



Rua Bartolomeu Dias, nº 316

. usfnovasalus.com

. usf.novasalus@arsnorte.min-saude.pt

Jornal do utente

# Nova(s) da Salus

À conversa com...  
...a Psicóloga



Pág. 8

Orientações para  
alimentação em  
situação de  
isolamento

Pág. 14



Pág. 4



Transformar um  
período de  
adversidade numa  
janela de  
oportunidade

**VAMOS TODOS FICAR  
BEM!**

# EDITORIAL

A Primavera não chegou da maneira como sempre chega. Mas chegou.

Prova de que a vida continua.

Trouxe na sua brisa palavras cujo valor e grandiosidade estavam um pouco perdidos na correria do dia-a-dia. Coragem. Esperança. Solidariedade. Ajuda. Liberdade. Saudade....

Saudade das pequenas coisas que, afinal, são tão grandes. Saudade das pessoas que, afinal, nos fazem tanta falta. Saudade de tudo o que dávamos por garantido.

Nesta edição do Jornal, queremos trazer aos nossos utentes um pouco desta Primavera de esperança. Cantar a música que vai ajudar a quebrar o silêncio do desconhecido, alegrar com cores vibrantes o cinzento do horizonte. Agora, mais do que nunca, estamos juntos. Aos que sofrem por doença mais grave de familiar ou amigo, mantenham a coragem e a força, o pensamento positivo anda de mãos dadas com a recuperação.

Por fim, permitam-me, em nome pessoal, deixar uma sentida homenagem e um agradecimento caloroso a toda a equipa da USF Nova Salus que, diariamente, enfrenta o medo em prol do outro.

Em particular, aos meus colegas médicos, internos incluídos, a minha profunda admiração e apreço pelo seu verdadeiro espírito de missão, superando sacrifícios pessoais inimagináveis.

Por tudo o que fazem. Por tudo o que são. Obrigada.

Diana Lima Martins

Hoje a semente que dorme na terra  
E que se esconde no escuro que encerra

### **Amanhã nascerá uma flor**

Ainda que a esperança da luz seja escassa  
A chuva que molha e que passa  
Vai trazer numa gota amor

Também eu estou  
à espera da luz  
Deixo-me aqui onde a sombra seduz

Também eu estou  
à espera de mim

### **Algo me diz que a tormenta passará**

É preciso perder para depois se ganhar  
E mesmo sem ver, acreditar

É a vida que segue e não espera pela gente  
Cada passo que dermos em frente  
Caminhando sem medo de errar

Creio que a noite sempre se tornará dia  
E o brilho que o sol irradia

Há-de sempre me **iluminar**

Quebro as algemas neste meu lamento  
Se renasço a cada momento

### **Meu destino na vida é maior**

Também eu vou em busca da luz  
Saio daqui onde a sombra seduz  
Também eu estou à espera de mim

É preciso perder para depois se ganhar  
E mesmo sem ver, **acreditar**

É a vida que segue e não espera pela gente  
Cada passo que dermos em frente  
Caminhando sem medo de errar

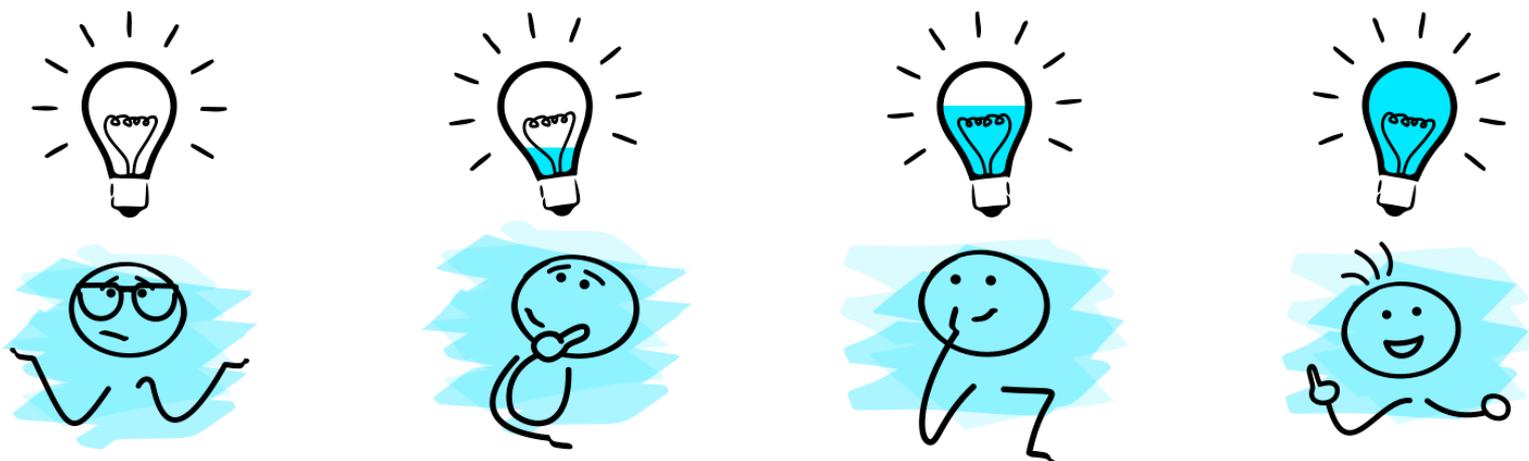
### **Creio que a noite sempre se tornará dia**

E o brilho que o sol irradia  
Há-de sempre nos iluminar

Sei que o melhor de mim está pra chegar  
Sei que o melhor de mim está por chegar  
Sei que o melhor de mim está pra chegar

(Mariza – Melhor de mim)

## TRANSFORMAR UM PERÍODO DE ADVERSIDADE



## NUMA JANELA DE OPORTUNIDADE

***Uma das mais incríveis capacidades do ser humano é a da adaptação.***

Contra este novo inimigo que enfrentamos, vamos mais uma vez colocar essa competência em prática e encontrar estratégias de adaptação a esta nova realidade de (ter de) ficar em casa. E, se é certo que os ganhos em saúde pública são logo à partida inquestionáveis, poderemos ficar surpreendidos com as mais-valias que cada um de nós pode conseguir neste período de adversidade.

Fazer uma pausa na correria do dia-a-dia, ter mais tempo (em quantidade e qualidade) para a nossa família, para os ouvir, contemplar. Para brincar. Terminar projetos eternamente adiados, começar outros que nunca saíram da gaveta. Fazer as limpezas a fundo que a casa tanto precisa, redecorar, reinventar. Ouvir música, ler, dançar, cantar, ver um filme ou aquela série da qual tanto ouviu falar. Relaxar, meditar ou refletir. Escutar o silêncio. Descansar. Organizar o álbum de fotografias, ligar finalmente aos amigos e familiares que compõem esse álbum de memórias.

Ultrapassará melhor este período seguramente difícil se o conseguir encarar também como uma janela de oportunidade. Aceite as nossas sugestões.

O tempo com as crianças pode revelar-se um verdadeiro desafio pelo que é importante definir rotinas e horários, sobretudo para as refeições, sextas, lazer e teletrabalho/atividades escolares. São imensas as atividades que podem ser feitas em conjunto, com boa disposição e sorrisos à mistura. Exemplos? Puzzles, jogos de tabuleiro, jogos clássicos como a macaca e as escondidas, mímica, encenar um espetáculo, exercício em família, ajudar a arrumar a casa, ler, desenhar, pintar, cozinhar!



Existem também muitos *sites* na internet com atividades dedicadas aos mais novos e às famílias, por exemplo:

- Espaço criança da Direção-Geral da Saúde: <https://covid19.min-saude.pt/espaco-crianca-2/>

- <http://www.cienciaviva.pt/ciencia-viva-em-casa/>



- <https://www.oceanario.pt/>.



- <https://estrelaseouricos.sapo.pt/agenda>.



E já imaginou o privilégio de conhecer vários museus de todo o mundo sem sair do sofá? Pode realizar visitas virtuais em <https://artsandculture.google.com/> ou conhecer melhor, por exemplo, todas as possibilidades digitais da Fundação Serralves (<https://www.serralves.pt/pt/fundacao/serralves-on-line-experience/>).

No que toca a música, acompanhe os seus artistas preferidos nas redes sociais de cada um. A maioria continua a marcar presença com pequenos “concertos”.

Finalmente, não negligencie a importância de manter (ou iniciar!) exercício físico. Pesquise as diversas aulas *online*, preferencialmente disponibilizadas pelos instrutores que já o costumam acompanhar.

E porque não pensar, por exemplo, em aprender a cozinhar, experimentar novas receitas, praticar os seus dotes de jardinagem ou aprender uma nova língua?

REPUBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS

## APROVEITE PARA CUIDAR DE SI E FAZER COISAS QUE GOSTA

- Escrever
- Cozinhar uma nova receita
- Ver um filme
- Ler um Livro
- Planear novas resoluções
- Meditar
- Aprender uma língua nova
- Telefonar a amigos
- Fazer exercício

Já diz o ditado:

***Quando se fecha uma porta, abre-se uma janela... de oportunidade!***

Diana Lima Martins (Médica de Família)

# COISAS QUE AS PESSOAS FELIZES FAZEM

Não guardam rancor		Sonham grande	
Tratam todos com bondade		Não se preocupam com pequenas coisas	
Encaram os problemas como desafios		Falam bem dos outros	
Aceitam o que não podem alterar		Não inventam desculpas ou culpam os outros	
Vivem o presente		Não procuram a aprovação dos outros	
Acordam cedo e sempre de manhã		São pacientes para os outros	
Evitam fazer comparações sociais		Cultivam relacionamentos sociais	
Fazem amigos facilmente		<b>Meditam</b>	
Alimentam-se bem		Praticam exercício físico	
Vivem com dignidade		Falam a verdade	
Controlam a sua própria vida		Expressam gratidão por aquilo que já têm	

Secretariado Clínico

# À CONVERSA COM... A PSICÓLOGA



Imagem retirada do site <https://bilingualeducationinbrazil.wordpress.com>

Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde declarou o estado de pandemia devido à propagação mundial do vírus da Covid-19, com real risco para a vida humana. Em muito pouco tempo, o vírus viajou efetivamente pelo mundo inteiro e, com ele, viajaram também os medos que, sem aviso prévio, entraram e se instalaram nas casas das pessoas. Contamos, nesta edição, com a colaboração de 2 Psicólogas (P) do Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) de Gaia para nos ajudarem a lidar melhor com este fenómeno.

**Jornal Nova(s) da Salus (JNS): O medo passou, de facto, a fazer parte do dia-a-dia de todos nós...**

**P:** Sem dúvida. O medo do contágio, de sair de casa, de estar isolado, medo de ir trabalhar, de não voltar à normalidade, medo de morrer, de perder pessoas queridas, medo de perder o emprego ou de não regressar à escola, medo de ouvir notícias, medo de ir ao hospital, entre muitos outros. De forma repentina, as vidas humanas ficaram suspensas.

**JNS: Mas o medo não é necessariamente mau, ajuda-nos a estar mais alerta...**

**P:** Sim, o medo é uma emoção básica, natural e universal, capaz de gerar uma resposta normativa de ansiedade em situações de risco eminente, que nos permite agir e reagir, essencial para a sobrevivência humana. Por isso, desde que em níveis controlados, o medo tem uma função protetora de grande importância por atuar como regulador do comportamento perante perigos iminentes. O problema acontece quando sentimos medo em níveis descontrolados.

Neste caso, ele é disfuncional, desadaptativo, gerador de angústia extrema, de respostas de pânico, com bloqueios físicos e mentais que limitam e condicionam a ação humana. Sob o domínio do medo descontrolado, os pensamentos negativos irracionais tornam-se invasivos, limitando e bloqueando a ação e a razão humana.

**JNS: É importante, por isso, as pessoas conseguirem reconhecer esse medo disfuncional...**

**P:** Sim, se conseguirmos identificar os nossos sintomas como decorrentes do estado emocional que atravessamos, tornar-se-á mais fácil lidar com a situação. A ansiedade pode manifestar-se de diversas formas como alterações do sono e da alimentação e sintomatologia física como cansaço fácil, sensação de falta de ar, palpitações, tonturas, dores de cabeça, náuseas, diarreia, desconforto abdominal ou sensação de que a comida não passa na garganta.

**JNS: Essas manifestações podem, depois, acabar por contribuir para uma espiral crescente de ansiedade...**

**P:** Sim. E a perceção da realidade passa a ser cada vez mais distorcida... Por isso é que, nessas situações limite, é importante aprender a desfocalizar a atenção e a racionalizar – aquilo a que chamamos reestruturação cognitiva.

**JNS: De forma simples, como podemos colocar em prática essa reestruturação cognitiva?**

**P:** É fundamental, por um lado, tomar consciência real da situação vivenciada e, por outro lado, proceder a mudanças naqueles nossos comportamentos ou pensamentos invasivos que só alimentam um estado emocional desajustado. Caso exista dificuldade nesta gestão emocional, pode tornar-se necessário recorrer a um profissional da área da saúde mental.

**JNS: Que estratégias ajudam a lidar emocionalmente com esta pandemia?**

**P:** Uma das formas é, precisamente, desfocalizar a atenção. Neste tipo de contexto, é fundamental evitar os pensamentos catastróficos sobre a doença, procurar desconstruir o receio de um prognóstico sombrio ou fatal. É essencial que a pessoa se informe o mais corretamente possível sobre a realidade evitando desenvolver o sofrimento por antecipação, sobretudo quando a probabilidade real de acontecer um evento negativo é muito reduzida.

**JNS: Mas a informação em permanência pode também gerar stress...**

**P:** Certo. Ainda que nem sempre seja fácil, deve ser evitada a visualização excessiva de notícias relacionadas com a pandemia. É sobretudo importante evitar especificamente meios de comunicação social com tendência ao exagero, à hiperbolização da catástrofe, à politização do fenómeno. Ou seja, manter-se informado sim mas evitando a constante busca de informação. Se possível, ver por exemplo só um telejornal num canal credível. Outro aspeto crucial é o sentido crítico para ter capacidade de filtrar as notícias falsas e o cumprimento rigoroso das indicações de proteção dadas pelas autoridades de saúde competentes.

**JNS: Estar em isolamento não significa, de facto, isolar-se do mundo...**

**P:** De todo! É benéfico e necessário manter o contacto com o mundo lá fora. Felizmente, hoje em dia, é possível usar várias tecnologias para obter informação, para ver e conversar com os amigos, familiares e colegas. O tema da pandemia muito provavelmente será abordado mas é importante que as pessoas se mostrem confiantes e colaborantes consigo próprias e com os outros. O humor pode ser um ótimo aliado. Podemos e devemos brincar, rir e fazer rir, sem nos sentirmos culpados por isso. Devemos ser criativos e incitar os que nos rodeiam a sê-lo também.

**JNS: Podemos, precisamente, aproveitar esta oportunidade para realizarmos atividades inovadoras, prazerosas, quem sabe há muito tempo adiadas...**

**P:** Exatamente! Procurar desenvolver a curiosidade por um tema do nosso interesse, através da leitura, fazendo pesquisas várias... Por exemplo, canal de TV História, filmes, música, vida selvagem, culinária... Ou então coisas mais simples que nos dão prazer e para as quais, geralmente, não temos tempo: um banho de espuma, um livro guardado que nunca conseguimos ler, apanhar um bocadinho de sol todos os dias, nem que seja ir à varanda ou à janela, sentir o sol no rosto e respirar fundo...

**JNS: O controlo da respiração é uma outra técnica que pode ajudar no controlo da ansiedade...**

**P:** Sim, o controlo da respiração, através da inspiração lenta seguida da expiração total, lenta, expelindo o ar pela boca totalmente, ajudará seguramente a superar os momentos de crise. Outro pilar importante do auto-controlo é a prática de exercício físico seja, por exemplo, pelo alívio da tensão muscular, seja pela libertação de neurotransmissores que proporcionam

sensação de prazer e relaxamento, podendo constituir também um mecanismo facilitador e indutor de uma boa higiene do sono.

**JNS: E outro pilar fundamental será também a existência de rotinas...**

**P:** Claramente. É importante procurar ter um plano, um programa de atividades em cada dia, de modo a que as pessoas se mantenham ocupadas física e mentalmente, não descurando as tarefas do dia-a-dia. No fim, deve fazer-se uma revisão pela positiva daquilo que se conseguiu fazer. Não esquecer, em cada dia, de dedicar nem que sejam só alguns minutos para cuidarmos de nós próprios.

**JNS: Ainda que possam, à primeira vista, parecer insignificantes, cada uma destas estratégias pode fazer a diferença na forma como vamos conseguir ultrapassar esta fase...**

**P:** Sem dúvida. E outro aspeto que importa destacar é que, muito provavelmente, todos nós já passámos por situações difíceis no passado que conseguimos vencer. Devemos, por isso, lembrar-nos que esta será também uma fase passageira e refletir sobre os mecanismos ou as estratégias que usámos para conseguir ultrapassar batalhas anteriores. É fundamental que consigamos atribuir um significado a este isolamento, ter noção de que é uma espécie de missão que estamos a desenvolver em prol das nossas famílias, dos nossos amigos, do coletivo ao qual pertencemos, em prol de um bem comum e maior - A Vida. Talvez seja esta até a missão das nossas vidas.

**JNS: Esta pandemia, com todas as suas consequências, veio, de facto, fazer-nos refletir sobre muitos aspetos da vida que levávamos...**

**P:** Se há algo de positivo que esta pandemia trouxe foi potenciar a nossa reflexão. Abrandou o ritmo frenético em que vivíamos, até com impacto positivo nos níveis de poluição, ajudou-nos a dar mais valor ao que realmente importa. Mostrou-nos que somos todos iguais e que a vida humana se sobrepõe à superficialidade dos bens materiais; a comunicação, a solidariedade e o afeto se sobrepõem ao egoísmo e aos conflitos interpessoais. Ajudou-nos a perceber que muitas vezes nos queixávamos ou discutíamos por motivos fúteis. Também neste aspeto, a pandemia foi e continua a ser verdadeiramente transformadora.

**JNS: Por último, mas não menos importante, existe alguma linha de apoio para as pessoas com maior dificuldade em gerir a ansiedade do isolamento?**

**P:** Sim, as pessoas podem sempre contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24), escolhendo posteriormente a “Opção 4” para atendimento por um psicólogo, um profissional de saúde mental credenciado.

Águeda Correia e Catarina Chaves

(Técnicas Superiores de Saúde de Psicologia Clínica, ACES de Gaia)



The image shows the cover of a manual titled "Manual para famílias" with the subtitle "Como lidar com o isolamento em contexto familiar". The cover features a red box with "COVID-19" and several photographs of families. At the bottom, there are logos for the República Portuguesa, SNS (Serviço Nacional de Saúde), and DGS (Direção-Geral da Saúde).

Dada a situação atual de pandemia por COVID-19, este manual desenvolvido pela Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil e o Programa Nacional de Prevenção da Violência no Ciclo de Vida, tem como objetivo apoiar as famílias que se encontram em casa em isolamento. Neste momento crítico, é importante fortalecer os laços em família e gerir momentos de tensão e conflito. As crianças e jovens são vulneráveis às pressões do meio e da própria situação de isolamento. A sua estabilidade, confiança e segurança são afetadas pelo ambiente que as rodeia, onde os laços afetivos, a gestão de exposição a riscos, a comunicação adaptada ao seu

desenvolvimento e a prestação de cuidados são fatores de proteção cruciais. Assim, pais, mães e cuidadores/as devem estar atentas/os e adotar estilos de relação que minimizem o impacto da situação nas crianças e jovens. Consulte o manual em:

<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-para-familias-como-lidar-com-o-isolamento-em-contexto-familiar-pdf.aspx>

Fonte: DGS

COVID-19



# ABRIL MÊS INTERNACIONAL DA PREVENÇÃO DOS MAUS TRATOS NA INFÂNCIA



COVID-19



## CRIANÇAS ON SOU UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA ONLINE



- ▶ Respeito os outros
- ▶ Navego por **sites seguros**
- ▶ Jogo em **segurança**
- ▶ **Não partilho** informação pessoal
- ▶ **Denuncio** situações de violência online

**APOIO**  
Núcleo de Apoio a Crianças e Jovens em Risco  
Equipa de Prevenção da Violência em Adultos  
Centro de Saúde ou Hospital

#SEJUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19



## JOVENS ON KEEP CALM. STAY SAFE. PROTEGE-TE ONLINE.



**APOIO**  
Núcleo de Apoio a Crianças e Jovens em Risco  
Equipa de Prevenção da Violência em Adultos  
Centro de Saúde ou Hospital

#SEJUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19



## FAMÍLIAS ON A VIOLÊNCIA ONLINE EXISTE PROTEJA AS CRIANÇAS E JOVENS



**APOIO**  
Núcleo de Apoio a Crianças e Jovens em Risco  
Equipa de Prevenção da Violência em Adultos  
Centro de Saúde ou Hospital

#SEJUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS





## PLANEAMENTO E COMPRA DE ALIMENTOS

### **O que deve considerar no momento da compra?**

- Verificar e cumprir a lista de compras, sempre que os alimentos que necessita estiverem disponíveis. Comprar apenas o que precisa!
- Optar por alimentos que tenham um prazo de validade mais longo.
- Garantir que o seu cesto de compras tem um bom equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade. Os alimentos com menor durabilidade podem ser adquiridos, contudo, devem estar presentes em menor quantidade e deverão ser os primeiros a consumir.
- Preferir alimentos de elevado valor nutricional em detrimento de alimentos com elevada densidade energética (ou seja, reduzir o consumo de alimentos que fornecem muita energia, mas poucos nutrientes).

- Assegurar a compra de produtos frescos, como fruta e hortícolas, preferindo aqueles que apresentam uma maior durabilidade e/ou produtos congelados para o caso dos hortícolas e mediante a capacidade de armazenamento.

- Quando disponíveis, os serviços de entrega ao domicílio podem ser considerados como uma possibilidade.

- Nas idas às compras, devem ser asseguradas todas as precauções para minimizar o risco de infeção para o próprio e para os outros, nomeadamente:

- evitar o manuseamento dos alimentos a não ser para colocar no carrinho de compras
- cumprir as distâncias de segurança (manter-se a pelo menos 2 metros de distância das pessoas)
- evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos
- higienização adequada das mãos antes e depois da ida às compras
- adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória (não usar as mãos ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço)

### A que alimentos deve ser dada preferência?



#### **CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO**

Boa durabilidade  
Elevada riqueza nutricional  
Não necessitam de ser armazenados no frigorífico

#### **PÃO**

Boa durabilidade  
Elevada riqueza nutricional  
Não necessitam de ser armazenados no frigorífico



### **HORTÍCOLAS COM MAIOR DURABILIDADE**

Cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão verde, produtos hortícolas congelados (mediante da capacidade do congelador)



### **FRUTA COM MAIOR DURABILIDADE**

Maçã, pêra, laranja, tangerina



### **OVOS**

Boa durabilidade  
Elevada riqueza nutricional  
Não necessitam de ser armazenados no frigorífico



### **CONSERVAS DE PESCADO**

Boa opção para algumas refeições

### **PESCADO CONGELADO**

Boa durabilidade (gerir quantidades de acordo com a capacidade de armazenamento)

### **PESCADO FRESCO**

Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra



### **CARNE CONGELADA**

Boa durabilidade (gerir quantidades de acordo com a capacidade de armazenamento)

### **CARNE FRESCA**

Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra



### FRUTOS OLEAGINOSOS (nozes, amêndoas, avelãs)

Podem ser uma boa opção como snack  
Elevada densidade nutricional, fonte de fibra, ricos em vitaminas como a vitamina E e minerais  
Produtos com elevada durabilidade



### OUTROS PRODUTOS ALIMENTARES

Café  
Tomate pelado  
Compotas

## 6 passos para uma alimentação saudável em tempo de COVID-19

COVID-19

#6 passos para uma alimentação saudável

**COMA MAIS FRUTA E HORTÍCOLAS**



#SEJAIMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

#6 passos para uma alimentação saudável

**BEBA ÁGUA AO LONGO DO DIA E SEM AÇÚCAR**



#SEJAIMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

#6 passos para uma alimentação saudável

**APROVEITE PARA RECUPERAR A PRESENÇA DO FEIJÃO, DO GRÃO E DAS ERVILHAS À MESA**



#SEJAIMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

#6 passos para uma alimentação saudável

**MANTENHA A ROTINA DAS REFEIÇÕES DIÁRIAS, EVITANDO SNACKS COM EXCESSO DE AÇÚCAR E SAL AO LONGO DO DIA**



#SEJAIMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

#6 passos para uma alimentação saudável

**APROVEITE ESTA OPORTUNIDADE EM FAMÍLIA E COZINHE SAUDÁVEL COM OS SEUS FILHOS**



#SEJAIMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

#6 passos para uma alimentação saudável

**FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO COMPLETA, VARIADA E EQUILIBRADA**

SEGUINDO OS PRINCÍPIOS DA RODA DOS ALIMENTOS



#SEJAIMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



Fonte: DGS

# FICAR EM CASA

NÃO  
SIGNIFICA



Imagem retirada do site <https://www.vidaativa.pt/exercicio-fisico-em-casa/>

## FICAR PARADO

Reduzir substancialmente a atividade física e/ou aumentar o comportamento sedentário pode ser prejudicial para a sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Assim, se estiver em situação de isolamento social profilático, deverá seguir algumas recomendações para se manter ativo enquanto permanece no seu domicílio. Neste sentido, a Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional de Promoção da Atividade Física, recomenda:

- Evite ficar mais de 30 minutos seguidos na posição de sentado, reclinado ou deitado (enquanto está acordado)
- Levante-se ou ande pela casa enquanto fala ao telemóvel
- Levante-se ou ande pela casa durante os intervalos publicitários televisivos
- Coloque o comando da televisão a uma distância que o obrigue a levantar-se sempre que o quiser utilizar
- Sempre que possível, trabalhe ao computador/tablet alternando as posições de sentado e de pé
- Torne o seu comportamento sedentário em tempo de lazer mais proveitoso: ler, jogos de tabuleiro, puzzles e jogos de cartas, são sempre atividades com estímulo cognitivo importante.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que todos os adultos saudáveis realizem 30 minutos diários de atividade física de intensidade pelo menos moderada, de atividades que promovam a aptidão cardiovascular e o reforço muscular.

Assim, para manter a sua aptidão cardiovascular, tente andar o mais possível pela casa, realizar atividades domésticas, tratar do seu jardim/horta e até dançar.

Para manter a sua força muscular e equilíbrio, pode realizar alguns exercícios na sua casa com o apoio de cadeiras, garrafas de água, ou apenas com o peso do próprio corpo.

Ainda, algumas atividades lúdicas com as crianças podem ser pensadas para permitir a expressão física, nomeadamente:

- Jogos tradicionais, como a macaca
- Jogo do elástico ou saltar à corda
- Dança
- Videojogos ativos

**COVID-19**

**30 MINUTOS/DIA**  
DE ATIVIDADE FÍSICA  
DE INTENSIDADE PELO  
MENOS MODERADA

**PARA MANTER A SUA APTIDÃO CARDIOVASCULAR PODERÁ**  
Exemplos:

- ANDAR O MAIS POSSÍVEL PELA CASA
- REALIZAR ATIVIDADES DOMÉSTICAS
- TRATAR DO JARDIM/HORTA
- DANÇAR

**Mantenha-se ativo enquanto permanece no seu domicílio**  
**#UMCONSELHODADGS**

REPÚBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS

**COVID-19**

**PARA MANTER A SUA FORÇA MUSCULAR E EQUILÍBRIO**

**REALIZAR EXERCÍCIOS**

- COM O APOIO DE CADEIRAS
- GARRAFAS DE ÁGUA
- COM O PESO DO PRÓPRIO CORPO

Veja vídeo em [www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt)

**30 MINUTOS/DIA**  
DE ATIVIDADE FÍSICA  
DE INTENSIDADE PELO  
MENOS MODERADA

**Mantenha-se ativo enquanto permanece no seu domicílio**

**#UMCONSELHODADGS**

REPÚBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS

Fonte: DGS

# PASSATEMPOS

## Sudoku (Dificuldade: Fácil)

		4		3	9			
			8	1				
		1		4		8		5
2				9			5	
6	1	5	7		3	9	4	2
	8			2				7
3		7		6		2		
				7	8			
			2	5		6		

## Palavras cruzadas

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											■
2					■					■	
3		■									
4			■					■			■
5				■		■					■
6	■										
7			■				■				
8					■						
9			■					■			
10									■		■
11					■						

**Horizontais:** **1.** Mentira. **2.** Nocivo. Prefixo (montanha). Sétima nota musical. **3.** Fase correspondente ao nível de alerta e resposta mais elevado no combate ao novo coronavírus. **4.** Antes do meio-dia. Motejo. **5.** Unidade de irradiação absorvida (Física). Comissão Europeia. **6.** Palavra utilizada por António Costa para classificar um discurso do ministro holandês Wopke Hoekstra. **7.** Autoridade Tributária e Aduaneira. Rebordo do chapéu. Parcela. **8.** "Em" + "esse". Deixou de usar o termo "vírus chinês" e passou a elogiar a China. **9.** Artigo antigo. "Fique em (...) e continue a ler o Público, nós levamos o jornal do dia até si". Caritativo. **10.** Relativo ao lado. Idem (abrev.). **11.** Discursar. A cor da casca da castanha.

**Verticais:** **1.** Matizar. Desejo ardente. **2.** Despido. Insistir (fig.). **3.** Regressei. Preposição que designa posse. Tântalo (s.q.). **4.** Governador árabe. Pastar. **5.** Falar com hesitação. **6.** O dobro de um. Gálio (s.q.). O tio dos americanos. **7.** Filme de e protagonizado por Ben Affleck. Unidade monetária da Samoa. **8.** Lega. Tombar. **9.** Obstruir-se. **10.** Que tem saúde. Marta (...), Ministra da Saúde. **11.** Conjunto de atuns. Canção que dá nome ao álbum de Pedro Abrunhosa gravado nos EUA com músicos e técnicos de Prince (1996).

## SOLUÇÃO DOS PASSATEMPOS

### Sudoku

8	2	4	5	3	9	7	1	6
5	3	6	8	1	7	4	2	9
7	9	1	6	4	2	8	3	5
2	7	3	4	9	6	1	5	8
6	1	5	7	8	3	9	4	2
4	8	9	1	2	5	3	6	7
3	5	7	9	6	4	2	8	1
1	6	2	3	7	8	5	9	4
9	4	8	2	5	1	6	7	3

### Palavras Cruzadas

**HORIZONTAIS:** **1.** Inverdade. **2.** Ruim. Oro. Si. **3.** Mitigação. **4.** AM. Riso. **5.** Rad. CE. **6.** Repugnante. **7.** AT. Aba. Item. **8.** Nesse. Trump. **9.** El. Casa. Pio. **10.** Lateral. Id. **11.** Orar. Marrom.

**VERTICAIS:** **1.** Iriar. Anelo. **2.** Nu. Martelar. **3.** Vim. De. Ta. **4.** Emir. Pascer. **5.** Titubear. **6.** Dois. Ga. Sam. **7.** Argo. Tala. **8.** Doa. Cair. **9.** Entupir. **10.** São. Temido. **11.** Fio. Tempo.

Fonte: Jornal Público

## SABE O QUE É?

“Capacidade de defesa e recuperação perante fatores ou condições adversas. Ou seja, a capacidade de uma pessoa lidar eficazmente com os problemas, superar obstáculos e resistir à pressão de situações adversas, transformando as experiências negativas em aprendizagens e oportunidades de mudança e crescimento pessoal.”

## RESILIÊNCIA



Imagem retirada do site <https://steemit.com/spanish/@alcarraz2407/como-ser-una-persona-resiliente>

As cidades estão desertas  
Como nunca estiveram  
Todos receiam o que andam no ar  
Os nossos planos foram por água abaixo  
E as nossas vidas estão adiadas

Mas eu sei que no fim  
Vamos todos ficar bem  
Juntos somos um só

As pessoas fazem filas nos supermercados  
E o silêncio grita o medo nos seus corações  
Não percas a fé  
Não deixes apagar a tua chama  
Juntos ultrapassaremos estes dias mais negros

Dois ou três meses  
Dizem eles na TV  
Fiquem a salvo, protejam-se  
E em breve seremos livres  
Um dia recordaremos estes tempos difíceis  
Em que a distância significava amor e nos mantinha vivos

Andrà tutto bene  
Vai ficar tudo bem  
Everything will be alright

Andrà tutto bene  
Tout ira bien  
Everything will be alright

Aos médicos e enfermeiros  
E a todos os que lutam  
Aos Heróis que nos salvam  
Arriscando as suas vidas  
Vamos dar-lhes o nosso amor

Gritemos para os céus  
Irmãos e irmãs, estamos aqui ao vosso lado  
Tomem conta dos nossos

Sejam fortes e corajosos  
A vossa bondade é algo  
Que nunca se irá conseguir pagar

E quando isto acabar  
As memórias vão brilhar  
Tanto dos que partiram  
Como dos que se mantiveram a lutar

Mais alguns meses  
Disseram na TV  
Lutamos separados  
Mas juntos resistimos  
Um dia recordaremos estes tempos difíceis  
Em que a distância significava amor e nos mantinha vivos

Andrà tutto bene  
Vai ficar tudo bem  
Everything will be alright

Andrà tutto bene  
Tout ira bien  
Everything will be alright

Andrà tutto bene  
Alles wird gut  
Everything will be alright

Andrà tutto bene  
Todo irá bien  
Everything will be alright