

UMA SUGESTÃO BRAIN 4.0

COMO SORRIR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL?

MANUAL PARA ESTUDANTES

UMA SUGESTÃO BRAIN 4.0

QUEM SOMOS?

O 'BRAIN 4.0' pretende introduzir uma nova visão, inclusiva e inovadora, que se desprende de preconceitos e dá a conhecer ao público uma nova conceção em torno da saúde mental.

Neste sentido, esta iniciativa tem como ênfase a Educação para a Saúde Mental, um dos passos fundamentais para a desconstrução dos seus mitos, preconceitos e para o bem-estar geral.

Como tal, unimos um conjunto de estudantes da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra para fazer chegar a todos/as um guia para os próximos tempos.

**A LEITURA DESTE MANUAL NÃO DISPENSA A
CONSULTA DOS MEIOS DE INFORMAÇÃO
FIDEDIGNOS RELACIONADOS COM A PROPAGAÇÃO
DO VÍRUS COVID-19.**

ÍNDICE

- Contactos Importantes
- Medidas Extraordinárias Aplicadas Pelo Governo
- Contenção Social
- O que podemos sentir nestas situações?
- Como lidar com as diferentes emoções
- Sugestões de Atividades - Gestão de Tempo
- Sugestões de Atividades - Exercício Físico
- Sugestões de Atividades - Ebooks Gratuitos
- Sugestões de Atividades - Receitas
- Sugestões de Atividades - Filmes
- Sugestões de Atividades - Séries
- Sugestões de Atividades - Documentários
- Sugestões de Atividades - Jogos
- Sugestões de Atividades - Podcasts
- Mindfulness
- Yoga
- Cursos online

CONTACTOS IMPORTANTES

Para situação de doença aguda não emergente, deves utilizar o serviço de triagem, aconselhamento e encaminhamento do **SNS 24** através do **808 24 24 24**. Ou enviar um e-mail para o atendimento@sns24.gov.pt.

Dúvidas sobre assistência a familiares, baixas e quarentenas: +351 300 502 502

Linha de emergência aos portugueses em viagem [9h-22h]: +351 217 929 755 / covid19@mne.pt

SITES OFICIAIS:

covid19.min-saude.pt

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://covid19estamoson.gov.pt/>

Linha Conversa Amiga: 808 237 327 ou
210 027 159

**NÃO VÁS AO CENTRO DE SAÚDE OU HOSPITAL:
CONTACTA SEMPRE PRIMEIRO A LINHA DE SAÚDE 24.**

MEDIDAS EXTRAORDINÁRIAS APLICADAS PELO GOVERNO E PELA SEGURANÇA SOCIAL

Em resposta ao surto Covid-19, o Governo aprovou diversas medidas extraordinárias e urgentes. Estas são disponibilizadas, em Diário da República, após a sua promulgação.

Poderás aceder aos decretos em: <https://dre.pt/>.

Além disso, no site da Segurança Social estão documentos que dão resposta a situações específicas, que podem surgir com a atual pandemia. Podes ter acesso a tais documentos, a partir dos seguintes links: bit.ly/SSPRCOVID19 e bit.ly/MedidasApoioExcecionalAS.

CONTENÇÃO SOCIAL

É uma medida não farmacológica que minimiza o contacto com os outros. Inclui o distanciamento social, a quarentena, o isolamento, o encerramento de eventos, etc.

Esta medida é capaz de reduzir a transmissão da doença, evitando, assim, a sobrecarga do sistema de saúde.

É uma medida essencial, na fase em que nos encontramos, para garantir que conseguimos gerir os recursos de saúde, necessários para todos.

ISOLAMENTO DOS DOENTES

CASOS SUSPEITOS E CONFIRMADOS DE COVID-19

Consiste na separação de pessoas suspeitas ou infetadas com COVID-19 do resto da população. Esta separação tem como objetivo impedir o estabelecimento de novas cadeias de transmissão e atrasar a propagação comunitária disseminada.

Nestes casos, o isolamento deverá ser realizado no domicílio, em unidade hospitalar ou outro [dependendo da fase e da gravidade do quadro clínico], até à recuperação clínica total.

É OBRIGATÓRIO?

ISOLAMENTO DOS DOENTES

CASOS SUSPEITOS E CONFIRMADOS DE COVID-19

Por norma, o isolamento é voluntário e costuma ser aceite, mediante indicação médica.

Em situações extremas, onde o doente se recusa a ficar em isolamento, pode ser necessário determinar o seu isolamento coercivo, sendo para tal mandatário recorrer ao exercício do poder da Autoridade de Saúde.

QUARENTENA/ISOLAMENTO

É a restrição de movimentos/interação social de pessoas que possam estar infetadas com COVID-19, porque estiveram em contacto próximo com um caso confirmado, mas que, no entanto, se mantêm assintomáticas.

A duração do isolamento, de acordo com as instruções atuais, deverá ser de **14 dias**, a contar após o último contacto com o caso de COVID-19 confirmado, no domicílio ou num outro local designado para o efeito.

O QUE PODEMOS SENTIR NESTAS SITUAÇÕES?

Frustração

Ansiedade

Medo

Preocupação

Angústia

Incerteza

Solidão

Aborrecimento

Tristeza

Falta de Esperança

Sensação de Impotência

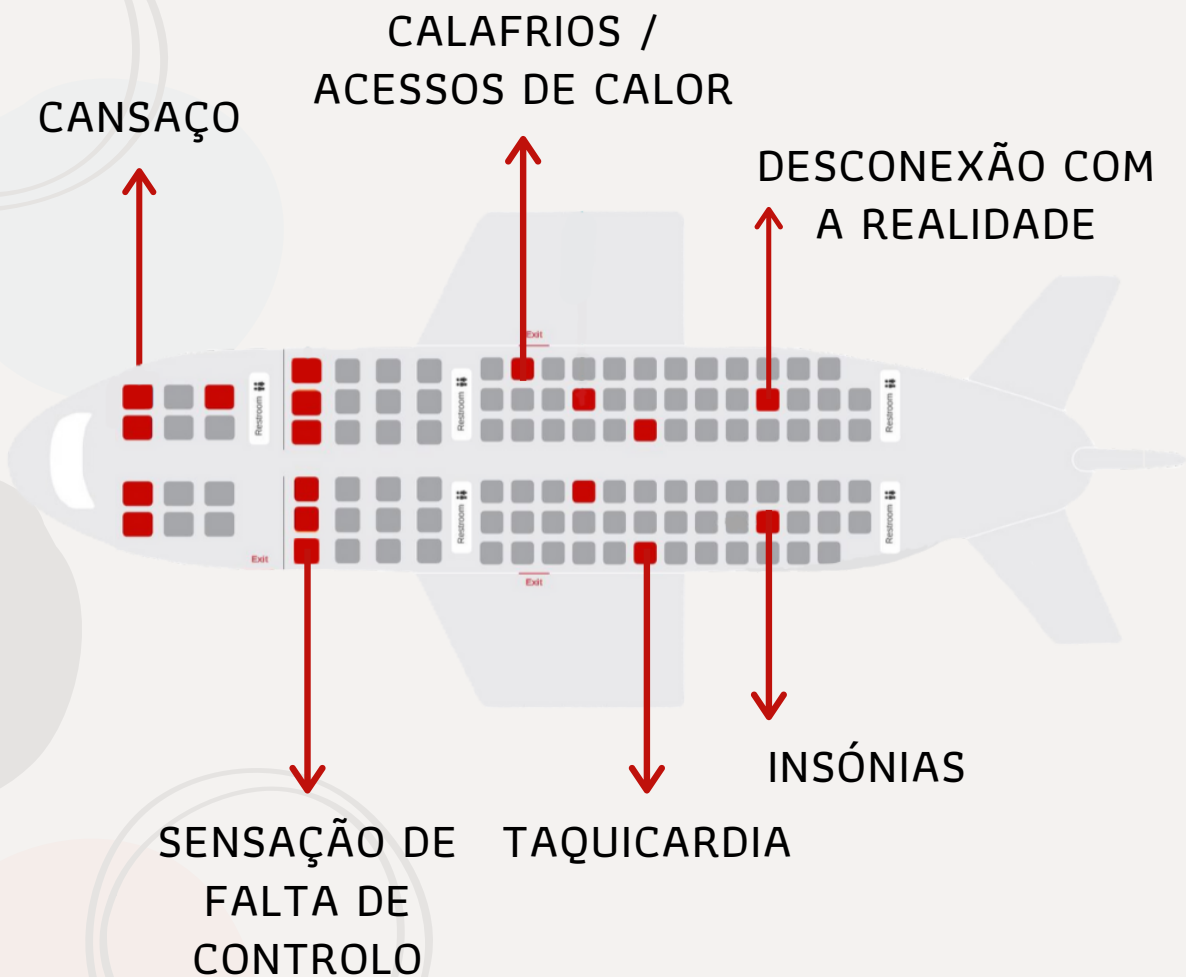
Mantém presente que, por vezes, é difícil conseguirmos distinguir diferentes emoções. Podemos senti-las ao mesmo tempo, sem conseguirmos identificar uma causa ou acontecimento que possam ter causado.

Todas as emoções são normativas e têm a sua função no nosso dia a dia e contexto de vida. Como tal, é importante que aprendas a geri-las e a trabalhá-las.

POR QUE RAZÃO É IMPORTANTE ESTARMOS CONSCIENTES DOS NOSSOS PENSAMENTOS E EMOÇÕES, AGORA?

Face à situação de incerteza que o país vive, atualmente, é normal que esta te faça sentir triste, assustado/a, zangado/a, sozinho/a ou ansioso/a. A ansiedade pode fazer-se sentir de diversas formas.

Imagina que a ansiedade é um avião: cada lugar ocupado é um sintoma existente.



POR QUE RAZÃO É IMPORTANTE ESTARMOS CONSCIENTES DOS NOSSOS PENSAMENTOS E EMOÇÕES, AGORA?

Em dias maus, o avião vai cheio e poderás sentir-te pior.

Em dias bons, existem muitos lugares vazios, que podem ser ocupados por sensações de bem-estar.

Independentemente de teres mais ou menos sintomas, a ansiedade pode tornar-se recorrente e cada vez mais intensa e é, por isso, essencial conhecê-la e trabalhar ferramentas para a gerir.

Como tal, disponibilizamos uma ferramenta, na próxima página, que podes utilizar no teu dia a dia, de forma a reconheceres de maneira mais eficaz o que se passa contigo.

Ao compreenderes melhor aquilo que pensas e aquilo que sentes, conseguirás gerir, mais facilmente, as tuas emoções e tranquilizares-te, bem como tranquilizar os outros à tua volta!

E QUANDO ESTAS EMOÇÕES FOREM DIFÍCEIS DE GERIR E LIDAR?

A ansiedade [e outras emoções desagradáveis] podem ser consideradas mecanismos adaptativos e protetores, que são ativados sempre que existe a perceção de perigo. Por exemplo, quando somos chamados ao gabinete do diretor na escola, é natural que sintamos a barriga a dar algumas voltas e as mãos um pouco suadas - afinal estamos perante uma figura de autoridade e só pensamos no que pudemos ter feito de errado.

No entanto, quando estas emoções se tornam recorrentes e de elevada intensidade, torna-se exponencialmente mais difícil geri-las, o que nos impede de manter as nossas rotinas diárias.

Ao reconheceres e identificares as tuas emoções, serás capaz de as abordar de forma mais saudável e tranquilizares-te.

E QUANDO ESTAS EMOÇÕES FOREM DIFÍCEIS DE GERIR E LIDAR?

Tal como vimos no exemplo dos lugares do avião, a ansiedade pode demonstrar-se de distintas maneiras, e por vezes variando até de situação para situação. Isto não acontece apenas com a ansiedade.

De facto, todas as emoções podem ter diversas manifestações, seja através de sensações corporais, reações fisiológicas ou comportamentos. Uma das reações que se demonstra mais afetada pelas emoções que experienciamos é a respiração.

A forma como respiras tem um grande impacto no teu corpo.

Quando estás irritado/a ou ansioso/a, tendes a respirar de forma rápida e superficial, o que faz com que estas emoções se mantenham presentes no teu corpo.

Se aprenderes a respirar, é possível diminuir essas emoções e consequentes reações desagradáveis sentidas no teu corpo.

A ferramenta que te oferecemos [próxima página] foi desenvolvida apenas com o objetivo de te auxiliar a tranquilizares-te.

TREINO DE RESPIRAÇÃO TRANQUILA

Encontra um lugar calmo, dentro de tua casa ou até na varanda, onde te possas sentar sem seres interrompido/a, pelo menos por dez minutos. Senta-te numa cadeira, mantendo uma postura direita, com ambos os pés assentes no chão, à largura dos ombros, e pousa as mãos nos joelhos.

Começa por, gentilmente, prestar atenção à tua respiração. Apercebe-te apenas da entrada e saída de ar através do nariz. À medida que respiras, nota como o ar desce e sobe no fundo da tua caixa torácica. Sente o teu diafragma a mover-se à medida que respiras. Nota apenas a tua respiração e experimenta diferentes ritmos: respira um pouco mais depressa ou um pouco mais devagar e sente as diferenças que esses ritmos provocam no teu corpo.

Geralmente, a respiração tranquilizante que praticamos neste exercício é mais lenta e profunda que o ritmo da respiração normal. Podes tentar começar por contar três segundos, enquanto inspiras, depois fazer uma pequena pausa e contar mais três segundos, enquanto expiras.

TREINO DE RESPIRAÇÃO TRANQUILA

O que se pretende é que consigas encontrar um padrão de respiração que corresponda ao teu próprio ritmo de respiração tranquila, como se estivesses a conectar-te com o ritmo do teu corpo, ritmo esse que é capaz de te tranquilizar. Qualquer que seja o teu próprio ritmo de respiração, tenta que as inspirações e expirações sejam suaves e equilibradas.

Passa, agora, aproximadamente trinta segundos a focares-te exclusivamente na respiração. Nota apenas a entrada do ar nos teus pulmões, através do diafragma, nota a extensão do mesmo e depois nota o ar a sair dos pulmões pelo teu nariz. A primeira vez que fizeres este exercício, podes surpreender-te com a capacidade da nossa mente de fugir entre pensamentos, mesmo durante esse curto período de tempo. Tudo isto é normal e expectável, a nossa mente está apenas a fazer aquilo que é natural para si: divagar. Quando notares que surgiram outros pensamentos, ou que te distraíste com outros barulhos exteriores a ti, de um modo gentil e calmo, traz a tua atenção de volta para o foco.

TREINO DE RESPIRAÇÃO TRANQUILA

Lembra-te que não estás a forçar-te a fazer nada, que não tens de tentar limpar a tua mente de pensamentos, nem obrigares-te a estar concentrado/a. Reconhece apenas esta divagação e, gentilmente, dirige de novo a tua mente ao foco da atenção.

Neste exercício, o foco da tua atenção deve ser as emoções que surgem associadas à respiração e tranquilização do teu corpo. Podes começar, por exemplo, a sentir o teu corpo a tornar-se mais pesado na cadeira. Recorda-te que não estamos a tentar atingir qualquer estado emocional ou físico específico com este exercício.

Quando te sentires preparado/a, podes começar a abrir os olhos lentamente, regressando de novo à sala. À medida que praticares este exercício reconhecerás que a tua mente irá divagar cada vez menos e conseguirás focar, mais facilmente, a tua atenção na tua respiração tranquilizadora.

PORQUE RAZÃO REAGIMOS TODOS DE FORMA DIFERENTE ÀS SITUAÇÕES?

Imagina a seguinte situação:

Estás sozinho/a em casa, à noite, e ouves um barulho, cuja origem não consegues apurar.

Supõe que o tal barulho provinha de um ladrão a entrar em tua casa. Imagina como te sentirias.

Nervoso/a? Assustado/a? Em pânico?

Pensa agora numa causa diferente. Imagina que era o/a teu/tua pai/mãe a entrar em casa? Como te sentirias?

Feliz? Calmo/a? Aliviado/a?

O barulho é o mesmo. **O que mudou?**

O que mudou foi o teu pensamento acerca do barulho, assim como os teus sentimentos e emoções.

O que podemos concluir? Não é o barulho em si que tem a capacidade de despoletar em nós diferentes emoções.

A nossa interpretação dos eventos e, por conseguinte, o nosso pensamento acerca deles é que tem a capacidade de gerar determinadas emoções e sentimentos, mesmo que os eventos permaneçam os mesmos ao longo do tempo.

A BOA NOTÍCIA!

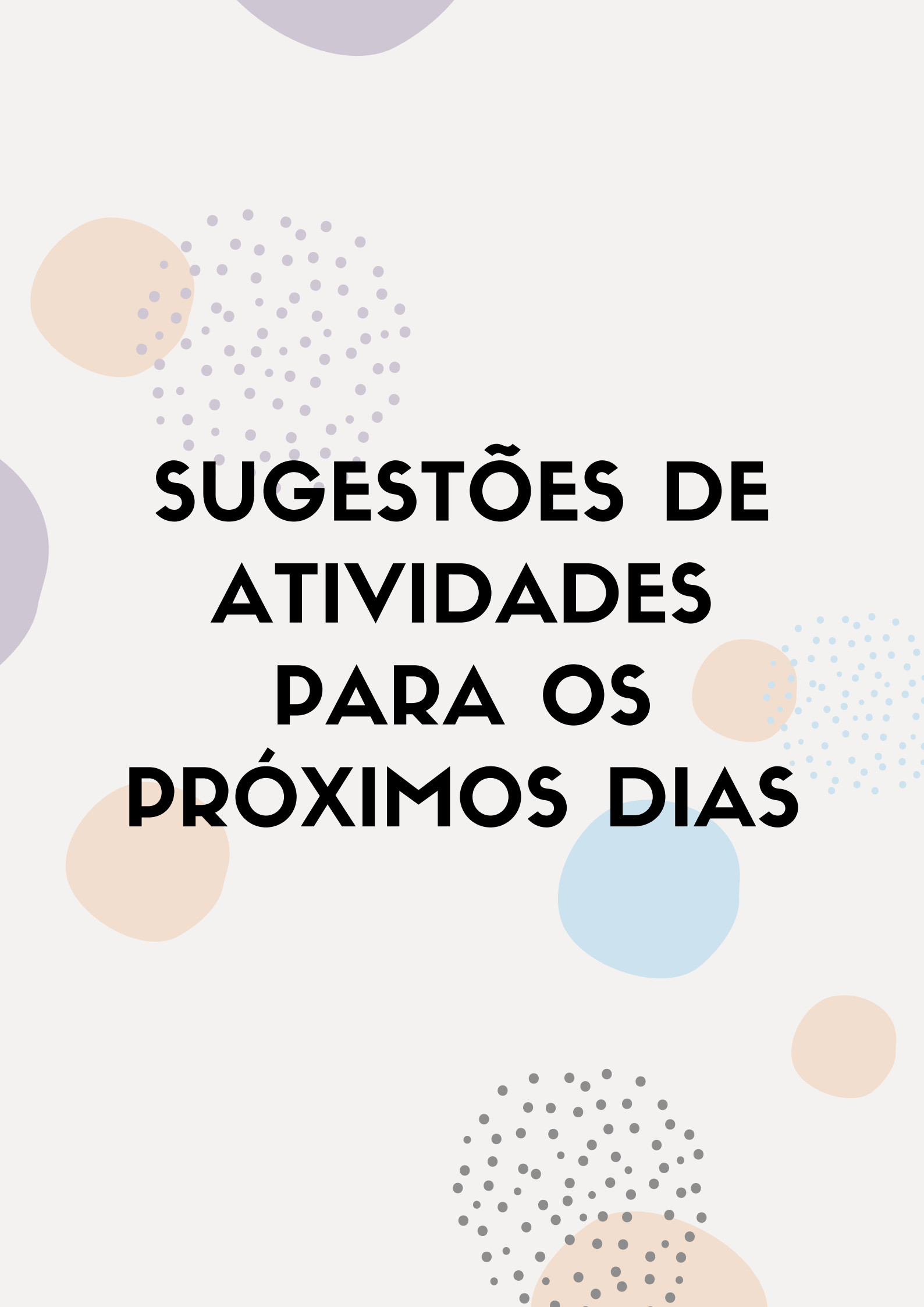
A boa notícia, é que a nossa mente é capaz, também, de gravar todas as nossas sensações e pensamentos positivos. Como tal, podemos reajustar os nossos pensamentos e emoções perante o barulho que ouvimos.

Daí que se torne importante estar consciente das mesmas, de forma a conseguires mais facilmente reajustar.

O QUE É IMPORTANTE NA SITUAÇÃO ATUAL?

SE TE ENCONTRAS DOENTE, ALGUMAS DAS SUGESTÕES PODERÃO NÃO SER ADEQUADAS PARA TI

1. É importante que mantenhas algumas rotinas. É aconselhável que planeies a tua semana de forma a cumprir objetivos, para ajudar a que te sintas o menos afastado da vida “normal” possível.
2. Se tens agregado familiar, é importante que os envolvas nas diferentes atividades diárias, consoante as suas capacidades. Estabelece horários para ligar aos teus amigos e familiares.
3. Mantém-te informado/a, mas certifica-te que as tuas fontes são seguras e fidedignas [como a Direção Geral de Saúde ou a Organização Mundial de Saúde]. Tira apenas uma hora do teu dia para ver as notícias sobre esta situação. Ao estarmos constantemente a ouvir, a ler e a pesquisar sobre novos e diferentes dados, corremos o risco de ver “fake-news” e de ficarmos alarmados com as diferentes informações.

The background features several large, semi-transparent circles in shades of purple, orange, and blue. Interspersed among these are clusters of small dots in purple, blue, and grey, arranged in a circular pattern. The text is centered in a bold, black, sans-serif font.

**SUGESTÕES DE
ATIVIDADES
PARA OS
PRÓXIMOS DIAS**

DICAS DE GESTÃO DE TEMPO

DEFINE O TEU HORÁRIO

Não precisas de madrugar, mas não deves perder o ritmo. Define uma hora de acordar durante a semana e ativa o teu despertador.

PROGRAMA AS TAREFAS DA SEMANA

Faz o teu próprio horário de trabalho ou de estudo. Usa a to-do list que te disponibilizamos.

PLANEIA O DIA SEGUINTE

Prioriza as tarefas da semana e pensa, de forma realista, de quanto tempo precisarás de despende. Para isso, poderá ser útil recorrer ao horário semanal que te deixamos.

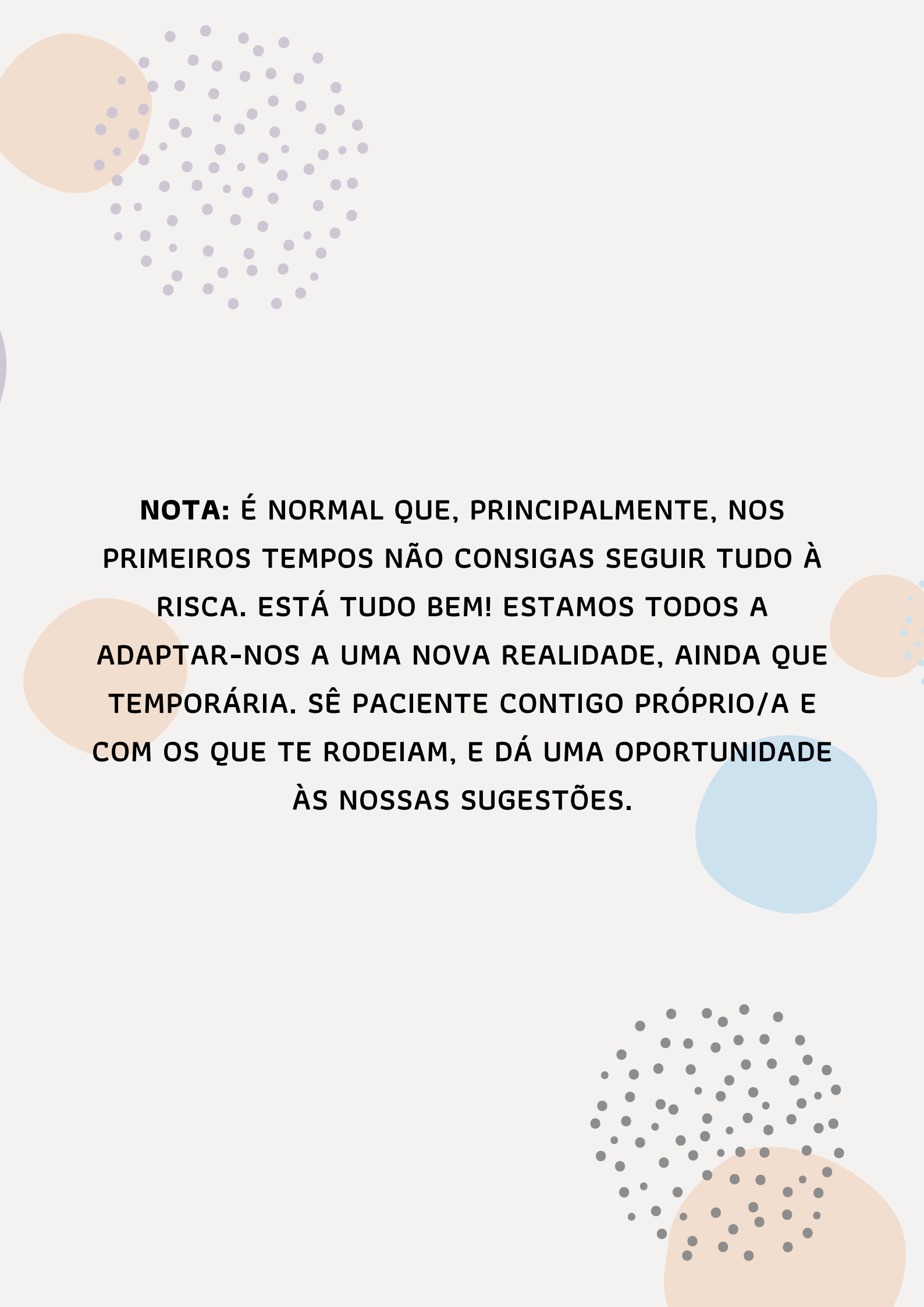
NÃO QUEBRES HÁBITOS

Faz a cama e mantém o teu espaço organizado. Nem em casa deves descurar da tua aparência. Despe o pijama e veste-te para mais um dia. Vá, pode ser um fato de treino.

DEFINE DEADLINES

Trabalhar sem uma meta à vista pode ser desmotivante. Sê o teu próprio patrão e define prazos.

MEXE-TE!



NOTA: É NORMAL QUE, PRINCIPALMENTE, NOS PRIMEIROS TEMPOS NÃO CONSIGAS SEGUIR TUDO À RISCA. ESTÁ TUDO BEM! ESTAMOS TODOS A ADAPTAR-NOS A UMA NOVA REALIDADE, AINDA QUE TEMPORÁRIA. SÊ PACIENTE CONTIGO PRÓPRIO/A E COM OS QUE TE RODEIAM, E DÁ UMA OPORTUNIDADE ÀS NOSSAS SUGESTÕES.

FAZER UM HORÁRIO

Aproveita este tempo para te dedicares a atividades, para as quais antes não tinhas tempo.

Para que não percas o fio à meada, faz um horário que contenha diversas atividades:

1. Tarefas domésticas
2. Estudo
3. Filme/série
4. Leitura
5. Exercício Físico
6. Relaxamento
7. Mindfulness
8. Convívio
9. Escolhe um item da checklist [Próxima página]

O QUE FAZER?: CHECKLIST

Faz o jantar à família: até da tua massa com atum, vão gostar! Mas se quiseres surpreender, dá uma vista de olhos nas nossas sugestões de receitas.

Inspira-te: abre o livro de receitas e faz um bolo para a família. Estes dias merecem um docinho extra.

Viaja: as refeições não têm de ser todas iguais. Mesmo em isolamento podes dar um salto ao México, tomar um pequeno-almoço Inglês ou aproveitar umas Tapas dos nossos Hermanos.

Desafia-te: arrisca-te numa receita vegetariana ou vegan, mal não fará.

Vira Bartender: Faz o inventário das bebidas lá de casa e inventa um cocktail. Mas só mesmo um.

Treina para o The Voice PT: os vizinhos, nem se vão chatear. Agarra a escova de cabelo e faz dela o microfone. O palco é teu. É noite de karaoke!

O QUE FAZER?: CHECKLIST

Tira o pó aos jogos de tabuleiro: reúne a família na sala e joga como nos velhos tempos. Vai ao sótão e traz o Monopoly, o Trivial, o Party & Co. ou Uno. Já te desfizeste de tudo isso? Papel e Lápis. Que comece o STOP ou a batalha naval.

Volta ao Youtube: revê os vídeos que deixaste para quando tivesses tempo [e paciência]. Está na hora de seguir o tutorial do penteado, da maquilhagem, daquele DIY ou até de Origami.

Algumas sugestões:

DIY: Maddu Magalhães [Youtube]

Organização: Marie Kondo [YouTube ou Netflix]

Penteados: Alice Trewinnard [Youtube]

Maquilhagem: Helena Coelho [IG: @helenacoelhoo ou YouTube] Rita Serrano [IG: @rita_serrano ou YouTube] e James Charles [IG: @jamescharles ou YouTube]

Origami: Easy Origami [Youtube]

O QUE FAZER?: CHECKLIST

Limpa os favoritos: Sabes aquela pasta onde guardas as receitas das tuas influencers favoritas? Sê o masterchef em casa por um dia! Sem ideias? Nós ajudamos:

@vanessaalfaro

@misskalefrancisca

@anakrausz

@glutenfreecompaixao

@jocooking

@maryanapessanh

@categouveia

@laranja.lima.nutricao

@nutree.me

FONTE: ADAPTAÇÃO DA NIT

Convive: Sem sair de casa! Estipula uma hora regular com os teus amigos para tomarem um café por videochamada! É importante desmistificar o isolamento social e não quebrar hábitos que gostamos.

O QUE FAZER?: CHECKLIST

Cria um ritmo de chamadas com o teu grupo: na primeira chamada tu sugeres o tema de assunto, pode ser um dos filmes que viste nos últimos dias, um livro, uma receita que fizeste ou até mesmo um trabalho da faculdade que esteja a ser mais desafiante. Torna isto rotativo, com dias específicos para cada um dos teus amigos sugerir um tema.

Joga com os teus amigos: Existem imensos jogos online multijogadores! A app **House Party** permite-te jogar jogos de Trivia, Desenho e outros com vários amigos ao mesmo tempo!

Organiza uma Jam Session: e que tal desafiases os teus amigos mais talentosos?

As desculpas acabaram: Todos os teus amigos devem, finalmente, ouvir a música que lhes enviaste há meses e ninguém ligou. Exige reações em direto.

O QUE FAZER?: CHECKLIST

Concurso de memes: nem é tarde, nem é cedo. Tens aquela fotografia vergonhosa do teu amigo na galeria do teu telemóvel há séculos, como certamente terão tuas. Abre um concurso, sem regras, de memes. Let the games begin!

Descobre nova música: também é tempo de muitas descobertas. Que tal descobrir um artista musical por dia? Corre todas as Tiny Desks e os Colors Show, não te vais arrepender. Prometemos!

Visita Museus: dentro de quatro paredes, mas fora de casa. Aproveita e faz uma visita grátis a um museu. Deixamos-te aqui algumas sugestões:

<http://bit.ly/Visita1Museu>

Recorda a infância. Vai ao sótão e traz as fotos. Não vale criticar os pais pelas roupas que escolheram. “Na altura era assim!”

O QUE FAZER?: CHECKLIST

Faz uma limpeza ao teu armário: o que usas e o que não usas. Quando isto acalmar podes sempre dar uma segunda vida à roupa que não dás uso e está em perfeitas condições. Se não sabes por onde começar, nós temos a solução ideal para ti:

<https://www.armariocapsula.pt/como-comecar-um-armario-capsula/>

Vai a um Festival: Portugal é um país de muitos artistas e alguns deles atuam em tua casa. Assiste em família ao Festival “**Eu Fico Em Casa**”, para isso só tens que escolher quais os artistas que queres ver e procurar pela conta de Instagram deles.

Revê os dias gloriosos: revê o Euro 2016 e a final da EuroVisão 2017 em família.

O QUE FAZER?: CHECKLIST

Faz uma maratona: de todos os teus filmes favoritos. Podes optar pelo infinito mundo da Disney, a começar pelo eterno “Rei Leão” e a acabar no mais recente sucesso de bilheteira “Frozen”. Revê todos os filmes do “Shrek”, - apostamos contigo que vais encontrar imensas referências pouco apropriadas para crianças. Aposta também na saga “Harry Potter” e viaja até Hogwarts ou faz um desvio para Nárnia! Se fores mais ambicioso perde-te pelo extenso mundo d’O Senhor dos Anéis e de Star Wars.

Deixa-te levar pelas emoções: vê e revê os episódios da Árvore dos Desejos. Não faz mal ficar de lágrima no canto do olho!

Ri até te doer a barriga: revê todos os episódios do 'Último a Sair' e dos 'Gato Fedorento'.

Toma um banho de imersão: O planeta e a tua mãe, desta vez [e só desta vez], perdoam-te.

O QUE FAZER?: CHECKLIST

Go green: faz um pesquisa intensiva sobre todos os pequenos gestos que estão ao nosso alcance para diminuir a nossa pegada ecológica [ex.: copo menstrual, reaproveitamento de água, comprar a granel ou até mesmo receitas vegetarianas e/ou vegan].

Círculo de confiança: sabemos que estar em isolamento social pode ser uma fonte de frustração e ansiedade, o que pode levar a desentendimentos familiares e a algumas discussões. Cria um momento de sinceridade e confiança, diz como te sentes por mais ridículo que te possa parecer, fala do que te fez sentir assim e porquê. Não te feches no quarto. Precisamos uns dos outros mais do que nunca. Incentiva os teus familiares a fazerem o mesmo sempre que sentirem que há necessidade, sem julgamentos e pressões. Vais ver que sempre que situações mais desagradáveis acontecerem, isto vai ajudar a que não se repitam e que os dias passem mais rápido.

O QUE FAZER?: CHECKLIST

- Torna-te um/a rei/rainha do DIY:** Faz um esfoliante facial caseiro e trata de ti [receita mais à frente].
- Querido Mudei a Casa!:** dá finalmente outro ar à sala ou ao teu quarto.
- Dá uma oportunidade ao Mindfulness.**
- Liga a um familiar que viva longe.**
- Expressa-te:** arma-te em Picasso! Recria a tua pintura favorita.
- Atualiza-te:** aprende uma coreografia do TikTok, vá não é altura para ter vergonha.
- Faz Rewind:** Põe no Biggs, vê um episódio aleatório de Morangos com Açúcar e tentar recriar o que aconteceu antes.

O QUE FAZER?: CHECKLIST

Descobre o teu melhor lado: vai para a divisão da casa com melhor luz e arrasa numa sessão fotográfica.

Conecta-te: Faz um diário destes dias com a tua família. Com fotos, receitas, desabafos, tudo!

Adiciona as tuas próprias atividades e partilha connosco através de #BRAINemCasa!

EXERCÍCIO-FÍSICO

MEXE-TE, SEM SAIR DE CASA!

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/k.itsines/>

<https://www.facebook.com/mysweatlife/>

SITES

<https://watch.lesmillsondemand.com/browse>

YOUTUBE

<https://www.youtube.com/user/PamelaRf1/>

<https://www.youtube.com/user/lesmillsgroupfitness>

<https://www.youtube.com/user/blogilates>

<https://www.youtube.com/user/ChloesAddiction>

INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/categouveia/>

<https://www.instagram.com/carolinapatrocinio/>

<https://www.instagram.com/ptpauloteixeira/>

LIVROS

Damos-te a conhecer algumas plataformas com e-books gratuitos:

LeYa Online

<https://www.leyaonline.com/pt/catalogo/?t=ebooks&gratuito=1>

Projeto Adamastor

<http://projectoadamastor.org/>

Luso Livros

<https://www.luso-livros.net/>

Biblioteca Digital Camões

<http://cvc.instituto-camoes.pt/conhecer/biblioteca-digital-camoes.html>

Biblioteca de Livros Digitais - Plano Nacional de Leitura

<http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/>

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

OVOS ROTOS COM CHOURIÇO

- 1/2 chouriço;
- 1/2 cebola;
- 1/2 pimento vermelho;
- 1/2 pacote batata palha;
- 2 ovos;
- 1 colher de chá de sal;
- Salsa e pimenta preta q.b.

1. Numa frigideira, salteia o chouriço previamente picado. Deixa cozinhar durante 3 minutos ou até estar dourado e retira da frigideira. Reserva.

2. Na mesma frigideira, salteia a cebola cortada em fatias e o pimento cortado em tiras. Aproximadamente 4 minutos, até amolecerem.

3. Volta a juntar o chouriço, envolve, e adiciona a batata palha. Mistura.

4. Faz dois buracos no preparado com a ajuda de uma colher e parte os ovos para dentro desses buracos.

5. Tapa a frigideira com uma tampa e deixa cozinhar os ovos até as claras ficarem brancas.

6. Tempera com sal, salsa picada e pimenta preta.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

FEIJÃO MEXICANO

- 3 colheres de sopa de azeite;
- 2 cebolas picadas;
- 4 dentes de alho picado;
- 2 folhas de louro;
- 75g de bacon picado;
- 1 pimento vermelho picado;
- 1 colher de chá de cominhos;
- 1 colher de chá de orégãos secos;
- 2 latas feijão-preto
- 1 colher de chá de sal;
- Pimenta q.b.

1. Coloca o azeite num tacho, adiciona as cebolas, os alhos e as folhas de louro e deixa refogar em lume brando.

2. Junta o bacon. Aumenta o lume, mistura e deixa cozinhar mais 2 minutos.

3. Baixa o lume, adiciona o pimento, os cominhos e os orégãos, envolve bem e cozinha mais 3 minutos.

4. Escorre o feijão e junta-o ao cozinhado.

5. Mistura, tempera com o sal e um pouco de pimenta e deixa cozinhar em lume brando cerca de 12 minutos.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

PÃO DE QUEIJO NO FORNO

- 1 pão rústico;
- 1 embalagem de queijo emental ralado;
- 150g bacon em fios.
- 60 g manteiga;
- 2 colheres de sopa de mistura de ervas aromáticas.

1. Pré-aquece o forno a 200°C.
2. Corta o pão na diagonal em fatias grossas e depois corta novamente cruzando essas diagonais, com cuidado para não cortar até ao fim.
3. Introduce nos cortes do pão o queijo e em seguida o bacon. Empurra com a ajuda de uma faca para que este recheio fique no interior do pão.
4. Coloca o pão por cima de uma folha de papel de alumínio e embrulha. Leva-o ao forno durante 12 minutos.
5. Retira do forno, abre o papel de alumínio e rega todo o pão com a manteiga, previamente derretida. Polvilha com as ervas e serve de imediato.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO E CURGETE

- 1 curgete;
- 250g de grão-de-bico cozido;
- 1 ovo;
- ½ cebola;
- 100g de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de farinha de milho;
- 50 g de pão ralado para panar;
- Sal, pimenta, tomilho, orégãos, alho em pó e azeite q.b.

1. Começa por lavar bem a curgete e ralá-la. Deixa-a escorrer num coador durante 15 minutos.
2. Escorre e enxagua bem o grão-de-bico e tritura-os com a cebola e uma pitada de tomilho e orégãos.
3. Adiciona o ovo, a curgete e a mistura de ambas as farinhas e amassa energicamente, até conseguir uma massa homogénea.
4. Tempera com sal e pimenta e leva ao frigorífico durante meia hora.
5. Com um molde, prepara os hambúrgueres. Passa-os pelo pão ralado e coloca-os numa frigideira com um pouco de azeite, deixando-os cozinhar bem e virando-os cuidadosamente.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

CARIL DE LENTILHAS

- 200g lentilhas verdes;
- 2 colheres de sopa de óleo de côco;
- 1 cebola picada;
- 4 dentes de alho picados;
- 2 colheres de sopa de gengibre picado;
- 1 colher de sopa de caril em pó;
- 200ml leite de côco;
- ½ pimento verde em puré;
- 1 conserva de tomate em pedaços;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 molho de coentros;

1. Coloca as lentilhas de molho durante 30 minutos.
2. Aquece o óleo de côco num tacho, junta-lhe a cebola, o alho e o gengibre e deixa cozinhar em lume brando 3 minutos.
3. Junta o caril e mistura. Adiciona as lentilhas, o leite de côco, o pimento verde triturado em puré e o tomate.
4. Tempera com o sal e deixa cozinhar em lume brando cerca de 15 minutos.
5. Serve com os coentros picados e o arroz basmati.

RECEITAS

DOCES

AS BOLACHAS MAIS FÁCEIS DO MUNDO

- 250g de farinha;
- 125g de manteiga;
- 125g de açúcar;
- 1 ovo;
- 1 colher de chá de fermento;
- 1 pitada de sal;
- Baunilha a gosto.

1. Pré-aquece o forno a 180°.
2. Junta todos os ingredientes numa taça [caso a manteiga esteja muito dura, coloca no micro-ondas a derreter antes de juntar]. Amassa bem a mistura.
3. Estende a massa com o rolo de cozinha e corta as bolachas da forma que quiseres.
4. Decora a gosto [com pepitas de chocolate, frutos secos, etc.].
5. Dispõe num tabuleiro, previamente untado, ou numa folha de papel vegetal, e leva ao forno até estarem douradas.

RECEITAS

DOCES

PANQUECAS

- 50g farinha;
- 50g açúcar;
- 1 colher de chá fermento em pó;
- 1/2 colher de chá sal;
- 1 ovo M;
- 200ml leite meio-gordo;
- 2 colher de sopa manteiga [para untar].

1. Numa taça, mistura a farinha, o açúcar, o fermento, o sal, o ovo e o leite.
2. Numa frigideira anti-aderente e em lume brando, derrete a manteiga.
3. Verte uma colher de sopa de massa na frigideira e espalha ligeiramente a massa.
4. Quando a parte de cima da panqueca começar a ficar com pequenas bolhas, podes virá-la com a ajuda de uma espátula.
5. Repete o processo até acabar a massa, adicionando sempre que necessário manteiga na frigideira.
6. Serve as panquecas acabadas de fazer com mel, frutos vermelhos, manteiga de amendoim e banana, chocolate, etc.

RECEITAS

DOCES

OVERNIGHT OATS

- 1 banana;
- 1 kiwi;
- 125ml de iogurte grego;
- 30g de flocos de aveia;
- 3 colheres de sopa de bebida vegetal a gosto;
- 1 colher de sementes de chia.

1. Num frasco hermético, mistura a aveia com o leite.
2. Por cima coloca a banana às rodelas, meio iogurte misturado com as sementes de chia e, por fim, meio kiwi às rodelas.
3. Depois coloca o restante iogurte e kiwi, tapa e leva ao frigorífico. De manhã, basta comer!

RECEITAS

DOCES

BOLACHAS DE LIMÃO E CANELA

- 300 g de farinha;
- 200 g açúcar amarelo;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 colher café de canela;
- 2 ovos;
- 150 g de manteiga à temperatura ambiente;
- 1/2 limão [raspa e sumo].

1. Mistura a farinha com o açúcar, o fermento e a canela.
2. Adiciona os ovos, a manteiga e a raspa e o sumo de limão e amassa tudo.
3. Forma uma bola, tapa e deixa descansar cerca de 30 minutos.
4. Unta o tabuleiro do forno com manteiga e polvilha-o com farinha. Liga o forno a 180° C.
5. Estende a massa e corta-a com formas à tua escolha.
6. Coloca a meio do forno, cerca de 15 minutos.

RECEITAS

DOCES

BOLO DA CANECA

- 1 ovo;
- 4 colheres de sopa de açúcar;
- 1 colher de sopa de farinha;
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó;
- 2 colheres de sopa de óleo.

1. Junta todos os ingredientes numa tigela/caneca e leva ao microondas por 2 minutos.

BÓNUS: Põe uma colher de sobremesa de nutella no meio da mistura [sem voltar a mexer].

BROWNIES

- 1 embalagem de manteiga sem sal;
- 225g de chocolate de culinária;
- 90g de cacau em pó;
- 1 colher de sopa de café em pó;
- 400g açúcar branco;
- 110g de açúcar amarelo;
- 2 colheres de chá de baunilha;
- 2 colheres de chá de sal grosso;
- 6 ovos grandes;
- 125g de farinha.

RECEITAS

DOCES

BROWNIES

1. Coloca papel manteiga numa forma.
2. Corta o chocolate aos cubos e combina-o com 30g de chocolate em pó e o café, numa taça à prova de calor.
3. Derrete a manteiga [cerca de 5 min no fogão] e adiciona imediatamente à mistura do chocolate. Mexe após 2 min.
4. Numa outra taça, combina os dois açúcares, a baunilha, o sal e os ovos durante 10 min [este tempo fará toda a diferença].
5. À mistura dos açúcares, acrescenta o chocolate e mistura.
6. Aquece o forno a 180°C.
7. Peneira a farinha e o restante chocolate em pó e mistura gentilmente com uma espátula.
8. Leva ao forno durante 30/40min. Aos 10 min retira a forma e deixa-a cair numa bancada. Surgirão "ranhuras" na massa. Polvilha com sal fino. Cozinha até o palito sair limpo.

RECEITAS

DOCES

CHOCOLATE CHIP COOKIES

- 3/4 de uma caixa de manteiga sem sal;
- 128g de farinha;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- 1 colher de chá de sal fino;
- 128g de açúcar amarelo;
- 2 ovos;
- 2 colheres de chá de baunilha;
- 330g +70g de chocolate de culinária.

1. Corta 330g de chocolate em bocados pequenos e reserva.
2. Derrete a manteiga e mistura-a com o açúcar. Adiciona os ovos, um de cada vez, e por fim, a baunilha.
3. Mistura a farinha, o fermento, o bicarbonato e o sal. Adiciona à mistura do açúcar, devagar.
4. Adiciona o chocolate cortado à mistura.
5. Cobre a mistura e deixe repousar 15-30 min no frigorífico.

RECEITAS

DOCES

CHOCOLATE CHIP COOKIES

6. Forma bolas de massa [utiliza uma colher de gelado] e espalha as mesmas num tabuleiro [com espaço considerável entre cada uma].
7. Corta os 70g de chocolate que faltam em bocados maiores e coloca-os em cima de cada bola, achatando-as um pouco.
8. Leva ao forno cerca de 10min [até as pontas começarem a ficar douradas].

RECEITAS

ESFOLIANTE CASEIRO

PARA PELE MISTA E OLEOSA

- 2 colheres de sopa de mel;
- 5 colheres de sopa de açúcar;
- 4 colheres de sopa de água morna.

Todos os ingredientes devem ser misturados num recipiente limpo e misturados até formarem uma pasta consistente.

Para usar basta aplicar o exfoliante sobre a pele do corpo ou do rosto, realizando movimentos circulares.

FILMES

Se já estás cansado[a] de fazer exercício, ler e cozinhar, deixamos também algumas sugestões de filmes, tanto portugueses, como internacionais. Certamente, é agora que ficarás um[a] perito[a] em cinema!

Existem algumas plataformas onde podes ver alguns filmes online:

NETFLIX

Grande variedade de filmes, séries de televisão, documentários, entre outros.

Experiência grátis durante 30 dias.

Mensalidade fixa a partir de 7,99€ por mês, sem contratos ou fidelização.

HBO

Grande variedade de filmes, séries de televisão, documentários, entre outros.

14 dias de experiência grátis.

Assinatura mensal de 4,99€, sem contratos ou fidelização.

FILMES

PORTUGUESES

- O Pátio das Cantigas
- Os Gatos não têm Vertigens
 - O Leão da Estrela
 - A Gaiola Dourada
 - José & Pilar
- Pára-me de repente o pensamento
 - Pedro e Inês
 - Variações
 - Fátima
 - Jacinta
 - Leviano
 - Perdidos

FILMES

INTERNACIONAIS

- Lady Bird
- The Theory of Everything
 - Still Alice
 - Silence of Lambs
 - American History
 - Good will hunting
 - Marriage Story
 - Pulp Fiction

FILMES

INTERNACIONAIS

- Midnight in Paris
 - Inception
- Dead Poets Society
 - I am Sam
 - Schindler's List
 - Book Thief
- Five feet apart
- 500 days of summer
 - Beautiful mind
 - Shutter Island
 - Memento
 - Black Swan
- American Beauty
- Hachi: A Dog's Tale
- 12 Years a Slave
 - Mamma mia
 - Mommy
- Trainspotting
 - The Help
 - Gone Girl
- Dallas Buyers Club
- The Boy in the Striped Pyjamas

FILMES

ÓSCARES 2019 E 2020

Agora que tens tempo, podes finalmente fazer uma sessão de Óscares e fazeres valer a tua opinião. Desafia os teus amigos e façam uma gala só para vocês!

ÓSCARES 2019

- Black Panther
- Black k Klansman
- Bohemian Rhapsody
- The Favourite
- Green Book
- Roma
- A Star is Born
- Vice
- At Eternity's Gate
- Can You Ever Forgive Me
- If Beale Street Could Talk
- Incredibles 2
- Ralph Breaks the Internet
- Spider Man: Into the Spider Verse
- Crazy Rich Asians
- Avengers: Infinity War.

FILMES

ÓSCARES 2019 E 2020

ÓSCARES 2020

- Joker
- 1917
- The Irishman
- Once Upon a Time in Hollywood
 - Jojo Rabbit
 - Little Women
 - Marriage Story
 - Avengers: Endgame
- Star Wars: The Rise of Skywalker
 - Toy Story 4
 - Knives Out
 - Ad Astra
- A Beautiful Day in the Neighborhood
 - Ford Y Ferrari
 - The Two Popes
 - Frozen II
 - Bombshell
 - The Lion King
 - Harriet
 - Richard Jewell
- How to Train Your Dragon: The Hidden World
 - Parasite
 - Pain and Glory
 - The Lighthouse.

SÉRIES

- The Good Place
- Grey's Anatomy
 - Toy Boy
- The Big Bang Theory
 - Lucifer
 - Sherlock
 - Elite
- La Casa de Papel
 - Suits
 - Narcos
 - Dexter
- Umbrella Academy
- How to Get Away With Murder
 - The Act
- The End of the F*cking World
 - Sopranos
- The Marvelous Mr. Maisel
 - Game of Thrones
 - Breaking Bad
 - Brooklyn 99
 - This is Us
 - Prison Break
- The Walking Dead
 - 13 Reasons Why
 - Arrow
- Modern Family

DOCUMENTÁRIOS

- Heal - o Poder da Mente
- Uma Verdade Inconveniente
- Uma Verdade Mais Inconveniente
- HOME - Nosso planeta, nossa casa

- Take your Pills

- What the Health

- Don't fuck with cats

- Tell me who I am

- Babies

- Amanda Knox

- Minimalism

- Behind the curve

- Killer Inside: the mind of Aaron Hernandez

- Fyre Festival

- I love you, now die: The Commonwealth v. Michelle Carter

- Unbelievable

- Conversations with a Killer: The Ted Bundy Tapes

- I am a Killer

- Derren Brown: Sacrifice

- Inside Bill's Brain

- Pandemic: Como Prevenir uma Epidemia

JOGOS

Pegar no que há em casa:

Porque não experimentar os jogos de antigamente? Os pais podem ensinar aos mais novos, desfrutando de um momento em família. Caso seja possível, podem incluir-se avós, é uma ótima forma de matar saudades dos tempos de infância.

Salta à corda, ao elástico, joga à cama de gato, lança um pião, solta a imaginação!

Papel e Caneta:

Batalha Naval, Jogo do Galo, Jogo do Stop, Jogo da Forca, etc.

Online

League of Legends

Fortnite

<https://www.miniclip.com/games/pt/>

<https://www.1001jogos.pt/>

A EA Games têm vários jogos gratuitos para telemóvel:

<https://www.ea.com/games/library/freetoplay>

APPS: Houseparty e Heads Up

PODCASTS

Um podcast é um material em formato áudio, que pretende a partilha de conteúdo de entretenimento. Fornece conteúdo inovador e notícias atuais, de forma criativa e divertida, para entreter o público. Existem várias plataformas online onde se pode aceder a este conteúdo, entre elas o Spotify, SoundCloud ou sites que fornecem o próprio podcast [por exemplo rádios].

Humor

Aleixo FM

https://open.spotify.com/show/ObUbdKMxCff_xh43lwbAkoi

Hotel

https://open.spotify.com/show/2FhRNUH1Rc_hqaaLhfE5hQa

Fuso

https://open.spotify.com/show/2n6Er8wPMX_BaV9lUj6nlR3

Ask.tm

<https://soundcloud.com/pedro-teixeira-da-mota>

PODCASTS

Humor

À Porta Fechada

<https://open.spotify.com/show/11iEcozUUXXI81dJgGneC8>

Extremamente Desagradável

<https://rr.sapo.pt/extremamente-desagradavel>

Era o que Faltava

<https://podtail.com/pt-PT/podcast/radio-comercial-era-o-que-faltava/>

Ar Livre

<https://soundcloud.com/arlivrepodcast>

Governo Sombra

<https://www.tsf.pt/programa/governo-sombra.html/>

Terapia de Casal

<https://soundcloud.com/terapiadecasal>

PODCASTS

Desporto

Benfica FM

<https://open.spotify.com/show/4QLUbQazrr3UWokAALIDyM>

Sporting160

<https://open.spotify.com/show/4tGCDc22vyLPEBEBasHigd>

Dicas do Salgueiro

<https://open.spotify.com/show/5QPL1UivcVDuPFaad8P6uo>

Eleven Sports

<https://open.spotify.com/show/2mFI1ePleWmHXcXtNQm7xs>

No Dunks

<https://open.spotify.com/show/08YpVBgkwNP5NotVbYJoGm>

PODCASTS

Informação

Contraditório

http://www.rtp.pt/antena1/podcasts/contraditório_9154

Pod Save America

<https://open.spotify.com/show/5JGorGvdwljJHTl6wpMXN3>

Conversa Capital

http://www.rtp.pt/antena1/podcasts/conversa-capital-_9166

Economicamente Falando

<https://soundcloud.com/economicamente>

Opinião Pública

Grandes Primas

<https://anossaprima.sapo.pt/tag/podcast-grandes-primas>

PODCASTS

Saúde

Maratona da Saúde

<https://www.rtp.pt/play/p1475/e284794/maratonada-saude>

Terra Maya

<https://soundcloud.com/terra-maya>

Magia é Respirar

<https://www.sofiamano.com/podcast>

Nutrimento

<https://nutrimento.pt/podcast/>

Sleep Meditation Podcast

<https://open.spotify.com/show/00qwG23cqVPundxNPArv5Z>

Na Cadeira da Papa

<https://open.spotify.com/show/7lWvpXVe28sGOoFegGdUA7>

Shut Up, Brain

<https://open.spotify.com/show/2s5xZQbVEjVzJRtiMeHTtU>

MINDFULNESS

O mindfulness assenta no princípio de uma **atenção profunda na respiração**. Através desta atenção consegue-se ter uma maior concentração no momento presente. Daqui, evoluímos para o foco nos nossos pensamentos, sentimentos e sensações associados a esse momento. Assim, esta atenção permite que estejamos mais atentos àquilo que se passa na nossa mente e no nosso corpo, sem julgamentos. Desta forma, desenvolvemos uma maior capacidade de aceitação e gestão das emoções.

Orienta-se para um comportamento mais assertivo e equilibrado, rejeitando um registo reativo e desadequado, em género “piloto automático”.

E porque é tão importante tentarmos não estar sempre em piloto automático? Porque **“toda a nossa vida acontece agora, no presente”**.

MINDFULNESS

Onde podes iniciar esta prática de Mindfulness? Deixamos algumas sugestões de aplicações que poderás instalar no teu smartphone: “Headspace”; “Smiling Mind”; “Stop, Breathe and Think”; “10% Happier”; “The Mindfulness App”; “A Mindfulness App: Meditações para Todos”; “Calm”.

YOGA

Disponibilizamos-te, em anexo, diferentes posições de Yoga que poderás praticar no seu dia a dia. Para além disso, disponibilizamos também alguns exercícios que poderás fazer em casa, sem qualquer material de ginásio.

YOGA with Kassandra

<https://www.youtube.com/user/yogawithkassandra>

YOGA with Adriene

<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>

Pri Leite YOGA

https://www.youtube.com/channel/UCehHOgfC-ivKz_htoMHxHtA

Deixamos também a sugestão de experimentares **Yoga do Riso** - é uma ótima maneira de descomprimir e há aulas online!



CURSOS ONLINE

Atelier Digital da Google

<https://learndigital.withgoogle.com/atelierdigitalportugal>

Udacity

<https://www.udacity.com/>

Miríada X

<https://miriadax.net/pt/home>

OpenupEd


<https://www.openuped.eu/>

Mooc List

<https://www.mooc-list.com/>

**AGRADECEMOS, DESDE JÁ, A TODOS OS
ENVOLVIDOS NESTE PROJETO, QUE
NASCEU DO DIA PARA A NOITE:**

Ana Leite	Inês Santos
Ana Silva	Joana Gonçalves
Ana Sousa	Joana Martins
Andreia Graça	João Caseiro
Ana Lourenço	Maria Coimbra
Andreia Nunes	Mariana Godinho
Bárbara Rodrigues	Maria Inês Pedro
Bárbara Santos	Mariana Felício
Carolina Paixão	Mariana Saraiva
Débora Silva	Mariana Barreira
Francisca Cardeira	Matilde Azenha
Filipa Andrade	Mariana Ventura
Helena Broa	Patrícia Martins
Inês Agostinho	Ricardo Gonçalves
Inês Esteves	Rita Rocha
Inês Simões	Rita Damasceno
Inês Santos	Sara Costa



Partilha connosco as tuas
atividades e usa o
#BRAINemCASA