

# ***DIÁRIO DE QUARENTENA***

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

FORMATO QUINZENAL  
DE 4 A 17 DE JANEIRO



Este diário pertence a \_\_\_\_\_.

# ÍNDICE

## ACTIVIDADES

## PÁGINA

☐ **Planeamento da Quinzena**

**3**

☐ **O “Novo Normal”**

**4**

☐ **Cuidados Pessoais**

**5, 6**

☐ **Criativas**

**7 a 9**

☐ **Gestão doméstica**

**10, 11**

☐ **Desafios**

**12, 13**

☐ **Lazer**

**14**

☐ **Relaxamento**

**15**

☐ **Galeria**

**16**

## PLANEAMENTO DA QUINZENA

## Sorria! Vivemos o início de um novo ano!

Dê as boas vindas a 2021 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. Não se esqueça que pode começar a trabalhar para os seus objectivos para 2021 já esta semana.
- 2) Em seguida, veja com atenção as **actividades** propostas aqui e distribua-as pela semana, de acordo com a sua disponibilidade.

4 Janeiro 2ª feira	5 Janeiro 3ª feira	6 Janeiro 4ª feira	7 Janeiro 5ª feira	8 Janeiro 6ª feira	9, 10 Janeiro
11 Janeiro 2ª feira	12 Janeiro 3ª feira	13 Janeiro 4ª feira	14 Janeiro 5ª feira	15 Janeiro 6ª feira	16,17 Janeiro

# O “NOVO NORMAL”

Terminámos 2020 com a excelente notícia de que já temos uma vacina disponível, e que o processo de vacinação irá decorrer ao longo do ano de 2021. Por este motivo podemos alegrar-nos e sentir esperança para este ano! **Mas na prática, quando é que poderá ser vacinado e quais as consequências?**

**Estão previstas três fases para a execução do plano de vacinação contra a Covid-19:**

## **1.ª fase (início em dezembro de 2020):**

Destina-se a pessoas com mais de 50 anos com patologias associadas (insuficiência cardíaca, doença coronária, insuficiência renal, doença respiratória crónica); residentes e profissionais em lares e unidades de cuidados continuados; profissionais de saúde; profissionais das forças armadas, forças de segurança e serviços críticos.

## **2.ª fase (a partir de abril de 2021):**

Nesta fase serão vacinadas as pessoas com mais de 65 anos e pessoas entre os 50 e os 65 anos que tenham patologias associadas (diabetes, neoplasia maligna activa, doença renal crónica, insuficiência hepática, hipertensão, obesidade).

## **3.ª fase (após conclusão da fase 2):**

Toda a restante população que deseje. Os grupos desta fase serão revistos consoante o ritmo de entrega das vacinas.

**Espere até ser contactado.** Não vai ser possível pedir a marcação da sua vacina para a COVID 19. Será contactado pelo Serviço Nacional de Saúde para esse efeito. Depois de tomar a primeira dose, ficará logo marcada a segunda.

## O “NOVO NORMAL”

Enquanto isso, e mesmo após a vacinação, não deverá parar de prevenir a propagação do vírus, até porque a vacina demora 7 dias após a toma da segunda dose.

Apesar de depois da vacina nos sentirmos mais descansados, é necessário aguardar que toda a população esteja vacinada para se sentirem os efeitos deste processo.

Por isso, antes e depois de tomar a vacina vai ainda ter de tomar as mesmas precauções que já tem vindo a fazer:

### CORONAVIRUS

### PREVENÇÃO



WEAR MEDICAL  
MASK

USE SEMPRE MÁSCARA  
CIRURGICA OU  
COMUNITÁRIA



WASH YOUR HANDS  
FREQUENTLY

LAVAR AS MÃOS



USE DESINFECTANT

DESINFECTAR AS  
MÃOS



AVOID CROWDED  
PLACES

EVITAR LOCAIS COM  
MUITA GENTE; MANTER  
2 M DISTÂNCIA

## CUIDADOS PESSOAIS I

**O Inverno traz consigo os dias curtos e frios, fazendo com que se instale uma certa preguiça de tratarmos do corpo; não se transpira tanto, é certo, mas devemos estar atentos a uma série de cuidados a ter especialmente nesta altura do ano.**

- Tome banho diariamente com água quente q.b., mas não demasiado quente, sob o risco de ficar com a pele desidratada. Depois do banho, seque-se bem não esquecendo os intervalos dos dedos dos pés.

- Ainda no banho, use uma pedra pomes para retirar as calosidades dos calcanhares.

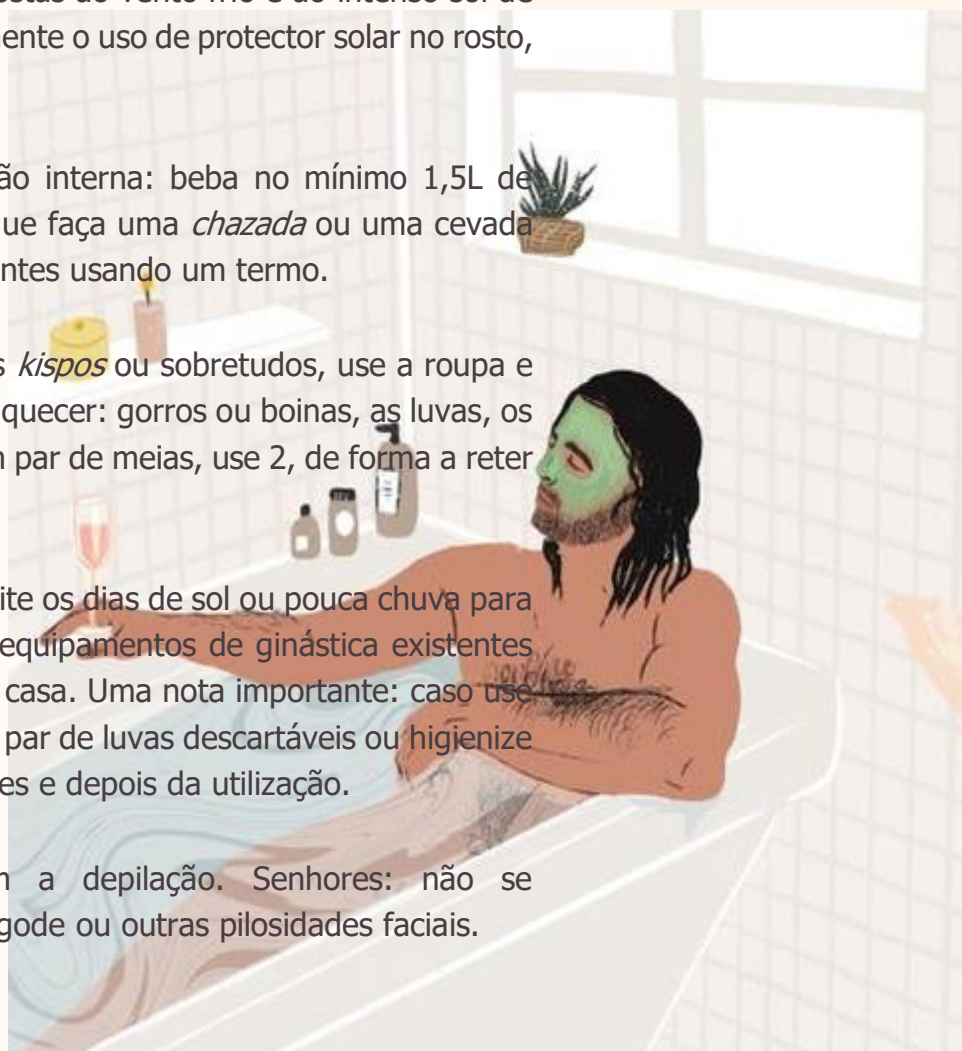
- Hidrate o corpo usando um creme adequado ao seu tipo de pele. Tenha em especial atenção a cara e as mãos, porque zonas que estão permanentemente expostas ao vento frio e ao intenso sol de inverno. Considere inclusivamente o uso de protector solar no rosto, caso seja necessário.

- Não prescinda da hidratação interna: beba no mínimo 1,5L de líquidos por dia. Sugerimos que faça uma *chazada* ou uma cevada que pode conservar bem quentes usando um termo.

- Proteja-se do frio. Além dos *kispos* ou sobretudos, use a roupa e acessórios que tiver para se aquecer: gorros ou boinas, as luvas, os cachecóis, em vez de usar um par de meias, use 2, de forma a reter melhor o calor nos pés.

- Mantenha-se activo. Aproveite os dias de sol ou pouca chuva para caminhar e se exercitar nos equipamentos de ginástica existentes naquele parque perto de sua casa. Uma nota importante: caso use estes equipamentos, leve um par de luvas descartáveis ou higienize as mãos com o álcool gel antes e depois da utilização.

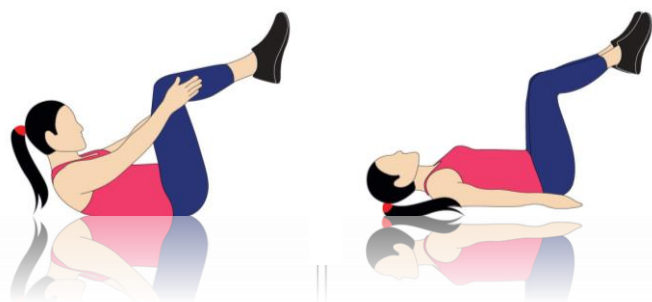
- Senhoras: não descurem a depilação. Senhores: não se desmazelem com a barba/ bigode ou outras pilosidades faciais.





## CUIDADOS PESSOAIS II

Como complemento a uma boa caminhada no exterior, convém ir fazendo alguns exercícios dentro de casa. O ideal será ginasticar um pouco todos os dias. Caso não tenha oportunidade, faça um compromisso consigo mesmo para praticar estes exercícios simples pelos menos 2 vezes por semana. Coragem! Só precisa de 30 minutos!



Deitado, com a coluna bem assente no chão, levante as pernas, deixando-as a 90º como mostra a imagem. Os braços estão relaxados ao longo do tronco.

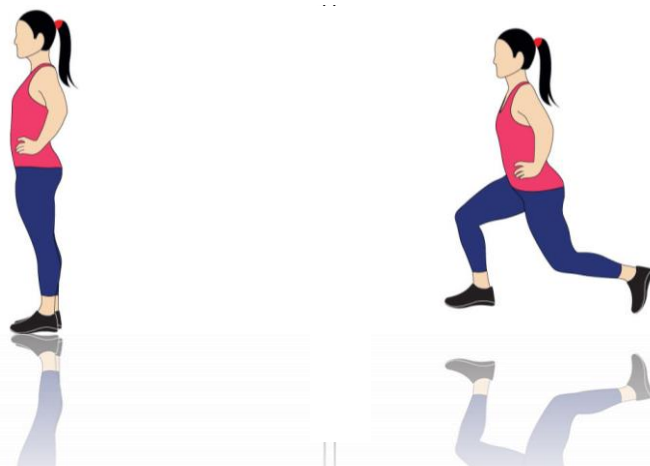
Levante o tórax e os braços, puxando-os em direcção aos joelhos. É importante fazer o peito aproximar-se dos joelhos e não forçar o pescoço!

*Faça 4 séries de 8 repetições cada.*

De pé, com os pés à largura da cintura, coloque as mãos à cintura, mantendo sempre as costas direitas.

Dobre cada perna à vez, como mostra a imagem, baixo e elevando todo o tronco devagar.

*Faça 4 séries em cada perna de 10 repetições cada.*



Deitado, dobre as pernas e os braços, posicionando-os por baixo da nuca, como mostra a imagem.

Puxe o peito em direcção aos joelhos, nunca forçando o pescoço. Mantenha os braços abertos, com os cotovelos bem para fora.

*Faça 5 séries de 10 repetições cada.*







## CRIATIVA II

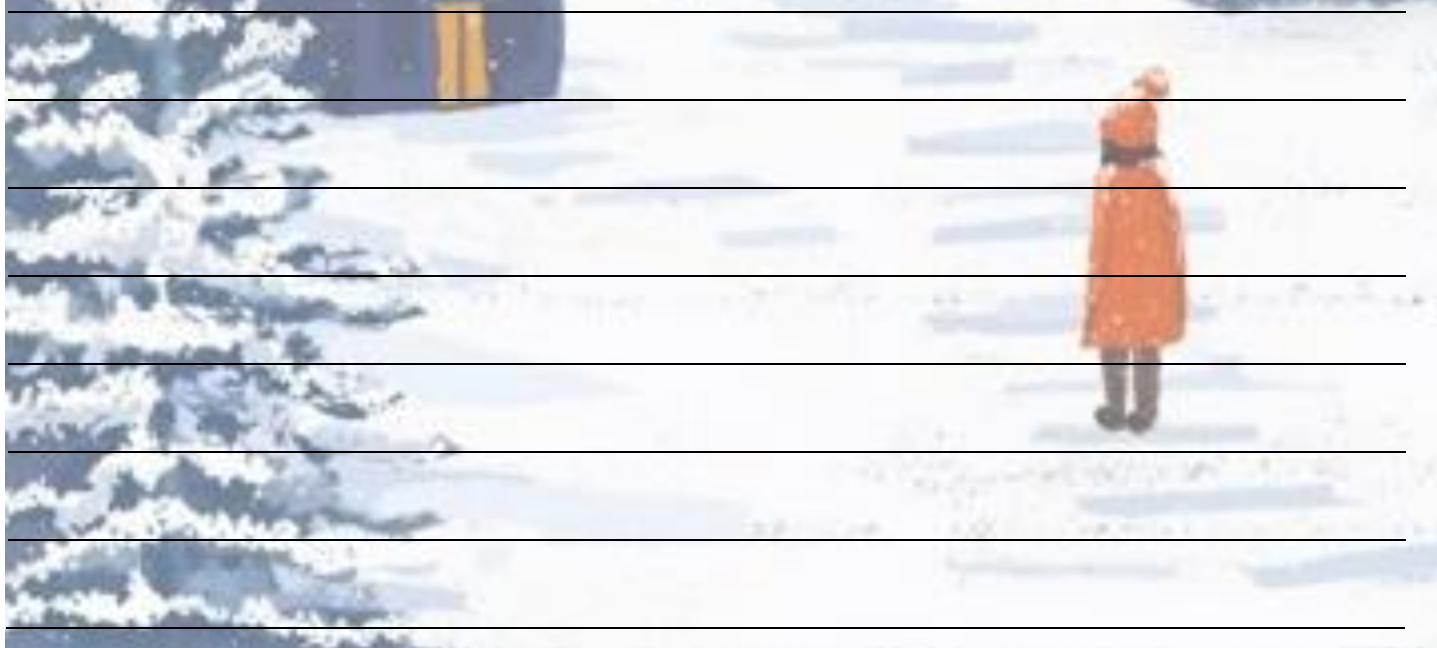
As festas trazem um calor especial a esta quadra invernal. Mas a par dessa alegria existe muitas vezes a Melancolia. Aquele sentimento que fica entre a nostalgia de um passado distante e a leve tristeza sem causa aparente. Aquele vazio trazido pelos dias escuros, frios de recolhimento e solidão. Basta olharmos à nossa volta para percebermos que até a natureza perdeu a sua cor e que isso tem impacto em nós.

Porém, há que encontrar beleza também na melancolia.

Repare nas árvores que mostram todo o desenho dos seus troncos e ramos, a luz ténue e difusa que tenta romper por entre as nuvens, as cores do pôr-do-sol intensas, a neblina matinal que se funde com o fumo das lareiras...

Faça então um elogio à Melancolia, desenhando o que observa da sua janela, ou o que observou numa caminhada pelo jardim. Registe essa natureza melancólica, mas tão bonita, pois está reduzida ao essencial. Pode utilizar a página seguinte ou uma folha livre que tenha em casa.

Sugerimos que prepare uma boa chávena de café para beber enquanto desenha e, porque não?, utilize-o também como tinta para desenhos ou pintar! No entanto, se preferir pode escrever nas linhas abaixo.



## CRIATIVA II

---

## GESTÃO DOMÉSTICA

**Esta quinzena vamos dedicar a gestão doméstica ao conforto térmico dentro de casa, com soluções simples, ao seu alcance.**

**Sabendo que deve sempre arejar a casa, abrindo as janelas durante alguns minutos de manhã e à tarde, é igualmente importante manter a casa quente.**

**Um bom isolamento térmico irá trazer conforto a sua casa e ao bolso, pois poupará em energia eléctrica. Mas existem outras medidas que pode tomar para aumentar a sua poupança nestes meses de inverno:**

- Durante o dia deixe a luz natural aquecer a sua casa! Mal acabe, feche as janelas e as cortinas. Ao fechar não está apenas a manter o calor dentro de sua casa, como também a impedir que correntes de ar frias entrem pelas suas janelas, evitando a utilização de aquecedores.

- Certamente terá algumas divisões que utiliza mais do que outras. Assim, se tiver um sistema de aquecimento central, desligue-o nas divisões que raramente usa (poderá sempre ligar voltar a ligar caso necessite de passar algum tempo nessa mesma divisão).

- Se não tem um sistema de aquecimento central e utiliza aquecedores portáteis, uma boa estratégia será colocar o mesmo em espaços amplos como o hall de entrada ou no centro da sala de estar. Talvez o sítio não seja o mais bonito, mas ao adoptar esta estratégia está a acelerar o processo de aquecimento, pois o ar terá mais facilidade em chegar a toda a casa.

- Se estiver com frio, calce umas meias quentes, adicione uma peça de roupa às que tem vestidas e aconchegue-se ao cobertor quando estiver sentado no seu sofá a ver televisão. Sacos de água quente ou um saco térmico poderão também ser uma grande ajuda para estes dias mais frios.

- Vista a casa com tapetes ou passadeiras, principalmente nas zonas de azulejo.

- Desligue os equipamentos sempre que não os estiver a utilizar (tv, radio, luzes).

- Desligue o aquecimento à noite e não o ligue de manhã até a casa estar ventilada e as janelas fechadas.

- Controle o tempo dos banhos.

(dicas retiradas de <https://www.bancoinvest.pt/mercados-e-research/invest-spot/investspot/2020/01/16/como-poupar-durante-o-inverno>)

## GESTÃO DOMÉSTICA

---

Para o efeito, pode fazer um verdadeiro clássico do lar português: o *chouriço de pano*. A sua função é impedir que entre ar frio pelas frestas da porta exterior e janelas.

A ideia é re-utilizar roupas ou trapos antigos que possa ter em casa, de forma a que não tenha de gastar dinheiro algum, pode fazer quantos tubos precisar.

Siga as instruções passo a passo:

### *Chouriço de pano*

- Vai precisar de uma estrutura tubular para servir de chouriço. **Collants, calças, leggings**, até **mangas** de camisolas servirão.
- Ate ou dê um nó numa das extremidades do tubo. Se preferir, pode coze-lo à mão com um ponteador tosco.
- Encha o tubo com tudo que sejam restos de tecidos, trapos, roupa rota ou tingida, que encolheu na máquina, meias sem par, etc...
- Depois do chouriço estar bem cheio, ate ou coza a ponta.
- Coloque-o na porta de entrada, e/ ou no parapeito de alguma janela por onde possa entrar o ar frio exterior.

Além das mantinhas, pode fazer um saco de arroz, para se aquecer. Siga as instruções:

- Use para o efeito alguma meia sem par que tenha perdida no armário.
- Encha a meia com arroz cru e dê um nó na extremidade.
- Ponha a meia com o arroz no microondas durante alguns minutos e reconforte-se com o seu calor!

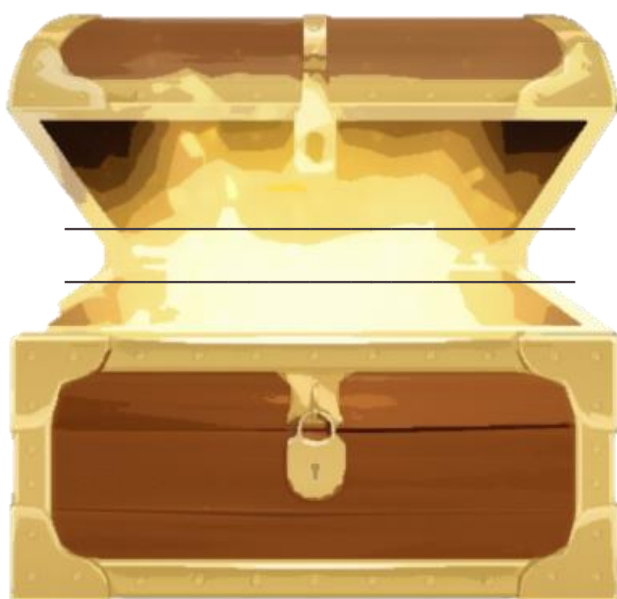


## DESAFIO I

---

O Dia de Reis, celebrado anualmente a 6 de janeiro é uma tradição cristã e representa o dia em que o menino Jesus recém-nascido recebeu a visita de magos do Oriente, depois de serem guiados por uma estrela. Segundo a lenda, os Reis Magos ofertaram ouro, incenso e mirra.

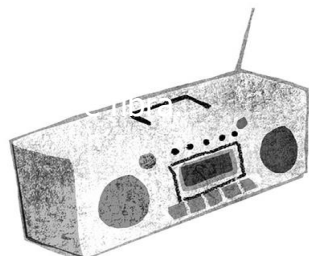
Vamos imaginar-nos também como Reis Magos e vamos pensar no que é que gostaríamos de oferecer ao mundo este ano. Quais serão as suas oferendas?



## DESAFIO II

Sopa de Letras

PARA FAZER EM CASA



1



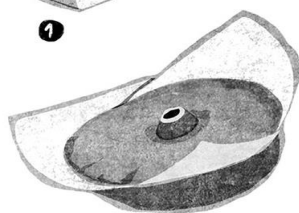
2



3



④



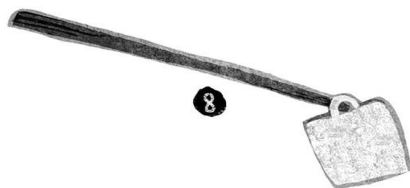
5



6



5



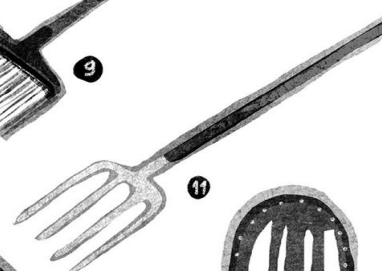
8



9



10



44

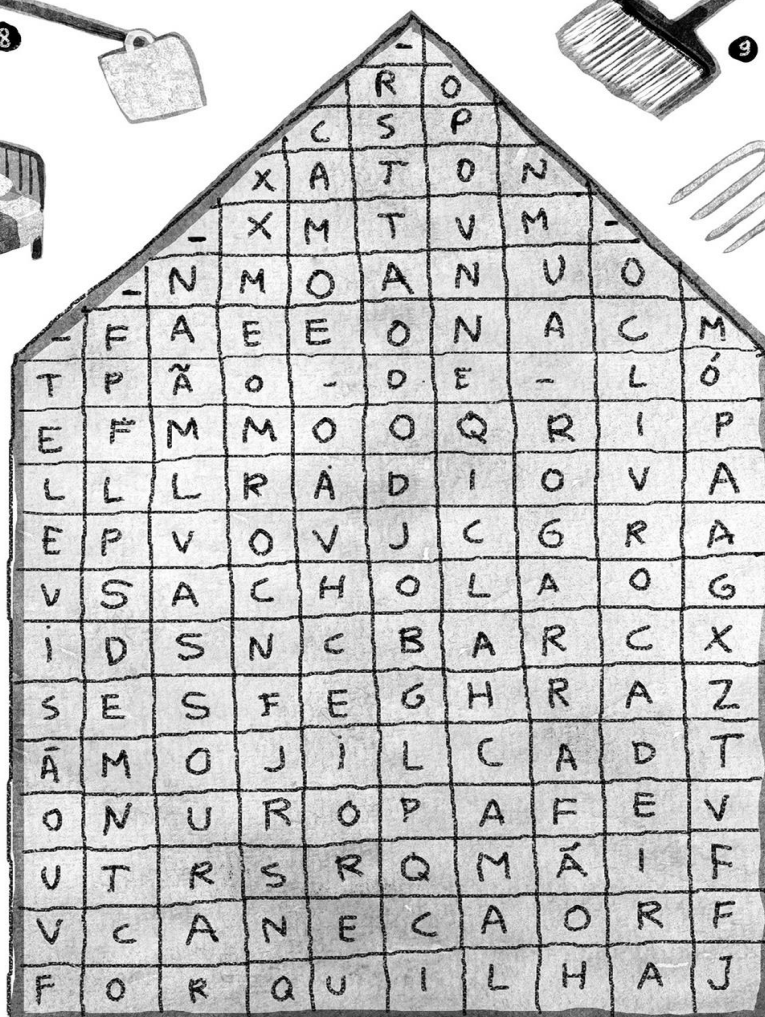


42



13

- 1 RÁDIO
- 2 PAINELA
- 3 GARRAFAO
- 4 PLANTA
- 5 PAO-DE-LO
- 6 LIVRO



- 7 CANELA
- 8 SACHOLA
- 9 VASSOURA
- 10 LAMA
- 11 FORQUILHA
- 12 CADEIRA
- 13 TELEVISÃO



## LAZER

**Por falar em luz de inverno e árvores despidas, que tal uma caminhada ao ar livre para contemplar o belo que existe na natureza despojada, respirando ar puro?**

**Temos uma lista de locais de interesse, que irão superar as suas expectativas:**

**Jardim Botânico de Lisboa, Príncipe Real.** Este espaço verde com mais de 140 anos de história foi devolvido à cidade em Abril de 2018 depois das obras estruturais que recuperaram o pavimento de todos os caminhos e os gradeamentos que revelam pontos de observação das colecções botânicas. O Jardim ganhou também um anfiteatro e novos bancos plantados ao longo dos percursos.

**Jardins da Gulbenkian, Praça de Espanha.** São provavelmente os jardins mais icónicos de Lisboa, projectados pelo arquitecto paisagista Gonçalo Ribeiro Telles. Há espaços escondidos entre as árvores, lagos, percursos de pedra, tartarugas com fama de morder e pássaros a perder de vista.

**Tapada das Necessidades, Estrela/ Lapa/ Santos.** Em 1910, o Governo Provisório da República Portuguesa avisou: "A Tapada estará aberta ao público permanentemente, servindo para passeio (...) bem como para a lição das coisas". A declaração mantém-se actual e o parque botânico encaixado entre Alcântara e a Lapa, que terá inspirado Manet para pintar o seu famoso quadro *Almoço na Relva*.

**Jardim Botânico Tropical, Belém/ Ajuda.** Neste belo espaço verde, há muita espécie para ver para os lados da zona monumental de Lisboa, em Belém, junto ao Mosteiro dos Jerónimos, onde fica. Por lá existem cerca de 600 espécies originárias de vários continentes, um oásis de folhagens e arvoredo que não encontra em mais lado nenhum na cidade. Uma maravilha escondida que é quase uma volta ao mundo sem sair de Belém.

**Parque da Bela Vista, Marvila.** O Parque da Bela Vista é uma excelente pista para corridas, passeios domingueiros em família ou banhos de sol veranis. Além de um recinto polidesportivo, integra ainda um parque de merendas e um miradouro.

**Quinta das Conchas, Lumiar.** Na principal mancha verde do concelho a seguir a Monsanto, encontrar lugar para estender a toalha é garantido, mesmo naqueles fins-de-semana de sol em que todos os lisboetas se lembram de ir para o parque. Pode fazer piqueniques, beber um refresco, ler um livro ou apenas caminhar.



## RELAXAMENTO

### *Meditação de Início do Ano*

Desde 21 de dezembro, o dia de solstício de inverno que incluiu a mais longa noite do ano, que os dias começam gradualmente a ser mais longos outra vez, trazendo mais sol nas nossas vidas.

Podemos, assim, pensar numa fase de renascimento, ou de recomeço neste novo ano de 2021.

Passo 1: Fique confortável e relaxe

Vá para um local na sua casa onde se sinta quente e confortável. Se quiser, faça um chá e envolva-se em mantas quentes.

Imagine-se num casulo. Inspire esperança e entusiasmo e expire todos os sentimentos de stress e preocupações de que nos apoderámos o ano passado.

Passo 2: Pense nas suas forças e capacidades

Imagine uma luz quente que percorre o corpo, iluminando-o e fazendo sentir-me mais confiante.

Pense nas capacidades que viu crescer ou desenvolver neste ano que passou e que quer levar para 2021. Maior criatividade? Sente-se mais independente? Mais resiliente?

Estas suas capacidades vão ajudá-lo neste ano novo que surge.

Passo 3: Leve isto consigo para 2021!

Imagine-se a fazer o que gosta realmente, neste ano de 2021. Imagine-se a crescer e a perceber o quão ainda tem de bom para experienciar e aprender.

Leve estas imagens e desejos para este ano 😊

S. hee

## GALERIA

---

A Galeria é um espaço de partilha de trabalhos, ideias, momentos criativos despoletados pelo Diário. Nesta edição, mostramos o poema "Natal em Pandemia".

### Natal em pandemia

Não há bela sem senão  
E quanto a passar este serão  
A família não pode faltar  
O problema é a polícia a nos multar

Pego ao Pai Natal de coração  
Que em casa não falte o pão  
E as prendas que nos calharem  
Sejam singelos frutos de *artesanagem*

Amigos nunca faltam  
À mesa do Natal  
Os copos embriagam  
Mas ninguém fala mal...

Desejo Boas Festas  
Aos companheiros da jornada  
Tenham sempre o carinho da almofada  
Debaixo das brasas das giestas!

O menino Jesus  
Na manjedoura está feliz  
Os três reis do Oriente  
Prestam homenagem e dobram a cerviz!

José Pereira

***ATÉ BREVE!***

***Receba 2021 de braços bem abertos!***



Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires