natureza Morta com o tema “Tarde de Chá”, de Paula V. | Lápis de cor sobre papel cavalinho



“Vista da minha janela”, de Paulo Pereira | Lápis de cor sobre papel cavalinho

ATÉ BREVE!



Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires