

Dicas de entretenimento e sessões de psicoterapia gratuitos na quarentena

Pensando nisso, várias empresas já liberaram seus conteúdos online e por esse período (de quarentena), de graça.

Bem legal, né? Na semana passada mostramos os cursos, dessa vez, vamos para o linha de entretenimento e serviço.





TV por assinatura – Claro, Vivo, Sky, Oi e Globo Play liberaram vários de seus canais para que as pessoas fiquem em casa e se distraiam.

Leitura – A Amazon agora disponibiliza vários e-books para baixar na versão Kindle. São vários temas, é só escolher.

Atividade Física – A Smart Fit liberou uma plataforma de treinos em vídeo para todo mundo ficar em forma e melhor de

tudo, sem sair de casa.

Já com o aplicativo BTFIT (da Bodytech) você terá acesso por 15 dias as aulas, dicas de treinos e exercícios físicos.

Infantil – A Kinedu liberou quase dois mil atividades para os adultos fazerem com os pequenos. Olha que ótimo, assim, eles não destroem a casa...

Quer diversas opções para estimular a criatividade, para adultos e crianças? Com desenho, lettering, narrativa, composição, desenvolvimento de personagens e muito mais? A Faber Castell dá acesso gratuito a tudo isso, é só acessar a sua plataforma online.

Mas não é só de entretenimento que as pessoas precisam. Há aquelas que mesmo com tudo isso, ainda ficam ansiosas, depressivas e até mesmo com um certo nível de agressividade. O IPQ disponibiliza o serviço **dos Psicoterapeutas do IPq (Instituto de Psiquiatria da FMUSP)**. É uma **ajuda psicológica breve** (uma ou duas sessões de 20 minutos) e muito efetiva pois, para quem precisa, é uma grande ajuda.

Você pode se inscrever pelo email: grupopsicorpo@gmail.com . Esse serviço é coordenado pelas psicoterapeutas Dorli Kamkhagi e Ana Carolina Costa.

Bom, coisas para fazer e se distrair não faltam, então... por favor, fiquem em casa. E insisto de novo: quanto mais entendermos que ficar em casa é o ideal, mas essa pandemia vai passar!