

SE A SUA
ROTINA
PERMITIR,
**FICA
EM CASA
BRASIL!**

**E FICA
FELIZ
COM AS
NOSSAS
DICAS**



Estamos seguindo as novas regras de convivência e isolamento para combater um novo vírus que apareceu.

Ele não afetou somente o nosso bairro ou a nossa cidade. **Afetou todo o mundo.**

Para enfrentar tudo isso de forma mais leve, fizemos este Ebook com uma lista de conteúdos de diversos sites, redes sociais e muito mais.



*se a
sua rotina
permitir,
#ficaemcasa*



TRABALHANDO EM CASA

Em casa, você vai precisar de mais organização e disciplina

Clique nos logos



Trello

O Trello é o jeito fácil, flexível e atrativo de gerenciar seus projetos e organizar tudo com rápida visualização de etapas, relatórios e andamento.

LinkedIn

Aprenda a organizar sua rotina para trabalhar remotamente. Técnicas para melhorar a sua produtividade e manter a resiliência em tempos difíceis.

Collab

Gerenciamento de projetos e controle de trabalho. **90 dias free para novos usuários.** Adapte-se às novas circunstâncias globais e comece a trabalhar em casa.

TRABALHANDO EM CASA

Clique nos logos



Pluga.co



Google Keep

Um serviço do Google para anotações que permite a criação e acesso de notas via celular ou via web e pode ser sincronizado com o Google Drive.

Pluga

Elimine tarefas manuais e chatas da sua empresa e faça integrações incríveis entre as ferramentas web que você mais usa.

Workplace

Uma rede social desenvolvida pelo Facebook para que equipes se conectem para fazer o trabalho em conjunto onde estiverem.

SAÚDE FÍSICA E MENTAL

DDBOOK

Em casa, você vai precisar cuidar do corpo e da mente

Clique nos logos



SmartFit

Treinos gratuitos em casa. São vários tipos de exercícios eficientes e rápidos pra você manter o seu treino em dia. E o melhor: 100% GRÁTIS pra todas as pessoas!



Decathlon

A rede mundial de lojas de artigos esportivos não poderia ficar "parada". Em suas redes sociais você encontra uma série de exercícios para praticar em casa.



Fit Dance

A comunidade de dança que mais cresce no mundo. Mantenha o movimento com o programa de aulas com coreografias oficiais.

SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Clique nos logos



Acredita e Medita

Cadastre-se e aprenda a técnica simples de meditação guiada de 5 minutos para aliviar o stress e a ansiedade.



Calm

O aplicativo de atenção plena recomendado por profissionais de psicologia de renome, terapeutas e especialistas em saúde mental.



Jardim das Ideias

Portal idealizado pela STIHL Brasil para os apaixonados pela jardinagem. Em tempos de ficar em casa, ela pode ser simples, divertida, descomplicada e relaxante.

APROVEITE PARA APRENDER

DDBOOK

Aperfeiçoando e desenvolvendo novas habilidades

Clique nos logos



Descola

Uma escola de inovação online que quer transformar suas curiosidades em habilidades.



Kultivi

Quer aproveitar para aprender alguma língua? A Kultivi é um projeto brasileiro que produz conteúdo educacional gratuito com rigoroso controle de qualidade nas mais variadas áreas.



ABRA

A Academia Brasileira de Arte entende que não é necessário um dom nato. Basta se predispor a praticar, desenvolver um trabalho e mergulhar no mundo da produção artística.

APROVEITE PARA APRENDER

Clique nos logos



Transformação Digital

Uma semana de conteúdos exclusivos para micro e pequenos empreendedores superarem problemas em momentos de crise.



Nikon School

Mantenha-se inspirado, engajado e crescendo. A Nikon está fornecendo cursos gratuitos para todo o mês de abril.



Gi Souza

Canal do Youtube com receitas rápidas, práticas e descomplicadas para quem quer mostrar novas habilidades culinárias em tempos de confinamento.

NÃO TEM ESCOLA

DDBOOK

Aproveite o tempo juntos para diversão e aprendizado

Clique nos logos



Cifras

Que tal chamar a criançada para cantarolar algumas músicas conhecidas, acompanhar as letras e estudar inglês ao mesmo tempo?

Faber-Castell

Até o dia 19 de abril, os cursos online de **desenho, composição, desenvolvimento de personagens e muitos outros são gratuitos.**

Culturama

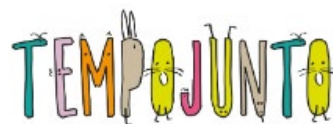
Para os pequenos ou para os que já dominam a leitura nos "gadgets", um mergulho na leitura. "Mundos encantados, assombrados, felizes, biográficos, históricos ou até onde sua imaginação conseguir chegar."

Clique nos logos



Clube Desafio Futura

O Clube Desafio Futura é um jogo educativo baseado em perguntas e respostas. Você pode percorrer divertidas jornadas de aprendizagem e compartilhar conhecimentos com quem quiser!



Tempo Junto

Melhorar a qualidade do tempo com os filhos e contribuir para o desenvolvimento das crianças em todo seu potencial. E tudo por meio da brincadeira.



Marina Bastos

Ela conta histórias para crianças com a intenção de mudar o mundo. É o que mais precisamos no momento.

STREAMING PARA O LAZER

Músicas, notícias e podcasts é o que não faltam

Clique nos logos



Mínima FM

Sob o comando do diretor de filmes José Pedro Goulart, a Mínima é uma produtora de múltiplos formatos e conteúdos incomuns. Um deles é a Mínima FM. Deixa tocar!

Sonora

Outra opção para deixar rolar em casa ou colocar nos fones é o pdcast Sonora, do publicitário Eduardo Axelrud. Focada em novas bandas de som contemporâneo pelo mundo.

Spotify

Você já deve usar o Spotify para escutar músicas e podcasts. São infinitas as opções na melhor e mais conhecida plataforma de streaming.

STREAMING PARA O LAZER

Clique nos logos



Radio Garden

Ouçã rádios do mundo inteiro escolhendo um pontinho do globo. Uma sensação fantástica de viagem pelo mundo em segundos, através de sons, vozes, línguas, notícias e músicas.



Matinal

Formado por três veículos independentes: Matinal, Parêntese e Roger Lerina. Têm em comum o propósito de praticar um jornalismo de excelência em Porto Alegre e no Rio Grande do Sul.



Rádios ao Vivo

Ouçã as principais rádios FM e AM do Brasil e do mundo. Uma seleção de estações a cada bandeirinha de país do menu

STREAMING PARA O LAZER

Clique nos logos



Netflix Party

Assistir a shows ao mesmo tempo com os amigos. Você pode reproduzir e pausar filmes da Netflix simultaneamente com sua família e amigos remotamente com esta extensão gratuita do navegador.

Looke

Plataforma brasileira de distribuição digital de vídeos via streaming lançada em 2015. Veja filmes e séries sob demanda, com parte do catálogo disponível apenas para locação ou compra.



Prime Video

Assista séries originais exclusivas da Amazon com o Prime. A série Modern Love é uma boa dica para relaxar e ver histórias de amor baseadas em textos publicados no The New York Times.

DIVIRTA-SE

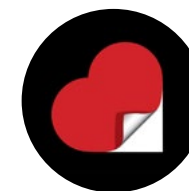
DDBOOK

Descontrair é fundamental para afastar a tensão e passar o tempo

Clique nos logos



CONFIN-ART
TUDO PASSA. A ARTE FICA!



ConfinArt

Uma exposição de arte coletiva virtual que mostra o que alguns conhecidos artistas estão desenvolvendo no atual período de confinamento.

Bingo

O ator Matthew McConaughey organizou um bingo virtual para residentes idosos. Quem sabe vocês não faz o mesmo com os seus amigos ou idosos mais nerds da família?

NasCapas

Tudo começou com um blog e hoje segue forte no Instagram. Acompanhe uma curadoria diária das melhores capas de revista do mundo.

Clique nos logos



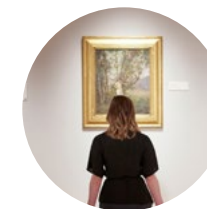
TikTok

É um aplicativo de mídia para criar e compartilhar vídeos curtos. É o destino líder para vídeos móveis de formato curto para inspirar criatividade e trazer alegria.



Cirque du Soleil

Pela terceira semana, o Cirque du Soleil apresentou um especial de 60 minutos no centro de conteúdo digital, o CirqueConnect. Fique atento!



10 Museus

Dez dicas de visitas virtuais a museus do Brasil até o Japão. Mesmo que você já conheça alguns, vale uma nova visita.

AJUDANDO QUEM PRECISA

DDBOOK

Todos estamos precisando de ajuda. Mas tem alguém que precisa mais

Clique nos logos



Café Combustível

Mais de 20 empresas do segmento do café se uniram nesta iniciativa para levar café quentinho a moradores de rua, por meio dos Cozinheiros do Bem.



Cozinheiros do Bem

Eles cozinham com amor todos os sábados, a partir das 11h da manhã na avenida Alberto Bins sob o viaduto da Conceição no centro de Porto Alegre

Amada Massa
- CLUBE DE PÃES -

Amada Massa

Uma iniciativa de reparação social que gera renda para pessoas em vulnerabilidade social.

AJUDANDO QUEM PRECISA

Clique nos logos



GRENAL
DOS ALIMENTOS

 **human.online**

Troco Amigo

O conhecido projeto agora ajuda na luta contra o coronavírus. A Panvel vai fazer uma doação imediata de R\$ 1 milhão de reais e, depois disso, vamos duplicar o valor de cada doação feita.

GreNal dos Alimentos

A força das torcidas vai fazer o GreNal das Américas virar o GreNal dos Alimentos, arrecadando fundos para o Banco de Alimentos do Rio Grande do Sul.

Human.online

Esse site te coloca durante um minuto frente a frente com uma outra pessoa de qualquer lugar do mundo, em silêncio. Ajuda muita gente que está sozinha.

MUITO MAIS

Veja mais alguns links interessantes, divertidos e emocionantes que selecionamos

- ♥ **UMA LUZ NO FINAL DO TÚNEL** <https://bit.ly/2xkwUWT>
- ♥ **ROBÔ QUE CONVERSA SOBRE O CORONAVÍRUS** <https://bit.ly/2UUAU9q>
- ♥ **UM NOVO PLANO MARSHALL?** <https://bit.ly/2UTooXI>
- ♥ **DECATHLON DOA MÁSCARAS QUE AJUDAM COMO RESPIRADORES**..... <https://bit.ly/2VedHy8>
- ♥ **5 LIVROS PARA ESTIMULAR A SUA CRIATIVIDADE** <https://bit.ly/3e9kv8N>
- ♥ **COMO ESTÃO OS CANTORES DO USA FOR AFRICA?** <https://bit.ly/3aWGf5T>
- ♥ **SÓ BOAS NOTÍCIAS**..... <https://bit.ly/2yPDJfF>
- ♥ **COUCH CHOIR (Close to You - Carpenters)** <https://bit.ly/2Vuzpy3>
- ♥ **TEST ART**..... <https://bit.ly/3aXO0sd>
- ♥ **OUR WORLD IN DATA**..... <https://bit.ly/2Vl10Bq>
- ♥ **NÃO DEMITA** <https://bit.ly/34r96gg>
- ♥ **20 PODCASTS QUE VOCÊ PRECISA OUVIR**..... <https://bit.ly/3cdh0fP>
- ♥ **ARQUITETOS VOLUNTÁRIOS** <https://bit.ly/2RrkgMz>
- ♥ **RECEITAS DE PAI**..... <https://bit.ly/3c8qcBV>

SE A SUA
ROTINA
PERMITIR,
**FICA
EM CASA!**



JUNTOS,
SEPARADOS
E FELIZES
**TUDO VAI
PASSAR!**

DESENHODESIGN



**VAMOS
FALAR
MAIS?**



(51) 3573 2119
(51) 9 8423 7533

*Entre no nosso
site e inscreva-se
para receber
a Did, nossa
newsletter*

