



## BEM ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO:

### *Lazer e cultura dentro de casa*

(Considerando o cenário atual, temos que adequar nossas rotinas, mas não deixar de lado aquilo que nos faz bem. Por isso, aqui vão algumas sugestões para se entreter e se divertir em casa. Mas lembre-se: Está tudo bem se não puder ou quiser fazer as atividades dessa lista ou de qualquer outra. Cada um se cuida como puder, ok? E o mais importante: vai passar!)

#### \* PARA VER

##### ★ MUSEUS (CONTAM COM ACERVO VIRTUAL E/ OU TOUR PARA VISITA ONLINE):

- **Pinacoteca di Brera - Milão** - [www.pinacotecabrera.org/](http://www.pinacotecabrera.org/);
- **Galleria degli Uffizi - Florença** - [www.uffizi.it/mostre-virtuali](http://www.uffizi.it/mostre-virtuali);
- **Musei Vaticani - Roma** - [www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html](http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html);
- **Museo Archeologico - Atenas** - [www.namuseum.gr/en/collections/](http://www.namuseum.gr/en/collections/);
- **Prado - Madrid** - [www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works](http://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works);
- **Louvre - Paris** - [www.louvre.fr/en/visites-en-ligne](http://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne);
- **British Museum - Londres** - [www.britishmuseum.org/collection](http://www.britishmuseum.org/collection);
- **Metropolitan Museum - Nova York** - [www.artsandculture.google.com/explore](http://www.artsandculture.google.com/explore);
- **Hermitage - São Petersburgo** - <https://bit.ly/3cJHdnj>;
- **National Gallery of art - Washington** - [www.nga.gov/index.html](http://www.nga.gov/index.html);
- **eravirtual.org/** - Visitas Virtuais a Museus, Exposições Temporárias e Patrimônios Culturais;
- **Casa de Anne Frank - Amsterdã** - [artsandculture.google.com/story/8QXhXqyM\\_oYkjQ](http://artsandculture.google.com/story/8QXhXqyM_oYkjQ);
- **Museu de História Natural de Washington** - [naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour](http://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour);
- **Museo Frida Kahlo - Cidade do México** - [www.museofridakahlo.org.mx/es/el-museo/multimedia/](http://www.museofridakahlo.org.mx/es/el-museo/multimedia/);
- **Inhotim (Museu a céu aberto)- Minas Gerais** - [artsandculture.google.com/partner/inhotim?hl=pt-br](http://artsandculture.google.com/partner/inhotim?hl=pt-br);
- **+ Dicas** - [www.melhoresdestinos.com.br/museus-virtuais.html](http://www.melhoresdestinos.com.br/museus-virtuais.html).

##### ★ ESPETÁCULOS ONLINE E GRATUITOS:

###### ➤ Teatros e danças -

[catracalivre.com.br/agenda/espetaculos-teatro-danca-online-quarentena-coronavirus-brasil/](http://catracalivre.com.br/agenda/espetaculos-teatro-danca-online-quarentena-coronavirus-brasil/);

- **Espectáculos completos do Cirque du Soleil** - [www.cirquedusoleil.com/cirqueconnect](http://www.cirquedusoleil.com/cirqueconnect);
- **Programação de shows do Sesc** - [m.sescsp.org.br/acompanhe-a-programacao-do-sescaovivo/](http://m.sescsp.org.br/acompanhe-a-programacao-do-sescaovivo/);
- **Plataforma Sesc Digital (ações socioculturais em diversas linguagens artísticas e educativas)** - [sesc.digital/home](http://sesc.digital/home);

##### ★ ESPORTE:

- **Mais de 17mil partidas de futebol online** - [footballia.net/pt](http://footballia.net/pt);

## \* PARA LER

- **Perfil de instagram com sonhos enviados pelo público no período da pandemia** - [instagram.com/sonhosdaquarentena](https://www.instagram.com/sonhosdaquarentena);
- **Projeto “Cartas”, da Universidade Federal de São Paulo** - proposta de escrever e receber cartas anônimas, com a ideia de se deslocar sem sair de casa (acesse o link para mais informações): [tsmonitores.wixsite.com/meusite/cartas-do-ts](https://tsmonitores.wixsite.com/meusite/cartas-do-ts);
- **Biblioteca Brasileira e Mindlin (acervo digital da USP)** - [digital.bbm.usp.br/handle/bbm/1](https://digital.bbm.usp.br/handle/bbm/1);
- **Obras de Domínio Público** - [www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/PesquisaObraForm.jsp](http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/PesquisaObraForm.jsp);
- **Vida e Obra de Machado de Assis (conteúdo do MEC)** - [machado.mec.gov.br/](http://machado.mec.gov.br/);
- **Blog “Diários do Isolamento”** - [www.blogdacompanhia.com.br/secoes/visualizar/Diarios-do-isolamento](http://www.blogdacompanhia.com.br/secoes/visualizar/Diarios-do-isolamento);

## \* PARA ESCUTAR

- **Coração no Ouvido, programa da equipe de psicólogas residentes em Cardiologia da Universidade Federal de São Paulo (2020)** - Para acessar os episódios semanais, basta buscar no app Spotify o canal “Coração no Ouvido”/ Instagram: @coracaonoouvido;
- **“Escuta: indicações de músicas para a quarentena” (lista de músicas disponível na descrição do programa)** - [soundcloud.com/escuta-nexo/24-musicas-de-quarentena-indicacoes-de-sons-para-a-epoca-de-pandemia](https://soundcloud.com/escuta-nexo/24-musicas-de-quarentena-indicacoes-de-sons-para-a-epoca-de-pandemia);

## \* PARA APRENDER (CURSOS À DISTÂNCIA GRATUITOS E OFERECIDOS POR RENOMADAS INSTITUIÇÕES)

- **Sesc** - [ead.sesc.digital/](http://ead.sesc.digital/);
- **Fundação Bradesco** - [www.ev.org.br/](http://www.ev.org.br/);
- **Fundação Getúlio Vargas** - [educacao-executiva.fgv.br/cursos/online](http://educacao-executiva.fgv.br/cursos/online);
- **Portal de Cursos Abertos da UFSCAR** - [poca.ufscar.br/](http://poca.ufscar.br/);
- **Harvard** - [online-learning.harvard.edu/](http://online-learning.harvard.edu/);
- **SENAR (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural)** - [ead.senar.org.br/](http://ead.senar.org.br/);
- **Stanford** - [online.stanford.edu/](http://online.stanford.edu/);
- **Cursos Abertos da Universidade Estadual do Maranhão** - [eskadauema.com/](http://eskadauema.com/);
- **UNESP Aberta** - [unespaberta.ead.unesp.br/index.php/menu-principal-institucional/comunicado](http://unespaberta.ead.unesp.br/index.php/menu-principal-institucional/comunicado);
- **UNASUS** - [www.unasus.gov.br/cursos/sobre](http://www.unasus.gov.br/cursos/sobre);
- **Massachusetts Institute of Technology** - [www.edx.org/school/mitx](http://www.edx.org/school/mitx).

*\* É importante lembrar que existem muitas outras alternativas disponíveis. O intuito desta lista é de abrir possibilidades e servir de inspiração neste momento que pede reinvenção de nossas rotinas. Bom proveito!*