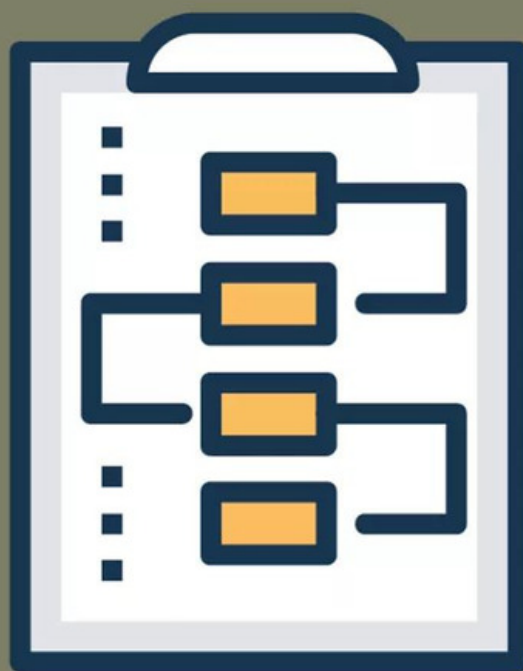




CRIANDO NA QUARENTENA

#COREDESASU

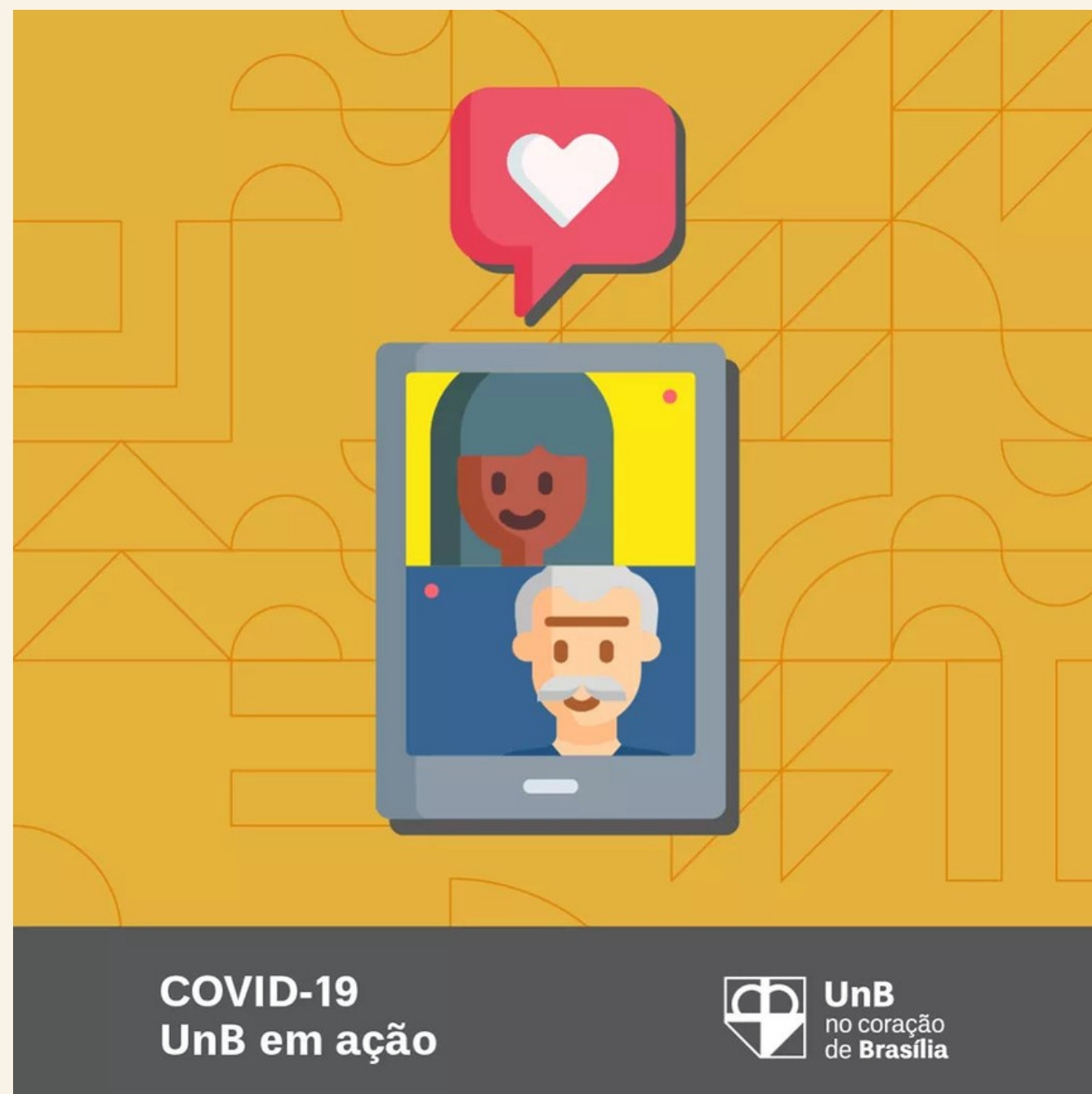
COVID-19
UnB em ação



Dica 1: coloque em dia suas atividades!

Quantos planos e projetos você tinha e não levava adiante por falta de tempo? Aproveite esse tempo e ponha a mão na massa (ou no livro). Mas não se esqueça de planejar para não se perder no caminho! 😊

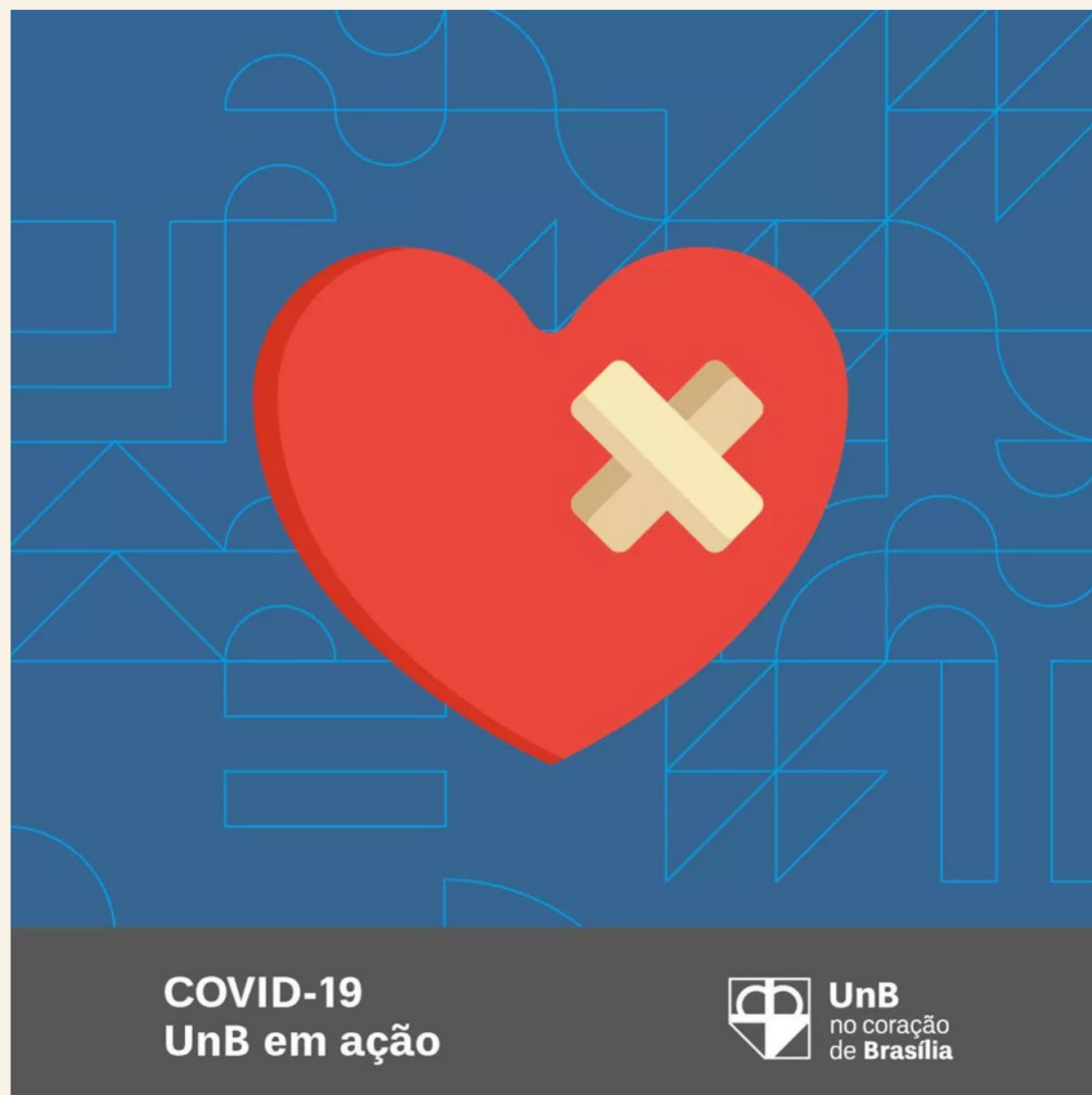
#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



Dica 2: ligue para alguém com mais de 60 anos.

Os idosos são um grupo de risco da COVID-19 e muitos deles estão sozinhos em casa. Que tal ligar e conversar um pouco? Isso vai trazer maior conforto para ele e para você também. 😊

#CriadonaQuarentena #CoredesDasu



Dica 3: perdoe alguém.

Sabe aquela pessoa que te chateou faz um tempão? Pare um pouco e veja se você realmente ainda está chateado. Se sim, que tal escrever em um papel seus sentimentos? Essa pode ser uma forma de virar esta página para seguir em frente.✧

#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



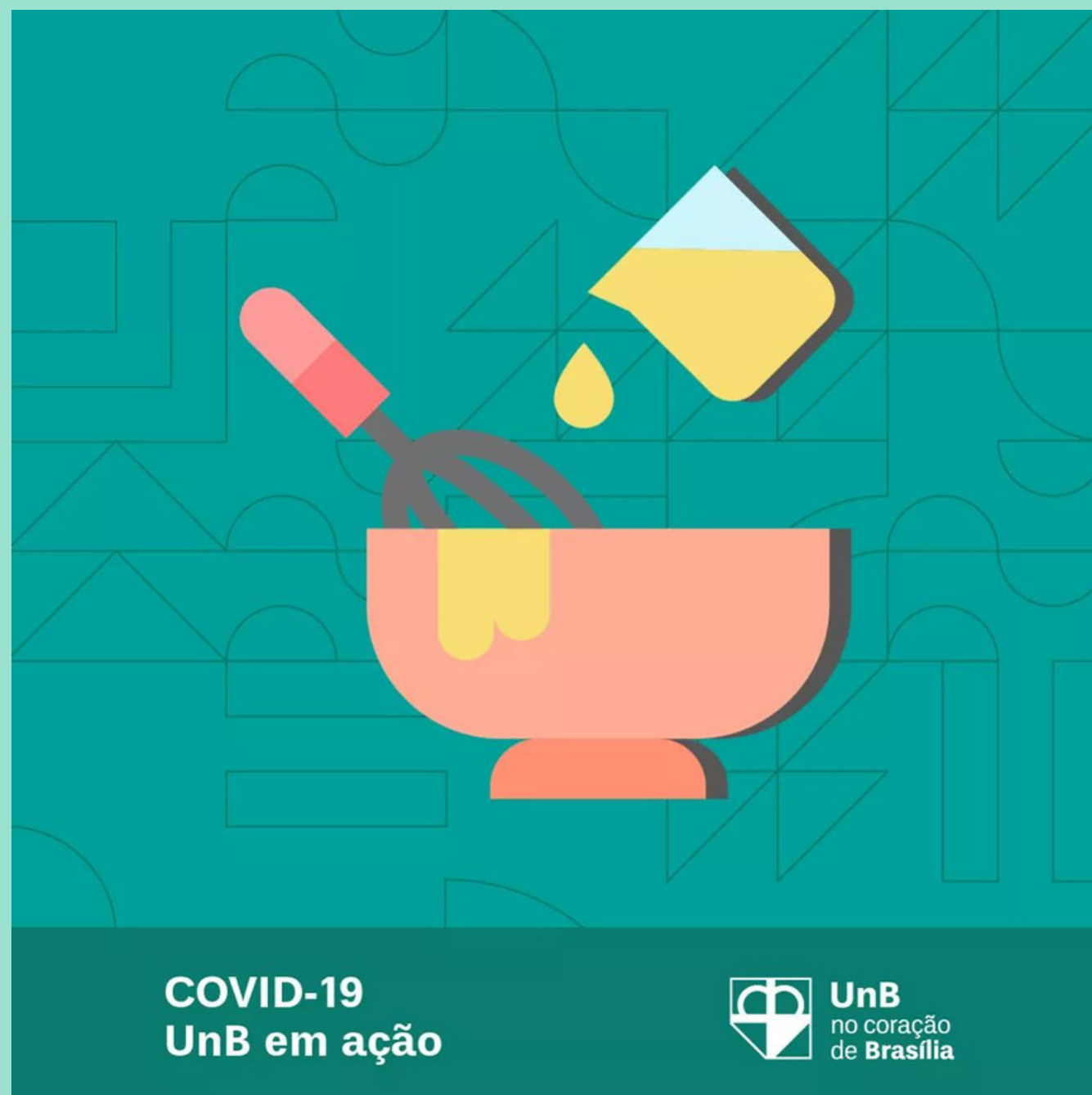
Dica 4: pesquise sobre a história de um país que comece com a letra do seu nome.

Você sabia que existem 193 países no mundo? Cada um com sua história, cultura e curiosidades. Escolha um país que comece com a letra do seu nome e desbrave-o! 😊
#CriandonaQuarentena #CoredesDasu

COVID-19
UnB em ação



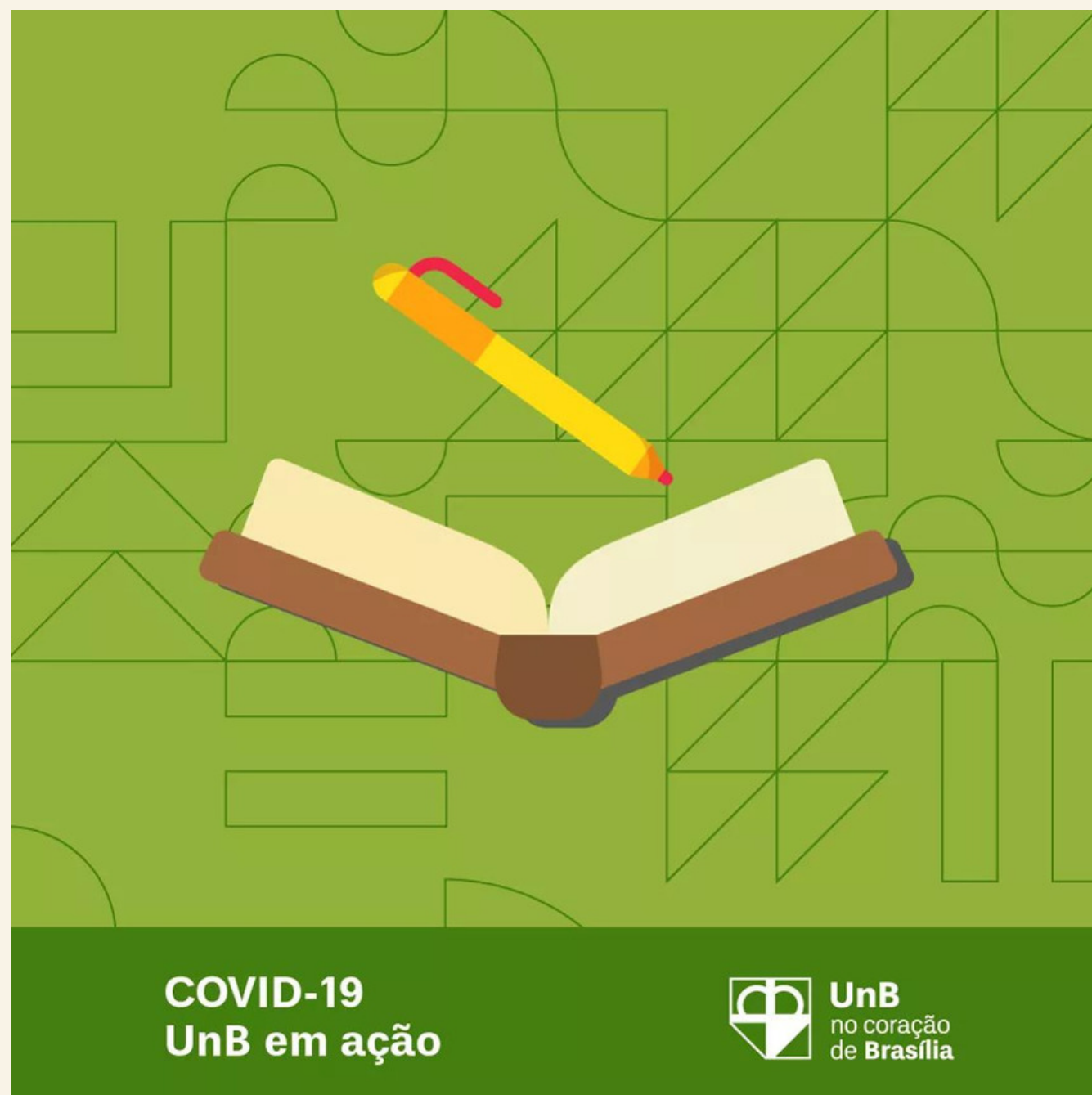
UnB
no coração
de Brasília



Dica 5: prepare a sua comida favorita!

Todo mundo tem uma comida favorita, aquela que faz carinho no estômago e o coração sorrir. Que tal preparar hoje a sua comida favorita (pode ligar para alguém da família e pedir aquela receita maravilhosa, viu)? Tente se lembrar de momentos agradáveis em que esse alimento esteve presente na sua vida. ♥

#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



COVID-19
UnB em ação

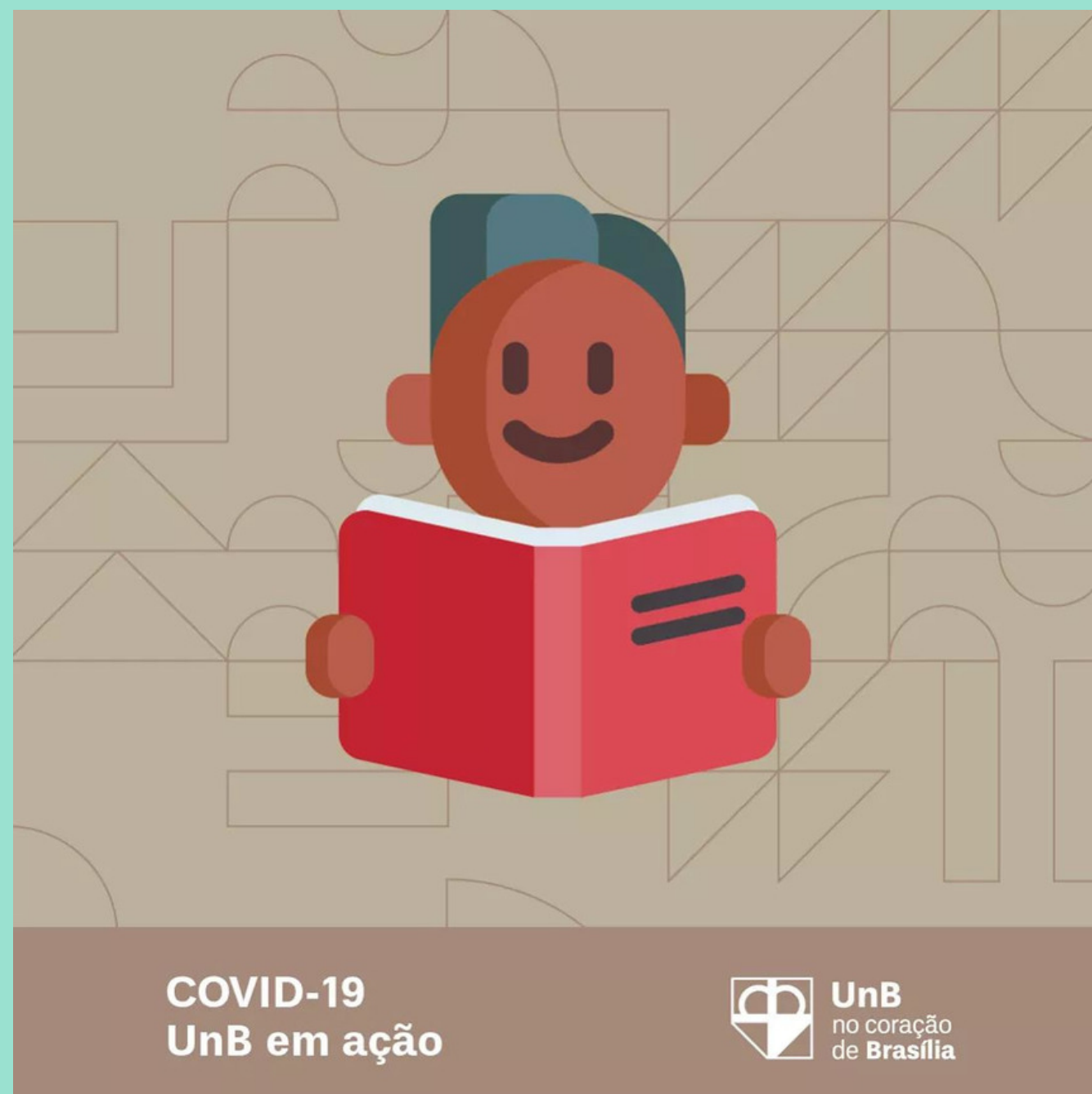


UnB
no coração
de Brasília

Dica 6: escreva seus sonhos e metas em um papel.

Sonhar é abrir as portas para o futuro. Pense no que você gostaria de alcançar e depois veja o que é necessário para tirar este objetivo do papel.

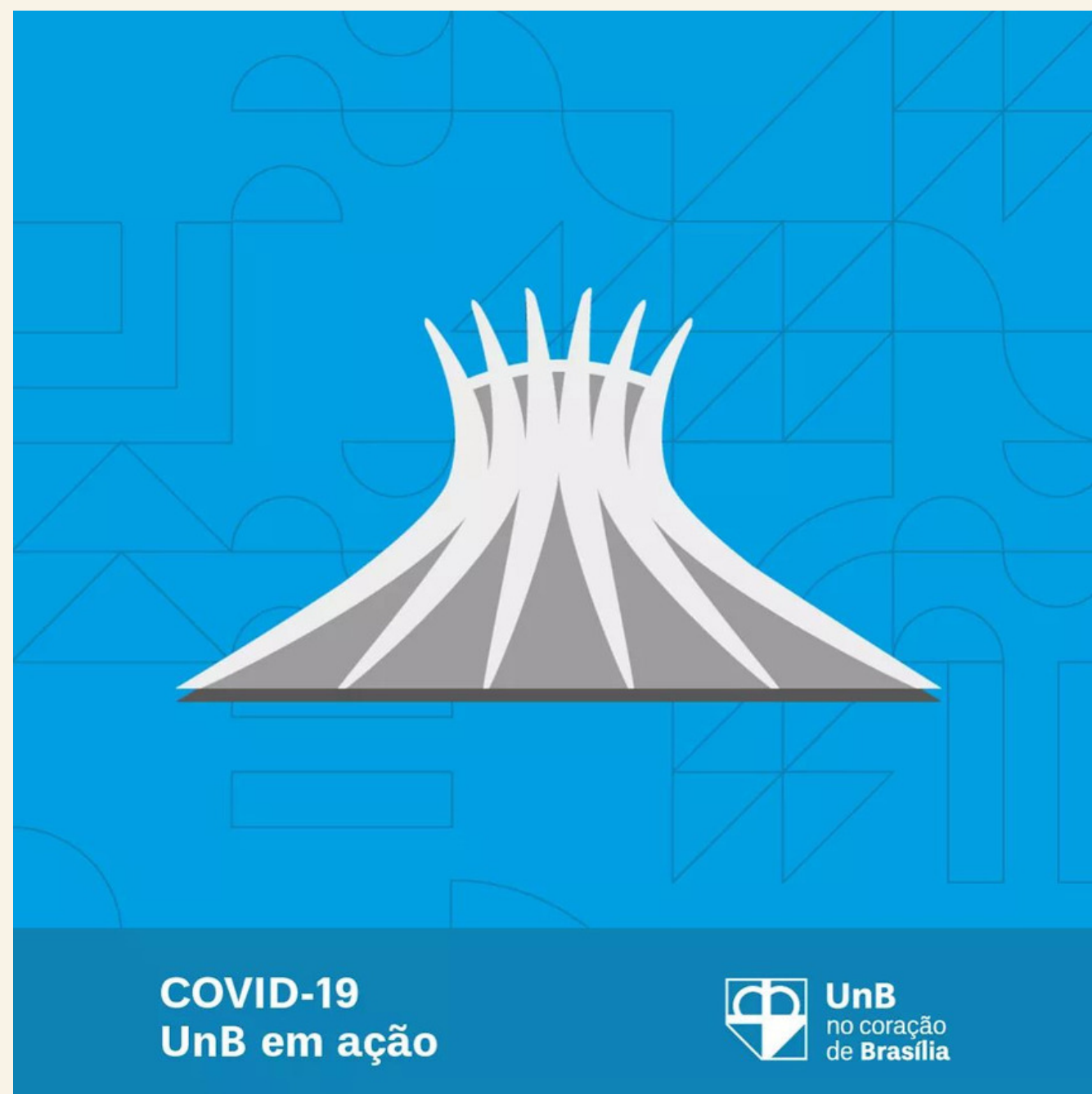
#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



Dica 7: leia um livro e conte a alguém sobre sua história.

A leitura permite conhecer outros lugares, pessoas e ideias. Leva-nos a sonhar e a refletir. Aproveite a quarentena e escolha um livro para ler, sem pressa. Quando terminar, procure um amigo para partilhar suas impressões. Que tal agendar um “café virtual”? ☺☕☑

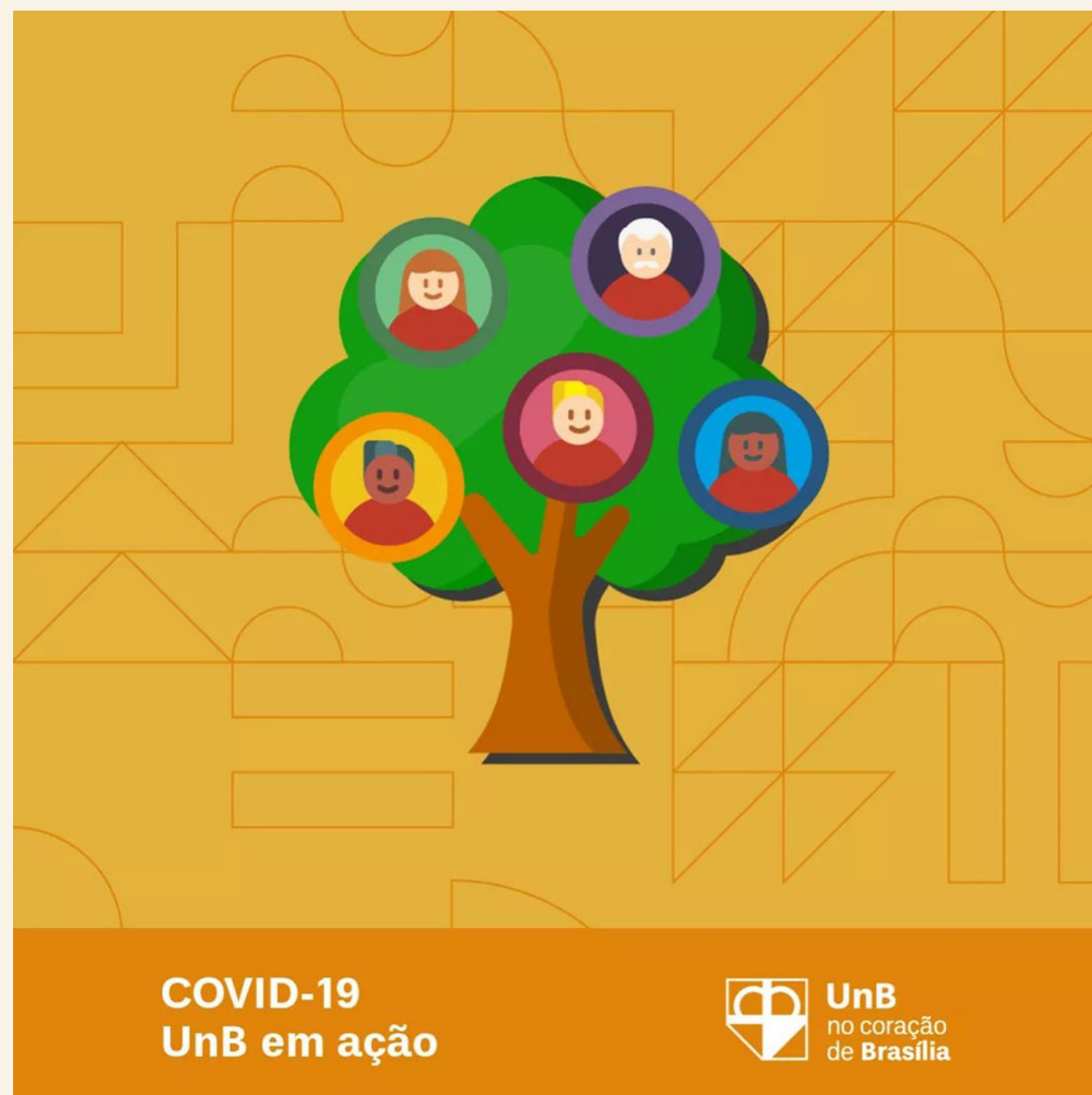
#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



Dica 8: pesquise curiosidades sobre Brasília!

Flor do Cerrado? Quadrilátero Cruls? Palácio Nereu Ramos? Escultura “Os Guerreiros”, de Bruno Giorgi? Vamos descobrir um pouco mais sobre nossa Capital, que completa 60 anos de história. ♥

#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



COVID-19
UnB em ação



Dica 9: descubra a história de seus familiares.

Descoberto no ano de 1500, nosso país já foi chamado Ilha de Vera Cruz e Terra de Santa Cruz. Só depois veio o batismo oficial: Brasil! Na história das pessoas também é assim. São vários nomes e sobrenomes de origens diferentes, um mais criativo que o outro. Descubra a história dos nomes dos seus familiares, você pode se surpreender!

#CriadonaQuarentena #CoredesDasu



COVID-19
UnB em ação



Dica 10: reveja suas fotos.

Quais os momentos mais emocionantes da sua vida? Quantas aventuras de tirar o fôlego você já viveu? Reveja suas fotos e poste um #tbt!

#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



Dica 11: ore de acordo com sua crença.

Espiritualidade é a propensão humana a buscar significados e a estabelecer conexões. Que tal enchermos o universo de boas energias? Respeitando a crença de cada um! ✨

#CriadonaQuarentena #CoredesDasu



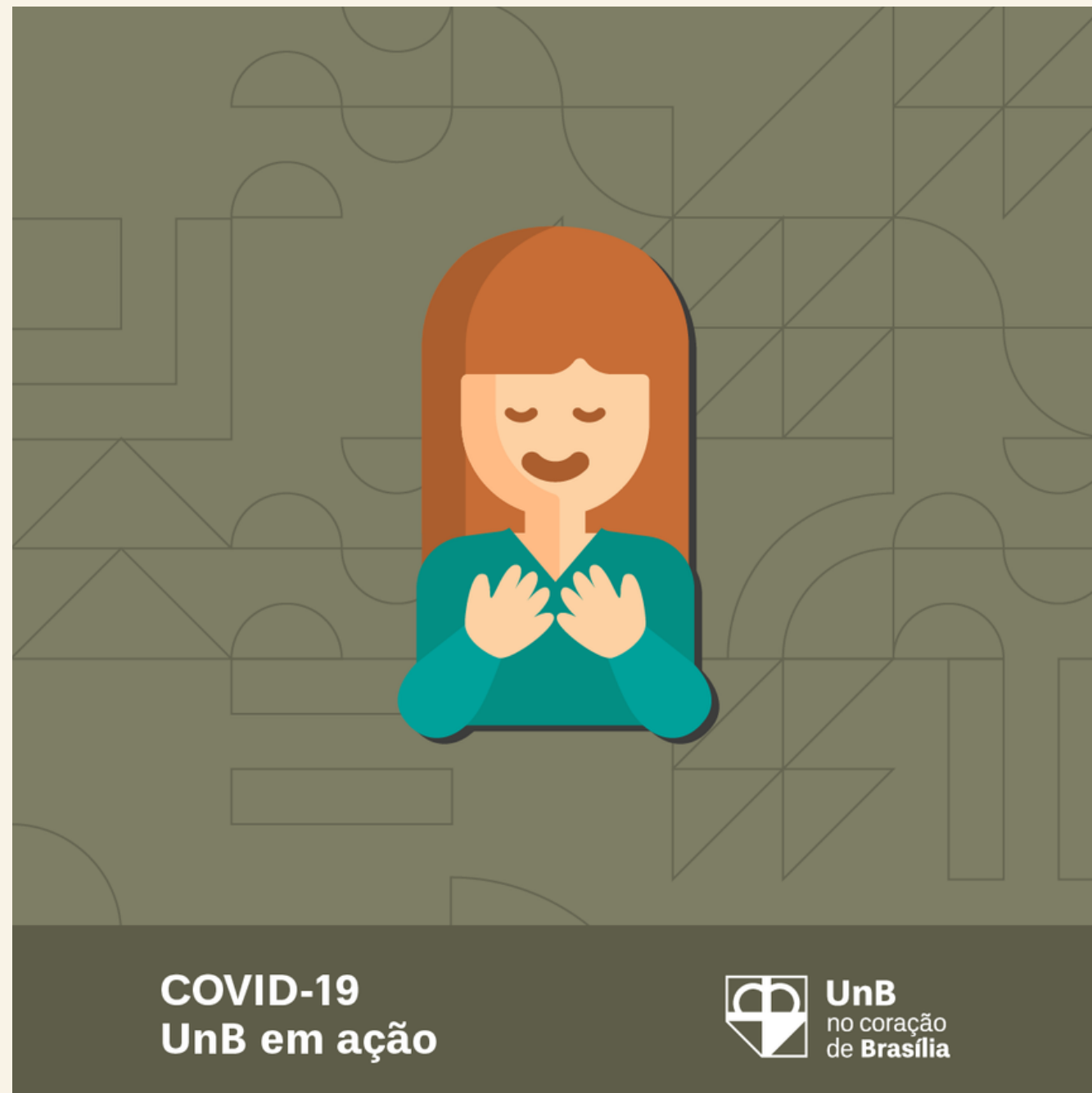
COVID-19
UnB em ação



Dica 12: prepare uma mesa de café da manhã.

Que tal preparar uma mesa de café da manhã, mesmo que seja só para você? Coloque uma toalha ou pano colorido, pratos, talheres e copos. Se tiver um enfeite bonito, coloque na mesa também. A composição dos alimentos fica à sua escolha, mas pense na sua saúde, viu?! 😊

#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



Dica 13: cuide-se!

Temos tempo para tantos compromissos, por que não tirar um tempo para cuidar de si mesmo? Tenha um momento só seu para relaxar, cuidar do corpo e da mente. Escolha o melhor horário para essa prática (e nada de deixar para depois, ok?).

#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



COVID-19
UnB em ação



Dica 14: organize seu armário.

Que tal dar uma olhada no seu armário ou guarda-roupa e separar itens que você não usa mais? Eles podem fazer a diferença para alguém. 😊

#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



Dica 15: ligue para um amigo.

Perto ou longe, compartilhar sentimentos e experiências torna a vida mais leve. Que tal conversar com um bom amigo para partilhar os sentimentos que este período trouxe e quais são os objetivos e estratégias de vocês para o fim do isolamento social?

#CriadonaQuarentena #CoredesDasu



COVID-19
UnB em ação



Dica 16: aprenda algo novo.

Aprender coisas novas faz bem ao corpo e à mente. Nem seu celular vive sem se atualizar! Vale tudo, como jogo, idioma, dançar um novo ritmo, aprender a cantar uma música, tocar um instrumento, cozinhar uma receita diferente, etc. Experimente!

#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



COVID-19
UnB em ação



Dica 17: converse com alguém que te inspira.

O trabalho nos traz alegrias e desafios. Converse com alguém que você admira sobre o trabalho dele(a)! Como ele(a) escolheu essa profissão? Quais dificuldades enfrentou e como conseguiu superá-las? Será que ele(a) teve de se reinventar durante essa quarentena? Compartilhe experiências.

Feliz Dia do Trabalhador!

#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



COVID-19
UnB em ação



Dica 18: pratique meditação.

Na meditação trabalhamos concentração, respiração e autoconhecimento. Vamos experimentar? A meditação mindfulness ou da atenção plena independe de crenças religiosas. 😊

#CriandonaQuarentena #CoredesDasu



Dica 19: visite um museu virtual!

Que tal ver de perto a Mona Lisa, de Da Vinci, ou O Nascimento de Vênus, de Botticelli? Ou mesmo conhecer mais sobre a nossa história e cultura negra e indígena? Mas claro, sem sair de casa. Muitos museus têm visitas on-line que permitem uma visão privilegiada e sem tumulto. Veja algumas sugestões para começar o seu passeio:

Casa de Anne Frank (Holanda):

<https://www.annefrank.org/en/museum/web-and-digital/>

Galeria Uffizi (Itália): <https://www.uffizi.it/gli-uffizi>

Metropolitan Museum of Art (Estados

Unidos): <https://www.metmuseum.org/art/online-features/met-360-project>

Museu Afro Brasil – (São Paulo, Brasil):

<https://artsandculture.google.com/partner/museu-afro-brasil>

Museu de Arte Moderna (MAM) – (Salvador, Brasil):

<http://www.bahiaview360.com.br/mam/>

#CriandonaQuarentena #CoredesDasu