

UMA SUGESTÃO BRAIN 4.0

COMO SORRIR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL?

MANUAL PARA IDOSOS

ACADÊMICA
START
UC



UNIVERSIDADE D
COIMBRA



 **Santander**
Universidades

BRAIN

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

QUEM SOMOS?

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

É neste sentido, que 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 de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, para fazer chegar a todos(as) um guia para os próximos tempos.

ÍNDICE

- Contactos Importantes
- Medidas Extraordinárias Aplicadas Pelo Governo
- O que é o Isolamento Social?
- Porque razão temos de ficar assim?
- Como gerir o medo e a ansiedade?
- Sugestões de Atividades - Televisão
- Notícias falsas e curiosidades
- Sugestões de Atividades - Museus Online
- Sugestões de Atividades - Exercício Físico
- Sugestões de Atividades - Para pintar
- Sugestões de Atividades - Jogos e Desafios
- Sugestões de Atividades - Outras atividades
- Sugestões de Atividades - Receitas

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**.

Para apoio psicológico e emocional, pode utilizar qualquer uma destas linhas.

LINHA CONVERSA AMIGA:

808 237 327 ou 210 027 159

LINHA SOS VOZ AMIGA:

213 544 545 ou 912 802 669 ou 963 524 660

LINHA TELEFONE DA AMIZADE:

228 323 535

LINHA LUA:

800 208 448

Algumas juntas de freguesia estão a criar sistemas de apoio. Entre em contacto com a sua para saber mais!

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.

O QUE É O ISOLAMENTO SOCIAL ?

O isolamento social é um comportamento no qual o indivíduo deixa de participar nas atividades sociais em grupo, ou seja, há uma quebra de contacto com o meio social onde vivemos, 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.

Isolamento Social é diferente de solidão. Mas não quer dizer que não possa sentir-se só!

PORQUE RAZÃO TEMOS QUE FICAR ASSIM?

O Isolamento Social contribui para que o vírus não se propague.

Não vai durar para sempre, mas nesta altura é muito importante para a saúde de todos nós. Tal como lidou com outras situações difíceis do passado, será também capaz de lidar com esta.

É NORMAL SENTIR MEDO? E ANSIEDADE?

Sim!

Numa situação como esta é normal sentir:

Frustração

Ansiedade E Medo

Preocupação

Angústia

Incerteza

Solidão

Aborrecimento

Tristeza

Falta de Esperança

Sensação de Impotência

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

O importante é saber que não vai durar para sempre. E não se esqueça, se cada pessoa fizer a sua parte, conseguiremos ultrapassar esta situação. Neste momento o mais importante é seguir as ordens e indicações que vê na televisão.



É NORMAL FICAR CONFUSO(A) COM TUDO O QUE SE ESTÁ A PASSAR? COMO POSSO SABER O QUE ESTOU A SENTIR?

Claro que sim!

A maioria de nós nunca passou por uma situação semelhante, como tal, é normal que se sinta confuso, principalmente porque ouve todos os dias muitas coisas, de diferentes fontes de informação.



É NORMAL QUE POR VEZES SINTA MAIS DIFICULDADE EM ADORMECER? OU QUE TENHA MENOS SONO QUE O HABITUAL?

Por vezes é normal que queira dormir e não consiga. Isto pode acontecer porque, como está em casa o dia todo, não gasta tanta energia como gastava anteriormente ou então porque fica a pensar em tudo o que se está a passar. Ou os dois juntos! Mas não se preocupe que, com o passar do tempo, o seu corpo vai habituar-se a toda esta nova situação. No entanto, para o ajudar, nas próximas páginas vamos deixar algumas sugestões para conseguir distrair-se um pouco durante o dia.

É NORMAL SENTIR QUE O DIA TEM MAIS HORAS?

Sim!

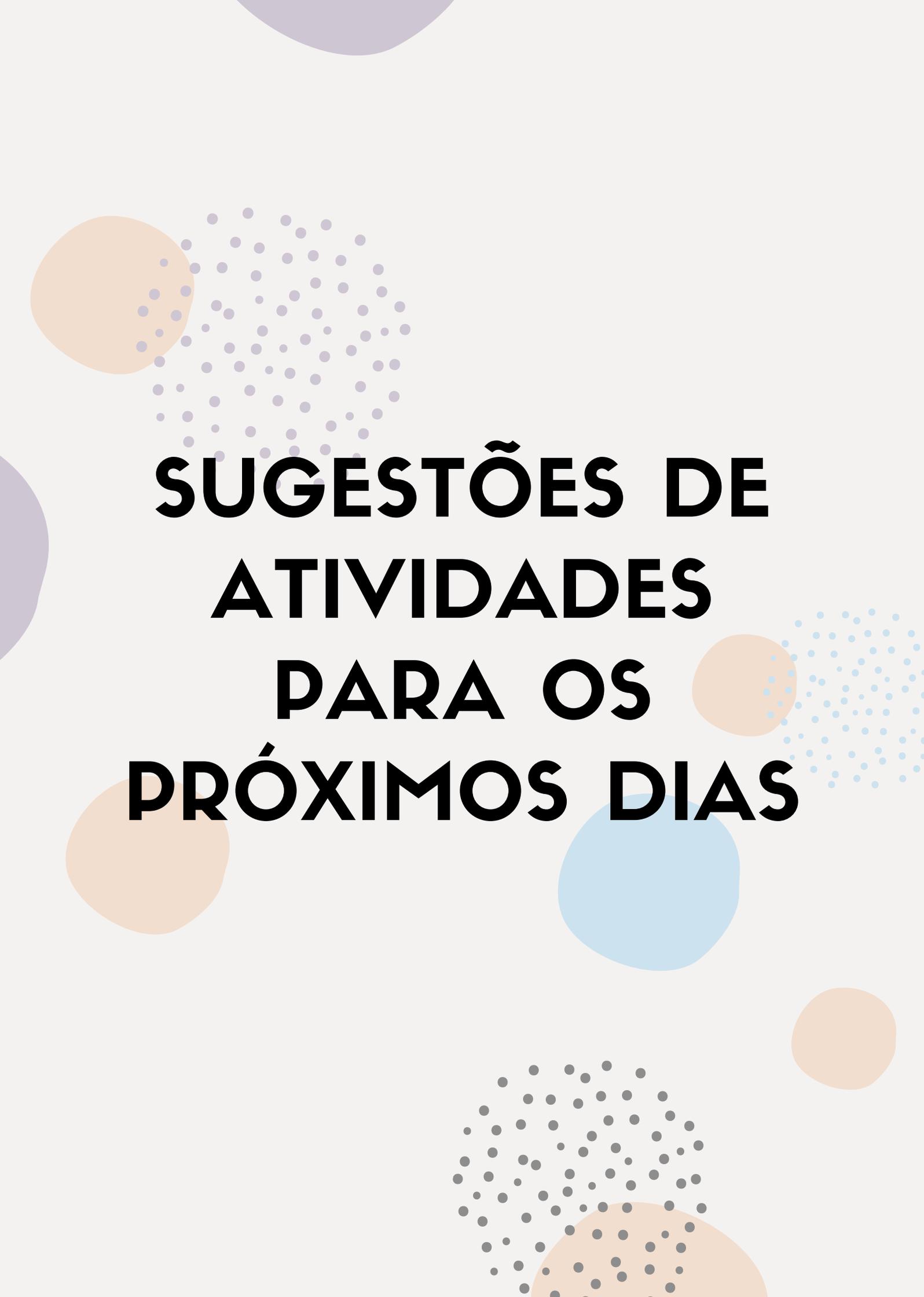
Por vezes quando sentimos que temos menos coisas para fazer, parece que o tempo demora muito a passar. Mas, provavelmente, ao longo do dia também já sentiu que as horas não passam ou que parece ter passado mais tempo do que aquele que realmente passou.

É normal porque o nosso dia-a-dia, os nossos horários e atividades mudaram e acabamos por perder noção do tempo. No entanto, aos poucos, vai ver que tudo começa a recompor-se. É uma questão de hábito.

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 tenha a certeza de 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 notícias falsas e de ficarmos “contaminados” 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, light-colored dots arranged in circular patterns, resembling fireworks or starbursts. The overall aesthetic is clean, modern, and celebratory.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA OS PRÓXIMOS DIAS

O QUE FAZER?

- Arrume coisas antigas;
- Organize as suas molduras;
- Sincronize a rádio na sua estação preferida;
- Dê asas à criatividade e pinte;
- Tire um serão para um bom filme;
- Visite um museu sem sair de casa;
- Limpe o pó aos jogos de tabuleiro [e use-os!];
- Torne-se "um às" nos dados, dominó, no xadrez, nas damas e nas cartas;
- Explore a sua veia de jardinagem;
- Crie o seu livro de receitas;
- Leia cartas antigas e recorde memórias;
- Relembre-se dos bons velhos ditados populares;
- Desafie-se e aprenda língua gestual;
- Desmistifique as [falsas] notícias;
- Rodeie-se de boas razões para sorrir.

**NAS PRÓXIMAS PÁGINAS DAREMOS AINDA
MAIS IDEIAS**

TELEVISÃO

E porque nestes tempos, a oferta dos canais televisivos também podem ser reconfortantes, seguem aqui os canais televisivos das diferentes operadoras portuguesas.

GENERALISTAS

Para não perder o fio à meada dos seus canais preferidos, relembramos-lhe de alguns dos programas disponibilizados diariamente.

RTP 1 - Desde o Bom dia Portugal ao Preço Certo, ao programa Joker, até ao Got Talent Portugal aos domingos.

SIC - O Programa Da Cristina, Júlia, as suas novelas Nazaré e Terra Brava, à Árvore dos Desejos ao domingo.

TVI - Você na TV, A Tarde é Sua, às suas novelas 'Na Corda Bomba' e 'Onde Está Elisa?'.

SIC MULHER - Programas como o Casados à Primeira Vista ao Property Brothers até ao My Kitchen Rules.

TELEVISÃO

FILMES E SÉRIES

Neste período, diversos são os canais que oferecem um leque vasto de séries que pode ver ou até rever.

AXN

AXN WHITE

FOX

FOX CRIME

FOX LIFE

SYFY

AMC

Caso seja mais adepto [a] de filmes, deixamos aqui alguns dos canais televisivos capazes de ir ao encontro do que precisa neste momento.

HOLLYWOOD

AXN MOVIES

FOX MOVIES

TELEVISÃO

DOCUMENTÁRIOS

Os seguintes canais são as nossas sugestões para poder assistir a todo o tipo de documentários com a maior variedade de conteúdo.

HISTÓRIA
NATIONAL GEOGRAPHIC
ODISSEIA
DISCOVERY CHANNEL

ENTRETENIMENTO

E porque, nestas alturas, também são precisos programas que nos distraiam do mundo lá fora, ficam aqui algumas sugestões de canais com todo o tipo de conteúdo.

SIC CARAS
SIC RADICAL
BBC ENTERTAINMENT

ATENÇÃO ÀS NOTÍCIAS FALSAS

Sabia que existem notícias falsas sobre o novo coronavírus? Apresentamos, nesta secção, um conjunto de factos que desmentem algumas notícias que circularam.

- O ibuprofeno não agrava a infeção pelo coronavírus [Infarmed informou que não existem dados científicos que confirmem o agravamento da infeção com a toma do ibuprofeno].
- O gel à base de álcool [adquiridas em forma líquida, gel ou espuma] previne mesmo a infeção pelo novo coronavírus.
- Beber água de 15 em 15 minutos não diminui o risco de infeção.
- As gravações de áudio que circulam pela internet, não devem ser levadas a sério, nem partilhadas. Não se sabe a origem das mesmas e a DGS garante serem relatos falsos.
- Os infetados que não conseguem ser atendidos pela linha de saúde 24, não devem enviar um e-mail. O e-mail serve apenas para esclarecimentos médicos relacionados com o COVID-19.
- O vírus propaga-se pelo ar através de secreções emitidas por pessoas doentes na fala, ao tossir e ao espirrar.

CURIOSIDADES

Perante esta situação, todos os dias surgem notícias do mal que este vírus anda a espalhar. Trazemos-lhe aqui um conjunto de curiosidades [BOAS] que ao longo destes dias não são tão divulgados.

- Sabia que houve uma grande redução da poluição na China com a crise do coronavírus?
- Sabia que existe menos procura de petróleo, o que provocou a redução da emissão de CO2?
- Sabia que em 230.000 casos confirmados com COVID-19 em todo o mundo, cerca de 87.000 pessoas já recuperaram?
- Sabia que uma senhora de 103 anos recuperou 6 dias após ter sido diagnosticada com COVID-19?
- Sabia que já estão a ser feitos testes e experiências de modo a descobrir a vacina?
- 'É tempo de empatia', por isso cresceram e crescem ondas de solidariedade com o objetivo de ajudar todos, principalmente, os grupos de risco a sobreviver neste tempo de isolamento.

MUSEUS ONLINE

A Google Arte e Cultura uniu-se a mais de 500 museus e estão a oferecer visitas virtuais a qualquer pessoa.

Alguns exemplos desta oferta:

- Musée d'Orsay, Paris [Paris, França]
- Van Gogh Museum [Amesterdão, Holanda]
- Uffizi Gallery [Florença, Itália]
- Belvedere [Viena, Áustria]
- National Gallery of Art [Washington DC, Estados Unidos da América]
- The State Hermitage Museum [St. Petersburg, Rússia]
- Museu Dolores Olmedo [México]
- Sorolla Museum [Madrid, Espanha]
- The Metropolitan Museum of Art [Nova Iorque, Estados Unidos da América]

LINK DAS VISITAS VIRTUAIS:

<https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>

PARA RELAXAR

MEDITAÇÃO NUM MINUTO

1. Feche os olhos.
2. Lentamente inspire e expire.
3. Concentre-se nos movimentos do seu peito, tentando não pensar em mais nada.

Se os pensamentos teimarem em aparecer, aceite-os e descarte-os; depois, volte a focar-se na sua respiração.

O JOGO DA OBSERVAÇÃO

1. Escolha qualquer objeto próximo [um lápis, o rato do computador ou mesmo a sua meia].
2. Concentre-se nisso, de verdade, por um minuto.
3. Imagine que os está a ver pela primeira vez.
4. Veja com atenção as suas formas, a textura e a forma como está construído.

Mais exercícios em:

<https://www.regus.pt/work-portugal/wellbeing-part-two-5-quick-mindfulness-exercises-workplace/>

EXERCÍCIO FÍSICO

Exercícios de alongamento

Estes exercícios permitem uma melhoria eficaz da postura e das articulações, ajudando-o[a] a reduzir o risco de lesão, permitindo também o aumento da circulação, equilíbrio e coordenação.

É importante que se mantenha 30 segundos em cada posição.

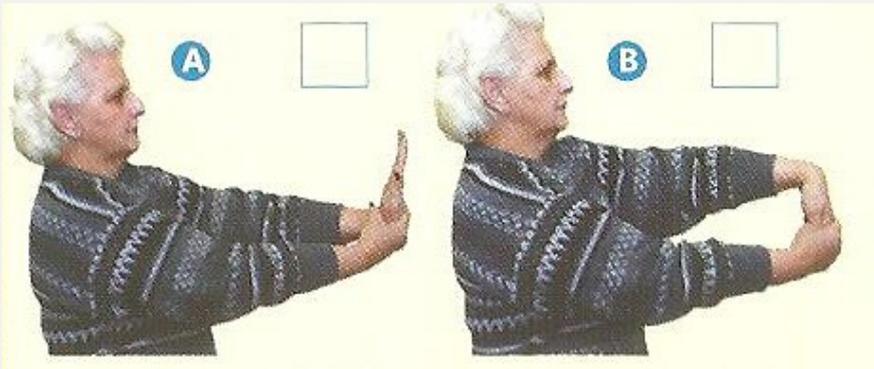


Entrelace as mãos atrás da cabeça e puxe para baixo.

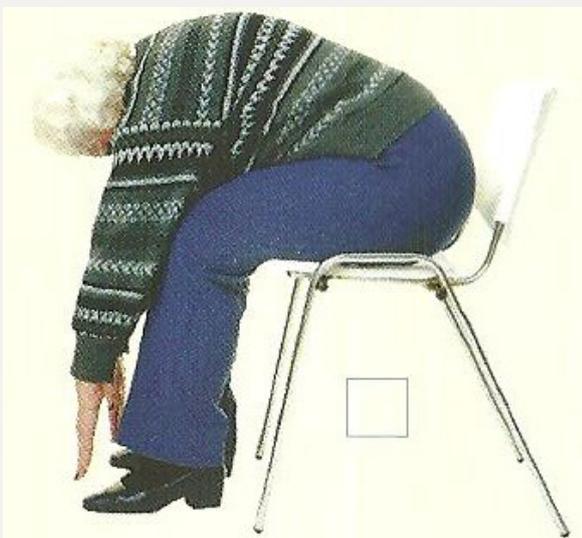


Puxe a cabeça de um lado para o outro.

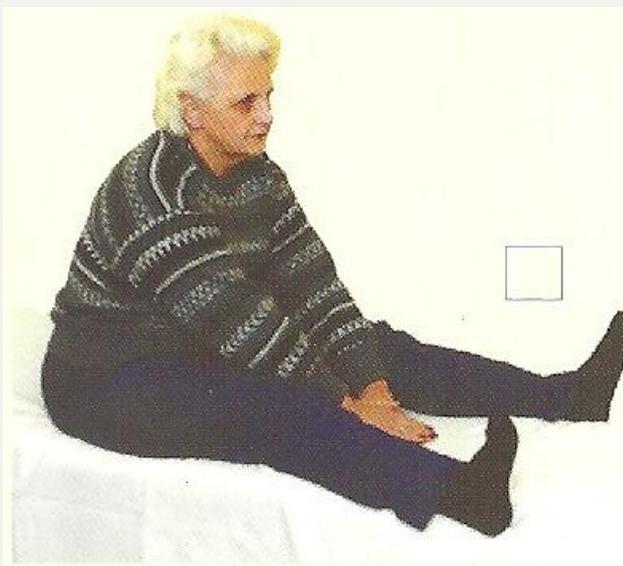
EXERCÍCIO FÍSICO



Estenda o braço e puxe a mão virada para cima e depois para baixo.

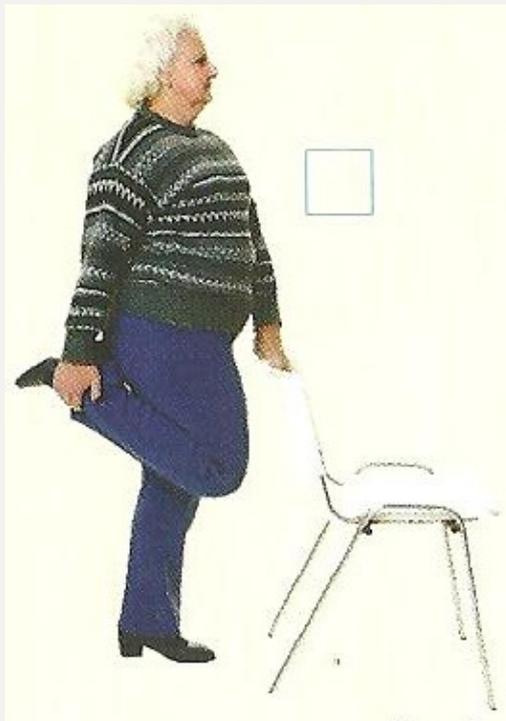


Curve o tronco para frente tentando tocar com as mãos o mais próximo possível do chão.

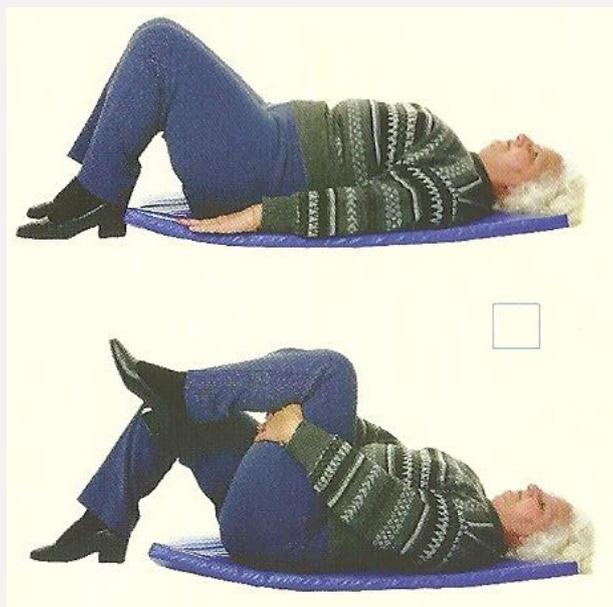


Sentado(a) com o tronco direito e as pernas estendidas e afastadas, leve o tronco para a frente..

EXERCÍCIO FÍSICO



Segure com a mão direita, o tornozelo direito; e depois repita com a outra perna.

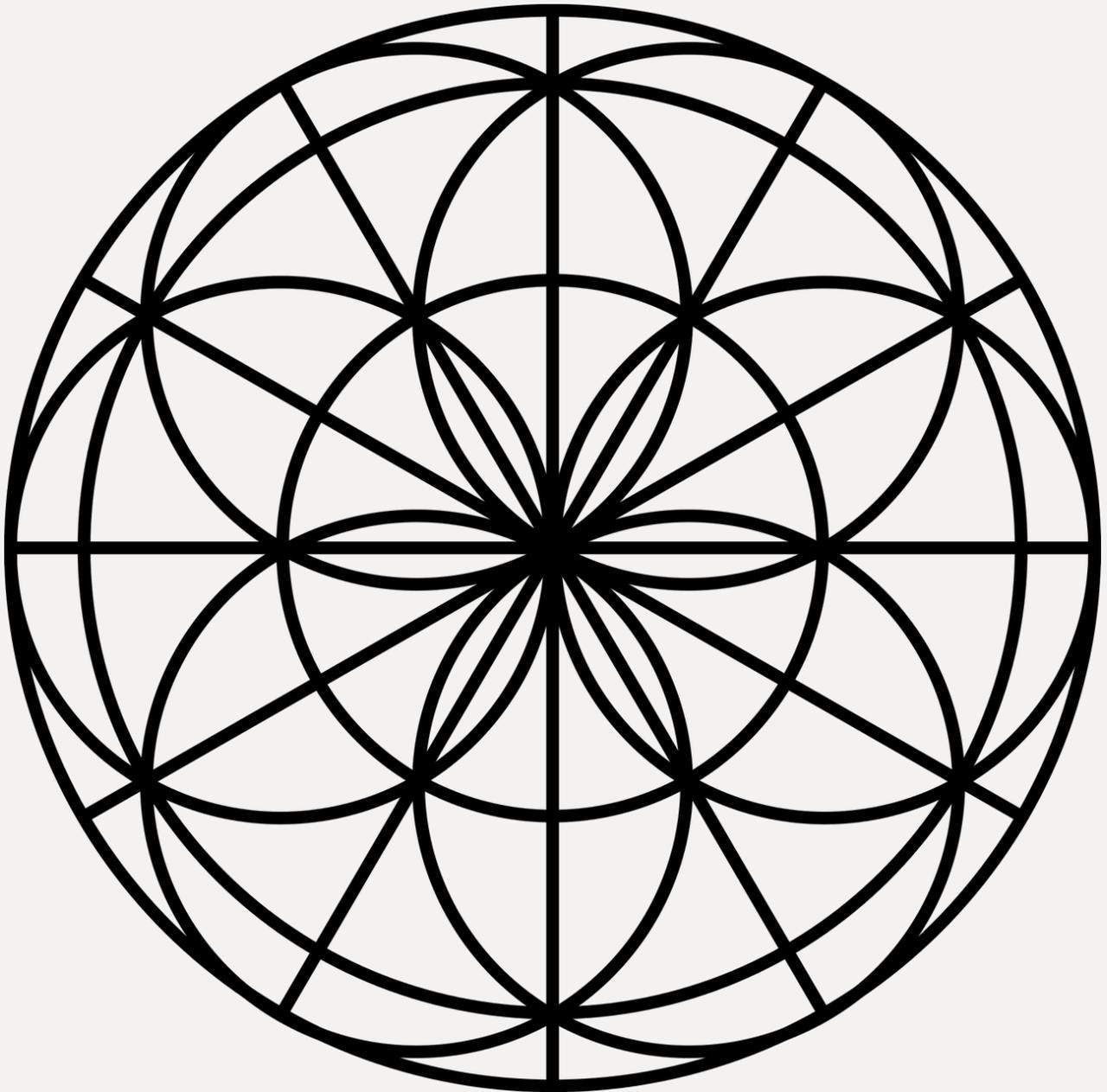


Deitado(a) abrace uma das pernas, depois a outra.

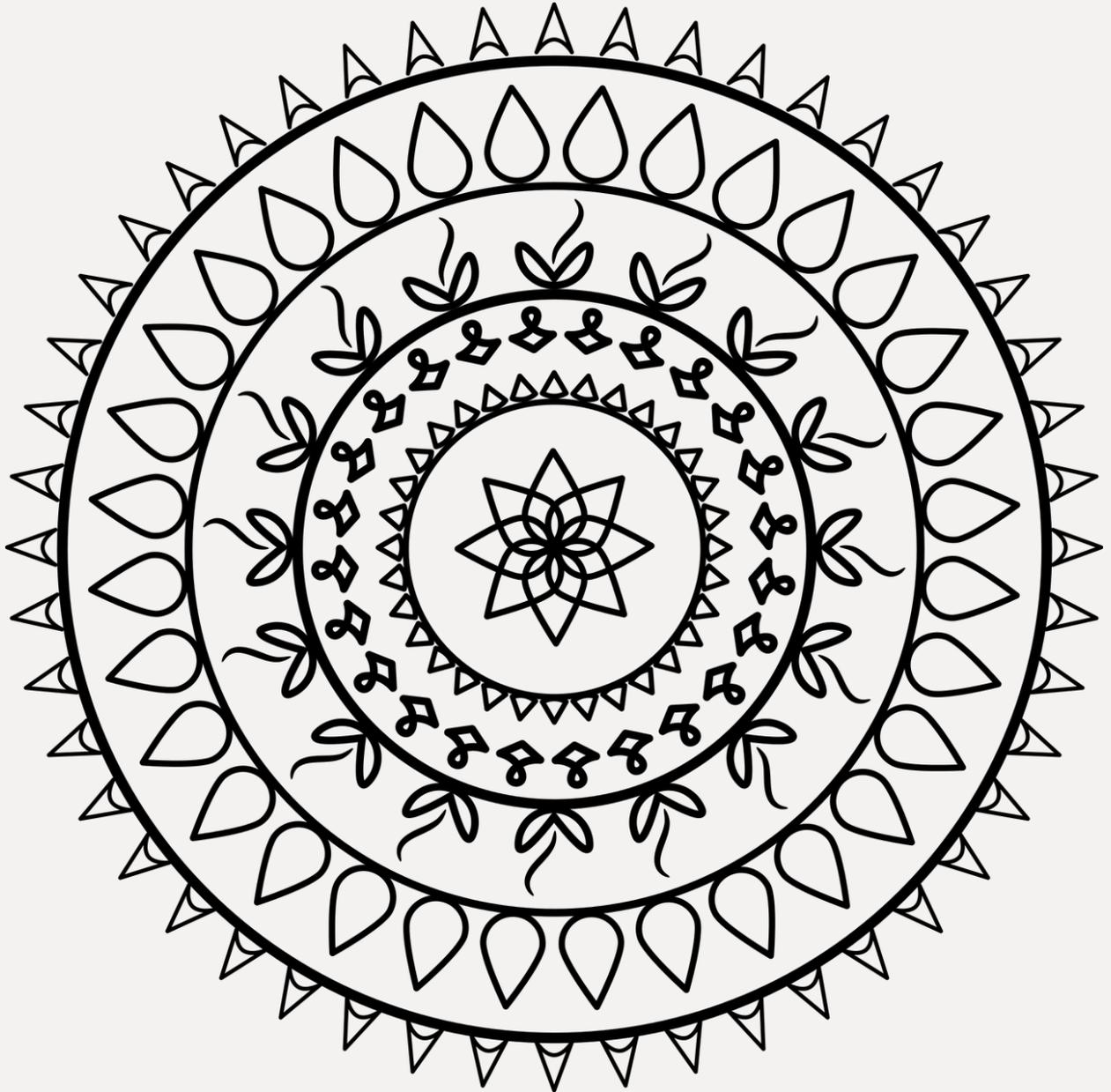


Deitado(a) com uma perna dobrada, estenda a outra puxando-a com uma tira.

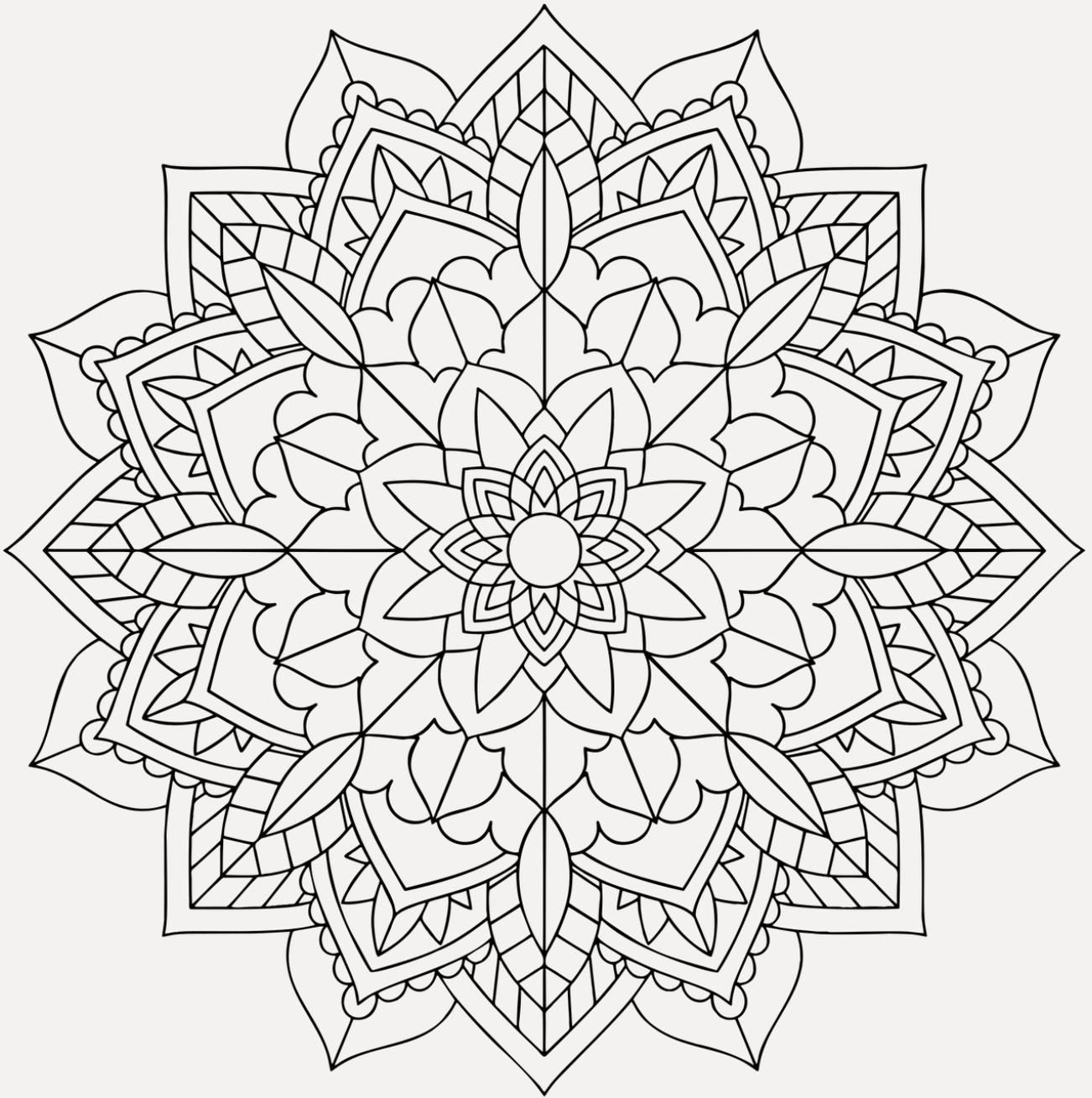
PARA PINTAR



PARA PINTAR



PARA PINTAR



JOGOS E DESAFIOS

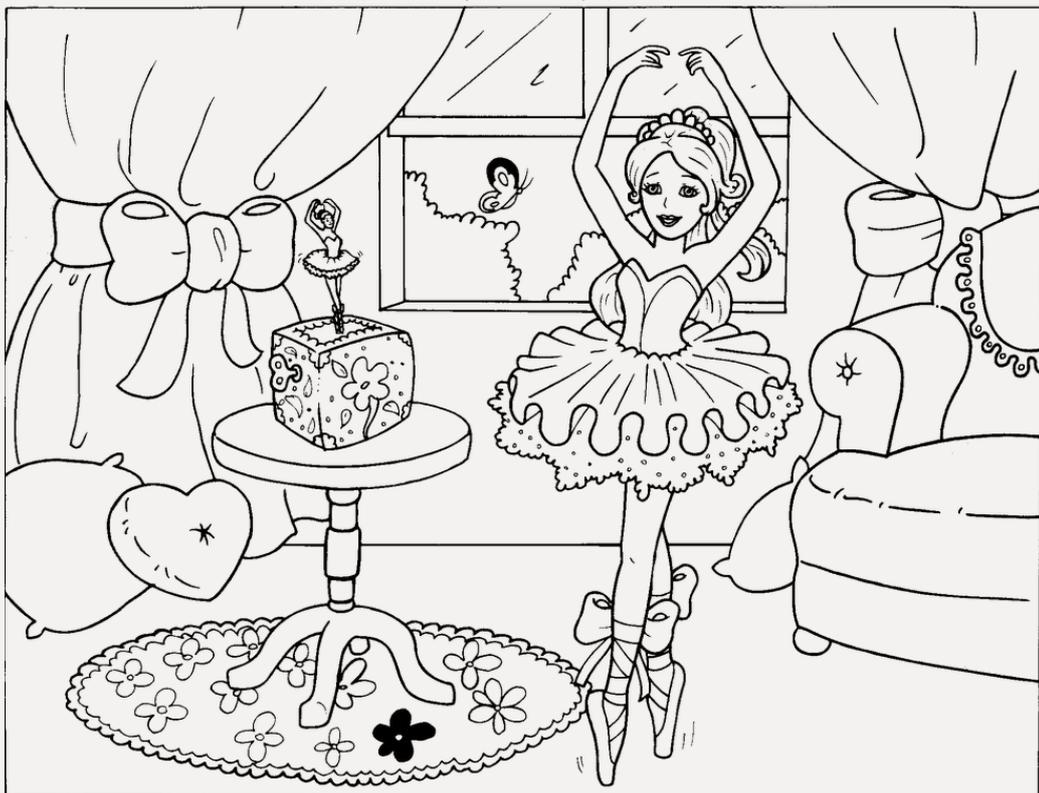
PROVÉRBIOS

E quem não é fã de um bom par de provérbios? Deixamos aqui alguns incompletos para revivar a sua memória.

1. Amigos, amigos, _____ à parte.
2. Deus dá _____ a quem não tem _____.
3. Em terra de _____, quem tem olho é _____.
4. Água mole em _____ dura, tanto _____ até que fura.
5. O pior _____ é aquele que não quer ver.
6. Quem _____ por último, _____ melhor.
7. Filhos _____, trabalhos dobrados _____.
8. Grão a grão, enche a _____ o papo.
9. Quem não tem _____, caça com _____.
10. Quem _____, quer comprar.
11. Quando um _____ fala, os outros baixam as _____.
12. Quem conta um _____, acrescenta um ponto.
13. Patrão _____, dia _____ na loja.
14. Ladrão que rouba a _____, tem cem anos de _____.
15. A _____ dado não se olha o dente.
16. Mais vale um _____ na mão do que dois a _____.
17. Cada _____ no seu galho.
18. A _____ matou o gato.

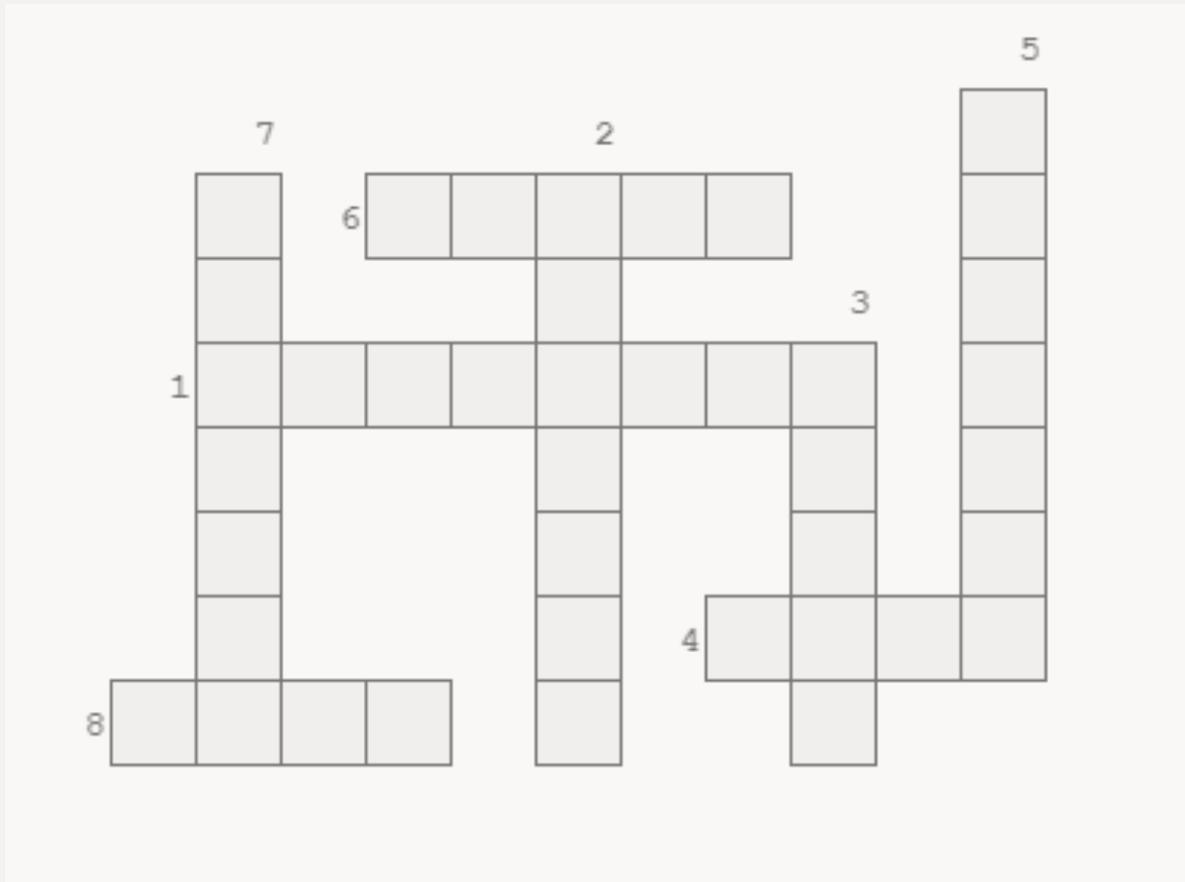
JOGOS E DESAFIOS

Jogo das Diferenças



JOGOS E DESAFIOS

Palavras Cruzadas



Pistas:

1. Sem confiança em si mesmo; instável; incerto.
2. Relativo a planta; procedente de planta.
3. Perceber [som, palavra] pelo sentido da audição.
4. Canto solene em honra da pátria e/ou de seus defensores.
5. Aquele que se exprime sem intenção de disfarçar os seus pensamentos verdadeiros, leal.
6. Embarcação de grande porte [mercante de guerra].
7. Que se movimenta muito; que se manifesta com inquietação.
8. De pouca idade; moço.

JOGOS E DESAFIOS

SOPA DE LETRAS

b e a c m g b s g u r r u g a r r b s n
r a é o u u v a l r v i e v o r a v e g
a f g i s a g s i n t r a i t u r m a s
g u i m a r a e s a g r e s a o a e s m
a n e b n d t t b g a o p e a r r f s b
u c l r t a i u o i a r o u o ç r s t i
r h l a a b n b a v e i r o c u o a r b
t a c b r a g a n ç a m t t a b e e n u
b l a a é a r l a g o s o s b n l r a v
r e s e m a r o o p s g s u g g t s m a

Funchal
Coimbra
Lisboa
Porto
Braga
Guimaraes
Sintra
Aveiro
Viseu
Setubal
Sagres
Guarda
Evora
Lagos
Santarém
Bragança

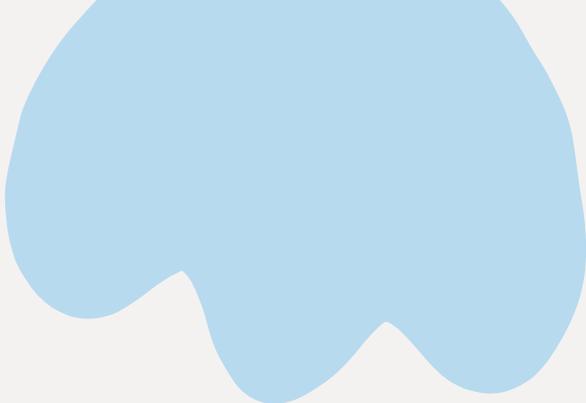
p a s t e l e i r o m t i t m r r b i a
e e r j o r n a l i s t a d v o g a d o
g a g p r o f e s s o r r e a t o r c i
e n g e n h e i r o u q n i i l o b o r
l r l i o t r e i n a d o r m s r e o r
e o a m d r m e c a n i c o é e a i o g
a r q u i t e t o e r ó p a d e i r o a
c a b e l e i r e i r o s p i i o o a t
r i n c g o r g e a a e o f c i a a i d
p s i c ó l o g o i t o l s o c e p o o

Mecanico
Médico
Enfermeiro
Professor
Psicólogo
Ator
Pasteleiro
Padeiro
Treinador
Jornalista
Advogado
Arquiteto
Engenheiro
Barbeiro
Cabeleireiro

JOGOS E DESAFIOS

SUDOKU

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



Para poder fazer estas e outras atividades, aceda ao link que disponibilizámos. Nele pode encontrar mais desafios desde:

- Desenhos para que possa puxar pela sua veia criativa.
- O desafio das diferenças para que possa estimular o seu raciocínio.
- Palavras cruzadas, sopas de letras e sudoku.

**Caso não consiga aceder ao link,
peça ajuda a alguém que esteja consigo.**
<http://bit.ly/manuaisCOVID-19>



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/UCbEiPECXvNKta4dUBRUh1w>]

Dicas e ideias fáceis e originais

[https://www.youtube.com/channel/UC295-Dw_tDNtZXFAPAW6Aw]

OUTRAS ATIVIDADES

Música - Aproveite o tempo para ouvir CD's antigos, atualizar-se das músicas mais recentes, tocar instrumentos musicais [caso tenha e goste] ou até aprender um instrumento musical.

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 - Já que tem tanto tempo, 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.

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

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 côco 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 lume brando, até começar a borbulhar.
3. Coloque o azeite e a cebola picada num tacho e refogue em lume 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 180°C.
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 rodela 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 rodela;
- 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 rodelaas [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 200° 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 180° 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 rodela 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 180°.
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 cebola em rodela 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.

RECEITAS

PRATO PRINCIPAL

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 180°.
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.

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. 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 180° C.
5. Estenda a massa e corte-a com formas à sua escolha.
6. Coloque a meio do forno, cerca de 15 minutos.

RECEITAS

DOCES

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 180°C.
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 bicarbonato 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.

RECEITAS

DOCES

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].



Partilhe connosco as suas
atividades e use 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 Carneira
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