

# ***DIÁRIO DE QUARENTENA***

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

FORMATO SEMANAL  
DE 15 A 21 DE FEVEREIRO

Este diário pertence a \_\_\_\_\_



# ÍNDICE

## ACTIVIDADES

## PÁGINA

<input type="checkbox"/> <b>Planeamento da Semana</b>	<b>3</b>
<input type="checkbox"/> <b>Cuidados Pessoais</b>	<b>4</b>
<input type="checkbox"/> <b>Criativa</b>	<b>6,7</b>
<input type="checkbox"/> <b>Gestão doméstica</b>	<b>8</b>
<input type="checkbox"/> <b>Desafio</b>	<b>9</b>
<input type="checkbox"/> <b>Lazer</b>	<b>10</b>
<input type="checkbox"/> <b>Relaxamento</b>	<b>11</b>
<input type="checkbox"/> <b>Sugestões para o fim-de-semana</b>	<b>12</b>
<input type="checkbox"/> <b>Galeria</b>	<b>13</b>



## PLANEAMENTO DA SEMANA

**Sorria! É carnaval, permita-se a brincar um pouco e a soltar gargalhadas!**

- I. Mantenha a sua higiene diária, bem como a toma da medicação nos horários habituais.  
*-E é importante que a cada manhã vista roupa de dia porque, além de fazer parte de uma boa higiene, é um ritual importante para nos prepararmos para as actividades produtivas diurnas.*
- II. Comece por estabelecer alguns objectivos e escreva na tabela abaixo quando os irá executar.
- III. Em seguida, veja com atenção as actividades propostas aqui e distribua-as pela semana.

	15 Fevereiro 2ª feira	16 Fevereiro 3ª feira	17 Fevereiro 4ª feira	18 Fevereiro 5ª feira	19 Fevereiro 6ª feira	20,21 Fevereiro Fim de semana
MANHÃ	higiene diária trocar de roupa medicação	higiene diária trocar de roupa medicação	higiene diária trocar de roupa medicação	higiene diária trocar de roupa medicação	higiene diária trocar de roupa medicação	higiene diária trocar de roupa medicação
TARDE						

## CUIDADOS PESSOAIS

Há que admitir: a maioria de nós leva vidas sedentárias, o que faz com que haja enfraquecimento muscular que por sua vez está na origem de várias disfunções e dores. Uma das mais comuns é a dor lombar (base das costas).

Para prevenir e até mesmo aliviar estas dores, há que trabalhar os grupos musculares do centro do nosso corpo, situados na barriga e base das costas, abaixo da cintura. Essa região oferece suporte e movimento a todas as outras do corpo, sendo importante enquanto estamos em movimento ou parados.

Fortalecer esta zona:

- Facilita a execução dos movimentos corporais;
- Melhora a postura;
- Protege e facilita o funcionamento dos órgãos internos;
- Aumenta a força, equilíbrio e a coordenação dos movimentos;
- Melhora a respiração;
- Evita a incontinência urinária.

Deixamos aqui 3 exercícios base para fazer em casa, com a periodicidade que quiser.



- Deitado, levante o **peito** e as **pernas**, como na imagem. Se não conseguir, dobre as pernas.
- Estique os braços ao longo do corpo, **oscilando-os para cima e para baixo**, como se estivesse a chapinhar. Mantenha o corpo imóvel durante o movimento dos braços.
- Conte até 100!  
(este exercício chama-se mesmo assim, "Os cem" )



- De barriga para baixo, apoiado nos braços, dobre uma perna em direcção ao peito.
- Troque de perna.
- Vá alternando até fazer 30 vezes com cada perna.



- Deitado, de braços abertos com as palmas das mãos viradas para baixo.
- Eleve as pernas, mantendo-as dobradas em 90º.
- Com as pernas dobradas e juntas, vire-as para a esquerda, devagar. Em seguida para a direita.
- Nunca descole a coluna do chão.
- Repita 10 vezes para cada lado.

## CRIATIVA

Este ano a festa de Carnaval não poderá ocorrer nos mesmos moldes do costume. Mas não existem limites para as personagens que podemos imaginar. Desafiamos-lo assim a descrever uma personagem, as suas características e a sua história. Se preferir poderá também desenhá-la com os materiais que tiver à mão!



## CRIATIVA

---



## GESTÃO DOMÉSTICA

Como é carnaval e ninguém leva a mal, temos uma receita de uma sobremesa bastante colorida e ainda mais fácil de fazer. É alegre, doce e deliciosa: a Gelatina Mosaico.

### Os ingredientes:

- 4 pacotes de gelatinas de cores e sabores diferentes;
- 1 lata de leite condensado;
- 0,5L leite;
- 10 folhas de gelatina incolor;
- Caso queira, pode adicionar também 2 ou 3 peças de fruta aos cubos;

### Preparação:

- 1) Preparar com antecedência as gelatinas de cores diferentes, seguindo as indicações da embalagem, e colocar em recipientes de fundo plano, tipo pirex. Levar ao frigorífico para solidificar.
- 2) Cortar as gelatinas, no pirex, em cubos de 1,5-2cm, fazendo um xadrez com a faca. Depois, colocar alternadamente os cubos de cores diferentes nas formas de bolo inglês.
- 3) Demolhar as folhas de gelatina incolor em água fria.
- 4) Numa tigela mexer o leite condensado com o leite e as folhas de gelatinas já dissolvidas.
- 5) Verter esta mistura sobre as gelatinas cortadas. Com o cabo de uma colher de pau, mergulhar na gelatina e movimentar em zigue-zague lentamente, para que todos os espaços fiquem preenchidos com o creme.
- 6) Levar ao frigorífico algumas horas. Para desenformar, tal como noutras sobremesas de gelatinas, ou alguns pudins, mergulhar a forma no lava-loiças com alguma água quente, durante 10 segundos, limpar a forma e virar no prato, abanando.

## DESAFIO

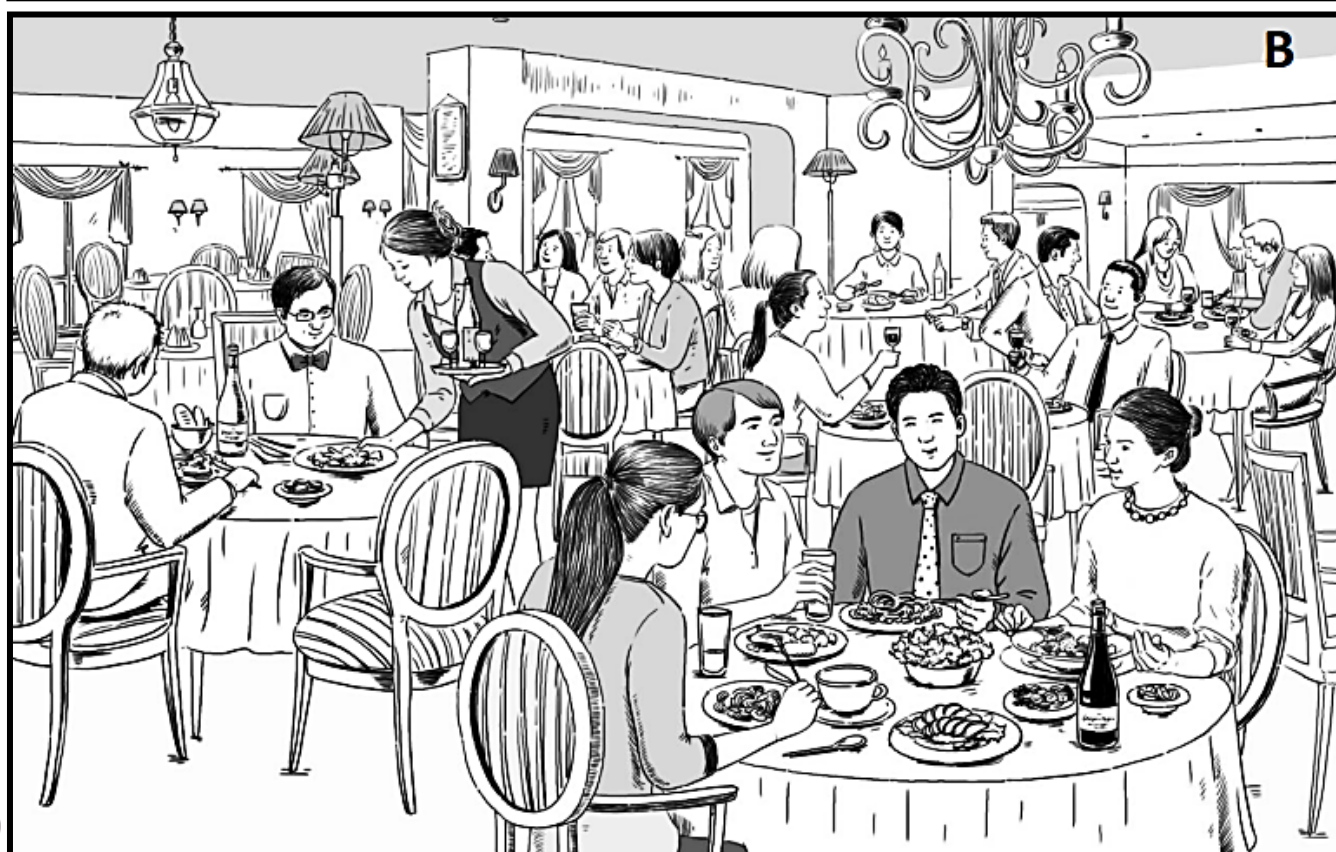
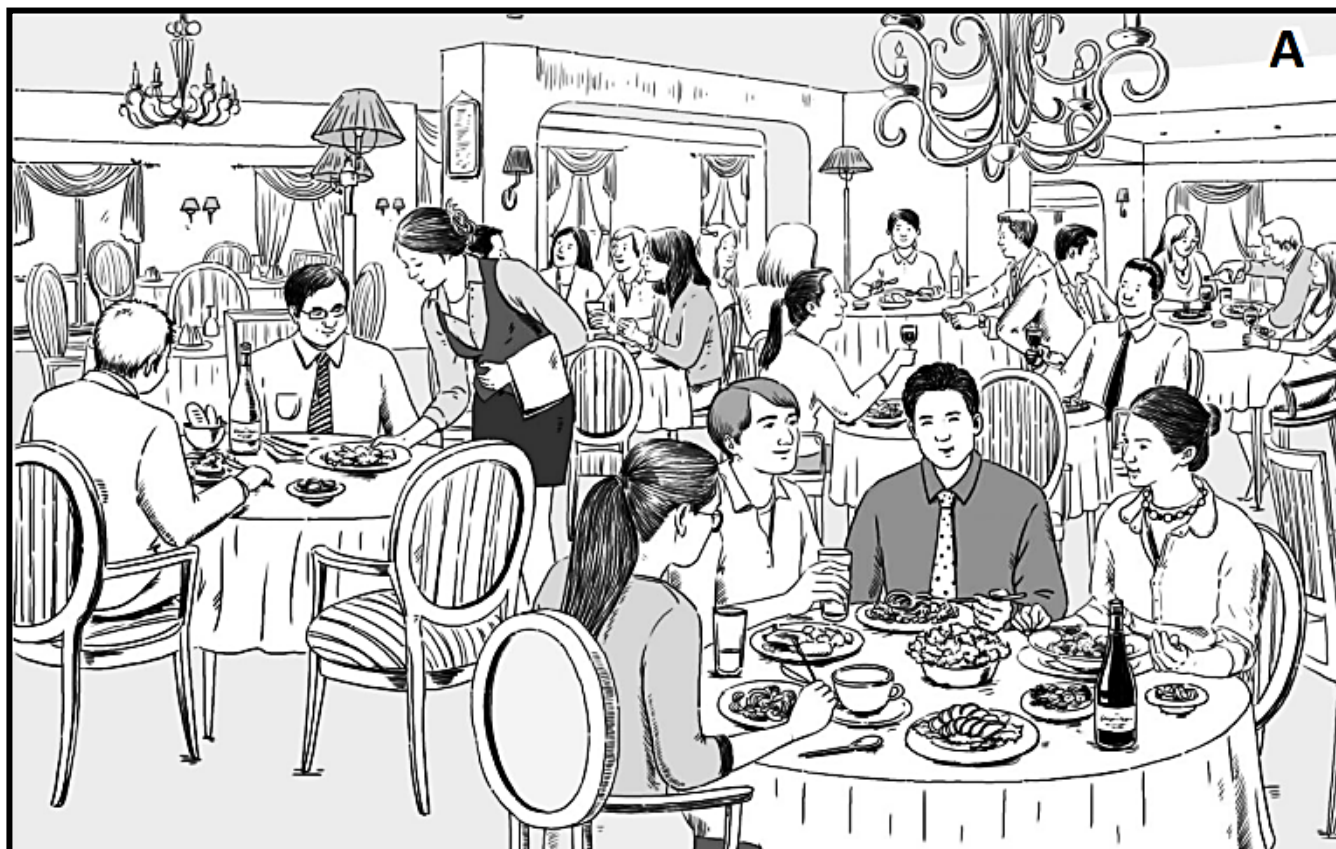
**Mesmo que não seja um dia que costume celebrar normalmente, este não deixa de estar sempre associado a memórias de tradições ou episódios memoráveis. Partilhe connosco uma partida que tenha feito, um episódio engraçado ou uma anedota que ache particularmente divertida!**

[illegible]



## LAZER

Numa cena que parece ter sido tirada de um filme de um outro planeta, encontre as 8 diferenças!



## RELAXAMENTO

Rir é das coisas mais simples que podemos fazer, que nos pode transmitir imediatamente um melhor humor, evaporar os níveis de stress, e ainda promover o sistema imunitário.

Um outro ponto curioso é que o nosso corpo produz estes efeitos, sejam eles risos ou sorrisos verdadeiros ou falsos, não fazendo distinção. Por este motivo, pode forçar riso inicialmente, e depois lentamente, verá que os risos e sorrisos se tornarão reais.

Assim, e por ser Carnaval, convidamo-lo a tentar realizar alguns dos exercícios do yoga do riso:



- Coloque a mão no estômago e foque-se nas contrações que ele produz enquanto se "ri" fazendo o som – "ho, ho, ho".
- De seguida, coloque a sua mão no peito e faça o som – "ha, ha, ha."
- Vá alterando constantemente entre o som que produz com a mão no abdómen e o som que produz com a mão no peito, dizendo cada vez mais alto – "ho ho ho, ha ha ha, ho ho ho".
- Seguidamente coloque também as mãos na cabeça. Imagine que tem o riso dentro da sua cabeça e faça o som "he he he". Vai sentir a sua cabeça liberta de tensão.
- Volte agora a colocar as mãos no peito e grite "ha ha ha", e depois no estômago "ho ho ho" e novamente na cabeça "he he he".

*Repita as vezes que quiser. Chegará a um ponto onde este riso e estes gestos lhe vão parecer ridículos, e o riso sairá de forma natural. Verá que se sentirá mais relaxado/a no fim!*



## SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

---

**Este fim-de-semana vamos viajar cá dentro, explorando o site do Museu Ibérico da Máscara e do Traje, em Bragança. Histórias e tradições tão vivas agora como em tempos já idos. Conhece a história dos Caretos? Ou o Carnaval de Podence? Há uma porta aberta para o folclore e cultura popular portuguesa aqui:**

**<https://museudamascara.cm-braganca.pt>**

**Neste espírito carnavalesco, desenha e pinte o seu careto na página seguinte. Imagine elementos cómicos, quanto mais exagerar melhor!**



## SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

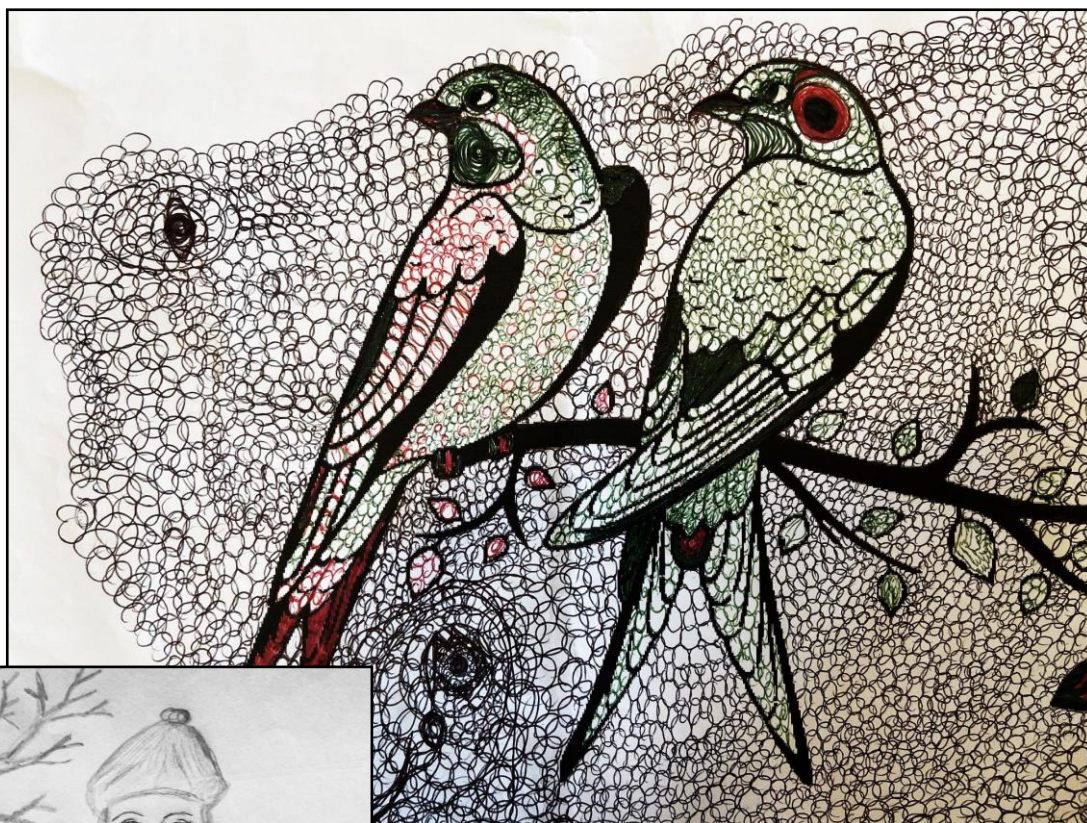
---



## GALERIA

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

Apresentamos alguns elaborados esta semana.



Desenho de Sofia Cabrita



Desenho de L. R.



## GALERIA

---

### *No meu kit de primeiros-socorros*

Cabe sempre um pouco de reflexão

E análise autocrítica

Para ver se levo a melhor

A estes dias de contenção

E acabo com a sofística

Destes dias de modorra!

Kafka foi um sonhador

De pesadelos fantásticos, alucinantes

A minha psique é mais complexa

Do que os poetas negrejantes

Como Poe, Baudelaire ou Dante!

José Pereira

# ***ATÉ PARA A SEMANA!***



**fique em casa**

Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires