

# ***DIÁRIO DE QUARENTENA***

## BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

FORMATO SEMANAL  
DE 1 A 7 DE FEVEREIRO

Este diário pertence a \_\_\_\_\_.

# ÍNDICE

## ACTIVIDADES

## PÁGINA

<input type="checkbox"/> <b>Planeamento da Semana</b>	<b>3</b>
<input type="checkbox"/> <b>Novo Confinamento</b>	<b>4 a 6</b>
<input type="checkbox"/> <b>Cuidados Pessoais</b>	<b>7</b>
<input type="checkbox"/> <b>Criativa</b>	<b>8, 9</b>
<input type="checkbox"/> <b>Gestão doméstica</b>	<b>10</b>
<input type="checkbox"/> <b>Desafios</b>	<b>11 a 13</b>
<input type="checkbox"/> <b>Lazer</b>	<b>14, 15</b>
<input type="checkbox"/> <b>Relaxamento</b>	<b>16</b>
<input type="checkbox"/> <b>Sugestões para o fim-de-semana</b>	<b>17</b>
<input type="checkbox"/> <b>Galeria</b>	<b>18</b>

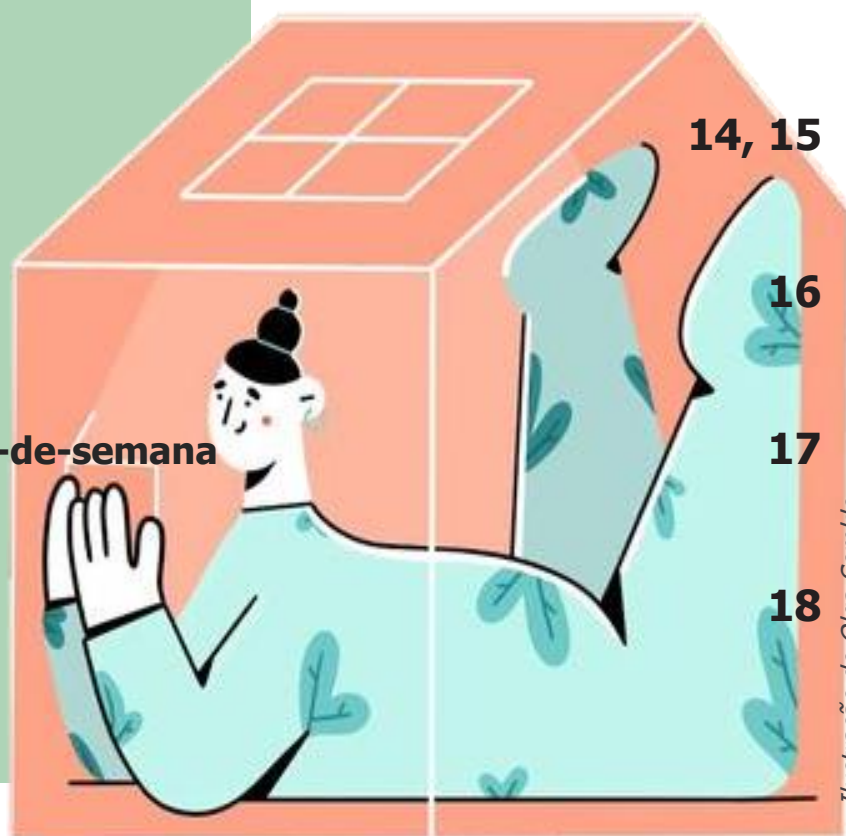


Ilustração de Olga Semklo

# PLANEAMENTO DA SEMANA

**Sorria! Aproveite o tempo em casa para a por mais bonita!**

## ORGANIZE O SEU TEMPO EM CASA, DE FORMA A VIVENCIAR ESTE PERÍODO DE FORMA POSITIVA

- I. Mantenha a sua higiene diária, bem como a toma da medicação nos horários habituais.
- II. Comece por estabelecer alguns objectivos, que podem passar por realizar aquelas tarefas que precisa de fazer em casa e que tem adiado, ler um livro, experimentar uma receita mais elaborada... Escreva na tabela abaixo quando os irá executar.
- III. Em seguida, veja com atenção as actividades propostas aqui e distribua-as pela semana.

	1 Fevereiro 2ª feira	2 Fevereiro 3ª feira	3 Fevereiro 4ª feira	4 Fevereiro 5ª feira	5 Fevereiro 6ª feira	6, 7 Fevereiro Fim de semana
MANHÃ	<i>higiene diária medicação</i>	<i>higiene diária medicação</i>	<i>higiene diária medicação</i>	<i>higiene diária medicação</i>	<i>higiene diária medicação</i>	<i>higiene diária medicação</i>
TARDE						

## NOVO CONFINAMENTO

Na semana passada, o governo tomou a decisão de apertar com algumas medidas para este confinamento. Para que nos mantenhamos a par, como já é habitual, deixamos aqui as mais importantes:

- ✓ **Proibir circulação entre concelhos aos fins-de-semana;**
- ✓ **Exigir emissão e apresentação de declaração da entidade empregadora para quem circula na via pública por motivos de trabalho;**
- ✓ **Limitar horários de funcionamento das lojas até às 20h00 em dias úteis e até às 13h00 aos fins-de-semana. Os estabelecimentos de retalho alimentar só podem funcionar até às 17h00 nos fins-de-semana;**
- ✓ **Proibir vendas de bens ao postigo. No caso de cafés e restaurantes, a venda ao postigo só é permitida para produtos embalados e sem bebida;**
- ✓ **Proibir o funcionamento de restaurantes em centros comerciais, mesmo em regime de take-away.**
- ✓ **Proibir ajuntamentos e consumo de bens alimentares nas imediações de restaurantes e cafés;**
- ✓ **Encerrar todos os equipamentos desportivos;**
- ✓ **Encerrar centros de dia, universidades sénior e espaços de convívio;**
- ✓ **Proibir a permanência de pessoas em jardins e espaços públicos de lazer.**

## NOVO CONFINAMENTO – GERIR A ANSIEDADE

Com estas novas medidas, existe a necessidade de pensarmos em formas de gerir a ansiedade colectiva que poderá estar presente nestes dias. Assim, deixamos aqui alguns tópicos que podem amenizar as preocupações mais frequentes:

### Tenho medo de sair de casa, até mesmo para ir às compras. E agora?

Muitas pessoas têm um medo muito maior de sair de casa nesta altura, e é normal que se sintam assim. Toda a comunicação social nos pede para ficar em casa, e nos transmite notícias assustadoras todos os dias. Apesar disto, algumas saídas como a ida às compras ou à farmácia, continuam a ter de ser realizadas. Sugerimos assim que:

- Tente ir nas horas com **menor afluência** de pessoas, como muito cedo durante a manhã ou no início da tarde, perto da hora de almoço. Escolha lugares que saiba que têm **boas medidas de segurança**, onde sabe que consegue manter a distância e ter acesso a gel para desinfectar as mãos.
- Organize-se de forma a ter de **ir apenas uma vez por semana** às compras. Faça uma lista de compras quando tiver de sair, e coloque principalmente produtos que não se estraguem tão facilmente com o tempo (latas de conservas, courgetes, cenouras, bróculos, algumas frutas, como as maçãs), e, se tiver de comprar mais fruta ou mais legumes ao longo da semana, tente ir a pequenas mercearias perto de sua casa que tenham menos pessoas.

### Tenho medo de apanhar corona-vírus, ou que alguém da minha família apanhe.

Não conseguimos controlar tudo o que nos acontece, **mas podemos tentar diminuir as hipóteses de apanharmos este vírus**. Através da utilização da máscara, do distanciamento e da lavagem das mãos já é possível diminuir bastante o contágio. Portanto, o desafio para gerir estes pensamentos é focar-nos no que conseguimos

## NOVO CONFINAMENTO – GERIR A ANSIEDADE

### A quem posso recorrer?

**Pode sempre recorrer ao seu técnico de referência, mas existem algumas linhas de apoio a nível nacional com horários bastante alargados:**

#### ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DO SNS 24

O serviço de aconselhamento psicológico está integrado na linha telefónica do SNS 24, através do **808 24 24 24**, escolhendo depois a **opção 4**. Pretende dar apoio às preocupações e desafios psicológicos dos utentes e profissionais de saúde.

#### SOS VOZ AMIGA

Horário: 16:00 – 24:00

Contacto Telefónico: 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

Linha Verde gratuita: 800 209 899 (21:00 – 24:00)

#### CONVERSA AMIGA

Horário: 15:00 – 22:00

Contacto Telefónico: 808 237 327 | 210 027 159

#### VOZES AMIGAS DE ESPERANÇA DE PORTUGAL

Horário: 16:00 – 22:00

Contacto Telefónico: 222 030 707

### Como posso lidar melhor com o isolamento?

**Em primeiro lugar, use o seu Diário de Quarentena!**

#### **Pratique meditação e faça exercícios de respiração:**

Praticar meditação pode melhorar a saúde mental, uma vez que o objectivo é praticar a tomada de atenção ao momento presente. Também a aprendizagem do controlo da respiração vai ser importante (veja os nossos exercícios de respiração abaixo).

#### **Continue activo, mantendo também as rotinas essenciais:**

A actividade física ajuda a reduzir o stress e a ansiedade. Aumenta os níveis de serotonina e endorfinas, químicos naturais libertos pelo nosso corpo e que permitem sentimentos de bem-estar. Manter as rotinas também é essencial para de certa forma preservar a sensação de normalidade e confiança.



## CUIDADOS PESSOAIS

Com as saídas à bastante reduzidas, é comum instalar-se alguma preguiça quanto aos cuidados com o corpo e higiene. Mas, apesar da diminuição da nossa actividade física, continuamos a respirar e a transpirar. Por isso é importante que mantenha a sua higiene, sem nunca prescindir de um banho diário.

Pode até relaxar um pouco, divertindo-se a cantar as suas músicas preferidas enquanto está no duche, ou até simplesmente ligando o rádio!

Escreva aqui quais são as suas músicas de eleição para cantar:

E não se preocupe:  
Talvez os vizinhos  
até agradeçam!

**O meu top 5**  
**MÚSICAS PARA CANTAR NO DUCHE**


A seguir, pode colocar um creme hidratante e um pouco de perfume antes de vestir uma roupa quentinha! Sentir-se-á muito mais confortável.

## CRIATIVA

Somos bombardeados com anúncios e cartazes sobre medicamentos, doenças, sintomas, muito concretamente da COVID-19 e dos estados gripais típicos desta altura do ano. O bem-estar mental necessita da mesma monitorização.

Use o esquema desta página para apontar como se sente a cada dia que passa. Pode usar uma **COR**, uma **PALAVRA**, um **DESENHO SIMBÓLICO**, ou as três coisas.

*Se precisar ou se sentir que precisa de desenvolver mais esta proposta, pode usar a página seguinte e expressar o que sente. Pense nisso como um exercício de liberdade.*



**Como me sinto hoje?**

**2ª F**

**3ª F**

**4ª F**

**5ª F**

**6ª F**

**Sáb.**

**Dom.**



## CRIATIVA

---

## GESTÃO DOMÉSTICA

Nestes dias de frio e nevoeiro, o que sabe melhor que um bom estufado quente? Deixamos aqui uma sugestão de uma receita simples, saudável e que sabe muito bem!

### ***Estufado de Lentilhas*** ***Ingredientes***

50 g lentilhas  
qb água  
3 dentes de alho  
150 g cebola  
50 g linguça  
3 c. de sopa azeite  
300 g abóbora  
200 g courgette  
150 g tomate  
1 c. de chá sal  
150 g cuscuz

### ***Preparação***

1. Ponha as lentilhas de molho em água durante cerca de 1 hora.
2. Num tacho, salteie sobre lume brando os dentes de alho e as cebolas picadas finamente, bem como a linguça sem pele e em pedacinhos.
3. Acrescente a courgette e a abóbora cortadas em cubos, o tomate cortado ao meio, limpo de sementes e cortado em cubos. Adicione as lentilhas demolidas e bem escorridas. Adicione água a ferver até cobrir os legumes, salpique com sal e deixe cozinhar com o tacho tapado, sobre lume brando, cerca de 40 minutos, ou até as lentilhas estarem tenras.
4. Quando faltarem 10 minutos para as lentilhas estarem prontas, coloque os cuscuz num recipiente fundo, regue com 1,5 dl de água a ferver temperada com sal, mexa os cuscuz com um garfo, tape o recipiente e deixe hidratar.
5. Na altura de servir, volte a mexer os cuscuz com um garfo, decore com umas folhinhas de hortelã e sirva com o estufado de lentilhas.

## DESAFIO I

**Num novo confinamento traz mais uma vez o inevitável afastamento de algumas das pessoas de que mais gostamos. Mas apesar de terem de estar longe de nós, os seus gestos de amizade não deixam de estar presentes na nossa memória. Reflicta aqui numa pessoa ou em mais pessoas que foram/são importantes numa altura da sua vida.**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. On the left edge, there is a vertical strip of colorful, patterned material, possibly a book cover or a decorative border, which is partially visible. The rest of the page is plain white with no text or other markings.



## DESAFIO II

Há um mundo dentro de nós em constante mutação, de uma riqueza extrema, com inúmeros recantos ainda por descobrir: alguns que são de extrema beleza, outros um pouco sombrios e de difícil acesso. O isolamento em que vivemos pode ser a desculpa perfeita para fazer essa viagem introspectiva.

Do livro *"Considerações sobre o pecado, sofrimento, a esperança e o verdadeiro caminho"*, de Franz Kafka:

*"Não é necessário saíres de casa. Fica à mesa e escuta. Não escutes sequer, espera. Não esperes sequer, fica quieto e só. O mundo oferecer-se-á para que o desmascares, não lhe resta outra coisa. Arrebatado, contorcer-se-á perante ti."*

Escreva um pouco sobre esta ideia, reflectindo sobre si, os seus sonhos e medos, o seu corpo como sua habitação permanente e contentor deste mundo riquíssimo.



## DESAFIO II

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## LAZER I

Esta semana trazemos até si este desenho para colorir. Pode usar os materiais que tem à mão de forma realista ou, porque não, num modo mais expressivo, com as cores e padrões que quiser! Divirta-se!



## LAZER II

**Caso seja um utilizador online e não consiga imprimir o desenho da página anterior, fique com esta sopa de letras.**

**Consegue encontrar todas as cidades portuguesas mencionadas?**

**Quais já visitou e qual a mais bonita?**

O	M	Y	B	M	U	X	P	A	F	F	Q	L	E	O	A	J	R	K	L	G	V	T	B	N	W	I	W	X	H	T	T	U	I
Q	H	E	V	I	S	E	U	U	A	G	L	U	S	D	W	D	T	C	D	Q	X	T	T	X	R	W	O	J	H	R	O	F	F
T	V	D	U	G	W	V	E	X	B	E	E	A	K	D	D	Y	R	M	C	J	P	H	B	O	G	É	V	O	R	A	C	U	X
C	W	R	X	Q	S	T	C	F	J	E	H	U	F	W	L	N	P	K	H	C	B	C	E	L	H	I	Q	T	Q	X	G	U	Y
R	Y	W	I	B	U	Y	Q	S	U	Y	U	V	F	C	P	O	U	W	J	O	U	G	J	L	E	J	K	G	D	T	U	V	M
S	B	V	I	V	A	E	B	T	K	V	R	C	A	X	O	D	O	S	K	I	V	G	U	A	R	D	A	B	J	F	G	Q	K
A	R	I	Q	P	V	C	X	J	C	V	I	M	R	F	R	L	C	S	D	M	B	Q	L	F	O	U	P	O	T	K	O	U	C
V	L	S	A	J	G	O	U	C	C	N	E	R	O	L	T	D	K	C	E	B	J	R	M	F	Q	T	Q	W	J	P	K	I	K
O	I	F	D	V	W	R	I	T	S	N	W	W	B	S	O	G	A	J	D	R	I	I	S	F	S	H	T	Q	A	E	J	K	J
I	H	R	Q	L	I	S	I	D	K	E	Y	S	J	H	V	L	K	X	W	A	P	I	I	T	H	Q	G	G	E	I	R	X	M
H	G	D	M	P	J	W	B	Q	J	N	H	S	A	F	V	T	C	T	D	I	L	Y	X	W	E	V	F	J	B	K	E	W	I
I	R	V	L	I	R	Y	O	K	G	E	U	P	J	Y	X	S	P	T	M	Q	J	X	T	R	Y	L	M	B	P	P	H	A	P
A	X	W	G	S	A	N	T	A	R	É	M	X	E	J	G	R	O	H	F	L	E	I	R	I	A	O	X	O	R	R	J	D	T
K	M	L	D	Q	U	E	W	Y	P	Y	Y	E	Q	U	U	A	B	O	D	Y	I	F	P	M	B	L	C	Y	D	Y	P	H	T
R	X	I	A	A	A	F	M	Q	A	K	J	P	L	N	U	E	E	N	B	D	Q	U	J	A	W	B	F	C	F	L	C	O	T
X	B	R	A	G	A	G	N	X	V	R	R	V	V	O	P	Q	J	B	Q	T	K	J	E	D	U	E	B	W	Q	G	Y	P	A
W	H	J	F	G	M	F	M	B	N	E	O	J	D	Y	Q	X	A	G	M	Q	J	Y	I	N	Y	P	H	E	M	Y	T	G	G
B	Q	J	Q	S	E	P	T	V	J	G	G	S	K	P	H	M	M	H	L	I	S	B	O	A	J	A	V	E	I	R	O	C	T

**Lisboa | Porto | Coimbra | Aveiro | Viseu | Guarda | Braga | Faro | Beja | Évora | Santarém | Leiria**



## RELAXAMENTO

Para controlar a ansiedade e alguma frustração, nada melhor que um momento de relaxamento em que exercite a sua respiração. Em baixo encontra 2 exercícios de respiração diferentes que pode fazer sempre que quiser, as vezes que precisar.

Sente-se numa cadeira confortável.

Leia as instruções e relaxe. Pode inclusivamente fechar os olhos caso prefira.



### Exercício I *Respiração em quadrado*

*Esta é uma técnica muito simples que vem do yoga. Permite que a mente se foque na respiração e não no que está a causar preocupação. Acalma o corpo e diminui a frequência cardíaca. Além disso, esta é uma técnica excelente para praticar em qualquer lugar, em casa ou mesmo se estiver fora e numa situação que provoque alguma ansiedade.*

1. Respire durante 4 contagens (cada contagem é mais ou menos um segundo);
2. Aguarde a respiração durante 4 contagens;
3. Expire durante as 4 contagens;
4. E aguarde durante 4 contagens;
5. Repita esta sequência durante alguns minutos.

### Exercício II *Respiração para acalmar*

*Esta respiração é ideal para situações em que se sente prestes a atingir um ataque de ansiedade. O objectivo é poder controlar e impedir que a ansiedade chegue a um ponto mais elevado.*

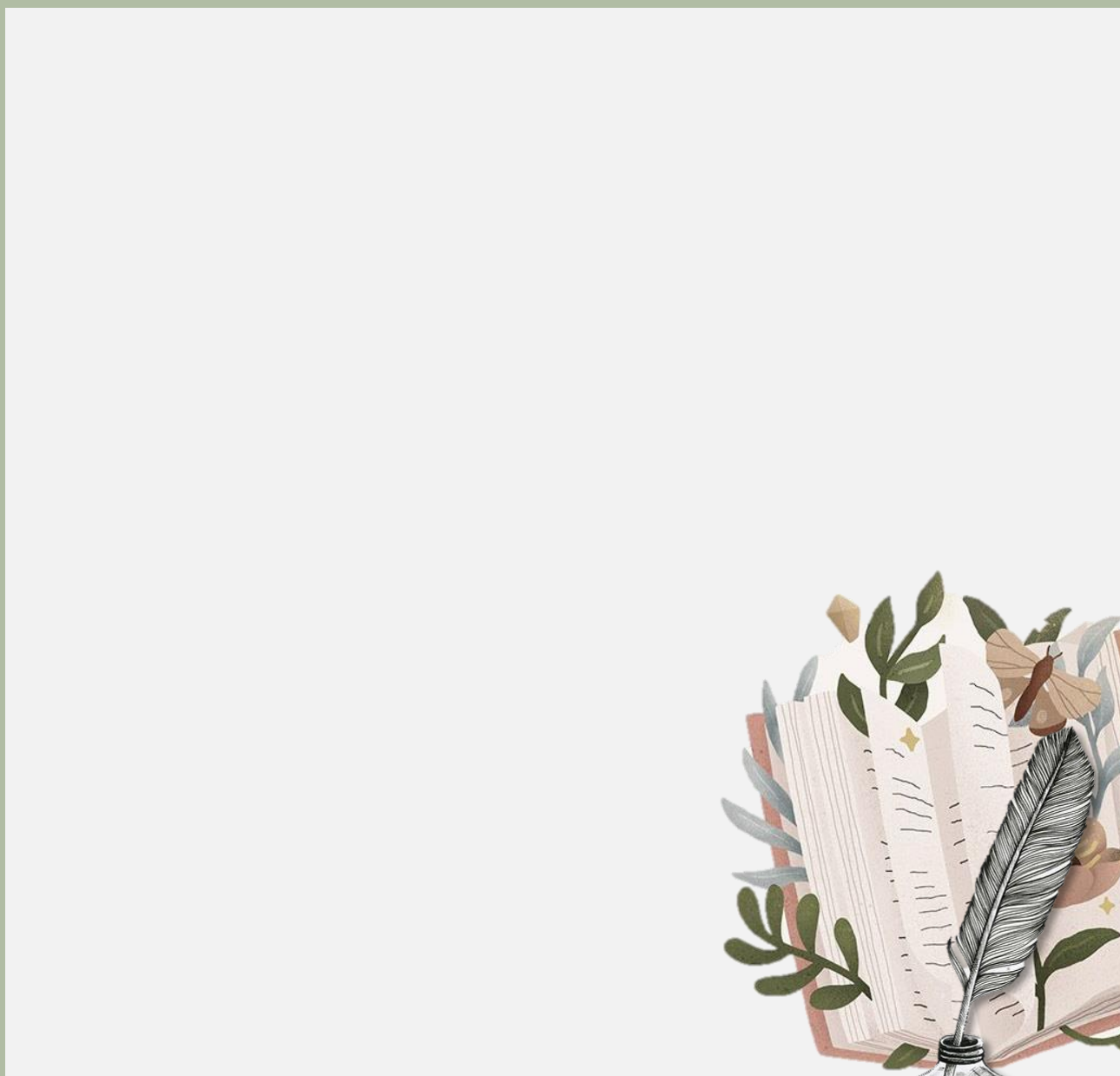
1. Inspire devagar durante 7 contagens (pode ir contando com os dedos);
2. Expire devagar durante 9 contagens;
3. Repita durante alguns minutos.

## SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Para o fim de semana sugerimos a já clássica viagem à boleia de um livro.

E que bela viagem será! Ligue o rádio numa estação sem anúncios e poucas notícias (sugerimos *Antena 2* ou a *Smooth FM*), ou coloque com cd que goste, aqueça um bule de chá e... até breve!

Para que a experiência seja ainda mais enriquecedora, desafiamo-lo a anotar aqui algumas frases que tenha lido e que ache inspiradoras:



## GALERIA

A Galeria é um espaço de partilha de trabalhos, ideias, momentos criativos despoletados pelo Diário. Apresentamos alguns elaborados esta semana.



"Elogio à Melancolia", de C. L. O.



Rosa de barro, de M. R.



# ***ATÉ PARA A SEMANA!***



**fique em casa**

Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires