

CUIDAR À DIAS TÂN CĨA

MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA
PARA DIAS DE ISOLAMENTO SOCIAL
> ADULTOS

ÍNDICE

Contactos Úteis

Isolamento Social

< Como cuidar de si próprio

Isolamento Social e Emoções

< O que podemos sentir durante o Isolamento Social?

< Como lidar com as emoções...

< Quando lidar com as emoções fica difícil...

Isolamento Social e Alimentação

< Como planear as suas compras?

< O que deve ter em consideração no momento da compra?

< A que alimentos deve dar preferência?

< Medidas para minimizar o risco de infeção durante a compra.

Sugestões de Atividades

< Exercício Físico

< Livros

< Nutrição

< Filmes e Séries

< Documentários

< Museus

CONTACTOS ÚTEIS

Em situação de doença aguda não emergente, recorra ao serviço de triagem, aconselhamento e encaminhamento do **SNS 24** através do 808 24 24 24. Ou envie um e-mail através do endereço eletrónico:

atendimento@sns24.gov.pt

Linha Segurança Social para esclarecimentos sobre assistência a familiares, baixas e quarentena: +351 300 502 502

Linha de Emergência aos portugueses em viagem [9-22h]:

+351 217 929 755/ covid19@mne.pt

Linha de Apoio à pessoa com Cancro [todo os dias úteis das 9-18h]:

808 255 255/ linhacancro@ligacontracancro.pt

Linha de Apoio aos doentes com Diabetes [8-20h]: 213 816 161

Emergências: 112

Para apoio psicológico e emocional, durante o período de surto COVID-19, contacte o **Gabinete de Psicologia do Município de Estarreja** através do número 925 651 667. Ou envie um e-mail através do endereço eletrónico: psicologia@cm-estarreja.pt [disponível todos os dias úteis das 9h00-12h30; 13h30-17h00]

SITES OFICIAIS:

<https://covid19.min-saude.pt/>

<https://covid19estamoson.gov.pt>

<https://ordemdospsicologos.pt>

<https://www.cm-estarreja.pt/covid19>

NÃO SE DESLOQUE AO CENTRO DE SAÚDE
OU HOSPITAL DA SUA ÁREA DE RESIDÊNCIA
CONTACTE SEMPRE A LINHA DE SAÚDE 24

ISOLAMENTO SOCIAL

O isolamento social é um comportamento no qual uma pessoa ou grupo de pessoas, voluntaria ou involuntariamente, se afastam de interações e atividades sociais, o que conseqüentemente conduz a uma ausência de contacto com o meio social em que vivem, principalmente:

- < ausência de contacto social ou familiar;
- < ausência de envolvimento na comunidade ou com o mundo exterior;
- < ausência ou dificuldade no acesso a alguns serviços.

Tendo, nos últimos dias, o país entrado na fase de mitigação da pandemia covid-19, esta é uma medida essencial, uma vez que **contribui eficazmente para a contenção da propagação do vírus**, evitando a sobrecarga do sistema de saúde. Lembre-se que esta situação não irá durar para sempre, e que tal como lidou com outras situações difíceis no passado, será também capaz de lidar com esta.

MANTENHA-SE INFORMADO E COMPREENDA O RISCO

Procure estar atualizado sobre o que se passa, através de fontes fidedignas e oficiais, como os sites da DGS e OMS ou SNS24.

Não tenha medo de saber e fazer perguntas sobre a doença, o diagnóstico e o tratamento a profissionais de saúde.

Limite a sua exposição a notícias, de forma a não aumentar a sua ansiedade e preocupação.

REALIZE ATIVIDADES DE QUE GOSTA E RELAXE

Leia um livro, veja filmes ou séries, cozinhe para todos, pinte um quadro, passe tempo com a família, descanse...

Aproveite a oportunidade para fazer coisas para as quais não costuma ter tempo ou para começar coisas novas!

PEÇA OU OFEREÇA AJUDA

Não hesite em pedir ajuda e falar sobre o que precisa para se sentir seguro e confortável - medicamentos, compras, produtos de higiene pessoal ou meios de comunicação.

Procure saber como pode ajudar os outros, sem colocar a sua saúde ou a dos outros em risco.

MANTENHA AS SUAS ROTINAS E ATIVIDADES HABITUAIS, DENTRO DO POSSÍVEL

Importante não desleixar e cair no comodismo! Levante-se á hora habitual, vista-se e faça as refeições a horas.

Se for praticável, trabalhe a partir de casa.

MANTENHA O CONTACTO COM AMIGOS E FAMILIARES

Falar com as pessoas de quem gosta e em quem confia é uma das melhores formas de reduzir a ansiedade, a solidão ou até mesmo o aborrecimento, durante este período.

Use o telemóvel, o e-mail, as mensagens e as redes sociais para manter o contacto com amigos e familiares. Fale "cara a cara", utilizando as videochamadas.

FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO E MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Corpo são, mente são. Faça exercício físico, nada complexo e se possível em casa: exercícios simples no chão, yoga, dança.

Mantenha uma alimentação equilibrada, nos horários certos.

ISOLAMENTO POR INDICAÇÃO DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Nas situações em que o isolamento for indicado por um profissional de saúde, tenha em consideração os cuidados recomendados pela Direção Geral de Saúde:

1. PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos ou táxis, até acabar o período de isolamento. Deve pedir ajuda ou efetuar pedidos por telefone se necessitar de compras ou medicamentos – a entrega deve ser deixada no exterior da casa, sem haver contacto com o estafeta. Se por motivos de força maior, precisar de sair de casa, ligue sempre primeiro ao profissional de saúde que o acompanha.

2. MANTENHA-SE SEPARADO(A) DE OUTRAS PESSOAS EM CASA

Se **não viver sozinho**, deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa. Tenha um quarto e, se possível, uma casa de banho só para si. Se não tiver casa de banho separada, não partilhe artigos de higiene pessoal, o sabonete ou a toalha. Use um sabonete exclusivo para si ou sabão líquido e tome banho em último lugar. Evite utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo refeições.

3. MONITORIZAR OS SEUS SINTOMAS

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia e vigie outros sintomas como tosse ou dificuldade respiratória. Se sentir que os sintomas estão a agravar deve contactar o profissional de saúde que o acompanha. Em **situações de urgência** ligue 112 ou SNS24 – 808 24 24 24 e informe da sua situação de isolamento.

4. UTILIZE UMA MÁSCARA, APENAS SE RECOMENDADO

Deve utilizar máscara quando estiver com outras pessoas. Caso não possa usar máscara, devem ser as pessoas com quem vive a colocá-la, quando estiverem na mesma divisão.

5. PROTEJA-SE

Lave as mãos frequentemente com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando-as bem. **Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.**

6. PROTEJA AS PESSOAS À SUA VOLTA

Quando tossir ou espirrar, **tape a boca e o nariz com um lenço descartável.** Deite no lixo os lenços de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando-as bem. Se usar o braço, lave-o de seguida.

7. EVITE PARTILHAR ITENS DOMÉSTICOS

Não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens com pessoas que vivam na sua casa. Após a sua utilização, **lave-os com água e detergente ou na máquina de lavar** a temperaturas elevadas (acima de 60°C).

8. CUIDADO COM OS RESÍDUOS

Os resíduos produzidos durante o isolamento devem ser colocados num caixote do lixo de abertura não manual com saco plástico. Só deve encher o saco de plástico até 2/3 da sua capacidade, fechando-o bem. Coloque-o de seguida dentro de outro saco bem fechado e deposite-o num contentor, **NUNCA num ecoponto.**

9. NÃO RECEBA VISITAS EM CASA

Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de isolamento. Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

10. SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

O combate à transmissão do vírus requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas **por todos.**

ISOLAMENTO SOCIAL E EMOÇÕES

Todos reagimos de formas diferentes às situações, tendo em consideração quem somos e as nossas experiências passadas. A nossa interpretação das diferentes situações e, por conseguinte, os nossos pensamentos acerca delas é que tem a capacidade de gerar em nós determinadas emoções e sentimentos. E é por isso, que não existe uma forma “certa” de reagir.

No numa situação de isolamento social é normal e comum sentirmos:

- < **ANSIEDADE E MEDO** relativamente à nossa saúde, à saúde de outras pessoas próximas ou com quem possamos ter contactado, e à experiência de termos de monitorizar sintomas de doença.
- < **PREOCUPAÇÃO** com o facto de amigos ou familiares terem de ficar em isolamento por terem contactado connosco, com o facto de ficarmos afastados do trabalho e com as dificuldades logísticas de não poder sair de casa e realizar as rotinas habituais.
- < **ANGÚSTIA** por não podermos cuidar dos nossos filhos, de outras pessoas a nosso cargo ou de dependermos de outros e ficarmos a seu cargo.
- < **INCERTEZA** sobre o que vai acontecer e o tempo que será necessário permanecer em isolamento.
- < **SOLIDÃO** por estarmos afastados daqueles de quem gostamos e do “resto do mundo”.
- < **FRUSTRAÇÃO E ABORRECIMENTO** por estarmos impedidos de realizar a maioria das nossas rotinas e atividades habituais.
- < **ZANGA** por estarmos em isolamento ou pensarmos que poderemos ter sido expostos ao vírus devido à negligência de outras pessoas.
- < **TRISTEZA, FALTA DE ESPERANÇA, SENSAÇÃO DE IMPOTÊNCIA.**

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses

COMO LIDAR COM AS EMOÇÕES

Confidencial CNem sempre será fácil distinguir as emoções. Por vezes, poderemos senti-las todas ao mesmo tempo, sem que sejamos capazes de identificar a causa ou o acontecimento que possam ter estado na sua origem. Ainda assim, lembre-se sempre que todas as emoções são normais e têm uma função no nosso dia-a-dia e contexto de vida, orientando-nos para o que é melhor para nós ou para a nossa sobrevivência.

Diante da situação de incerteza com que se confronta atualmente, é normal que se possa vir a sentir mais triste, confuso, assustado e/ou ansioso.

A ansiedade poderá manifestar-se sob diversas formas, tais como: nervosismo, agitação, estado de alerta, dificuldade de abstração, dificuldade em adormecer, dificuldade em realizar tarefas diárias ou, até mesmo, necessidade de ver e ouvir constantemente informações sobre o coronavírus. Independentemente de ter mais ou menos sintomas, a ansiedade pode tornar-se recorrente e cada vez mais intensa, sendo por isso, essencial conhecê-la e trabalhar ferramentas para a gerir.

Nesse sentido, disponibilizamos-lhe uma ferramenta que poderá ser útil no seu dia-a-dia, e que lhe permitirá reconhecer de maneira mais eficaz o que se passa consigo. Ao compreender melhor aquilo que pensa e aquilo que sente, tornar-se-á mais fácil, para si, gerir as suas emoções e tranquilizar-se, bem como tranquilizar aqueles de que gosta.



REGISTO DIÁRIO DE PENSAMENTOS E EMOÇÕES

DIA



SITUAÇÃO



O QUE PENSEI?



O QUE SENTI?



INTENSIDADE (0-100)



O QUE FIZ PARA ME SENTIR MELHOR?



QUANDO É DIFÍCIL LIDAR COM AS EMOÇÕES

Tal como o medo, a ansiedade deve ser encarada como um mecanismo adaptativo e protetor, e que é ativado sempre que exista uma perceção de perigo. Contudo, tornando-se recorrentes e de elevada intensidade, estas emoções poderão inevitavelmente revelar-se mais difíceis de gerir, e naturalmente impedir que mantenha as suas rotinas diárias.

As emoções poderão manifestar-se através de sensações corporais, reações fisiológicas ou comportamentos. Sendo a respiração o pilar que sustenta todas as nossas emoções, a forma como respiramos tem um grande impacto no nosso corpo.

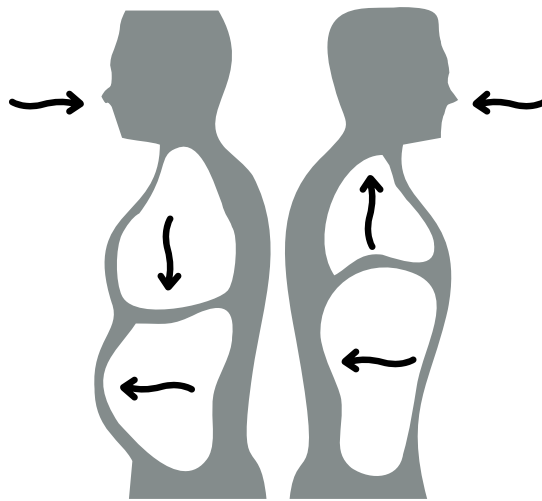
Quando estiver irritado ou ansioso, tenderá a respirar de forma rápida e superficial, fazendo com que estas emoções se mantenham sempre presentes. No entanto, ao respirar de forma correta, ser-lhe-á possível diminuir essas emoções e as consequentes reações desagradáveis sentidas no seu corpo. Pensando nisso, as próximas ferramentas que lhe disponibilizamos pretendem auxiliá-lo no processo relaxamento e tranquilização.

TREINO DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

A capacidade de relaxar é uma capacidade como qualquer outra (conduzir um carro, praticar um desporto, etc.), pelo que qualquer pessoa a poderá adquirir de forma mais ou menos autónoma. Para tal, basta aprender um conjunto de procedimentos e praticá-los com alguma paciência – os resultados surgirão de forma gradual. Dos vários procedimentos de relaxamento possíveis, a respiração diafragmática, destaca-se pela sua simplicidade e eficácia.

O diafragma é um músculo largo, em forma de leque, que separa a cavidade torácica (acima do diafragma) da cavidade abdominal (abaixo do diafragma). A maioria das pessoas utiliza na respiração apenas a cavidade torácica, respirando de forma superficial. A respiração diafragmática (ou abdominal) utiliza toda a capacidade dos pulmões, permitindo receber cerca de sete vezes mais oxigénio. Este aumento da receção de oxigénio traduz-se em vários benefícios ao nível físico e psíquico - nomeadamente, estimula a resposta de relaxamento, permitindo descer o nível de ansiedade. Na respiração diafragmática:

- < Quando a pessoa inspira, o diafragma desloca-se para baixo, ficando quase plano (diminuindo a pressão do ar nos pulmões e puxando o ar para dentro) e o abdómen desloca-se para fora;
- < Quando a pessoa expira, o diafragma desloca-se para cima, ficando semelhante a um cone (aumentando a pressão do ar nos pulmões e empurrando o ar para fora), e o abdómen desloca-se para dentro.



Como fazer...

- < Sente-se numa posição confortável. Mantenha as pernas afastadas com os pés relaxados e virados para fora. Preste atenção à sua respiração;
- < Sinta o movimento da sua barriga: Quando inspira, a barriga vai para fora; quando expira, a barriga vai para dentro;
- < Este treino deve ser feito pelo menos 2 vezes por dia, 5 ou 6 minutos de cada vez, em alturas nas quais se encontre livre de distrações e interrupções;
- < A prática vai acabar por lhe permitir incorporar a respiração diafragmática na sua vida quotidiana e, eventualmente, nos momentos em que se sente mais ansioso.

ISOLAMENTO SOCIAL E ALIMENTAÇÃO

Numa situação de isolamento social, revela-se fundamental certificar-se de que dispõe, em sua casa, de alimentos que lhe permitam assegurar as suas necessidades alimentares por períodos de tempo mais longos, por forma a evitar deslocações frequentes ao supermercado, talho, peixaria, etc. No entanto, tenha sempre presente que compras responsáveis, nas quantidades adequadas e sem exageros são fundamentais durante todo este período.

O açambarcamento de produtos alimentares pode conduzir a um consumo alimentar excessivo e de má qualidade nutricional (principalmente excesso de sal, açúcar e gordura), o que concomitantemente, com outros fatores de risco associados a este período (tais como, o sedentarismo e o stresse emocional), poderá ter um impacto muito negativo na sua saúde. Como tal, iremos dar-lhe algumas recomendações para o planeamento das suas compras, designadamente o tipo de alimentos a dar preferência e as respetivas quantidades.

A par destas, procure ainda manter um estilo de vida saudável, privilegiando uma alimentação equilibrada, hidratação adequada, atividade física e horas adequadas de sono.

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Coma mais fruta e hortícolas. Coma, pelo menos, sopa de hortícolas ao almoço e jantar e 3 peças de fruta. Dentro do grupo das frutas e hortícolas opte por aqueles com maior durabilidade e os produtos congelados também podem ser uma boa opção, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas.

- Beba água ao longo do dia (sem açúcar). Manter um bom estado de hidratação é essencial, vá bebendo água ao longo do dia. Beba por dia 1,5 a 1,9L de água (8 copos de água).

- Aproveite para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa. Em tempos de muitos enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltar a valorizar as leguminosas, que são fontes de fibra e vários nutrientes importantes.

- Mantenha as rotinas das refeições diárias, evitando snacks com excesso de açúcar e sal ao longo do dia. Que este período em que está mais por casa, não seja um estímulo ao consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional. Para os snacks escolha opções mais saudáveis.

- Aproveite esta oportunidade e cozinhe saudável com os seus filhos. Neste período por casa, há oportunidades que se criam. Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.

Fonte: Direção-Geral de Saúde

SUGESTÕES DE RECEITAS SAUDÁVEIS PARA DIAS DE ISOLAMENTO

Espetadas de Peru com Salteado de Cogumelos e Beringela



Ingredientes:

Espetadas de peru; Beringela q.b.; cogumelos frescos q.b.; 1 dente de alho; 1 colher de sopa de azeite; ervas aromáticas q.b.; sal q.b.

Modo de Preparação:

1. Coloque o grelhador a aquecer.
2. Quando estiver bem quente, coloque a espetada a grelhar.
3. Leve ao lume uma frigideira com o azeite e o alho picado.
4. Quando o alho picado começar a cheirar, junte a beringela cortada em cubos e os cogumelos em quartos.
5. Mexa durante alguns minutos para saltear, tempere com ervas aromáticas a gosto, tape e deixe estufar em lume brando.
6. Quando a espetada estiver dourada de ambos os lados, retire e sirva acompanhada de legumes.

Arroz de Tomate e Pimento com Pescada



Ingredientes:

4 Lombos de pescada; 1 medida de arroz; 1 cebola; 2 dentes de alho; 2 tomates maduros; 1 pimento verde pequeno; 1 molho pequeno de coentros frescos; 2 colheres de sopa de azeite; sal e pimenta q.b.; Tabasco q.b.; 50ml. de vinho branco.

Modo de Preparação:

1. Pique a cebola e os dentes de alho e leve ao lume, num tacho, juntamente com o azeite, e deixe refogar.
2. Acrescente depois o tomate e o pimento cortados em cubos e metade dos coentros frescos picados. Deixe refogar uns minutos, acrescente o vinho branco e tempere com um pouco de sal, pimenta e umas gotas de tabasco.
3. Acrescente o arroz e envolva no refogado. Junte, de seguida, 3 medidas de água a ferver, os lombos de pescada partidos em pedaços grosseiros, e retifique de sal. Tape e deixe cozinhar em lume muito brando até o arroz estar cozido.
4. Retire do lume e envolva os restantes coentros picados. Sirva de imediato.

COMO PLANEAR AS SUAS COMPRAS?

Ir às compras para se abastecer de produtos alimentares é imprescindível, mesmo em tempo de pandemia. Porém, antes de se deslocar, por exemplo, ao supermercado é essencial que faça um adequado planeamento das mesmas, de modo a evitar eventuais deslocações desnecessárias. Para esse planeamento, deve sempre ter em conta a necessidade de:

< Fazer uma lista de compras organizada – a lista de compras é uma ferramenta essencial para assegurar a compra de todos os alimentos que necessita, permitindo evitar as idas frequentes aos estabelecimentos comerciais;

< Para organizar a lista de compras deve:

- < verificar os alimentos que ainda tem em casa;
- < verificar a capacidade de armazenamento à temperatura de refrigeração e congelação;
- < planear as diferentes refeições que pretende fazer, assegurando a utilização dos alimentos que ainda tem disponíveis em casa e de modo a que seja possível não esquecer todos os alimentos e ingredientes específicos e necessários para a sua confeção;
- < considerar a importância de incluir maioritariamente alimentos que fazem parte de um padrão alimentar saudável.

< Planear comprar apenas aquilo que é necessário, sem exageros:

- 1.º Que alimentos tenho em casa?
- 2.º Com os alimentos que tenho em casa, que refeições posso preparar?
- 3.º Que alimentos preciso de comprar adicionalmente para as refeições que ainda estão em falta?

De seguida ...

4.º Planeie as refeições que vai fazer usando os alimentos que tem em casa.

5.º Depois de planear as refeições que pretende, faça a lista de compras.

Fonte: Direção-Geral de Saúde

O QUE TER EM CONSIDERAÇÃO NO MOMENTO DA COMPRA?

Nas idas ao supermercado para comprar produtos alimentares, tenha sempre em consideração os seguintes cuidados:

- < Verifique e cumpra a lista de compras, sempre que os alimentos que necessita estejam disponíveis. Compre apenas aquilo de que precisa!
- < Opte por alimentos que tenham um prazo de validade mais longo.
- < Certifique-se de que o seu cesto de compras tem um bom equilíbrio entre alimentos com menor e maior durabilidade. Alimentos com menor durabilidade devem ser comprados em menor quantidade, e consumidos nos dias seguintes à compra.
- < Dê preferência a alimentos de elevado valor nutricional em detrimento de alimentos com elevada densidade energética (ou seja, reduza o consumo de alimentos que fornecem muita energia, mas poucos nutrientes).
- < Assegure a compra de produtos frescos, como fruta e hortícolas, e dê preferência aqueles que apresentam uma maior durabilidade e/ou produtos congelados para o caso dos hortícolas.
- < Considere os serviços de entrega ao domicílio como uma possibilidade.

Fonte: Direção-Geral de Saúde

MEDIDAS PARA MINIMIZAR O RISCO DE INFEÇÃO DURANTE A COMPRA

Nas idas às compras assegure todas as precauções para minimizar o risco de infeção para si e para os outros, nomeadamente:

- < Evite o manuseamento dos alimentos a não ser para colocar no próprio cesto de compras;
- < Cumpra as distâncias de segurança (mantenha-se a pelo menos um metro de distância de outras pessoas);
- < Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- < Faça uma higienização adequada das mãos antes e depois da ida às compras;
- < Adote as medidas gerais de etiqueta respiratória (não usar as mãos ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço).

Fonte: Direção-Geral de Saúde

A QUE ALIMENTOS DEVE DAR PREFERÊNCIA?

Dos alimentos do grupo dos **cereais e derivados e tubérculos**, a compra de pão poderá ser uma opção caso exista capacidade de armazenamento no domicílio para congelar o pão. Poderá optar por comprar farinha e fazer o seu próprio pão.

- Cereais de Pequeno-almoço: Boa durabilidade; elevada riqueza nutricional; não necessitam de ser armazenados no frigorífico.
- Pão: Boa durabilidade; elevada riqueza nutricional; não necessitam de ser armazenados no frigorífico.

Do grupo dos **hortícolas e da fruta** deve ser dada preferência aos que apresentam uma maior durabilidade, mas ao mesmo tempo devem ser privilegiados os produtos frescos que são importantes para manter uma alimentação equilibrada nestas situações.

- Hortícolas: Cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão-verde e alho. (Os hortícolas de folha verde e o tomate, também poderão fazer parte da sua lista de compras, mas em menor quantidade e deverão ser consumidos nos primeiros dias de isolamento).
- Fruta: maçã, pera, laranja e tangerina (outras variedades com menor durabilidade também podem ser adquiridas, mas em menor quantidade).

Do grupo da **carne, pescado e ovos**, destacam-se os ovos como alimentos que apresentam uma boa durabilidade, uma elevada riqueza nutricional e que não necessitam de estar armazenados no frigorífico.

As conservas de pescado também podem ser utilizadas para algumas das refeições e o pescado e carne poderão ser adquiridos quer em congelado ou fresco, contudo o pescado e a carne frescos devem ser utilizados para os primeiros dois/três dias.

Se ao final do 3.º dia não tiver utilizado toda a carne fresca adquirida, para aumentar a sua durabilidade, pode congelá-la ou então confeccionar para consumir mais tarde. Os alimentos confeccionados conservam-se bem e com qualidade por um período de 3 dias no frigorífico.

Para as **leguminosas** (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...), tanto as versões em conserva como as secas podem ser opções a considerar. As leguminosas têm proteínas de elevada qualidade, que podem ser alternativas à carne e pescado. Assim, pode sempre experimentar fazer algumas refeições sem carne ou pescado.

Para o grupo dos **lacticínios**, a escolha de iogurtes deverá depender da capacidade de armazenamento no frio de cada domicílio.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA OS PRÓXIMOS DIAS

EXERCÍCIO FÍSICO

Estar em forma, sem sair de casa!

Facebook

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

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

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

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

Instagram

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

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

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

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

<https://instagram.com/niltonbala/>

<https://instagram.com/sararochapt/>

Youtube

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

<https://www.youtube.com/befit>

APP (Gratuitas)

FITPT, Rui Evandro

Freeletics Training Coach – Bodyweight & Mindset, Freeletics

Daily Yoga – Yoga Fitness APP, Daily Yoga Culture Technology Co., Ltd

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA OS PRÓXIMOS DIAS

LIVROS

Não importa como, leia!

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/>

Projeto Gutenberg

<https://Gutenberg.org/>

Biblioteca Digital Camões

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

Biblioteca de Livros Digitais – Livros Infantis (Plano Nacional de Leitura)

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

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA OS PRÓXIMOS DIAS

NUTRIÇÃO

Comer bem, faz bem!

Instagram

<https://www.instagram.com/anamarques.nutricionista>

<https://www.instagram.com/anabravo.nutricionista>

<https://www.instagram.com/dianacruz.nutricao>

<https://www.instagram.com/carolina.reis>

Blog

<https://nutricaocomcoracao.pt/>

<https://iararodrigues.com/>

<https://nutricionistahelgateixeira/>

Aproveite os ingredientes que tem em casa

<https://www.nooddle.es/hom>

Receitas Práticas

<https://www.vidaativa.pt/receitas/receitas-saudáveis/>

<https://nutree.me/>

<https://laranjalimanutricao.com>

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA OS PRÓXIMOS DIAS

FILMES E SÉRIES

Torne-se num(a) perito(a) em cinema!

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
O Leão da Estrela
A Gaiola Dourada
Variações

FILMES

INTERNACIONAIS

Pulp Fiction
Memento
The Boy in the
Striped Pyjamas
The Old Man & The
Gun
Once Upon a Time
in... Hollywood

Coco

Dumbo

Rei Leão

Joker

Jojo Rabbit

Green Book

Hacksaw Ridge

A Teoria de Tudo

Quarto

Inception

Os condenados de

Shawshank

Saga O Padrinho

Saga Star Wars

Saga O Senhor dos Anéis

A lista de Schindler

A vida é bela

SÉRIES

Grey's Anatomy

La casa de papel

Prison Break

Narcos

The Walking Dead

The Big bang

Modern Family

Band of Brothers

Planeta Terra

Game of Thrones

Os sopranos

Dynasties

Friends

Stranger Things

House of Cards

The office

Family Guy

Simpsons

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA OS PRÓXIMOS DIAS

DOCUMENTÁRIOS

(...)

Pandemic: Como Prevenir uma Epidemia
Conversations with a killer: The Ted Bundy Tapes
Heal - o Poder da Mente
HOME- Nosso planeta, nossa casa
Uma Verdade Inconveniente
Uma Verdade Mais Inconveniente
Before de Flood
Cowspiracy

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA OS PRÓXIMOS DIAS

MUSEUS

Museus virtuais que pode visitar a partir do sofá

25 museus virtuais em Portugal

<https://lisboasecreta.co/25-museus-virtuais-visitar-sofa/>

Pinacoteca di Brera – Milão <https://pinacotecabrera.org/>

Galeria degli Uffizi – Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

Museu do Vaticano – Roma

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>

Museu Arqueológico – Atenas <https://www.namuseum.gr/en/collections/>

Museu do Prado – Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

Museu do Louvre – Paris <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

Museu Britânico – Londres <https://www.britishmuseum.org/collection>

Museu Metropolitano de Arte - New York

<https://artsandculture.google.com/explore>

Hermitage - San Petersburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>

Galeria Nacional de Arte – Washington <https://www.nga.gov/index.html>

#VamosFicarTodosBem

GABINETE DE PSICOLOGIA

Email psicologia@cm-estarreja.pt

telefone **925 651 667**

[9h00 < 12h30 e das 13h30 < 17h00]



WWW.CM-ESTARREJA.PT



[/ESTARREJAMUNICIPIO](https://www.facebook.com/ESTARREJAMUNICIPIO)



ESTARREJA
MUNICÍPIO