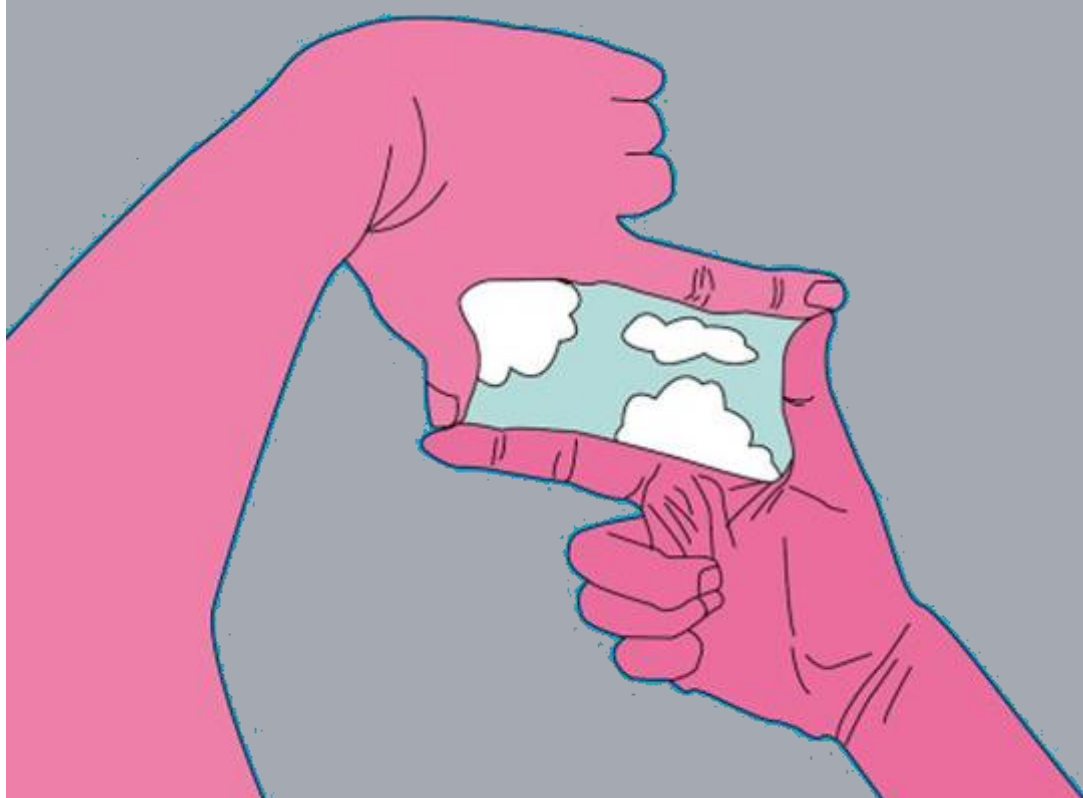


DIÁRIO DE QUARENTENA

BEM-ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL



FORMATO SEMANAL
DE 22 A 28 DE FEVEREIRO

Este diário pertence a _____.

ÍNDICE

ACTIVIDADES

PÁGINA

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

PLANEAMENTO DA SEMANA

Sorria! Faça com que no final desta semana esteja 7 dias mais próximo de concretizar os seus objectivos!

- ✓ **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.**
- ✓ **Comece por estabelecer alguns objectivos e escreva na tabela abaixo quando os irá executar.**
- ✓ **Em seguida, veja com atenção as actividades propostas aqui e distribua-as pela semana.**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Fim de semana
22 Fevereiro	23 Fevereiro	24 Fevereiro	25 Fevereiro	26 Fevereiro	27, 28 Fevereiro
✓ <i>higiene diária</i> ✓ <i>trocar roupa</i> ✓ <i>medicação</i>	✓ <i>higiene diária</i> ✓ <i>trocar roupa</i> ✓ <i>medicação</i>	✓ <i>higiene diária</i> ✓ <i>trocar roupa</i> ✓ <i>medicação</i>	✓ <i>higiene diária</i> ✓ <i>trocar roupa</i> ✓ <i>medicação</i>	✓ <i>higiene diária</i> ✓ <i>trocar roupa</i> ✓ <i>medicação</i>	✓ <i>higiene diária</i> ✓ <i>trocar roupa</i> ✓ <i>medicação</i>

CUIDADOS PESSOAIS

Nas últimas semanas temos sugerido alguns exercícios de ginástica em casa como parte dos autocuidados essenciais a ter. Não devemos encarar o exercício como algo a fazer quando nos apetece, mas sim como parte integrante do quotidiano. A Organização Mundial da Saúde lançou recentemente algumas recomendações a este respeito, as quais vamos partilhar aqui consigo.

- **A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente.** Uma atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, a diabetes tipo 2 e o cancro, que causam quase três quartos das mortes em todo o mundo. Também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o funcionamento cognitivo, a aprendizagem e o bem-estar em geral.
- **Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais melhor.** Para a saúde e bem-estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada (ou atividade física vigorosa equivalente) para os adultos, e uma média de 60 minutos por dia de atividade física moderada para crianças e adolescentes. Toda a atividade física conta!: pode ser realizada como parte integrante do trabalho, desporto e lazer ou transporte (caminhar, patinar e pedalar), bem como de tarefas diárias e domésticas.
- **O fortalecimento muscular beneficia todas as pessoas.** Idosos (65 anos ou mais) devem adicionar atividades físicas que promovam o equilíbrio e a coordenação, bem como o fortalecimento muscular, para ajudar na prevenção de quedas e na melhoria da saúde.
- Demasiado comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde. Pode aumentar o risco de doenças cardíacas, cancro, e diabetes tipo 2. **Limitar o tempo em comportamento sedentário e ser fisicamente ativo é bom para a saúde.**
- **Todas as pessoas podem beneficiar com o aumento da atividade física e redução do comportamento sedentário, incluindo mulheres grávidas e no pós-parto e pessoas com doenças crónicas e deficiências.**

Se quiser ler mais acerca deste assunto consulte a página:

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica.aspx>



E AGORA MEXA-SE!

CRIATIVA

A nossa casa é o nosso habitat e é o nosso Mundo agora que as saídas são tão limitadas. Podemos perguntar-nos quanto da casa faz parte de nós, e o quanto de nós faz parte dela, já que neste local estão contidos tantos capítulos da vida.

Pois bem, faça a si próprio uma visita guiada à sua casa. Faça uma paragem nos seus recantos especiais, observe-os com atenção e desenhe-os aqui. Podem ser mais esquemáticos, ou mais complexos. Sente-se com inspiração? Então desenvolva um destes locais especiais na página seguinte.

O meu cantinho

A minha planta favorita

A divisão mais bonita

A janela com melhor vista

O móvel ou objecto com significado especial

Onde recebi uma boa novidade

CRIATIVA

GESTÃO DOMÉSTICA

Semanas a fio com tempo chuvoso, as temperaturas atmosféricas baixas, banhos prolongados com água tendencialmente mais quente criam o ambiente perfeito para a proliferação de fungos e bolores na casa de banho.

Tectos, juntas de azulejos e de intersecção das loiças com o chão/ parede são os locais preferidos para estes microorganismos.

Por estas razões, para manter a casa de banho bem limpa, faça uma limpeza mais a fundo de forma a eliminar bolores e fungos. O produto mais eficaz é mesmo a lixívia, com todos os cuidados que deve ter; sugerimos que use lixívia em gel, pois é mais concentrada e não salpica, sendo por isso mais segura.

Mas antes é importante que garanta que tem os cuidados necessários: certifique-se de que tem luvas, roupa velha, uma máscara e algum tipo de proteção para os olhos. Não se esqueça, ainda, de manter as janelas abertas durante o processo de limpeza.

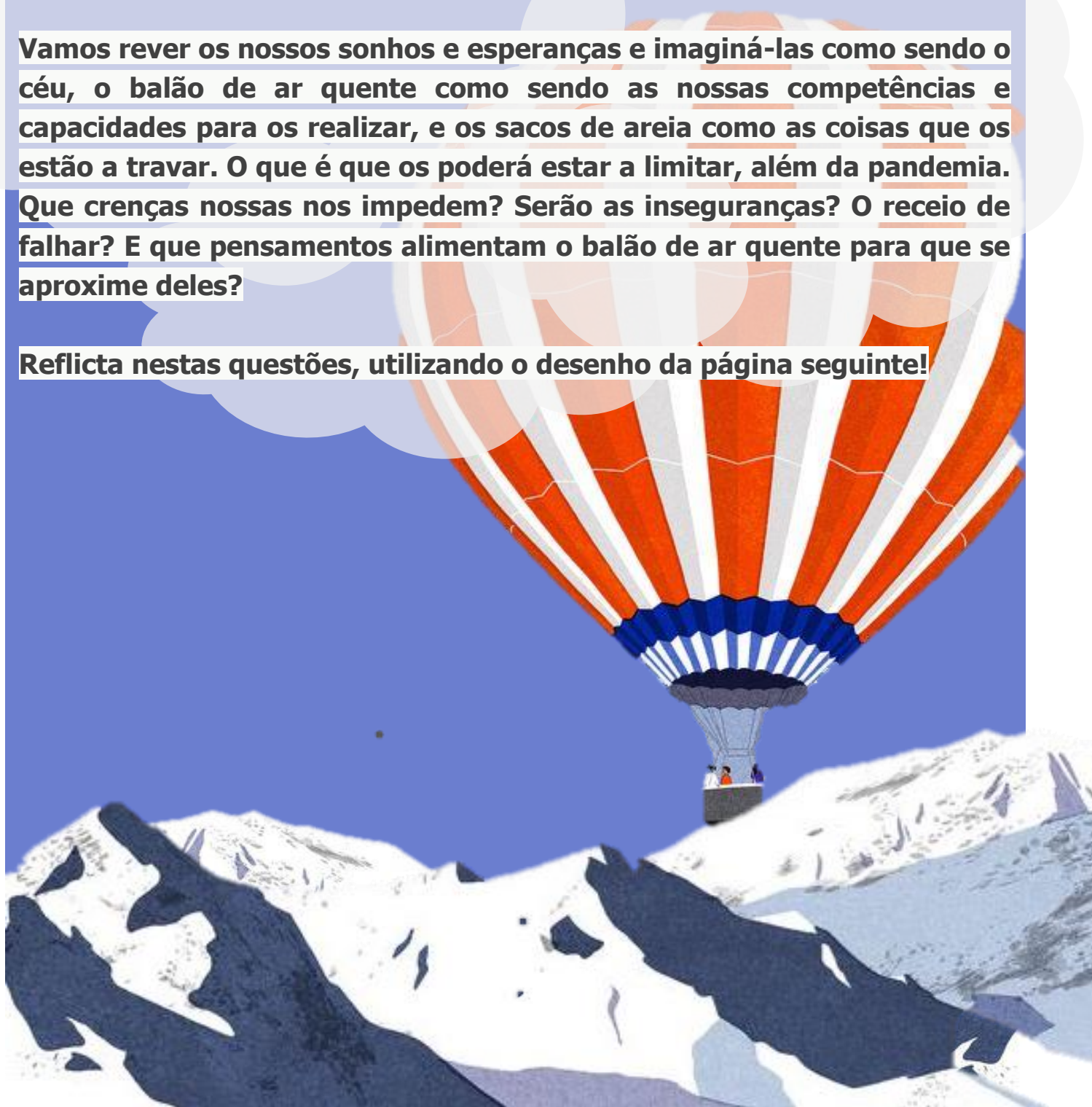


DESAFIO

Apesar de nos mantermos confinados, os nossos desejos ou sonhos não desapareceram. Mantêm-se em suspenso, como se carregássemos no botão de *stand-by*, uma vez que nesta fase muitos dos nossos projectos vêm o seu crescimento limitado.

Vamos rever os nossos sonhos e esperanças e imaginá-las como sendo o céu, o balão de ar quente como sendo as nossas competências e capacidades para os realizar, e os sacos de areia como as coisas que os estão a travar. O que é que os poderá estar a limitar, além da pandemia. Que crenças nossas nos impedem? Serão as inseguranças? O receio de falhar? E que pensamentos alimentam o balão de ar quente para que se aproxime deles?

Reflicta nestas questões, utilizando o desenho da página seguinte!

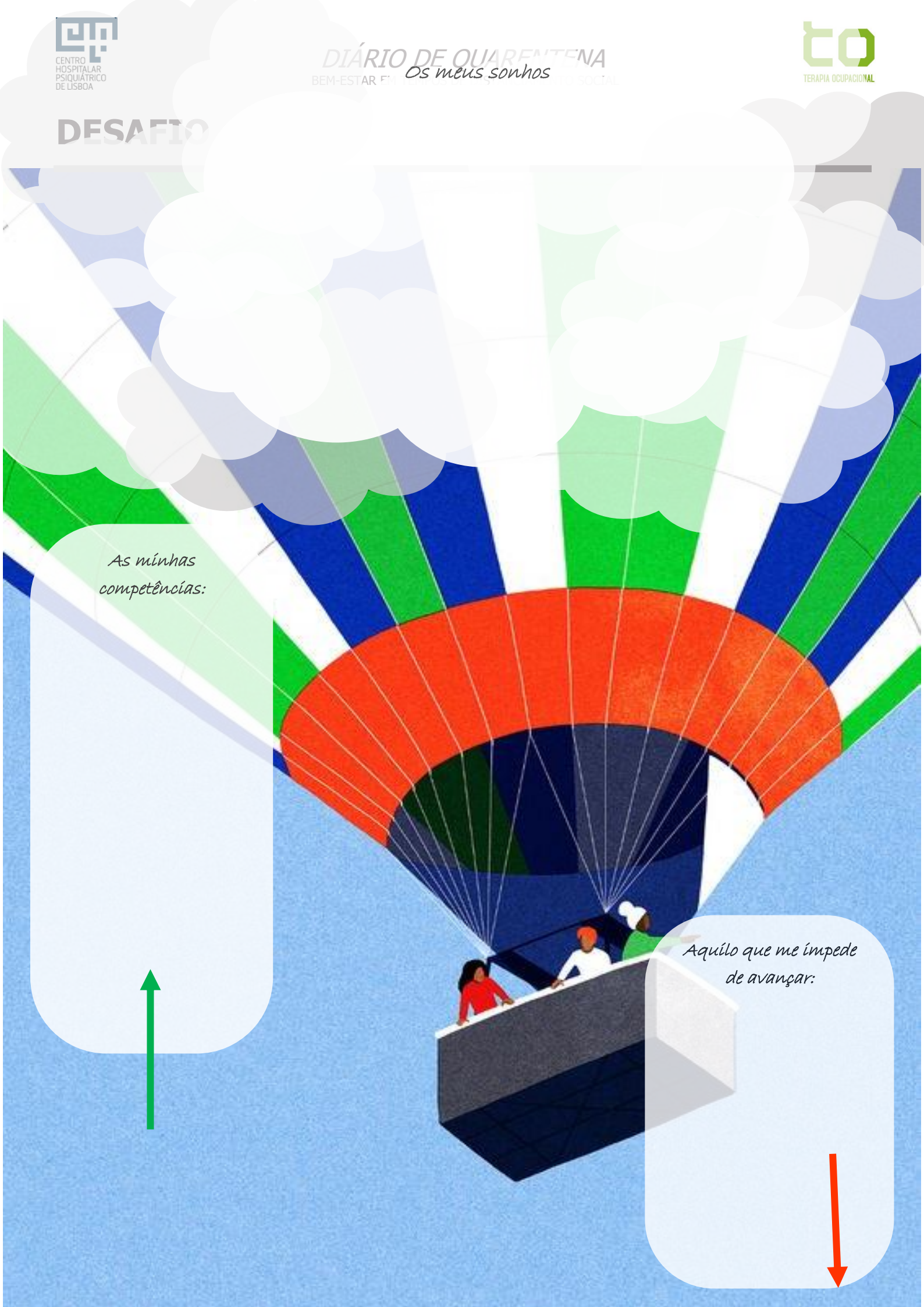


DESAFIO

*As minhas
competências:*



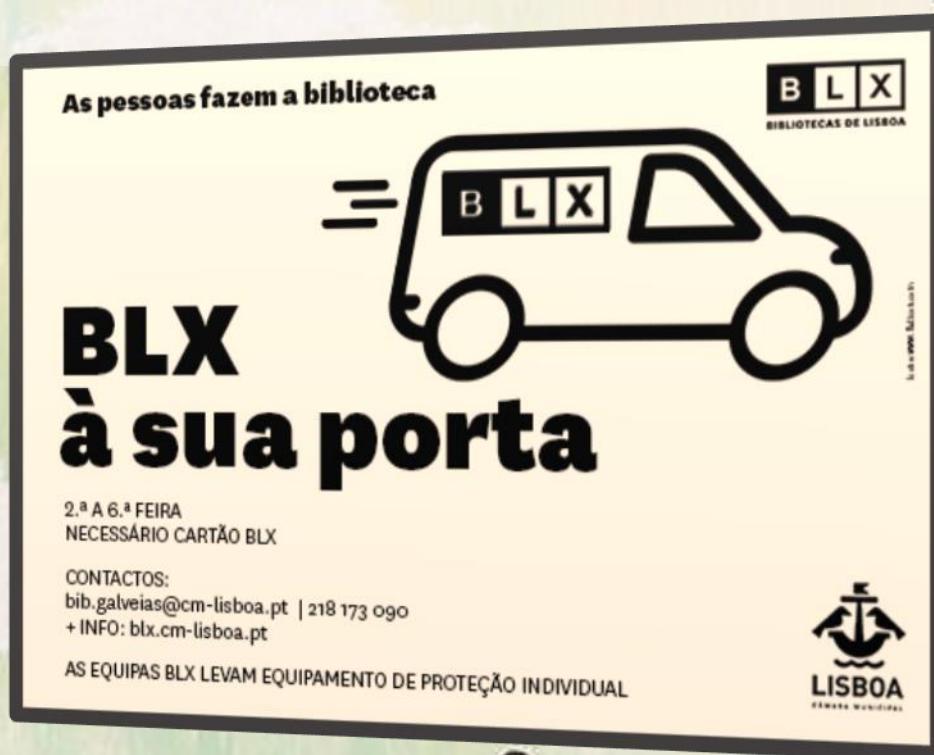
*Aquilo que me impede
de avançar:*



LAZER

Nestes dias a leitura tem sido uma das actividades mais realizadas por quem utiliza o Diário. Quer tenha o hábito de leitura ou não, as Bibliotecas de Lisboa têm agora um novo serviço de entrega ao domicílio que pode motivar o início deste *hobbie*.

Basta ter o cartão das bibliotecas e fazer a requisição através do número 218 173 090 ou mandar um e-mail para bib.galveias@cm-lisboa.pt de segunda a sexta das 10h às 17h. Se não tiver um cartão, antes do seu pedido, solicita que lhe façam um, ligando exactamente para o mesmo número!



LAZER

Já agora deixe aqui as suas sugestões de leitura ☐. Que livros leu nestes dias, ou no passado, que foram marcantes e que gostaria de sugerir? Estas suas sugestões aparecerão no próximo Diário!

As suas sugestões de livros:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Envie-nos as suas sugestões para os emails anafranganito@chpl.min-saude.pt ou betaniapires@chpl.min-saude.pt, ou através do seu técnico de referência!

RELAXAMENTO

As nossas saídas ao exterior estão limitadas, é verdade. Só convém sair se extremamente necessário. Aproveitemos então as saídas importantes (para a mercearia ou farmácia) e tornemos esta saída num passeio onde toma consciência do que se passa em seu redor.

Quando sair, tente ir por um caminho menos comum, ou que sinta que possa ser mais belo, e tente ir respondendo a estas questões mentalmente, à medida que caminha:

Um passeio consciente

Uma coisa boa deste momento
agora:

Algo bonito que vejo neste
momento:

Uma coisa neste espaço
que nunca tinha reparado
até agora:

Uma emoção
que estou a
sentir:

O que consigo ouvir
agora:

Algo que não é perfeito
deste momento, mas que
não é mau de todo:

Como é que
essa emoção
tem impacto
em mim agora:

Algo que valorizo agora:

RELAXAMENTO

Se preferir desenhar, utilize este espaço para fazer um desenho de uma memória com que ficou deste passeio ou escreva o que sentiu, inspirado pelo que ouviu, sentiu, reparou:

SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA

Em parceria com a RTP, a Gulbenkian voltou a disponibilizar vídeos de concertos, que estão acessíveis através do link:

<https://gulbenkian.pt/musica/transmissao-de-concertos/>

Sugerimos que oiça um concerto à sua escolha e que utilize a folha abaixo para desenhar ou pintar ao som da música.

Se não tiver internet para ver e ouvir estes concertos, oiça a sua rádio preferida!

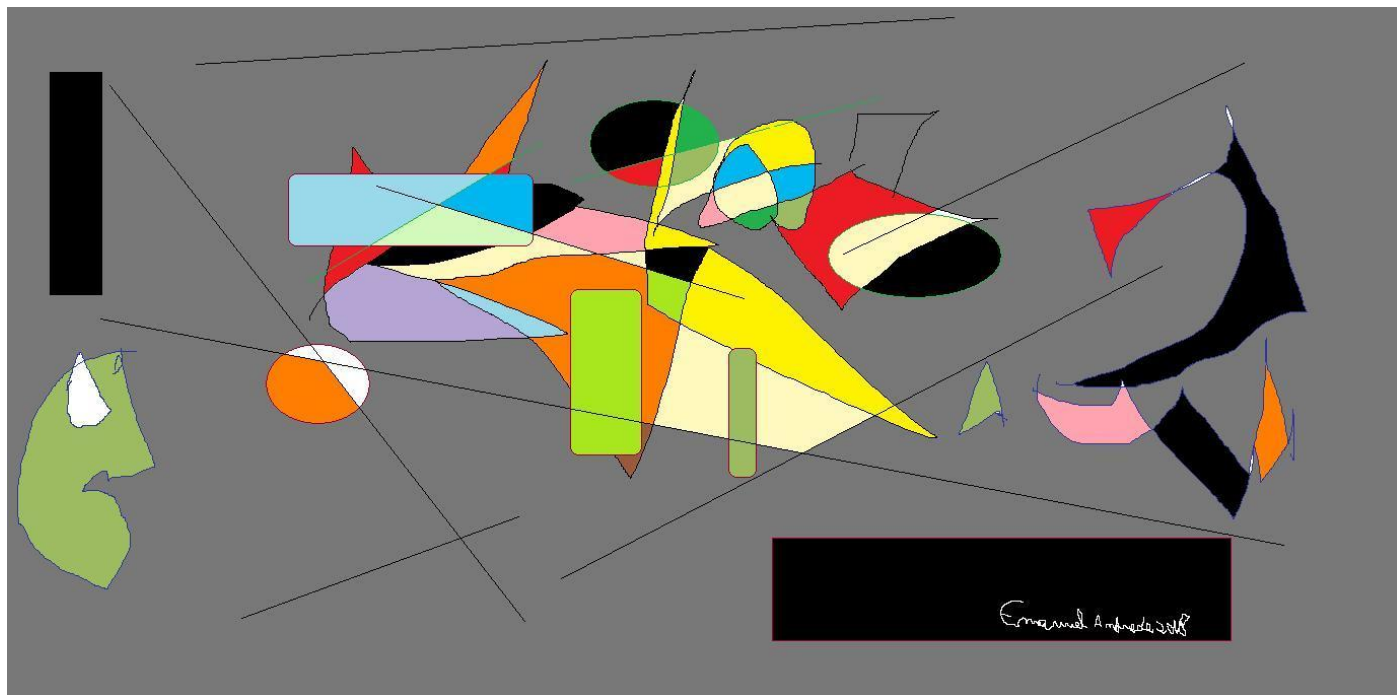


SUGESTÕES PARA O FIM-DE-SEMANA



GALERIA

A Galeria é um espaço de partilha de trabalhos inspirados ou despoletados por desafios do Diário.



"Carnaval", Emanuel Andrade

ATÉ PARA A SEMANA!



fique em casa

Unidade de Terapia Ocupacional

T. Ana Franganito & M. Betânia Pires