



COM ESTAS ATIVIDADES,

**#EUFICOCASA**

*e o tempo passa*

CHALLENGES:

1

ARRUMAR A  
CADEIRA DA ROUPA  
E USÁ-LA PARA  
SENTAR



2

COMEÇAR A FAZER A MUDANÇA DO  
ARMÁRIO PARA A PRIMAVERA  
(QUANDO POSSAMOS SAIR À RUA  
ATÉ JÁ VAMOS DE MANGA CURTA!)



3

FAZER O ÁLBUM DE FOTOS  
DAQUELA VIAGEM DE SONHO E  
TELETRANSPORTAR-TE ATÉ LÁ  
DURANTE ALGUNS INSTANTES



4

VARRER POR TRÁS E POR  
BAIXO DO SOFÁ E DAR UM  
NOME À BOLA DE PÓ E  
CABELOS QUE VAIS DESCOBRIR



5

LIMPAR A GALERIA DO TEU  
TELEMÓVEL: APAGAR  
TENTATIVAS DE SELFIES  
FALHADAS E CAPTURAS DE ECRÃ



6

FAZER AQUELA CHAMADA QUE  
NUNCA TIVESTE TEMPO DE  
FAZER. AGORA TENS TODO O  
TEMPO DO MUNDO!



7

DIA DE MARATONA... NO SOFÁ! VÊ  
TODOS OS FILMES DA TUA SAGA  
FAVORITA (STAR WARS, HARRY  
POTTER, O SENHOR DOS ANÉIS...)



8

ATUALIZA AS FOTOS DE PERFIL DE  
TODAS AS TUAS REDES SOCIAIS (QUE  
SEJAM MELHORES DO QUE A TUA  
FOTO DO CARTÃO DO CIDADÃO)



9

AGARRA NUM AVENTAL  
E EXPERIMENTA  
COZINHAR UMA  
RECEITA NOVA



10

BEBER UNS COPOS COM OS  
AMIGOS POR VIDEOCHAMADA  
(E FALAR DE TUDO MENOS DO  
CORONAVÍRUS)



11

VESTIR A PELE DA MARIE  
KONDO POR UM DIA E USAR AS  
SUAS TÉCNICAS PARA DEIXAR A  
TUA CASA IRRECONHECÍVEL



12

FAZER UMA PLAYLIST COM AS  
CANÇÕES QUE TE DÃO MAIS  
ENERGIA E ABANAR ESSE TEU  
CORPAÇO DURANTE 30 MINUTOS



13

APRENDER AQUILO QUE  
SEMPRE QUISESTE  
APRENDER COM UM BOM  
TUTORIAL EM VÍDEO



14

MANDAR UMA MENSAGEM DE  
VOZ ÀS PESSOAS DE QUEM  
GOSTAS A DIZER-LHES ALGO  
QUE AS FAÇA SORRIR



15

COMEÇAR A LER UM  
LIVRO E DEVORÁ-LO  
NUM INSTANTE

