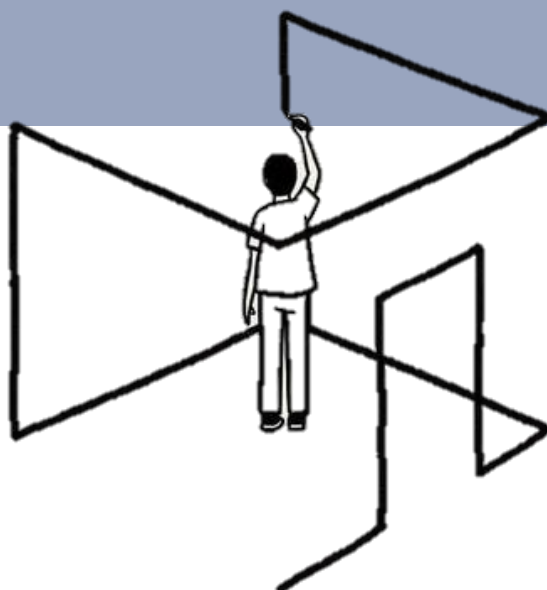


DIÁRIO DE QUARENTENA

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL



FORMATO QUINZENAL
DE 18 A 31 DE JANEIRO

Este diário pertence a _____.

ÍNDICE

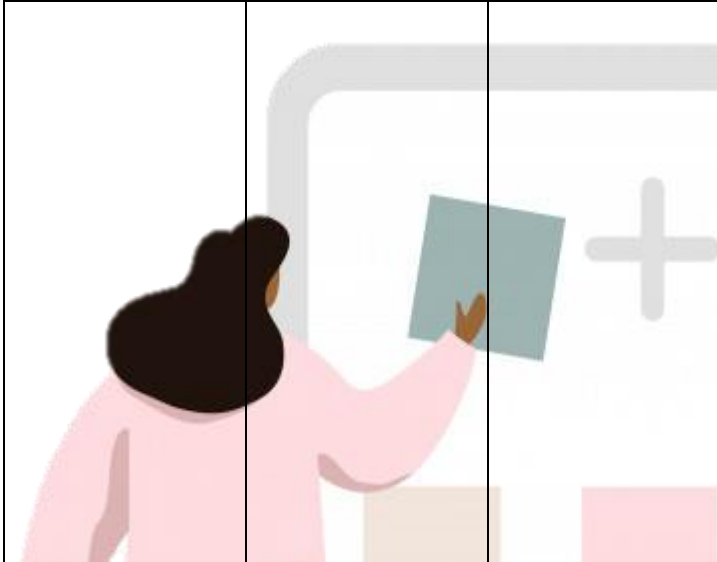
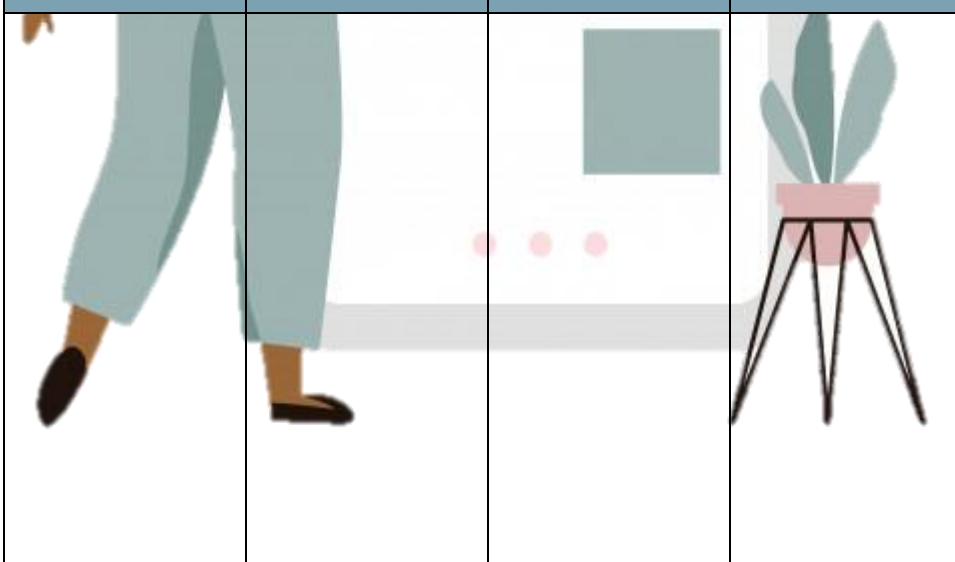
ACTIVIDADES		PÁGINA
<input type="checkbox"/> Planeamento da Quinzena		3
<input type="checkbox"/> Novo Confinamento		4
<input type="checkbox"/> Eleições Presidenciais		5
<input type="checkbox"/> Cuidados Pessoais		6
<input type="checkbox"/> Criativa		7
<input type="checkbox"/> Gestão doméstica		8, 9
<input type="checkbox"/> Desafios		10, 11
<input type="checkbox"/> Lazer		12
<input type="checkbox"/> Relaxamento		13
<input type="checkbox"/> Sugestões para o fim-de-semana		14, 15
<input type="checkbox"/> Galeria		16

PLANEAMENTO DA QUINZENA

Sorria! Aproveite o tempo em casa para aprender coisas novas!

Organize o seu tempo em casa, de forma a vivenciar este período de uma forma

- 1) Comece por estabelecer os seus **objectivos**, que podem passar por aprender algo novo, ler os livros que tem em casa, arrumar ou organizar algo. Escreva na tabela abaixo quando os irá executar.
- 2) Em seguida, veja com atenção as **actividades** propostas aqui e distribua-as pela semana.

18 Janeiro 2ª feira	19 Janeiro 3ª feira	20 Janeiro 4ª feira	21 Janeiro 5ª feira	22 Janeiro 6ª feira	23, 24 Janeiro
					
25 Janeiro 2ª feira	26 Janeiro 3ª feira	27 Janeiro 4ª feira	28 Janeiro 5ª feira	29 Janeiro 6ª feira	30, 31 Janeiro
					

NOVO CONFINAMENTO

Apesar de poder ser uma ideia assustadora, é importante saber que um novo confinamento nos poderá ajudar a conter os contágios e ajudar o nosso sistema nacional de saúde! Para nos ajudar a perceber concretamente as mudanças vão existir no nosso dia-a-dia, deixamos aqui o esquema oficial:

Medidas a partir de 15 de janeiro

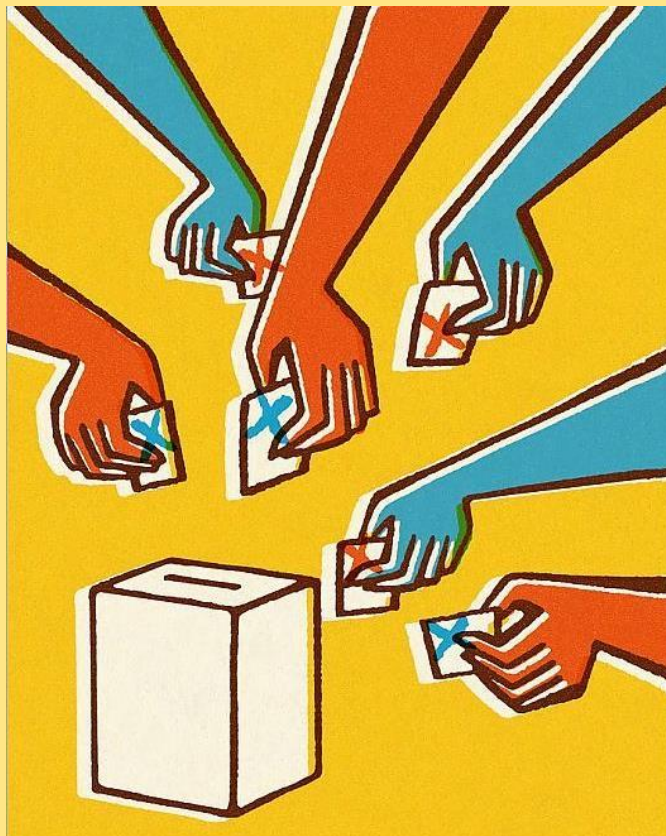
covid19estamoson.gov.pt

XXII GOVERNO

<div> <div>RECOLHIMENTO DOMICILIÁRIO</div> <div> </div> </div> <div> <div>Dever de permanecer em casa, salvo deslocações autorizadas.</div> </div>	<div> <div>TRABALHO</div> <div> </div> </div> <div> <div>Teletrabalho obrigatório.</div> </div>	<div> <div>CRECHES, ESCOLAS E UNIVERSIDADES</div> <div> </div> </div> <div> <div>Abertas, em regime presencial.</div> </div>
<div> <div>SERVIÇOS PÚBLICOS</div> <div> </div> </div> <div> <div>Mediante marcação prévia.</div> </div>	<div> <div>CONSULTÓRIOS, DENTISTAS E FARMÁCIAS</div> <div> </div> </div> <div> <div>Abertos.</div> </div>	<div> <div>CERIMÓNIAS RELIGIOSAS</div> <div> </div> </div> <div> <div>Permitidas de acordo com as normas da DGS.</div> </div>
<div> <div>COMÉRCIO</div> <div> </div> </div> <div> <div>Encerrado, salvo estabelecimentos autorizados.</div> </div>	<div> <div>MERCEARIAS E SUPERMERCADOS</div> <div> </div> </div> <div> <div> <ul style="list-style-type: none"> - Abertos; - Lotação limitada a 5 pessoas por 100m2. </div> </div>	<div> <div>RESTAURANTES, BARES E CAFÉS</div> <div> </div> </div> <div> <div>Só regime de take-away ou entrega ao domicílio.</div> </div>
<div> <div>ESTABELECIMENTOS CULTURAIS</div> <div> </div> </div> <div> <div>Encerrados.</div> </div>	<div> <div>DESPORTO</div> <div> </div> </div> <div> <div> <ul style="list-style-type: none"> - Ginásios, pavilhões e outros recintos desportivos encerrados; - Exercício individual ao ar livre; - Seleções nacionais e 1ª divisão sénior sem público </div> </div>	<div> <div>TRIBUNAIS</div> <div> </div> </div> <div> <div>Abertos.</div> </div>
<div> <div>REGRAS GERAIS</div> <div> <div>Ficar em casa; Limitar contactos ao agregado familiar; Reduzir as deslocações ao essencial; Usar máscara; Manter distanciamento; Lavar as mãos; Cumprir etiqueta respiratória.</div> </div> </div>		

ELEIÇÕES PRESIDENCIAIS

Apesar destas novas medidas, é ainda possível realizarmos o nosso dever cívico de ir votar para as eleições presidenciais deste ano. Sendo assim, deixamos aqui algumas dicas importantes para que quem queira votar, possa fazê-lo de forma segura:



- Verifique qual o seu local de voto: pode ligar para o 808 206 206 ou ir ao site <https://www.recenseamento.mai.gov.pt/>;
- Leve o cartão de cidadão, sendo que deixou de existir o número de eleitor; pode também votar com outro documento que tenha a sua fotografia actualizada, passaporte ou carta de condução;
- Os cidadãos eleitores que tenham um cartão de cidadão cuja validade tenha expirado a partir de 24/02/2020, podem identificar-se junto da mesa de voto, em território nacional ou no estrangeiro, utilizando passaporte ou carta de condução
- Não esquecer: deve levar a máscara, uma caneta própria e manter o distanciamento.

CUIDADOS PESSOAIS

Os cabelos merecem cuidados especiais em todas as alturas do ano. No inverno, com o frio, o vento e a humidade eles estão sujeitos a várias agressões que lhe podem retirar o seu brilho natural.

Para que tal não aconteça, veja que hábitos e cuidados especiais deve adquirir:

-Moderar a temperatura da água do banho! O cabelo (e a pele também) agradece, já que a água muito quente remove a oleosidade natural do couro cabeludo, que se reflete num aspeto ressequido dos fios de cabelo. Além de que a reação do organismo pode passar por uma produção adicional desse óleo natural e os cabelos tornam-se mais oleosos e pesados.

-Sair de casa com o cabelo seco, pois a diferença brusca de temperatura pode tornar o cabelo mais quebradiço e a humidade pode promover uma maior absorção de poluentes.

-Quando as pontas ficam mais secas e quebradiças, a solução é “exterminá-las” com um bom corte.

-Quem opta por cabelos mais longos tem de reforçar os cuidados, pois as pontas ficam mais ressequidas durante o inverno e por isso precisam de uma hidratação contínua.

A nossa sugestão: faça uma máscara de óleo de coco. É facilmente encontrado em qualquer supermercado e mais barato e versátil que qualquer máscara de compra.

No cabelo seco, massage os comprimentos e pontas com o equivalente a 1 colher de chá de óleo. Caso tenha cabelo comprido pode usar uma maior quantidade. Certifique-se que o óleo está bem impregnado.

Se conseguir, faça uma trança ou um rabo de cavalo para estar mais à vontade durante o tratamento; deixe actuar durante algumas horas e lave o cabelo normalmente.



CRIATIVA

Já ouviu falar dos kits de primeiros socorros? São aquelas caixas imprescindíveis em cada casa, que guardam todo o material necessário caso ocorra algum corte, queimadura, nódoa negra para *auto-cuidado* rápido até sermos vistos por um profissional.

Saiba que também pode construir um outro kit de primeiros socorros. Um kit para os dias menos bons, de forma a apaziguar aquelas feridas que se sentem através de um aperto no peito, principalmente nestes próximos dias, onde necessariamente estaremos todos mais isolados.

Não tem pensos-rápidos, mas incluí todas as suas conquistas e qualidades, todas as suas capacidades, e actividades que mais gosta de fazer.

Reflicta um pouco sobre isto, descrevendo nas linhas em baixo como é e o que contém o seu kit de primeiros socorros.



GESTÃO DOMÉSTICA

Nestes dias de frio, o que sabe melhor do que uma sopa de inverno bem quentinha? Deixamos aqui a sugestão da sopa da pedra, assim como a lenda que é associada a esta tradicional receita.

A Lenda da Sopa da Pedra

Certo dia, chega a uma localidade um frade cansado e com a barriga a dar horas.

Bate à porta de um de um lavrador, mostrando uma pedra, dizendo que gostaria de fazer uma sopa com ela. Incrédulos, os donos da casa perguntam:

- Com essa pedra? Sempre queremos ver isso.

Foi o que o frade quis ouvir. Lavou a pedra muito bem e pediu uma panela com um pouco de água.

- Só com esta pedra e mais nada?, perguntou o lavrador.

- Não. — respondeu o frade - Para ficar ainda melhor, deve levar um fiozinho de azeite e ser posta ali naquele brasido.

Sempre pedindo os condimentos necessários, o frade põe os seus anfitriões numa azáfama constante:

-Agora um pouco de carne, enchidos, feijão, batata, coentros... etc, etc.

Dentro de pouco tempo a panela começa a ferver e a deixar sair um aroma delicioso.

Depois do frade a comer, os donos da casa, agora com um ar desconfiado, perguntam no fim da panela estar limpa até ao fundo:

- Então e a pedra?

Responde o frade meio manhoso:

- A pedra lavo-a e levo-a comigo para outra vez!

GESTÃO DOMÉSTICA

Depois de lermos a lenda, a sopa até vai saber melhor!

A Receita da Sopa da Pedra

Ingredientes:

- 2,5 l de água
- 1 kg de feijão vermelho
- 1 chouriço de carne
- 1 chouriço de sangue (morcela)
- 200 g de toucinho
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 700g de batatas
- 1 molho de coentros
- Sal, louro e pimenta a gosto



Preparação:

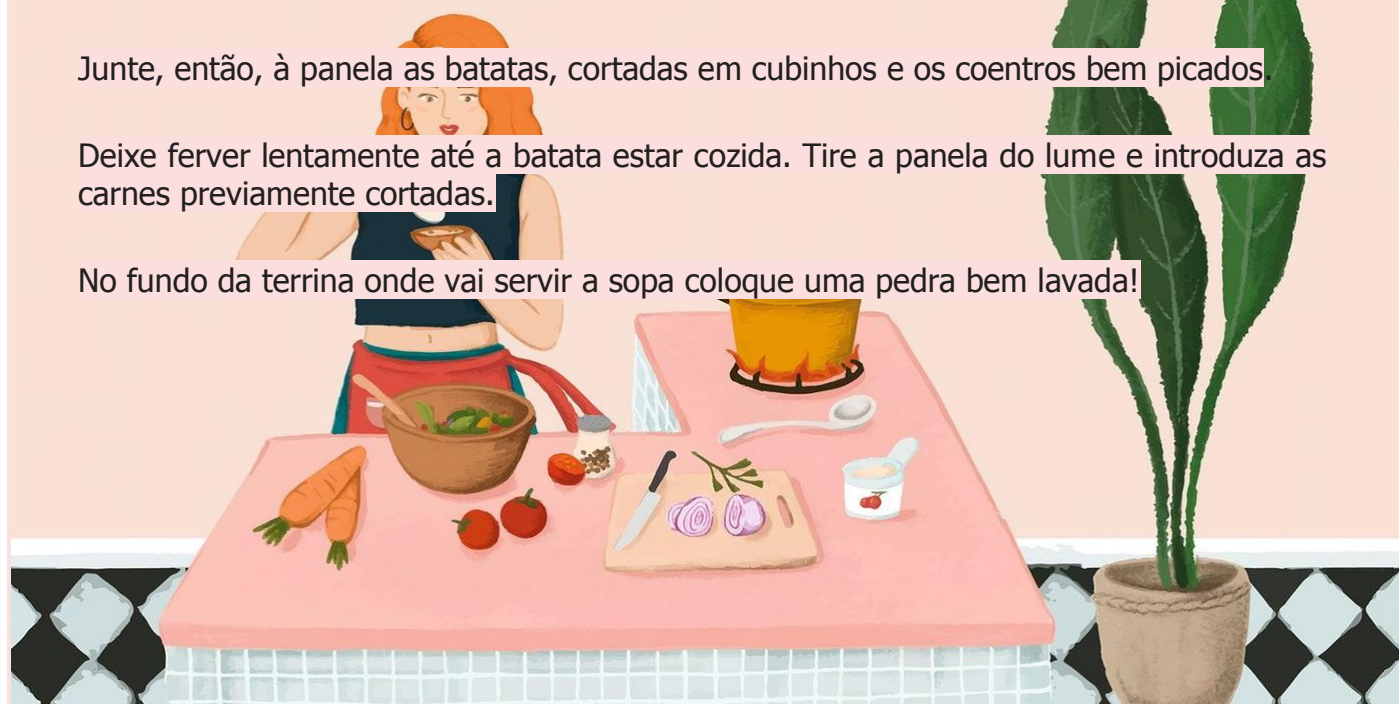
Ponha o feijão a demolhar de um dia para o outro (se for o seco).

No próprio dia, leve o feijão a cozer em água, juntamente com os enchidos, o toucinho, as cebolas, os dentes de alho e o louro. Tempere de sal e pimenta. Junte mais água, se for necessário. Quando as carnes e os enchidos estiverem cozidos, tire-os do lume e corte-os em bocados.

Junte, então, à panela as batatas, cortadas em cubinhos e os coentros bem picados

Deixe ferver lentamente até a batata estar cozida. Tire a panela do lume e introduza as carnes previamente cortadas.

No fundo da terrina onde vai servir a sopa coloque uma pedra bem lavada!

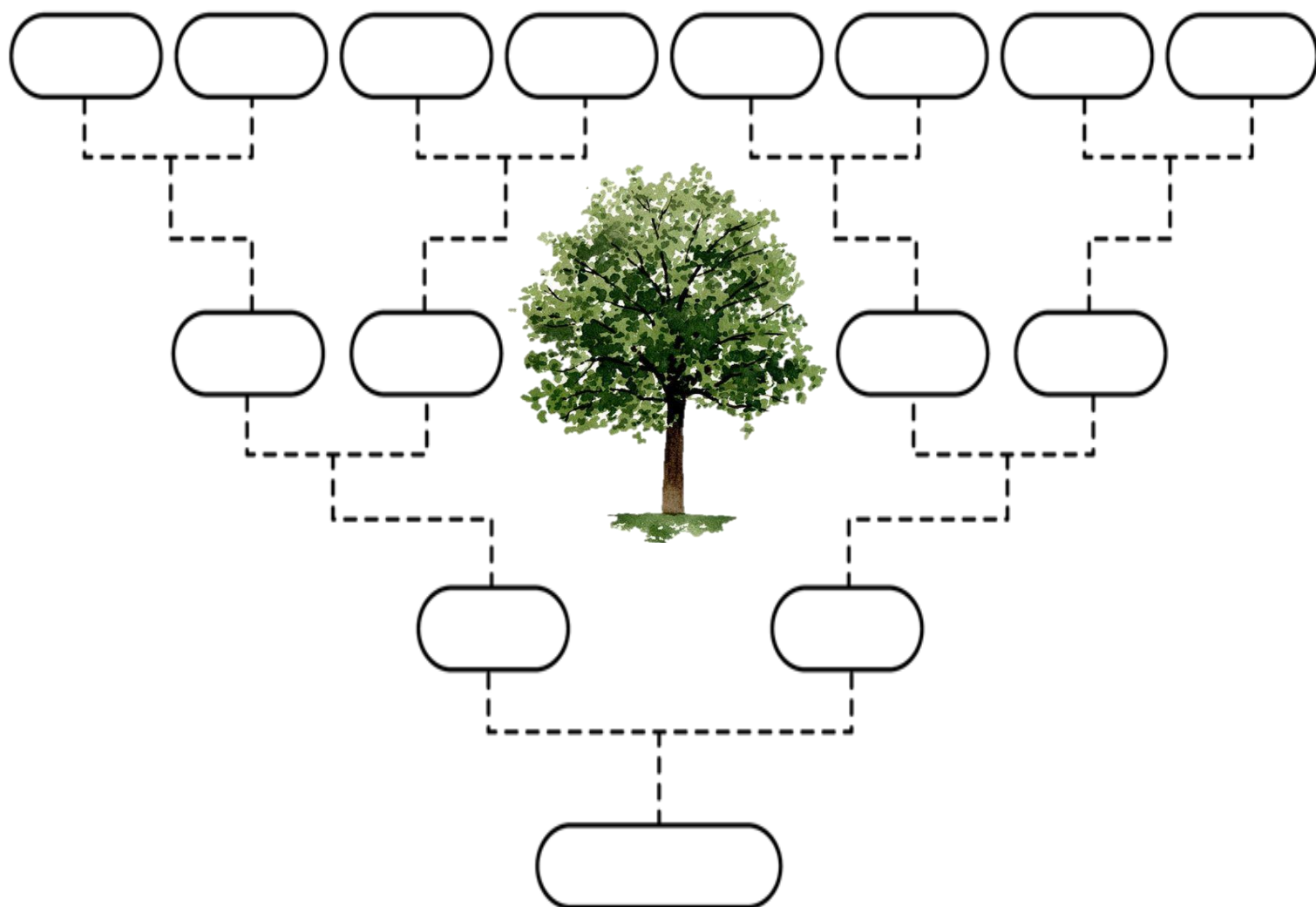


DESAFIO II

É sempre interessante revermos as nossas origens e antepassados, podendo estes dizer muito da nossa história. Sabemos também que nem sempre as relações familiares são simples, e por vezes recordar estas ligações poderá também ser doloroso.

Assim, convidamo-lo a fazer a sua árvore genealógica, que poderá incluir pessoas da família ou não. Na verdade, existem amigos que se podem tornar família!

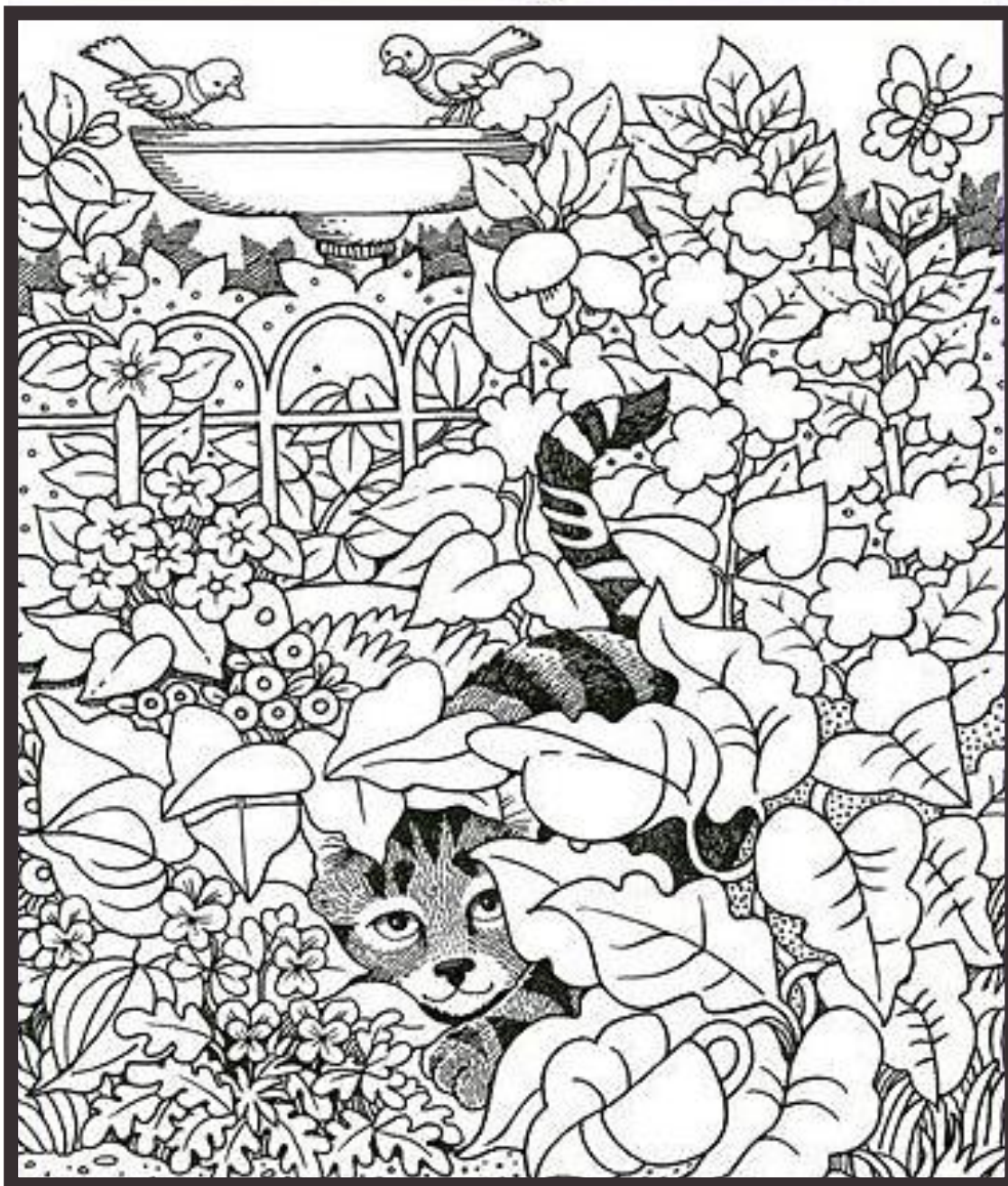
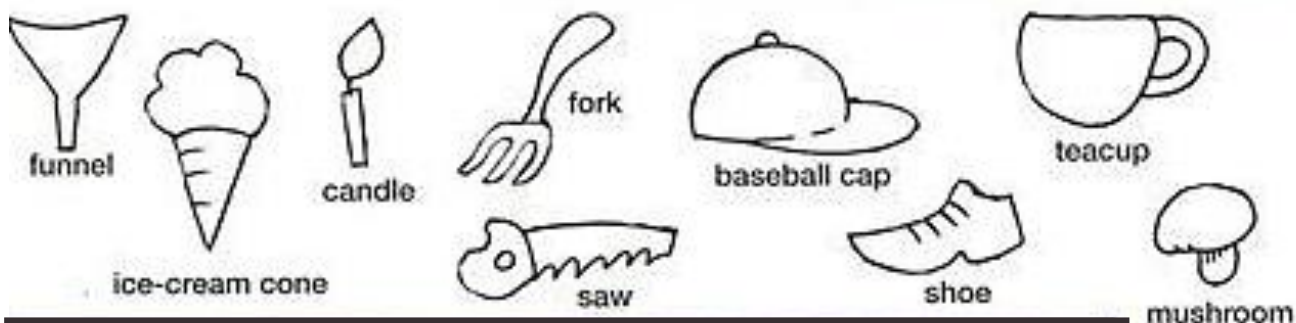
Pode enriquecer esta viagem ao passado, revendo fotografias antigas, álbuns de família ou envelopes com recordações de dias importantes.



Eu

LAZER

Para alternar o tempo livre com a leitura de um livro ou um pouco de televisão, deixamos um quebra-cabeças visual. Tente encontrar os elementos destacados na imagem!



RELAXAMENTO

O frio que se sente e o possível stress trazido por este novo confinamento são factores que podem contribuir para uma maior tensão corporal. As zonas mais frequentemente afectadas são o pescoço e os ombros. Há que relaxar um pouco e alongar os músculos desta área.

Pode ficar de pé, com as pernas à largura da anca. É muito importante que mantenha as costas e ombros sempre direitos. Siga as instruções dadas pelas ilustrações:

Com os ombros direitos, incline lentamente a cabeça para um lado e depois para o outro. Repita 10 vezes de cada lado.



Vire a cabeça para um lado e depois para o outro. Lentamente, vire até onde conseguir. Repita 10 vezes para cada lado.



Dobre ambos os braços, de forma a tocar com as mãos uma na outra atrás das costas. Troque de lados e repita 5 vezes para cada um.



Encolha e relaxe os ombros. Repita 10 vezes.



Devagar, incline a cabeça para a frente e para trás alternadamente. Repita 10 vezes.



Num movimento circular, rode a cabeça para o lado direito. Em seguida, rode para o seu lado esquerdo. Repita 10 vezes para cada lado, alternadamente.



SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Estar em casa não implica necessariamente que se perca a noção dos dias da semana. Para tal, tente ser mais activo durante os dias de semana, e relaxe um pouco no fim-de-semana.

Temos algumas sugestões para ver e ouvir na rádio e televisão públicas! Se quiser, acompanhe com uma receita de pipocas caseiras que está na página seguinte.

<u>6ª F, 22 JANEIRO</u>	<u>SÁB, 23 JANEIRO</u>	<u>DOM, 24 JANEIRO</u>
<p>ANTENA 2, 19H00 Concerto de cordas emitido a partir do auditório da Fundação Calouste Gulbenkian</p> <p>RTP 2, 20H35 Documentário "A verdadeira Guerra dos Tronos"</p> <p>RTP 1, 00h00 Espectáculo música portuguesa "Histórias do Fado"</p> <p>RTP Memória, 00h01 Documentário sobre António Sérgio</p> <p>RTP 1, 00h45 Espectáculo música portuguesa "Eléctrico"</p>	<p>RTP 2, 22h10 Documentário "O Baile", sobre a história da Argentina</p> <p>RTP Memória, 23h Concerto "Inesquecível" com Paulo Gonzo e Melânia Gomes</p> <p>RTP 1, 00h45 Filme de acção "O candidato da verdade"</p>	<p>RTP Memória, 20h10 Episódio da série MacGyver</p> <p>RTP 2, 23h00 Concerto de Nick Cave and the Bad Seeds ao vivo em Copenhaga</p> <p>RTP 1, 00h00 Comédia "O amigo do peito"</p>
<u>6ª F, 29 JANEIRO</u>	<u>SÁB, 30 JANEIRO</u>	<u>DOM, 31 JANEIRO</u>
<p>ANTENA 2, 21H00 Concerto com obras de Hector Berlioz, Georges Bizet e Claude Debussy, a partir do Auditório Suntory em Tóquio</p> <p>RTP 1, 22H45 Filme "O Tesouro", uma adaptação do livro de Eça de Queirós com o mesmo título</p> <p>RTP 2, 23H00 Filme "O Barba Ruiva"</p>	<p>RTP 1, 00H30 Filme "A soma de todos os medos", com Morgan Freeman e Ben Affleck</p> <p>RTP 2, 00H40 Filme "O mistério da estrada de Sintra", um mistério passado na sociedade portuguesa no séc. XIX</p>	<p>RTP 1, 00H00 Comédia romântica "Seduz-me se és capaz"</p> <p>RTP 2, 23H40 Concerto de Ella Fitzgerald no Olympia de Paris em 1963</p> <p>RTP Memória 23H00 Filme de acção "Asfalto Quente", de Steven Spielberg</p>

SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Uma vez que se vai passar mais tempo em casa, e que existe uma boa programação de filmes e concertos na TV e na rádio, achamos que nada melhor do que acompanhar estes programas com umas boas pipocas! Se preferir poderá também comprar pacotes delas em superfícies comerciais, mas para quem prefere fazê-las, aqui o deixamos com uma sugestão de receita:

Ingredientes:

Para as pipocas:

- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 chávena de milho

Para o caramelo:

- 1 chávena de açúcar mascavado
- meia chávena de manteiga
- 1/3 chávena de mel (ou xarope de milho)
- 1 colher de chá de sal
- meia colher de chá de fermento
- meia colher de chá de extrato de baunilha

Preparação:

Comece por fazer as pipocas. Numa panela ponha o óleo em lume médio e junte as pipocas. Mexa a panela até que não oiça mais estalos. Reserve.

Numa outra panela adicione a manteiga e deixe derreter. Junte depois o açúcar, o mel e o sal. Mexa e deixe ferver durante quatro minutos.

Retire do lume e acrescente o bicarbonato de sódio e a baunilha.

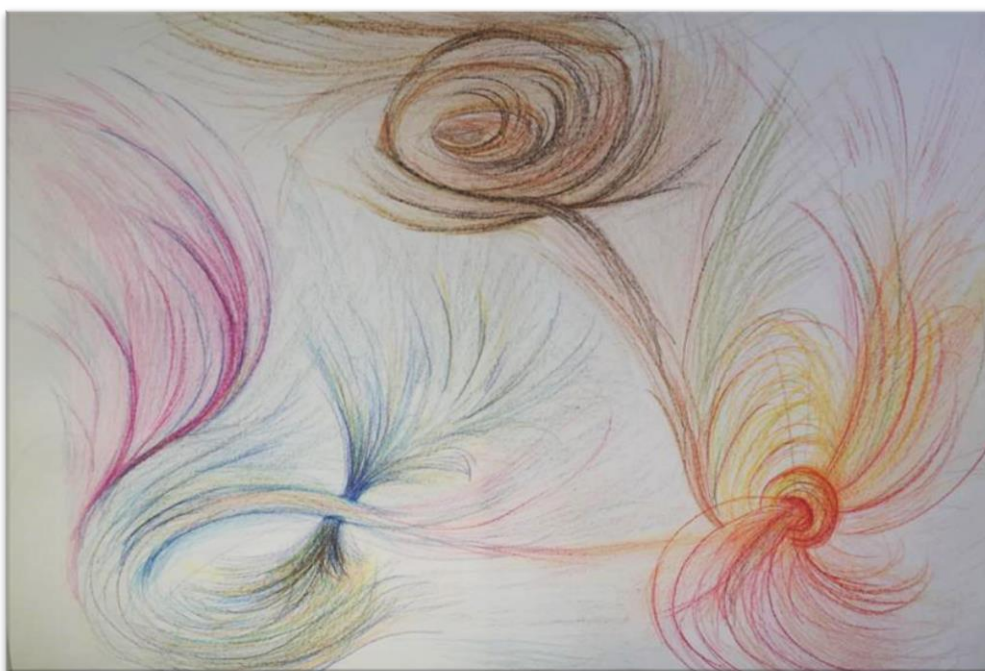
Junte este preparado às pipocas, deixe arrefecer por uns minutos e estão prontas a comer.

GALERIA

A Galeria é um espaço de partilha de trabalhos, ideias, momentos criativos despoletados pelo Diário. Nesta edição, mostramos desenhos feitos a partir da actividade criativa "*Elogio à Melancolia*" proposta no Diário passado.

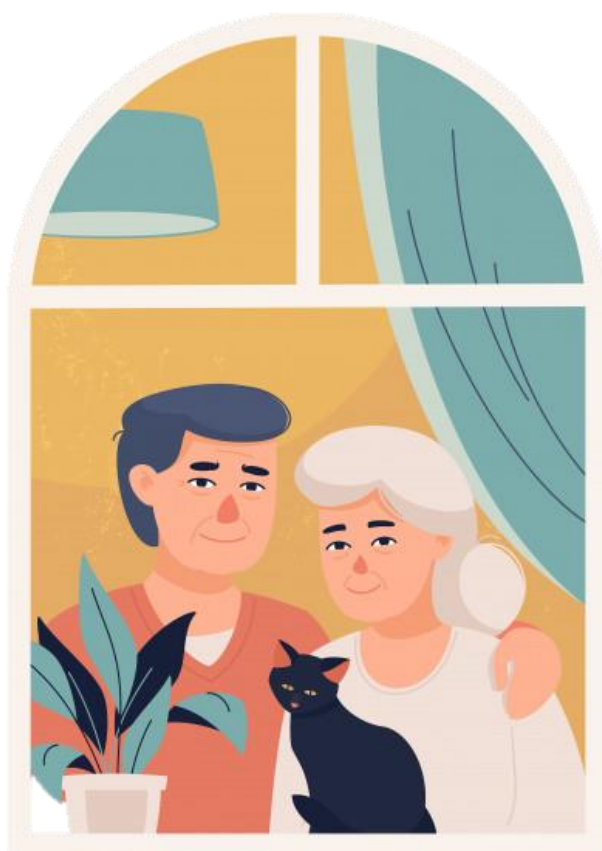


Autoria: M.G.N. | Pastel a óleo sobre papel



Autoria: P.V. | Lápis de cor sobre papel

ATÉ BREVE!



fique em casa

Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires