UMA SUGESTÃO BRAIN 4.0

COMO SORRIR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL?

MANUAL PARA ADULTOS

ACADÊMICA START UC

1 2 9 0 UNIVERSIDADE D COIMBRA

Santander Universidades

BRAIN

A LEITURA DESTE MANUAL NÃO DISPENSA A CONSULTA DOS MEIOS DE INFORMAÇÃO FIDEDIGNOS RELACIONADOS COM A PROPAGAÇÃO DO VIRUS 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 - 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
- Outras Atividades
- Mindfulness
- Yoga
- Cursos online

CONTACTOS IMPORTANTES

Para situação de doença aguda não emergente, deve utilizar o serviço de triagem, aconselhamento e encaminhamento do **SNS 24** através do **808 24 24 24.** Ou envie 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 VÁ AO CENTRO DE SAÚDE OU HOSPITAL: CONTACTE 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.

Poderá 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. Pode 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.

FONTE: @margarida.dgsantos

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.**

FONTE: DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE

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 mandatório recorrer ao exercício do poder da Autoridade de Saúde.

FONTE: DIREÇÃO GERAL 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.

FONTE: DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE

O QUE PODEMOS SENTIR NESTAS SITUAÇÕES?

Frustração
Ansiedade E Medo
Preocupação
Angústia
Incerteza
Solidão
Aborrecimento
Tristeza
Falta de Esperança
Sensação de Impotência

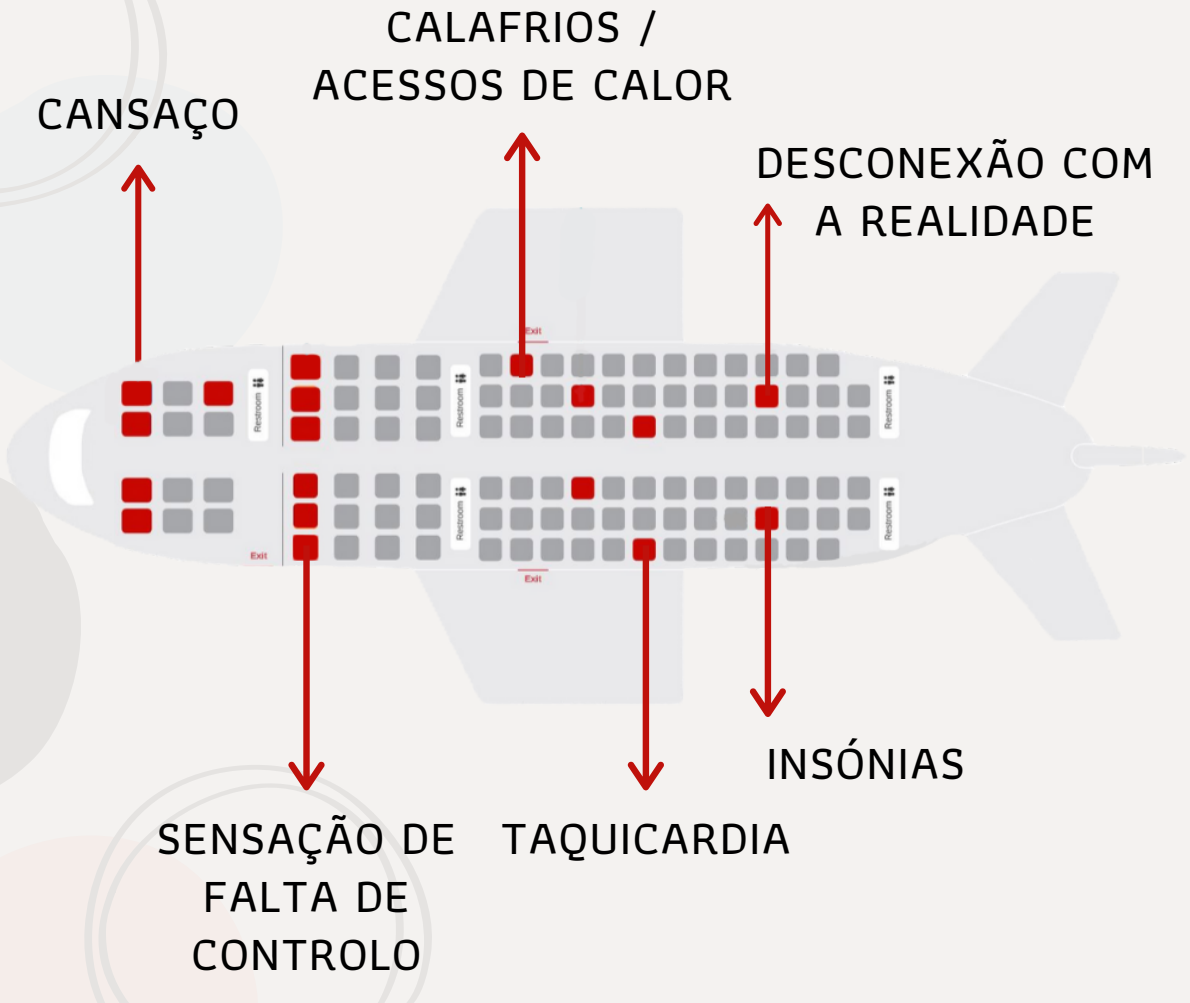
Mantenha presente que, por vezes, é difícil conseguirmos distinguir diferentes emoções. Podemos senti-las ao mesmo tempo, sem conseguirmos identificar uma causa ou acontecimento que possam ter causado.

Todas as emoções são normativas e têm a sua função no nosso dia a dia e contexto de vida. Como tal, é importante que aprenda 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 o/a faça sentir triste, assustado/a, zangado/a, sozinho/a ou ansioso/a. A ansiedade pode fazer-se sentir de diversas formas.

Imagine 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 poderá sentir-se pior.
Em **dias bons**, existem muitos lugares vazios.

Independentemente de ter 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 pode utilizar no seu dia a dia, de forma a reconhecer de maneira mais eficaz o que se passa consigo.

Ao compreender melhor aquilo que pensa e aquilo que sente, conseguirá gerir, mais facilmente, as suas emoções e tranquilizar-se, bem como tranquilizar os outros à sua volta!

REGISTO DIÁRIO DE PENSAMENTOS E EMOÇÕES

Dia	Situação	O que pensei?	O que senti?	Intensidade (0-100)	O que fiz para me sentir melhor?

E QUANDO ESTAS EMOÇÕES FOREM DIFÍCEIS DE GERIR E LIDAR?

A ansiedade (e outras emoções desagradáveis) pode ser considerada um mecanismo adaptativo e protetor, que é ativado 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 reconhecer e identificar as suas emoções, será capaz de as abordar de forma mais saudável e tranquilizar-se.

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 respira tem um grande impacto no seu corpo.

Quando está irritado ou ansioso, tende a respirar de forma rápida e superficial, o que faz com que estas emoções se mantenham presentes no seu corpo.

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

A ferramenta que lhe oferecemos [próxima página] foi desenvolvida apenas com o objetivo de o auxiliar a tranquilizar-se.

TREINO DE RESPIRAÇÃO TRANQUILA

Encontre um lugar calmo, dentro de sua casa ou até na varanda, onde se possa sentar sem ser interrompido, pelo menos por dez minutos. Sente-se numa cadeira, mantendo uma postura direita, com ambos os pés assentes no chão, à largura dos ombros, e pouse as mãos nos joelhos.

Comece por, gentilmente, prestar atenção à sua respiração. Aperceba-se apenas da entrada e saída de ar através do nariz. À medida que respira, note como o ar desce e sobe no fundo da sua caixa toráxica. Sinta o seu diafragma a mover-se à medida que respira. Note apenas a sua respiração e experimente diferentes ritmos: respire um pouco mais depressa ou um pouco mais devagar e sinta as diferenças que esses ritmos provocam no seu corpo.

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

TREINO DE RESPIRAÇÃO TRANQUILA

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

Passe, agora, aproximadamente trinta segundos a focar-se exclusivamente na respiração. Note apenas a entrada do ar nos seus pulmões, através do diafragma, note a extensão do mesmo e depois note o ar a sair dos pulmões pelo seu nariz. A primeira vez que fizer este exercício, pode surpreender-se 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 notar que surgiram outros pensamentos, ou que se distraiu com outros barulhos exteriores a si, de um modo gentil e calmo, traga a sua atenção de volta para o foco.

TREINO DE RESPIRAÇÃO TRANQUILA

Lembre-se que não está a forçar-se a fazer nada, que não tem de tentar limpar a sua mente de pensamentos, nem obrigar-se a estar concentrado. Reconheça apenas esta divagação e, gentilmente, dirija de novo a sua mente ao foco da atenção.

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

Quando se sentir preparado/a, pode começar a abrir os olhos lentamente, regressando de novo à sala. À medida que praticar este exercício reconhecerá que a sua mente irá divagar cada vez menos e conseguirá focar, mais facilmente, a sua atenção na sua respiração tranquilizadora.

PORQUE RAZÃO REAGIMOS TODOS DE FORMA DIFERENTE ÀS SITUAÇÕES?

Imagine a seguinte situação:

Está sozinho/a em casa, à noite, e **ouve um barulho**, cuja origem não consegue apurar.
Suponha que o tal barulho provinha de um ladrão a entrar em sua casa. Imagine como se sentiria.

Nervoso/a? Assustado/a? Em pânico?

Pense agora numa causa diferente. Imagine que era o/a seu/sua companheiro/a a entrar em casa? Como se sentiria?

Feliz? Calm/a? Aliviado/a?

O barulho é o mesmo. **O que mudou?**

O que mudou foi o seu pensamento acerca do barulho, assim como os seus 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.

O QUE É IMPORTANTE NA SITUAÇÃO ATUAL?

SE SE ENCONTRA DOENTE, ALGUMAS DAS SUGESTÕES PODERÃO NÃO SER ADEQUADAS PARA SI

1. É importante que mantenha algumas **rotinas.** É aconselhável que planeie a sua semana de forma a cumprir objetivos, para ajudar a que se sinta o menos afastado da vida "normal" possível.

2. Se tem agregado familiar, é importante que os **envolva nas diferentes atividades** diárias, consoante as suas capacidades. Estabeleça horários para ligar aos seus amigos e familiares.

3. **Mantenha-se informado/a**, mas certifique-se que as suas fontes são seguras e fidedignas [Como a Direção Geral de Saúde ou a Organização Mundial de Saúde]. **Tire apenas uma hora do seu 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 vermos "fake-news" e de ficarmos alarmados com as diferentes informações.

FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA OS PRÓXIMOS DIAS

EXERCÍCIO-FÍSICO

SAIA DO SOFÁ, SEM SAIR DE CASA!

EM ANEXO TEM, TAMBÉM, EXERCÍCIOS PARA FAZER EM 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

APROVEITE ESTE TEMPO PARA SE DEDICAR A ATIVIDADES QUE ANTES PODERIA NÃO TER TEMPO. DAMOS-LHE 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

TEM OS FILHOS EM CASA E FALTA-LHE CRIATIVIDADE PARA NOVOS PRATOS? ESTA É A ALTURA PARA FAZER AQUELA RECEITA DIFÍCIL QUE NUNCA TEVE CORAGEM PARA EXPERIMENTAR, AQUELE PRATO QUE DEMORA UM DIA INTEIRO A COZINHAR E AQUELA SOBREMESA QUE SÓ COME EM OCASIÕES ESPECIAIS!
SEMPRE QUE POSSÍVEL, PROCURE UTILIZAR ALIMENTOS QUE TENHA EM CASA E USE A SUA IMAGINAÇÃO PARA COMBINAR DIFERENTES SABORES.

Aproveite os ingredientes que tem em casa:
https://www.nooddle.es/home

Receitas Práticas
https://www.vidaativa.pt/receitas/receitas-saudaveis/
https://nutree.me/

Receitas Originais
https://www.instagram.com/_carolina.reis/

Receitas Vegan/Vegetarianas
https://laranjalimanutricao.com/
www.alhofrances.pt

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

CARIL DE FEIJÃO FRADE (4 PESSOAS)

- 400g de feijão frade;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de chá de cominhos;
- 1 cebola média;
- 3 dentes de alho;
- 1 colher de chá de gengibre;
- 1 colher de chá de açafrão;
- 2 colheres de chá de garam masala;
- 2 colheres de chá de pimenta;
- 1 colher de sopa de coentros;
- 3 tomates cortados;
- 1 lata de leite (condensado) de coco;
- sal q.b.

1. Aqueça o azeite numa frigideira grande em lume médio.
2. Junte a cebola picada e frite até que fique transparente. Acrescente o alho picado e o gengibre.
3. Quando tudo amolecer, acrescente as especiarias em pó e mexa durante 1 minuto ou até libertar todos os odores.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

CARIL DE FEIJÃO FRADE (4 PESSOAS)

4. Adicione o tomate cortado e aumente para lume médio-alto. Mexa e vá esmagando os tomates com a colher, até que se forme um molho mais grosso.
5. Acrescente o feijão, o leite condensado de coco e tempere com sal.
6. Mexa até que a consistência do molho esteja do seu agrado, decore com coentros e sirva com arroz basmati.

EMPADÃO DE ATUM (4 PESSOAS)

- 350 g de atum;
- 50 ml de azeite;
- 1 cebola média;
- 1 gema de ovo;
- 1.2kg de batatas;
- 400ml de leite;
- noz-moscada q.b.;
- 1 colher de sopa de margarina;
- sal e pimenta q.b.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

EMPADÃO DE ATUM (4 PESSOAS)

1. Descasque as batatas e coloque-as num tacho com água temperada até ferver. Reduza para lume médio e deixe cozer por cerca de 20/25min.
2. Quando as batatas acabarem de cozer, esmague-as e tempere com margarina, noz-moscada, pimenta e leite. Mexa e leve novamente a lumo brando, até começar a borbulhar.
3. Coloque o azeite e a cebola picada num tacho e refogue em lumo brando, até a cebola alourar.
4. Adicione o atum e tempere com um pouco de pimenta. Mexa e deixe cozinhar cerca de 4 a 5 min.
5. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
6. Numa travessa, coloque uma camada de puré e, de seguida, uma camada de atum. Por fim, coloque uma outra camada de puré. Pincele com gema de ovo batida e leve ao forno até dourar (35min +/-).

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

ALHO FRANCÊS À BRÁS (2 PESSOAS)

- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 45ml de azeite;
- 250g de alho francês;
- 4 ovos;
- 150g de batata-palha;
- sal e pimenta q.b.;
- 2 colheres de sopa de salsa picada;
- 3 colheres de sopa de azeitonas

1. Levar ao lume o azeite com a cebola e os dentes de alho picados.
2. Adicionar o alho-francês cortado em rodelas e deixar refogar até estar bem macio.
3. Juntar a batata-palha e mexer.
4. Regar com os ovos previamente batidos e temperados com sal e pimenta. Mexer.
5. Assim que o ovo estiver cozido, mas húmido, retirar do lume.
6. Polvilhar com a salsa picada, decorar com as azeitonas e servir.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

WRAPS DE FRANGO (4 PESSOAS)

- 4 tortilhas/wraps de trigo;
- 2 peitos de frango assado, cortados em cubos;
- 3 folhas de alface, cortadas em cubos;
- 1 cenoura ralada;
- 8 tomates cereja;
- 1 lata pequena de milho doce;
- azeitonas descaroçadas e cortadas em rodelas;
- molho de alho e ervas, q.b.

1. Misturar todos os ingredientes, excepto os wraps e o molho, numa tigela.
2. Aquecer os wraps no micro-ondas e rechear com a mistura.
3. Dispôr o molho por cima e fechar os wraps.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

MINI-QUICHES DE BACON E QUEIJO

- 1 embalagem de massa quebrada;
- Manteiga e farinha para untar as formas;
- 1 pacote de natas;
- Bacon aos cubos;
- Queijo ralado;
- 1 lata pequena de cogumelos;
- Salsa, sal e alho em pó q.b.;
- 2 ovos inteiros.

1. Unte as forminhas com manteiga e polvilhe com um pouco de farinha.
2. Estenda a massa quebrada e corte 12 rodelas (ligeiramente maiores que as forminhas).
3. Forre as forminhas com a massa quebrada.
4. Numa taça coloque as natas, os cogumelos laminados, o bacon aos cubos, o queijo ralado, a salsa, o sal e o alho em pó. Misture bem.
5. Junte os ovos e mexa.
6. Encha as forminhas.
7. Leve ao forno, a 200º e sirva depois de frias.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

LASANHA DE ATUM E CENOURA

- Massa de lasanha fresca;
- 3 latas de atum;
- 1 cenoura grande;
- 1 cebola pequena;
- 1 raminho de salsa;
- 400ml de molho bechamel;
- Queijo ralado;
- Sal e pimenta a gosto.

1. Na picadora pique a cenoura, a cebola, o atum e a salsa, de forma a ficar uma pasta.
2. Junte um pouco de bechamel e retifique os temperos.
3. Num tabuleiro de forno, espalhe os ingredientes pela seguinte ordem: bechamel, massa, creme de atum, bechamel, queijo ralado.
4. Repita as camadas até acabarem os ingredientes, nunca deixando nenhuma camada a meio.
5. Leve ao forno a assar em 180º até ficar dourado.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

SALADA MEDITERRÂNICA

- 150 g de queijo feta;
- 60 g de tomate cereja;
- 50 g de azeitonas pretas;
- 1 embalagem de mistura de alfaces;
- 1 pimento amarelo;
- 1 cebola roxa;
- 6 folhas de manjericão picado;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico;
- 1 colher de sopa de orégãos;
- Sal e pimenta q.b.

1. Disponha numa saladeira a mistura de alfaces.
2. Descasque, lave e lamine, finamente, a cebola roxa e coloque-a por cima da alface.
3. Arranje o pimento e corte-o em tiras muito finas. Junte-o à salada.
4. Junte o tomate-cereja.
5. Adicione as azeitonas cortadas em rodelas e o queijo feta desfeito.
6. Disponha por cima o manjericão picado e os orégãos, tempere com sal e pimenta, regue com o azeite e o vinagre e sirva como acompanhamento.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

BOLONHESA DE LENTILHAS (3 PESSOAS)

- 150g de massa à escolha;
- 100g de lentilhas laranjas secas (podem ser substituídas por qualquer outra proteína, tal como soja, tofu, frango, atum, etc.);
- 100g de polpa de tomate;
- 1 cenoura;
- 1/2 cebola;
- 2 colheres de chá de azeite;
- 1 colher de chá de pimentão-doce;
- 1/8 colher de chá de pimenta cayenne;
- Sal e pimenta-preta a gosto;
- Salsa para decorar.

1. Comece por picar, finamente, a cebola e refogue-a em azeite, em lume brando.
2. Quando ficar translúcida, acrescente a cenoura em pedacinhos e deixe cozer ligeiramente (acrescente um pouco de água, se necessário).
3. Junte, então, a polpa de tomate e tempere.
4. Depois da polpa ter perdido parte da sua acidez, acrescente as lentilhas e cubra com água.
5. Deixe cozer e sirva com a massa previamente cozida e salsa fresca picada.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS

- 1 lata de feijão à escolha [preto, manteiga, frade, etc.];
- 1 cenoura [pode acrescentar outros legumes à escolha];
- 1 cebola;
- 2 a 3 colheres de sopa de pão ralado [ou qualquer tipo de farinha];
- Especiarias a gosto.

1. Pré-aqueça o forno a 180º.
2. Pique a cebola finamente. Rale a cenoura.
3. Numa frigideira, refogue a cebola em azeite.
4. Acrescente ao refogado a cenoura e o feijão e tempere a gosto.
5. Numa taça, esmague o preparado e envolva com pão ralado/farinha até obter uma consistência moldável. Pode usar o triturador caso pretenda uma textura mais homogénea.
6. Pode acrescentar queijo ralado, sementes ou frutos secos para dar uma textura diferente.
7. Molde os hambúrgueres na forma e tamanho que quiser e leve ao forno durante cerca de 20 minutos ou, caso prefira, cozinhe na frigideira.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

FEIJOADA DE LEGUMES (4 PESSOAS)

- 1 cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 cenoura grande;
- 410g de polpa de tomate;
- 80g de grelos;
- ½ curgete;
- 1 lata de feijão manteiga;
- Azeite q.b.;
- Flor de sal, pimenta-preta, pimentão-doce e cominhos a gosto.

1. Comece por picar finamente a cebola e o dente de alho. Refogue a cebola num fio de azeite, em lume brando e, quando ficar translúcida, junte o dente de alho.
2. Corte a cenoura em rodelas finas. Junte ao tacho e envolva bem.
3. Adicione a polpa de tomate, os temperos e deixe reduzir.
4. Entretanto, corte os talos dos grelos em pedaços pequenos e junte ao refogado.

FEIJOADA DE LEGUMES (4 PESSOAS)

5. Depois de tudo bem cozido, junte os feijões previamente lavados e escorridos. Adicione um pouco de água, envolva bem, e adicione a curgete cortada em meias luas.
6. Por fim, corte as folhas dos grelos em tiras e envolva no refogado.

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-aqueça o forno a 180º.
2. Junte todos os ingredientes numa taça [caso a manteiga esteja muito dura, coloque no micro-ondas a derreter antes de juntar]. Amasse bem a mistura.
3. Estenda a massa com o rolo de cozinha e corte as bolachas da forma que quiser.
4. Decore a gosto [com pepitas de chocolate, frutos secos, etc.].
5. Disponha num tabuleiro, previamente untado, ou numa folha de papel vegetal, e leve ao forno até estarem douradas.

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 tempertura ambiente;
- 1/2 limão (raspa e sumo).

1. Misture a farinha com o açúcar, o fermento e a canela.
2. Adicione os ovos, a manteiga e a raspa e o sumo de limão e amasse tudo.
3. Forme uma bola, tape e deixe descansar cerca de 30 minutos.
4. Unte o tabuleiro do forno com manteiga e polvilhe-o com farinha. Ligue o forno a 180º C.
5. Estenda a massa e corte-a com formas à sua escolha.
6. Coloque a meio do forno, cerca de 15 minutos.

PANQUECAS

- 1 chávena de farinha;
- 1 ovo;
- ½ chávena de leite;
- 1 colher de chá de fermento.

1. Unte uma frigideira com manteiga e aqueça-a em lume máximo.
2. Junte todos os ingredientes. Caso goste de uma massa mais líquida, acrescente mais leite.
3. Baixe o fogão para lume médio.
4. Utilize uma concha para pôr a massa na frigideira.
5. Quando os cantos da panqueca estiverem cozidos e se formarem bolhas na superfície, está na hora de virar a panqueca [2/3 min de cada lado].

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. Junte todos os ingredientes numa tigela/caneca e leve ao microondas por 2 minutos.
BÓNUS: Ponha 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. Coloque papel manteiga numa forma.
2. Corte o chocolate aos cubos e combine-o com 30g de chocolate em pó e o café, numa taça à prova de calor.
3. Derreta a manteiga (cerca de 5 min no fogão) e adicione imediatamente à mistura do chocolate. Mexa após 2 min.
4. Numa outra taça, combine os dois açúcares, a baunilha, o sal e os ovos durante 10 min (este tempo fará toda a diferença).
5. À mistura dos açúcares, acrescente o chocolate e misture.
6. Aqueça o forno a 180ºC.
7. Peneire a farinha e o restante chocolate em pó e misture gentilmente com uma espátula.
8. Leve ao forno durante 30/40min. Aos 10 min retire a forma e deixe-a cair numa bancada. Surgirão "ranhuras" na massa. Polvilhe com sal fino. Cozinhe 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. Corte 330g de chocolate em bocados pequenos e reserve.
2. Derreta a manteiga e misture com o açúcar. Adicione os ovos, um de cada vez, e por fim, a baunilha.
3. Misture a farinha, o fermento, o bicarbornato e o sal. Adicione à mistura do açúcar, devagar.
4. Adicione o chocolate cortado à mistura.
5. Cubra a mistura e deixe repousar 15-30 min no frigorífico.

CHOCOLATE CHIP COOKIES

6. Forme bolas de massa (utilize uma colher de gelado) e espalhe as mesmas num tabuleiro (com espaço considerável entre cada uma).
7. Corte os 70g de chocolate que faltam em bocados maiores e coloque-os em cima de cada bola, achatando-as um pouco.
8. Leve ao forno cerca de 10min (até as pontas começarem a ficar douradas).

FILMES

Se Já está cansado(a) de fazer exercício, ler e de cozinhar, deixamos também algumas sugestões de filmes, tanto portugueses, como internacionais. Certamente, é agora que ficará um(a) perito(a) em cinema!

Existem algumas plataformas onde pode 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

Coco

Book Thief

Five feet apart

500 days of summer

Beautiful mind

Shutter Island

Memento

The Boy in the Striped Pyjamas

Green Book

Parasite

Eternal Sunshine of the Spotless Mind

American Beauty

Hachi: A Dog's Tale

12 Years a Slave

Pain and Glory

Mommy

Trainspotting

The Help

Gone Girl

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

The Act

The end of the f*ching world

The Marvelous Mr. Maisel

Game of Thrones

Brooklyn 99

This is Us

Prison Break

The Walking Dead

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 Carte

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 assim de um momento em família. Caso seja possível, podem incluir-se avós. Mesmo quando não há crianças, dá para matar saudades dos tempos de infância e divertir-se tanto ou mais do que as crianças. **Salte à corda, ao elástico, jogue à cama de gato, lance um pião, solte 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/ObUbdKMxCffxh43lwbAkoi

Hotel

https://open.spotify.com/show/2FhRNUH1RchqaaLhfE5hQa

Fuso

https://open.spotify.com/show/2n6Er8wPMXBaV9lUj6nlR3

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/2mFI1ePIeWmHXcXtNQM7xs

No Dunks

https://open.spotify.com/show/O8YpVBgkwNP5NotVbYJoGm

PODCASTS

Informação

Contraditório

http://www.rtp.pt/antena1/podcasts/contraditorio_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/maratona-da-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/0OqwG23cqvPundxNPArv5Z

Na Cadeira da Papa

https://open.spotify.com/show/7lWvpXVe28sGOoFeqGdUA7

Shut Up, Brain

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

OUTRAS ATIVIDADES

Pintura/desenho - Gosta de pintar, mas nunca tem tempo? Pegue no papel e nas canetas e descubra o Picasso que há em si!

Puzzles - É a altura ideal para acabar aquele puzzle de 1000 peças que nunca chegou a acabar! Vá fazendo gradualmente, dia após dia, se for tranquilizante para si.

Costura e tricô - Quer faça por gosto ou só por necessidade, agora tem tempo para aperfeiçoar as suas habilidades para a costura. Só precisa de uma agulha, linha e um pedaço de tecido. Toca a praticar!

Trabalhos manuais - Usando materiais que tem em casa, dê asas à sua imaginação e crie objetos e peças úteis e únicas para o seu dia-a-dia. Deixamos aqui algumas inspirações: **Origamis** [https://www.youtube.com/channel/UCbEiPECXvNKta a4dUBRUh1w] / **Dicas e ideias fáceis e originais** [https://www.youtube.com/channel/UC295-Dw_tDNtZXFeAPAW6Aw]

Música - Aproveite o tempo para ouvir um CD antigo, atualizar-se das músicas mais recentes, tocar instrumentos musicais (caso tenha e goste) ou até aprender um instrumento musical.

OUTRAS ATIVIDADES

Veja e reveja os seus álbuns de fotos e vídeos antigos.

Jardinagem - Tem uma horta na varanda ou no quintal, mas nunca tem tempo para tratar dela? Pegue no regador e nas luvas de jardinagem e cuide regularmente das suas plantas!

Adiante trabalho - Com tempo de sobra em casa, para além de todas estas atividades de lazer que sugerimos, pode gerir o seu dia de forma a adiantar algum do trabalho que tem pendente ou para entregar num futuro próximo (caso seja possível trabalhar em casa). Estabeleça metas diárias de forma a não ficar sobrecarregado, mas aproveitando o tempo da melhor forma. Mais tarde vai ficar feliz por ter adiantado tarefas e vai estar mais tranquilo/a.

MINDFULNESS

O mindfulness assenta no princípio de uma **atenção profunda na respiração**. Através desta atenção consegue-se ter uma maior concentração no momento. Daqui, evolui-se para o foco nos nossos pensamentos, sentimentos e sensações associados ao presente. Assim, esta atenção permite que estejamos mais atentos aquilo 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".**

Onde pode iniciar esta prática de Mindfulness? Deixamos algumas sugestões de aplicações que poderá instalar no seu smartphone: **"Headspace"; "Smiling Mind"; "Stop, Breathe and Think"; "10% Happier"; "The Mindfulness App"; "A Mindfulness App: Meditações para Todos"; "Calm"**

YOGA

Disponibilizamos, em anexo, diferentes posições de Yoga que poderá praticar no seu dia a dia.

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 experimentar **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/

Partilha connosco as tuas atividades e usa o #BRAINemCASA

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

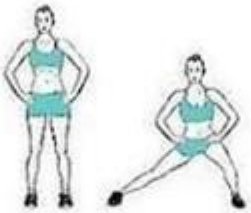
Ana Leite
Ana Silva
Ana Sousa
Andreia Graça
Ana Lourenço
Andreia Nunes
Bárbara Rodrigues
Bárbara Santos
Carolina Paixão
Débora Silva
Francisca Cardeira
Filipa Andrade
Helena Broa
Inês Agostinho
Inês Esteves
Inês Simões
Inês Santos
Inês Santos
Joana Gonçalves
Joana Martins
João Caseiro
Maria Coimbra
Mariana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

toned legs workout

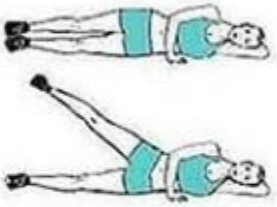
@only.fitness.health

30 minute Jogging

45 second Lateral Lunges

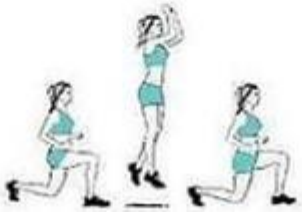


45 second lying Side Leg Lifts



30 second Lunges

30 second Scissor Jumps



30 second Fire Hydrants

lower belly workout

@only.fitness.health

45 second Knee Plank

45 second Plank

30+30 second Side Plank

REST 20 SECONDS BETWEEN EXERCISE AND COMPLETE 3 **ROUNDS**

30 second Mountain Climbers

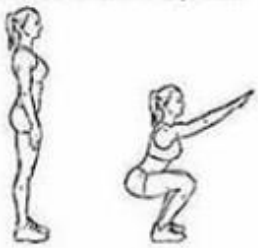
30 second Jackknife Sit-up

30 second Cobra Stretch

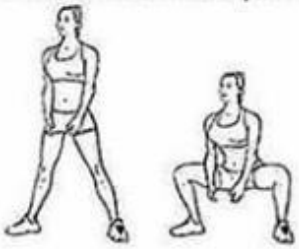
squat challenge workout

@factsoftraining

60 second air squats

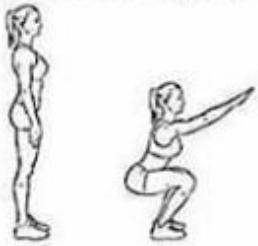


60 second sumo squats

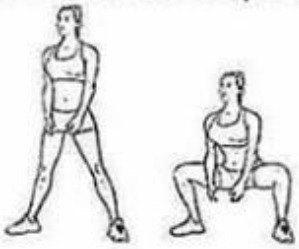


30 second squat pulses

60 second air squats



60 second sumo squats



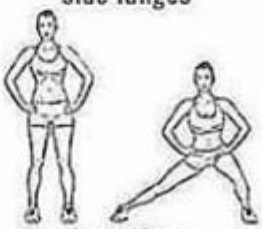
30 second squat pulses

Best Thigh Slimming Exercises

lunges

3sets 45sec

side lunges

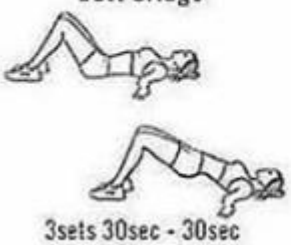


3sets 45sec

dumbbell deadlift

3sets 45sec

butt bridge



3sets 30sec - 30sec

wall sit

3sets 45sec

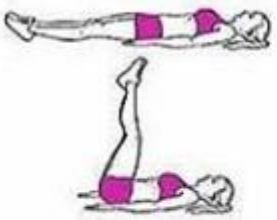
squats

3sets 45sec

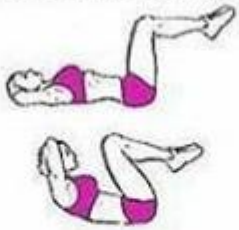
flat abs workout

@factsoftraining

60 second leg raises



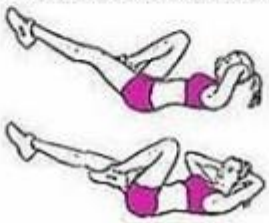
60 second double crunches



60 second cross crunches

30 second mountain climbers

30 second knee crunches



30 second reverse crunches

Flat Stomach Workout

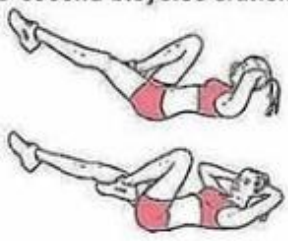
@GAINSTUTORIAL

60 second plank

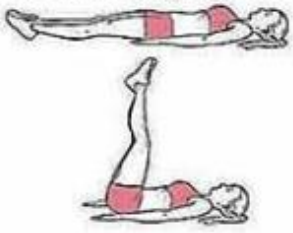
30 second russian twists

30 second reverse crunch

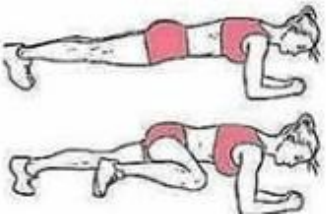
30 second bicycles crunches



30 second lying leg raises



60 second plank knee to elbow



extreme fat burning workout

@factsoftraining

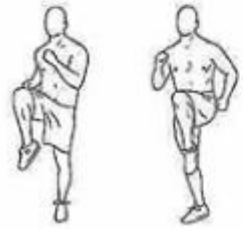
60 second high knees

60 second burpees

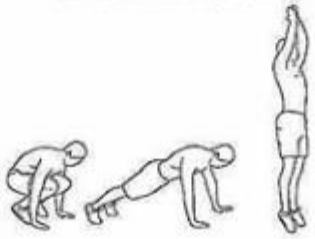
60 second mountain climbers

REPEAT 5 TIMES FOR AN ENERGIZING 30 MINUTE WORKOUT

60 second high knees



60 second burpees

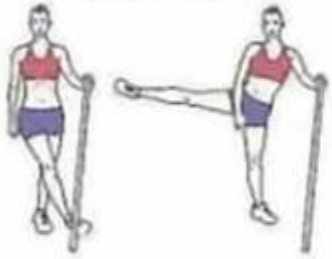


60 second mountain climbers

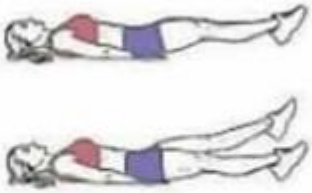
Toned Legs Workout

@gainstutorial

10 side leg hip swing (each side)



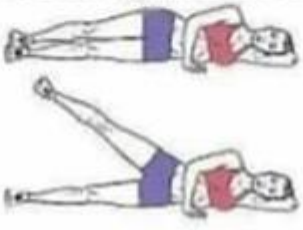
10 flutter kicks (each side)



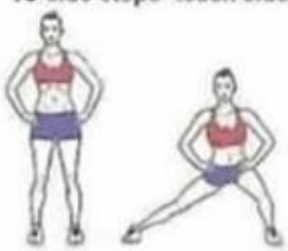
10 leg raises (each side)

10 donkey kicks (each side)

15 side leg raises (each side)



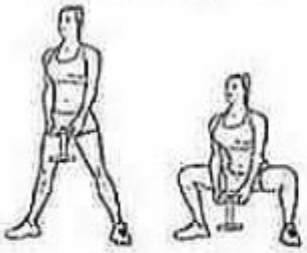
15 side steps (each side)



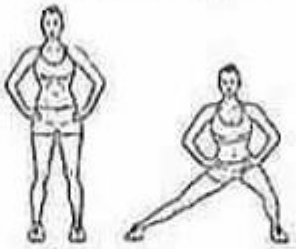
Thigh Exercises For Losing Fat

@factsoftraining

20 sumo squats

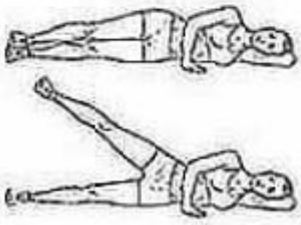


20 side lunges

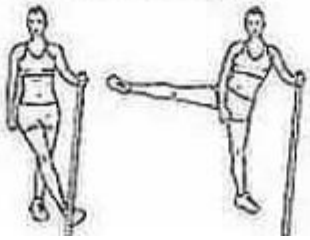


20 lunge / front kicks

30 lying side leg lift



30 side leg lift

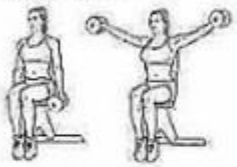


20 donkey kicks

Toned Arms Workout

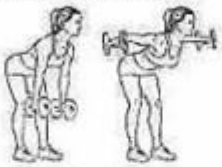
@factsoftraining

Seated Lateral / Side Shoulder Dumbbell Raises



3 sets 10 reps

Dumbbell Bent Over Lateral Rear Delt Raises / Flyes



3 sets 10 reps

Dumbbell Biceps Curl to Shoulder Press

3 sets 10 reps

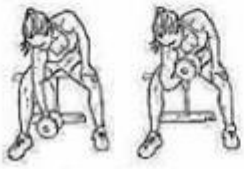
Chair / Bench Tricep Dips

3 sets 10 reps

Dumbbell Bicep Reverse Curls

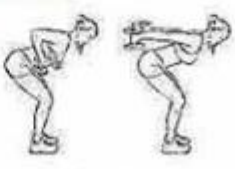
3 sets 12 reps

Seated Dumbbell Concentration Curls



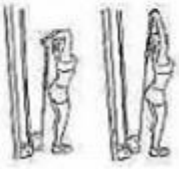
3 sets 12 reps

Bent Over Double Arm Tricep Kickbacks



3 sets 12 reps

Cable Rope Overhead Triceps Extensions

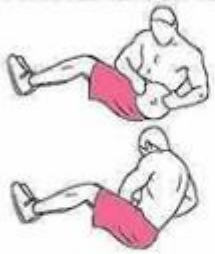


3 sets 10 reps

slim waist workout

@factsoftraining

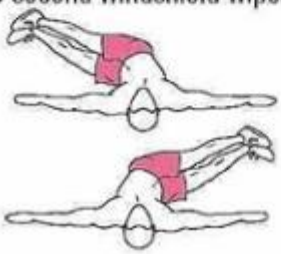
30 second russian twists



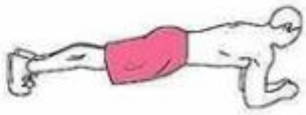
30 second cross crunches

30 second mountain climbers

30 second windshield wipers



60 second plank



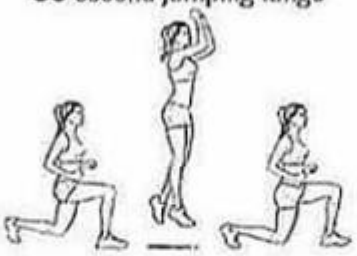
60 second side plank

sexy bubble butt workout

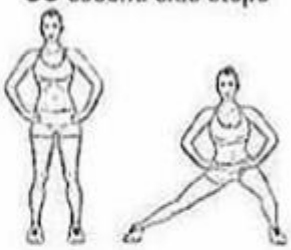
@factsoftraining

30 second lunge

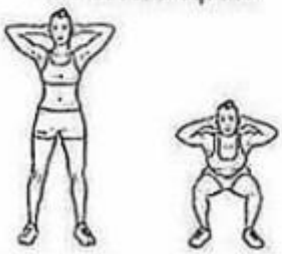
30 second jumping lunge



30 second side steps



30 second squats



30 second jump squats

30 second single leg bridge

YOGA ASANAS

Postura da montanha

(Focar a atenção na respiração. Sentir o contacto com o chão.)

Postura da saudação ao sol

(Na inspiração elevar os braços - na saudação ao sol.

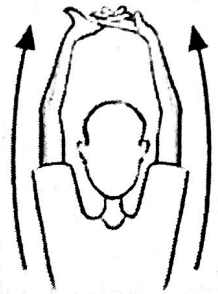
Na expiração colocar as mãos unidas junto ao coração.)

Braços elevados perpendiculares ao corpo

(Na inspiração elevar os 2 braços perpendiculares ao corpo e alongar. Rodar os pulsos.

Na expiração baixar os braços ao longo do corpo).

Alongamento da coluna



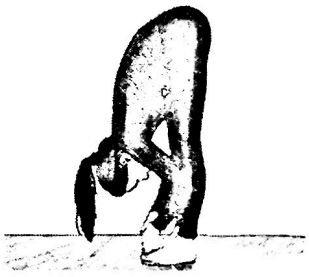
(Inspirar ao alongar a coluna. Entrelaçar as mãos, depois elevar os braços; podem apontar para o teto com os polegares.

Expirar ao deixar cair os

Flexão atrás (na inspiração)

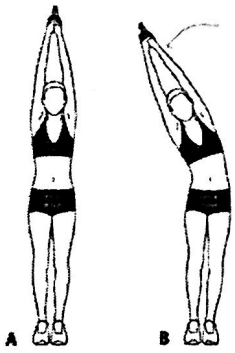
(Na inspiração, inclinar o corpo o mais atrás que conseguir.)

Postura da boneca de trapo (na expiração)



(Na expiração curvar o corpo para baixo ao longo das pernas, levando as mãos ao chão – tanto quanto conseguirem.)

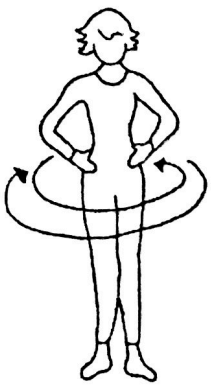
Flexão de lado



(Inspirar ao fazer a flexão lateral. Expirar ao voltar ao centro. Podem apontar para o teto com os indicadores. **Variação:** pernas abertas)

Centro – esq. - centro - dir.- centro)

Movimentos circulares da cintura

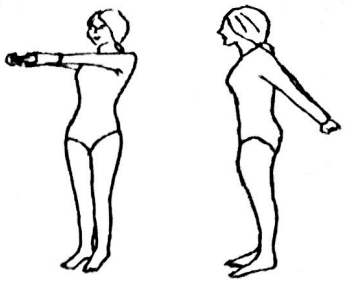


(Esquerda e direita)

Rotação do tronco

(**Variação:** Mãos na cintura e rodar o tronco e cabeça para a esquerda. Depois fazer para a direita)

Expansão do peito



(À frente e atrás)

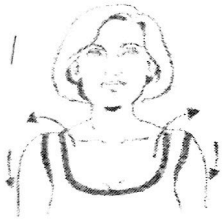
Rotação do pescoço

(Rodar o pescoço em círculos, lentamente, para a esquerda e para a direita)

Cabeça ao ombro

(Levar a cabeça ao ombro esquerdo e de seguida ao ombro direito, mantendo os ombros fixos)

Rotação dos ombros



(Para trás e para a frente)

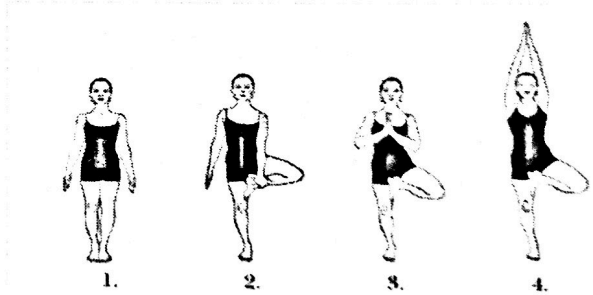
Subida/descida de ombros

(Na inspiração, subir ombros em direção à cabeça, mantendo posição.

Na expiração deixar cair ombros.)

Postura da cadeira

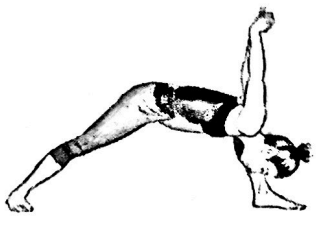
Postura da árvore (Esquerda e direita)



Posturas do guerreiro
Guerreiro I

(Esquerda e direita)

Posturas do guerreiro
Guerreiro humilde



(Esquerda e direita)

Posturas do guerreiro
Guerreiro II

(Esquerda e direita)

Posturas do guerreiro
Guerreiro invertido

(Esquerda e direita)

Posturas do guerreiro
Guerreiro III

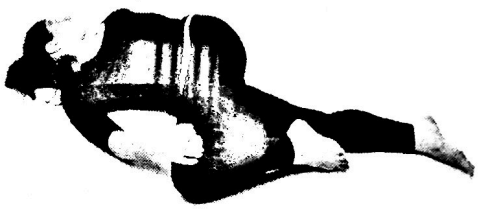
Postura da bailarina

(Esquerda e direita)

Postura do morto

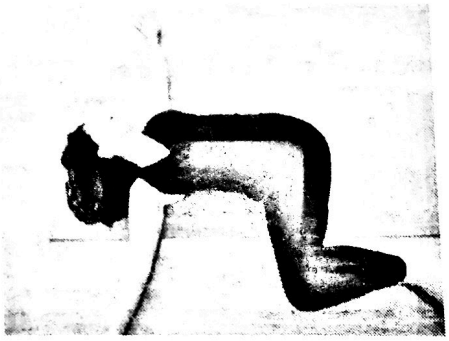
Variação da Postura do morto

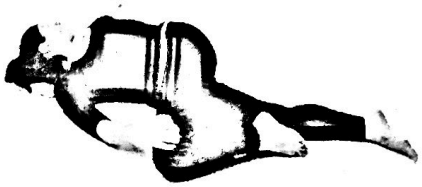
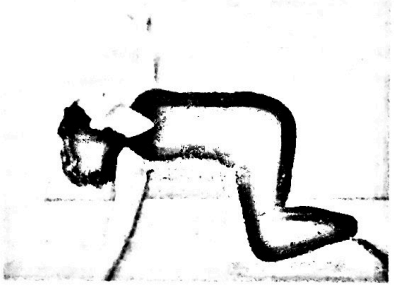
Postura rotação - joelho torcido (variação: colocar braços debaixo da cabeça)



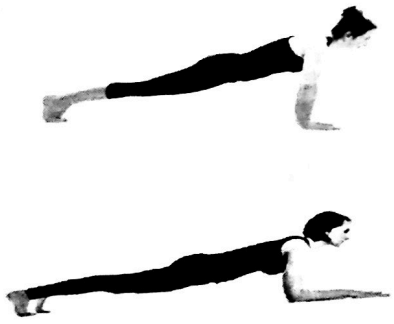
(Esquerda e direita)

(Esquerda e direita)



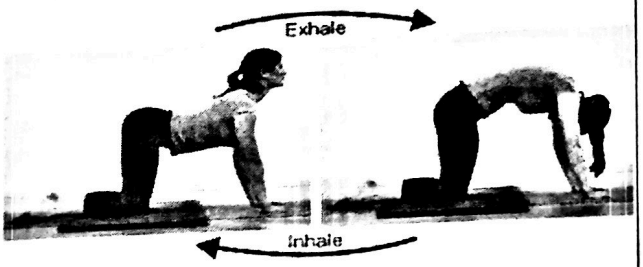
Posturas do guerreiro **Guerreiro II** (Esquerda e direita)	**Posturas do guerreiro** **Guerreiro invertido** (Esquerda e direita)
Posturas do guerreiro **Guerreiro III** 	**Postura da bailarina** (Esquerda e direita)
Postura do morto 	**Variação da Postura do morto**
Postura rotação - joelho torcido (variação: colocar braços debaixo da cabeça)  (Esquerda e direita)	(Esquerda e direita) 

Postura da prancha e da prancha em golfinho



Postura da vaca

Postura da vaca e do gato



Postura pássaro cão

Postura do cão

Postura da cobra

Postura do tigre

Postura do crocodilo

Postura do gafanhoto

Postura do herói

(Postura do herói modificada: estender os braços para cima)

Postura do pombo

Postura da criança (estendida)