



DIÁRIO DE QUARENTENA

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

EDIÇÃO *AMOR EM TEMPOS DE PANDEMIA* | DE 8 A 14 DE FEVEREIRO

Este diário pertence a _____.

ÍNDICE

ACTIVIDADES

PÁGINA

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



PLANEAMENTO DA SEMANA

Sorria! Esta é uma semana para celebrar os amores especiais, nomeadamente aquele que sente por si mesmo!

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.**

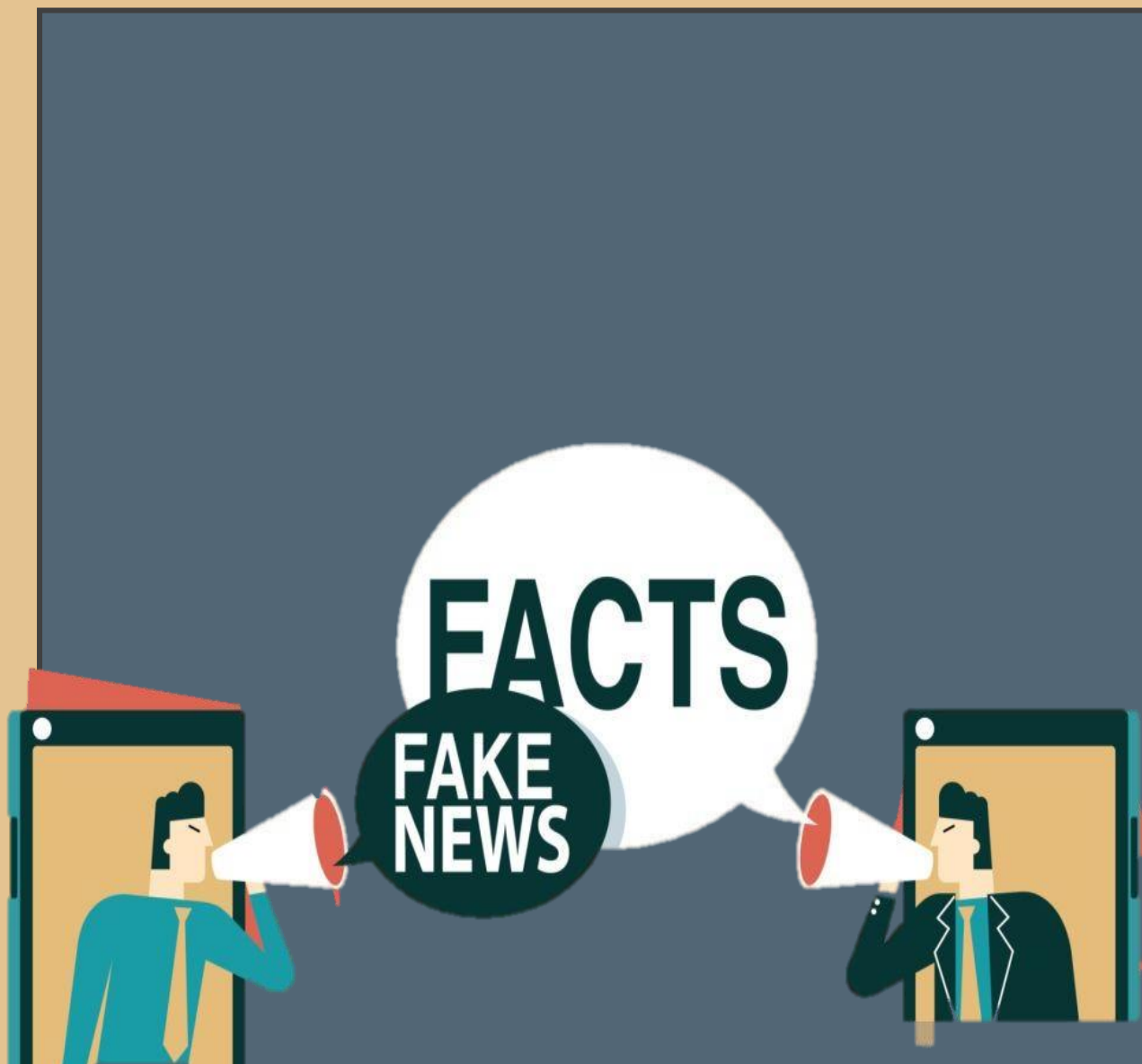
	8 Fevereiro 2ª feira	9 Fevereiro 3ª feira	10 Fevereiro 4ª feira	11 Fevereiro 5ª feira	12 Fevereiro 6ª feira	13, 14 Fevereiro Fim de semana
M A N H Ã	<i>higiene diária medicação</i>	<i>higiene diária medicação</i>	<i>higiene diária medicação</i>	<i>higiene diária medicação</i>	<i>higiene diária medicação</i>	<i>higiene diária medicação</i>
T A R D E						

NOVO CONFINAMENTO

Não existiram alterações desde as últimas directrizes do Governo. Por isso sugerimos que, relativamente a este tema, tente não ver muitas notícias ao longo do dia.

Se vir, que sejam notícias fidedignas, apenas de canais ou de jornais reconhecidos para o efeito!

As *fake news* – notícias falsas – são sempre de evitar, mas são especialmente perigosas quando o tema é a saúde pública. Veja com moderação e com atenção.



CUIDADOS PESSOAIS

Paralelamente à alimentação, o exercício físico é essencial para cuidarmos bem do nosso corpo. É uma fonte inesgotável de bem-estar físico e mental. Contudo, todos sabemos que o maior obstáculo a não fazer exercício tem o nome técnico de **"Preguiça"**.

Apesar do confinamento, pode e deve fazer ginástica em casa. Combine estes exercícios com alguns dos alongamentos que temos mostrado em diários anteriores. O ideal é fazer um pouco todos os dias, aumentando a sua resistência a pouco e pouco.

Vamos!



Comece de pé, com os pés afastados. De seguida agache-se, como se fosse sentar-se.

Levante-se de novo.

Repita 10 vezes.

Mais uma!

Não é difícil...



De pé, com os pés afastados, ponha-se em bicos de pé, levantando os calcanhares. Pouse os pés.

Repita 20 vezes.

Isto até sabe bem.

Deitado, apoiando-se nas mãos, chegue o peito ao chão, dobrando os braços. Caso não consiga, apoie os joelhos no chão.

Tente mover o corpo como um bloco.

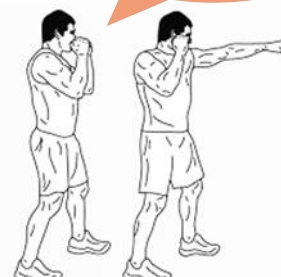


Repita 10 vezes.

Devagar, controlando.

De pé, afaste ligeiramente as pernas. Estique o braço direito, como se fosse dar um murro.

Alterne com o lado esquerdo, 5 "murros" de cada vez.



Repita 20 vezes. Isto dará um total de 20x5 murros!



Comece de pé, com os pés afastados e mãos na cintura. De seguida dobre a perna direita, descendo o joelho esquerdo em direcção ao chão.

Alterne com a perna direita.

Repita 10 vezes para cada lado.



Deitado, coloque os braços paralelos ao tronco e eleve o peito (o peito, e não apenas a cabeça, caso contrário vai ficar com dores no pescoço).

Faça o movimento de bicicleta, como mostra a figura. Repita 20 vezes.

Quase...

CRIATIVA

Esta semana inclui o Dia dos Namorados, um dia que provoca alguns sentimentos contraditórios: Se por um lado a ideia é ser um dia bonito em que homenageamos a(s) pessoa(s) que mais gostamos, por outro lado pode acabar por despertar memórias menos boas, ou sentimentos de solidão e frustração.

Assim, sugerimos a seguinte ideia: Por mais que as pessoas que nos rodeiam sejam importantes, mais do que nunca, o nosso bem-estar, a nossa saúde são o que deve ser homenageado. Devemos valorizar o que conseguimos fazer, apesar das dificuldades e ficarmos orgulhosos das nossas conquistas.

Eu orgulho-me de:



GESTÃO DOMÉSTICA

Esta semana propomos uma limpeza ao frigorífico. Porque para uma dieta saudável, há que ter sempre bons ingredientes frescos no frio, conservados num ambiente limpo e seco.

Siga estas dicas:

- 1) Verifique se tem produtos fora da validade ou comida estragada;
- 2) Limpe as prateleiras e gavetas do frigorífico. Senão tiver nenhum produto adequado, pode usar uma mistura de água com umas gotas de vinagre;
- 3) Organize os produtos de acordo com a sua necessidade específica de frio. Veja o esquema.

Prateleira Superior:

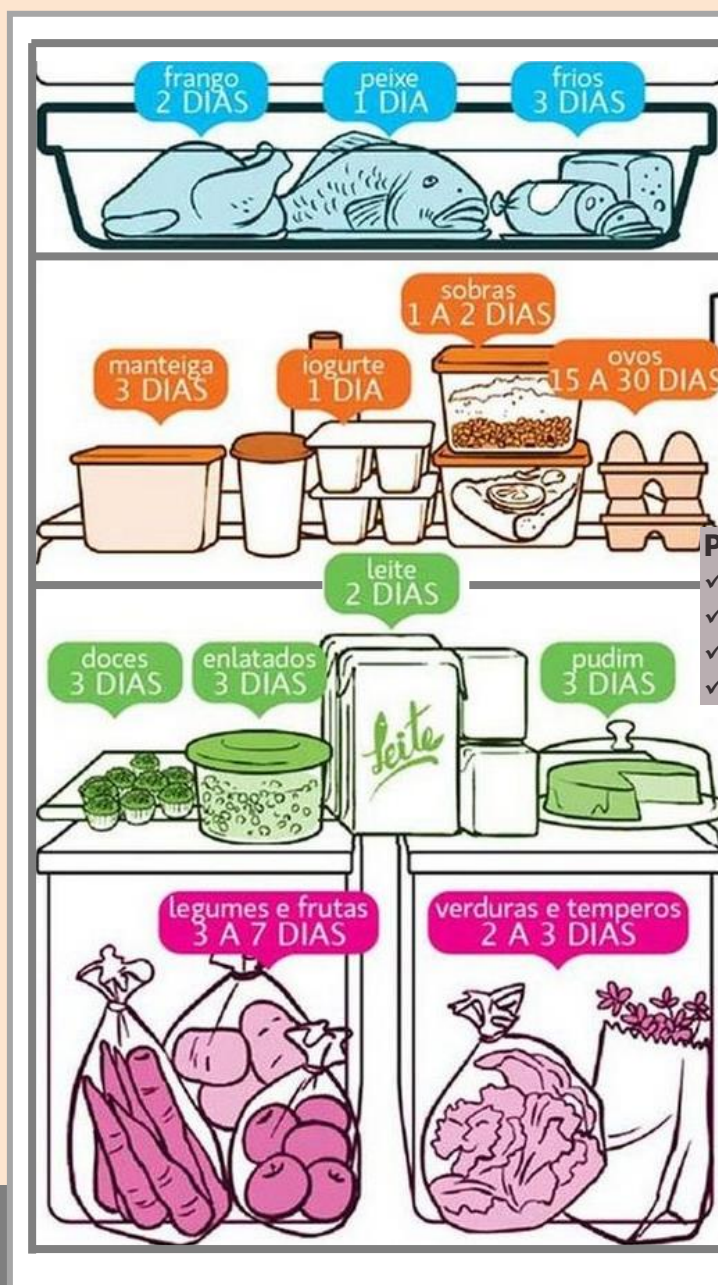
- ✓ Carne e Peixe por cozinhar;
- ✓ Fumados e pão.

Prateleiras Intermédias:

- ✓ Comida confeccionada, sopa;
- ✓ Lacticínios e ovos;
- ✓ Doces e sobremesas.

Gavetas Inferiores:

- ✓ Legumes e hortaliças;
- ✓ Frutas;
- ✓ Ervas aromáticas.



Porta:

- ✓ Bebidas;
- ✓ Molhos;
- ✓ Conservas
- ✓ (frascos ou latas).

DESAFIO I

Por falar em Dia dos Namorados e em homenagearmos as nossas conquistas, existem ainda outras características nossas, bem mais tangíveis, que merecem ser valorizadas: as características e potenciais do nosso corpo.

O que gosto no meu corpo:

O que o meu corpo me permite fazer:



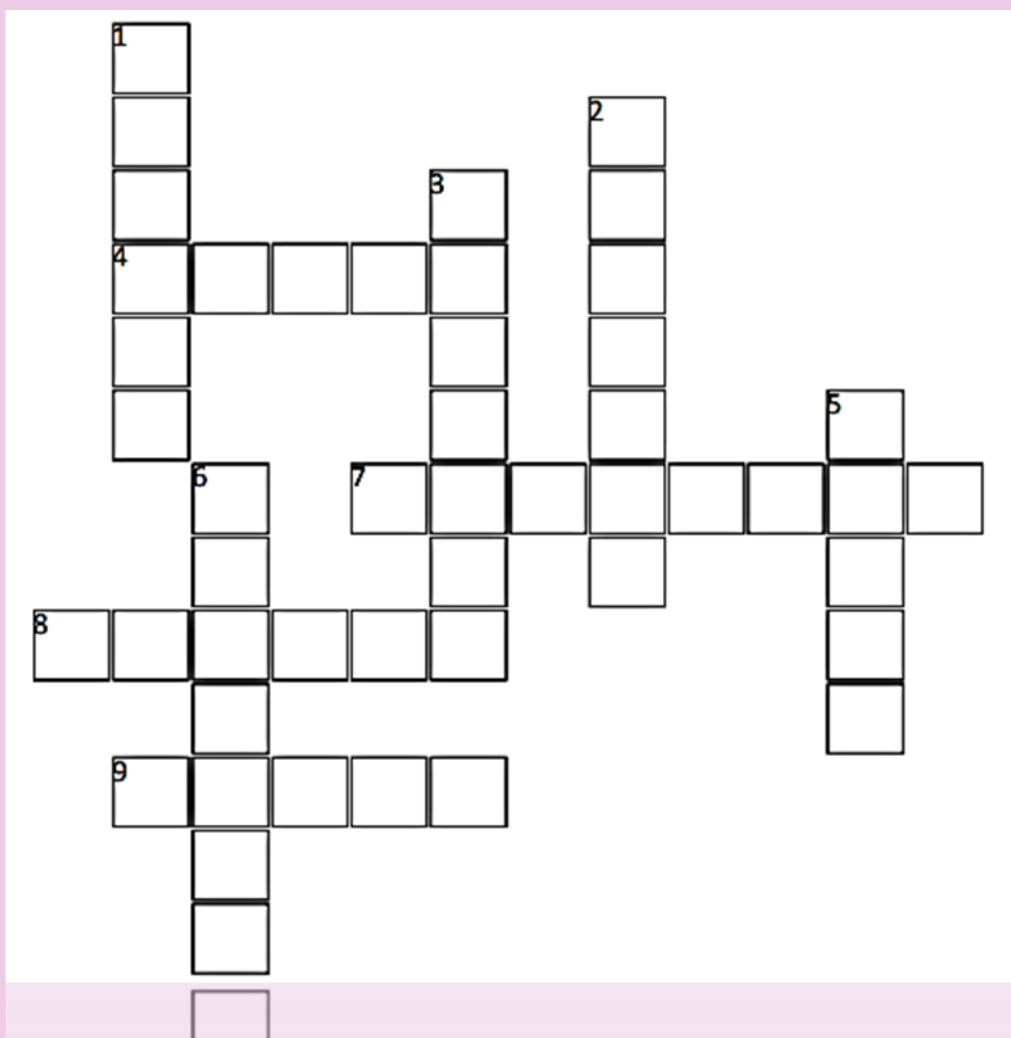
O que posso fazer para cuidar dele:

O que é único em mim:

DESAFIO II

Gostar do nosso corpo também passa por aceitar aquilo que menos gostamos pois, na verdade, essas características também fazem parte de nós! E muitas vezes são o que nos tornam únicos, inconfundíveis: e isso é especial, não é? 😊

Por isso deixamos aqui um jogo de palavras cruzadas relacionadas com estas marcas ou características que frequentemente são motivo de alguns complexos, quando de facto fazem parte desta nossa habitação permanente que é o corpo e merecem ser respeitadas como tal.



Horizontais

- 4 Cobrem todo o nosso corpo. A sua extracção causa dor.
- 7 Tecido fibroso que é sinal de ferida curada.
- 8 Pequenas manchas acastanhadas na pele.
- 9 Prega ou sulco na pele do rosto, das mãos, e que é efeito da idade.

Verticais

- 1 Doença ocular comum. que dificulta a visão a longa distância.
- 2 Sinal de envelhecimento do cabelo.
- 3 Sulco ou linha na pele, produzida pela distensão exagerada da pele.
- 5 Mancha na pele.
- 6 Pequena excrescência cutânea que se forma sobretudo na cara.

LAZER

Felizmente para todos nós, os canais de televisão pública estão repletos de programações interessantes para os próximos dias. Por vezes as horas tardias a que começam são uma limitação, no entanto a maioria das televisões permitem que fiquem gravados e que os possa ver mais tarde. Estas são algumas das séries ou filmes que se destacaram para nós:

2ªF, 8 FEVEREIRO

RTP2, 23h40

Filme "3 Rostos", sobre uma jovem cuja família quer impedir de seguir os seus estudos no Conservatório de Teatro de Teerão.

4ªF, 10 FEVEREIRO

RTP1, 01h25

"Fallen Angels", um filme que se passa num cenário surreal da vida nocturna de Hong Kong.

5ªF, 11 FEVEREIRO

RTP2, 23h05

Documentário "Amor Fati", retratos de casais, amigos, famílias e animais com os seus donos. Partilham a intimidade dos dias, os hábitos, as crenças, os gostos.

RTP 2, 00h05

Documentário "Abbas por Abbas".
Um fotojornalista que testemunhou os principais eventos mundiais da década de 1970. Este documentário retrata um observador do nosso mundo.

6ªF, 12 FEVEREIRO

RTP2, 23h05

Documentário "Leto".
Este filme tem como pano de fundo a década de 80, onde o *rock underground* chegava na União Soviética, sob a influência de artistas internacionais, como Led Zeppelin e David Bowie.

SÁB, 13 FEVEREIRO

RTP 2, 13h15

Filme de animação, género *anime* "Mary and the Witch's Flower", da autoria de Hiromasa Yonebayashi.

RTP2, 23h25

Filme "Paixão", uma viagem aos abismos do desejo e à violência nas relações amorosas e na paixão num filme de Margarida Gil.

DOM, 14 FEVEREIRO

RTP2, 13h24

"From Up On Poppy Hill", um rico e vibrante filme de animação de Goro Miyazaki que capta a fascinante beleza do porto de Yokohama e a exuberância das suas encostas.

RTP1, 00h15

"King of Thieves", um filme de acção que conta com Michael Caine, Tom Courtenay, Michael Gambon, Jim Broadbent, Paul Whitehouse e Ray Winstone.

RELAXAMENTO

Encontre um espaço na sua casa que seja calmo e feche os olhos. Inspire profundamente, e depois expire.

Depois, repare em cada um dos seus sentidos individualmente.

O que é que ouve à sua volta? O que consegue cheirar? Abrindo os olhos, o que é que consegue ver? O que é que sente no seu corpo? Mãos, braços, tronco, pernas, pés. Repare nas sensações corporais, desde pressão, a temperatura.

Permita que a sua tensão dissipe.

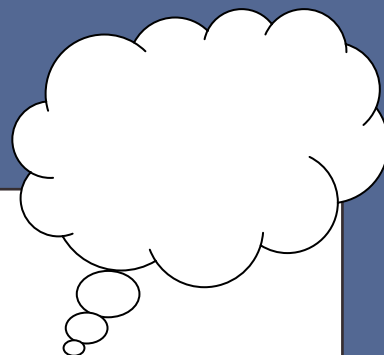
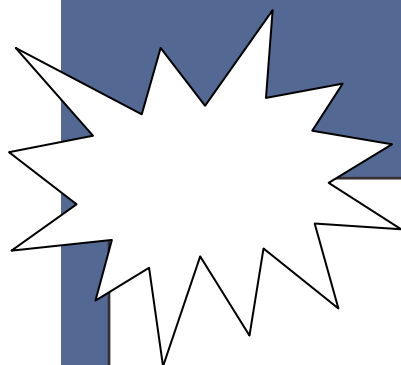
Depois deste exercício, experimente escrever ou pintar sobre o que sente.

Relembre-se que o que escrever será secreto, e ninguém terá acesso. Por isso permita-se escrever sem julgamento.



RELAXAMENTO

Página dos desabafos



SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Este fim-de-semana propomos uma visita virtual a um museu.

As opções são bastante vastas, mas nós fizemos uma selecção... e pensámos num pequeno desafio para si de acordo com a exposição que for visitar!

Escolha o Museu, a exposição e veja qual o respectivo desafio. Tem a página seguinte para o realizar. Boa visita!

**Caso não tenha acesso à internet, sugerimos que opte pelo primeiro desafio.*

Museu	Exposição/ Link WEB	Desafio
Museu Calouste Gulbenkian	<i>René Lalique e a idade do vidro</i> https://gulbenkian.pt/museu/visita-360-rene-lalique-e-a-idade-do-vidro/	Inspirado da obra de Lalique, desenhe uma jóia para oferecer a si próprio. Pense qual a inspiração na natureza, que metal e pedras preciosas vai utilizar.
Museu do Louvre	<i>O corpo em Movimento</i> https://petitegalerie.louvre.fr/visite-virtuelle/saison2/	Que obra teve mais impacto em si? Pode escrever um pouco sobre isso, ou fazer um desenho à vista a partir da visita virtual. Sendo esse o tema da exposição, foque-se mais no movimento das figuras do que no realismo conseguido: isso não é mesmo importante.
Palácio Nacional de Sintra	https://artsandculture.google.com/partner/national-palace-of-sintra	Como seria viver num local destes? Rodeado por uma paisagem lindíssima e grandes tesouros artísticos e arquitectónicos... Imagine que é rei – ou rainha – dono deste palácio e descreva um dia como seu habitante.

SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Cartão de visitante

Nome:

Museu:

Data da Visita:

GALERIA

A Galeria é um espaço de partilha de trabalhos, ideias, momentos criativos despoletados pelo Diário.

Apresentamos alguns elaborados esta semana.



"Paisagem", M.B.M.



"A casa da minha infância", F.V.

Até para a semana!

fique em casa

Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires