

Guia de atividades para fazer em casa



Dicas do que fazer durante a quarentena

Só por agora, **manter distância é uma prova de amor!**

Para te ajudar a passar por esse momento de uma maneira muito produtiva, elaboramos um cronograma que traz diversas opções de atividades para você e sua família realizar sem sair de casa!

Primeiramente, você precisa se prevenir. Por isso, trazemos uma série de informações sobre a Covid-19. Se liga!

- [O que é o Coronavírus e como se prevenir](#)
- [Por que ficar em casa?](#)
- [Quiz sobre o Coronavírus](#)
- [O que é Fato ou Fake News](#)
- [O que fazer em caso de suspeita de contaminação](#)

Centrais de atendimento para tirar dúvidas:

- Disque da Saúde – 136
- [Situação Epidemiológica \(Boletim diário\)](#)
- [Ficha de notificação para casos suspeitos](#)
- [Orientação Primária](#)
- [Lista de países monitorados](#)
- [material publicitário](#)



Agora que você já está craque e sabe como se prevenir, vão aí super dicas **do que fazer com sua família em casa!**

Atividades físicas

- [Dicas de Exercícios Sesc - Treino 1](#)
- [Dicas de Exercícios Sesc - Treino 2](#)

Colocar séries e filmes em dia

- [Netflix](#)
- [Globoplay](#)
- [Sky](#)
- [Spacine Play](#)

Culinária

- [Tutorial de receitas da Escola de Gastronomia do Senac](#)

Coloque a leitura em dia!

- [E-books gratuitos](#)

Visite museus e galerias online

- [Google Arts & Culture](#)

Música em Casa

- [De 20/03 a 04/04, online e ao vivo no Instagram, com artistas de renome nacional](#)

Espectáculos e shows adultos:

- [Monólogo Balanço](#)
- [Piedade a seu dispô](#)
- [Senhora dos Restos](#)
- [A Herança das Pedras, O Musical - Cora Coralina](#)
- [Passagem](#)
- [Elas florescem](#)
- [Sonho de um Noite de Verão](#)



ATIVIDADES PARA REALIZAR COM AS CRIANÇAS:

Que tal um cineminha?

- [Filmes infantis](#)

Brincadeiras:

- [14 brincadeiras para fazer dentro de casa](#)
- [Kit de Sobrevivência para uma quarentena Brincante](#)
- [Brinquedos e Brincadeiras](#)

Espetáculos e show infantis:

- [Beatles para Crianças](#)
- [Nosso Grande Espetáculo](#)
- [O Pequeno Príncipe](#)
- [Os Saltimbancos](#)
- [João e Maria](#)
- [Mariazinha & Chiquinho na Terra do Rei do Baião](#)
- [As Aventuras de Pinóquio](#)
- [Histórias para Sonhar Acordado \(Contação de Histórias\)](#)
- [Histórias Du Caixote](#)
- [Show Trupe Trupé](#)
- [História da Mula-sem-cabeça \(Contação de Histórias\)](#)
- [Show Casquinha](#)