

Dicas de entretenimento e sessões de psicoterapia gratuitos na quarentena

Ficar em casa sem ter nada para fazer não é muito legal nem divertido.

Respostas a Dúvidas nas Redes sobre Covid-19

Em entrevista a Dra. Grace Suleiman, infectologista do Hospital Emilio Ribas de São Paulo, resolvi tirar algumas dúvidas sobre precauções e pseudo cuidados que começam a circular nas redes com insistência e que podem nos confundir.

Como fazer para alimentar a alma na Quarentena!

Nessa aflição de “Isolamento Social” muitas empresas e instituições de ensino, estão liberando seus conteúdos online gratuitamente. Gratuitamente é importante : quantas vezes deixamos de fazer algo pois “ ainda não está dando” ou por falta de tempo? Agora, não custa nada e teremos tempo de sobra! Vamos nessa?

Ficar em Casa: vai encarar?

Que é uma pandemia ninguém mais duvida. Que no quesito emergência estamos apenas alguns passos atrás da situação europeia também é fato.

Entenda e abuse da MUSCLE TEE

Apesar de básica, a peça é uma ótima opção para deixar qualquer look sensacional sem grandes produções.