



SUGESTÕES PARA ENFRENTAR A QUARENTENA

O **Bem Viver** é um projeto em desenvolvimento da ASCETUR que tem por objetivo disseminar hábitos saudáveis e ecológicos que contribuam para uma boa qualidade de vida. Achamos que algumas ações do projeto podem ser muito útil nesse período de isolamento, assim, resolvemos adiantar nosso trabalho com o intuito de enfrentarmos juntos esse período tão difícil.

Aproveite e nos visite em:

www.ascetur.com



O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI

Corpo e mente: aulas gratuitas pela internet

Cosmética Natural: aprenda receitas caseiras

Limpeza de casa com dois ingredientes

Macarrão Caseiro

Dicas diversas

CORPO E MENTE

Manter-se ativo há muito já é uma recomendação dos diversos setores ligados à saúde; é bom para o corpo e também para a mente. Exercícios físicos ajudam a diminuir a ansiedade, o estresse e aumentam a sensação de bem estar.

Para nossa sorte, a diretora de projetos da ASCETUR, Ana Sofia Lamas, é acrobata profissional e ministra aulas de técnicas aéreas há 20 anos. Ana gravou uma série de movimentos de força e equilíbrio que podem ser feitos em casa pelo canal do **Fit Fly Studio** no Youtube.

Em 2012 Ana criou a atividade FIT FLY, exercício que deu início ao seu estúdio. Essa modalidade é única e exclusiva de Brasília, a técnica inclui todos os conhecimentos e pesquisas que a profissional vem desenvolvendo ao longo dos anos.

Aproveitem!



Fit Fly Studio

Enjoy the videos and music, original content, and share with family, and the world on YouTube.

[Clique aqui para acessar a página](#)

MEDITAÇÃO

Respire profundamente e escute sua respiração

A meditação tem múltiplos e conhecidos benefícios: diminui o estresse, a ansiedade e melhora o sistema imunológico, o sono, a memória... Ou seja, sua saúde mental agradece!

Nesses tempos de isolamento, aquietar a mente torna-se ainda mais necessário. Separamos alguns apps gratuitos que podem te ajudar a começar essa atividade tão transformadora. Comece devagar, poucos minutos por dia já bastam!



APPS PARA MEDITAR: LOJONG MEDITA! 5 MINUTOS
HEADSPACE SATTVA ZEN

COSMÉTICA NATURAL



DESODORANTE NATURAL SPRAY

Existem inúmeras receitas para desodorantes naturais, secos, spray, pasta, creme etc. Escolhemos essa receita porque além de funcionar super bem é fácil de fazer!

Ingredientes

- 1 frasco spray higienizado
- 100 ml [1/2 xícara] de leite de magnésia puro (podem ser comprados em farmácias)
- 50 ml [1/4 xícara] de água filtrada ou hidrolato de flor, como água de rosa
- 15 ml [duas colheres de sopa] de vodca, cachaça ou álcool 45
- 15 gotas de óleo essencial de melaleuca
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda (opcional)

Misture os ingredientes no frasco e agite. O leite de magnésia tem sedimentos, por isso é importante sempre agitar o frasco antes de usar. Se preferir, pode não colocar o álcool. *Conserva-se por 6 meses.*

IMPORTANTE: Se você usa desodorantes químicos há muito tempo, durante a primeira semana que você mudar para o desodorante natural é natural que sinta um aumento no odor, pois seu corpo irá eliminar as toxinas deixadas pelos químicos, mas tenha paciência, em uma semana você já deve sentir se odor natural voltando, e talvez reconhecer seu cheiro depois de anos camuflado por fragrâncias artificiais.

ESFOLIANTE ANTI CRAVOS PARA O ROSTO

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de borra de café
- 1 colher de chá de azeite de oliva

Com o rosto previamente limpo, misture os dois ingredientes em um recipiente e passe no rosto com os dedos. para espalhar, faça movimentos circulares e para cima. Isso ajuda a ativar a circulação sanguínea e facilita a esfoliação da pele. Em seguida retire a máscara com água e sinta a sua pele macia! Se quiser, pode fazer uma máscara de argila para finalizar.

CONHEÇA OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Existem óleos essenciais com propriedades diversas, como antisséptico, adstringente, antiinflamatória, calmante, analgésica, antidepressiva, energizante, antifúngica, antibacteriana, digestiva e muitas outras!

Você pode escolher o que vai usar de acordo com seu interesse, que pode ser só cheirinho mesmo, ou com as propriedades que podem harmonizar sua saúde.

Aproveite essa mudança para curtir o seu cheiro, cada pessoa tem um cheiro único e podemos valorizar isso!

Você encontra óleos essenciais em lojas de produtos naturais, e apesar do preço dele parecer ser alto para algo tão pequeno eles duram muito tempo.



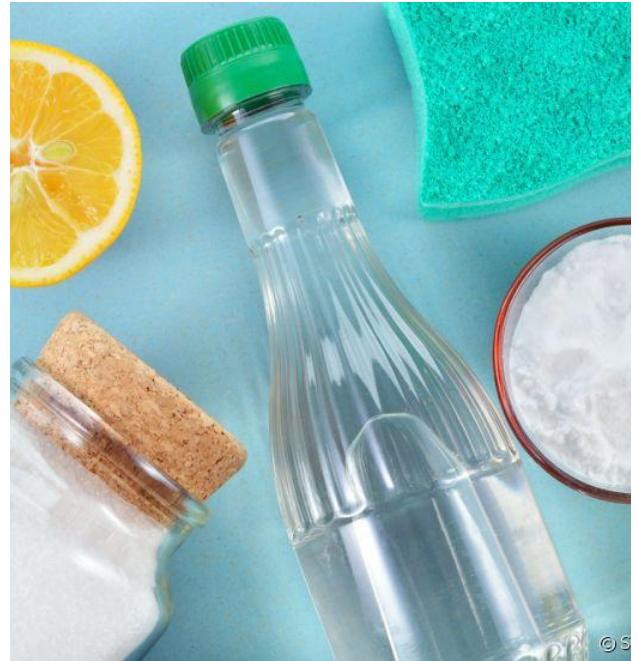
LIMPEZA DOMÉSTICA

Existe uma enormidade de produtos para limpar a casa e a maioria deles não cumprem o que prometem e ainda prejudicam o meio ambiente e a saúde de quem os utiliza, pois alguns possuem substâncias tóxicas em sua composição.

Nada melhor nesses tempos de quarentena que repensar o uso desses produtos e, de quebra, economizar um pouco.

A combinação de bicarbonato de sódio e vinagre de álcool é super eficiente na limpeza e combate aos microorganismos indesejados. Juntando detergente neutro, álcool 70 e água oxigenada você consegue fazer praticamente toda limpeza da casa.

Aproveite para fazer a faxina em família, coloque música, divida tarefas e combatam juntos a sujeira!



COMO LIMPAR A CASA COM PRODUTOS SIMPLES

Para limpar vasos sanitários, você joga o vinagre na circunferência interna e deixa por meia hora agindo. Depois, você polvilha o bicarbonato e vai lavando com a escova.

DICA: Você pode manter o banheiro limpo e cheiroso usando óleo de eucalipto, basta jogar uma colher de sopa no vaso e nos ralos.

Para limpar pias, aplique o bicarbonato e em seguida o vinagre. Se quiser, junte sumo de limão ao vinagre para potencializar o efeito. Deixe agir 5 minutos e esfregue com uma esponja.

Para limpar o chão, basta mistura uma colher de sopa de detergente líquido com um litro de água e passar com um pano.

Para rejunte, você coloca o vinagre em um recipiente spray, borrifa, deixa agir por meia hora e, depois passe a esponja para tirar a sujeira.

Para manchas de roupa, use água oxigenada 30 volumes, sabão de coco e água morna. Deixe agir por uma hora e veja manchas difíceis como de sangue e vinho saírem facilmente!

Para finalizar passe um pano com álcool 70 nas superfícies que manuseamos, como mesas, pias, maçanetas, interruptores etc.

COZINHA TERAPIA

VOCÊ JÁ EXPERIMENTOU FAZER MASSA DE MACARRÃO EM CASA?

Uma coisa boa para se fazer na quarentena, em família ou sozinho é massa caseira de macarrão. A culinária pode ser uma terapia, procurar receitas, descascar, cortar, cozinhar e sentir os aromas é uma delícia! Fazer a própria massa ainda te faz trabalhar com as mãos e braços, o que é um ótimo exercício! Então aproveite o tempo em que prepara o macarrão, faça com atenção e cuidado, e se delicie!



Receita de massa caseira - 1 porção

100 g de farinha de trigo
1 ovo
1 pitada de sal

OBSERVAÇÃO: 1 porção equivale quantidade para uma pessoa, então você deve multiplicar a receita de acordo com o número de pessoas. Por exemplo, se são 3 pessoas comendo serão 300g de farinha e 3 ovos.



Coloque a farinha em uma tigela com o sal e faça um buraco no meio. Quebre o ovo em outra tigela e coloque no meio da farinha. Misture a gema e a clara com um garfo e vá incorporando a farinha aos poucos. Quando estiver bem misturado amasse com as mãos até formar uma bola. Tire da tigela e numa bancada amasse bastante, até a massa ficar bem lisa. Aproveite, pode gastar um bom tempo nisso. Quando terminar coloque a massa numa tigela com tampa e deixe descansar por 30 minutos.

DICA: *Aproveite esse tempo para fazer o molho que vai querer com o seu macarrão!*

Hora de abrir a massa! Se não tiver rolo de macarrão pode usar uma garrafa de vinho. Polvilhe uma bancada ou mesa com farinha de trigo e vá abrindo a massa com o rolo até ter um retângulo de espessura bem fina (+/- 3mm). Deste ponto você pode fazer ravioli, espaguete, talharim ou outras. Para talharim, dobre a massa e corte com a faca em fatias finas. Solte os fios e espalhe numa tigela com um pouco de farinha.

Ferva 1 litro de água para cada porção de macarrão, e quando a água estiver fervendo adicione uma colher de sal e coloque a massa. Deixe cozinhar. Para ficar al dente, 7 minutos bastam.

SHOTS PARA IMUNIDADE POR RENATA GRAZIELA

A nutricionista Renata Graziela compartilhou com a gente alguns shots que reforçam o sistema imunológico e são antiinflamatórios. As quantidades são uma colher de café. Confira muitas outras receitas saudáveis no instagram [@renatagrazielanutri](https://www.instagram.com/renatagrazielanutri)

SHOT 1 : LIMÃO, CURCUMA, PIMENTA CAIENA, GENGIBRE EM PÓ.

SHOT 2 : GENGIBRE EM PÓ, LIMÃO, SPIRULINA E MEL

SHOT 3 : LIMÃO OU VINAGRE DE MAÇÃ ORGÂNICO, CURCUMA, GENGIBRE, PIMENTA CAIENA, GLUTAMINA

SHOT 4 : 30 ML DE SUCO DE UVA INTEGRAL + CANELA EM PÓ + 15 GOTAS DE PRÓPOLIS ALCOÓLICO

SHOT 5 : SUMO DE 1/2 LARANJA + 1/2 DENTE DE ALHO AMASSADO + CÚRCUMA + PIMENTA DO REINO;

DICAS DIVERSAS

MÚSICA NUNCA É DEMAIS



Que tal uma aula de música para dar uma quebra nessa quarentena? :) Ricardo Troccoli, músico e arranjador do bloco de carnaval jazz Unidos do Swing, é formado pela Faculdade de Música Souza Lima em Arranjo e composição. Tem experiência em aulas de violão, guitarra, ukulele, banjo e bandolim, também ensina teoria musical e escrita de arranjo. Quer marcar uma aula de graça?

É só contactar:
Instagram./**rtroccoli**
fb.com/**ricardo.troccoli**
Skype: **Ricardotns**

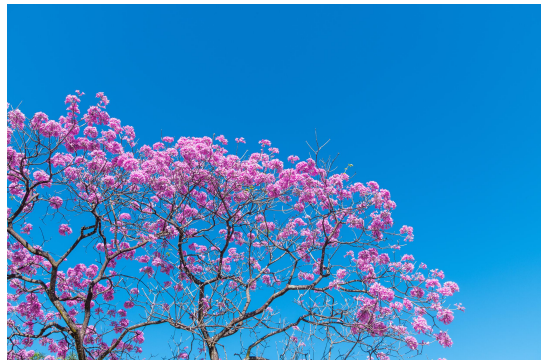
OUTROS



O site Razões para acreditar fez uma compilação de serviços gratuitos para fazer nessa quarenta. Segue o link :

<https://razoesparaacreditar.com/servicos-gratuitos-coronavirus/>

PARA QUEM É DO QUADRADINHO



Viva Bem Produtos Orgânicos

Verduras, legumes, frutas, ovo caipira, leite e queijo. Marinho ou Daniel
61-981953874
62-992894781

Arepas congeladas

Juliana - 61 98553 6864

Pizzas e kibes congelados

Ocacyr, Juliana ou Hariel - 61 98208 6588

Boule Pães

Gabriel - 981213552

Pão de queijo Vovó Ide

Cláudia - 61 98227 0895

INU NUI Suco de açafrão

Giuliano - 61 99983 5756

Cogumelos

Ícaro - 61 99860-4478