



estrelas

30 março > 3 abril
semana 14 | 2020

Uma boa notícia:
a quarentena generalizada reduziu a poluição

Na sequência das medidas tomadas um pouco por todo o mundo para conter a disseminação do coronavírus, os novos dados recolhidos pelo satélite Sentinel-5P, do programa Copérnico da Comissão Europeia e da Agência Espacial Europeia, mostram significativas reduções nas concentrações de dióxido de azoto em várias cidades europeias, incluindo em Portugal. [Veja aqui.](#)

A quarentena deixou muitos de nós em teletrabalho, pelo que, lhe sugerimos algumas dicas para otimizar esta nova forma de trabalhar. E, com as crianças a ocuparem diariamente maior espaço e tempo, é ainda mais difícil pensar em atividades para fazer em família; a Estrelas e Ouriços dá-nos uma ajuda a também otimizar o tempo com os mais novos.

Especialistas no Espaço, em isolamento social e em otimização de recursos, são sem dúvida os astronautas. Oça os seus conselhos para viver melhor este período.

Otimize também o tempo de lazer, continue a Quizzar no quiz "Quem é Cinco Estrelas", ganhe dezenas de prémios, e já sabe: seja Cinco Estrelas e fique em casa.

A Terra
respira.

marças
cinco estrelas



PERFUMES & COMPANHIA

**ENTREGAS GRATUITAS
SEM VALOR MÍNIMO**



Em casa. Em boa companhia

PERFUMES & COMPANHIA

Continue a cuidar de si em casa e na melhor companhia. Para continuar a mimar-se e a manter as suas rotinas de beleza, a Perfumes & Companhia continua ao seu lado através da sua loja online, onde encontra os seus produtos favoritos com descontos únicos e ainda portes de envio gratuitos.

[Saiba Mais](#)



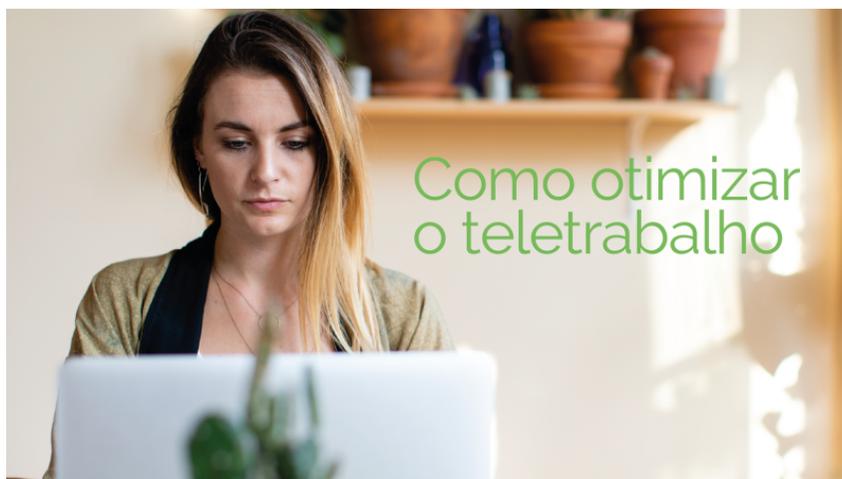
TOYOTA

Hoje, ficar em casa significa proteger-se. Mas significa também ter a Toyota ao seu lado, digitalmente e na Rede de Oficinas Toyota. Saiba mais sobre a campanha de prevenção lançada pela Toyota em Portugal com a mensagem [Fique em casa, a Toyota fica consigo.](#) Contacte-nos através do 808 248 248 porque, esteja onde estiver, a Toyota está consigo.

Saiba Mais

em
casa

dicas
cinco estrelas



Durante os próximos tempos, uma percentagem significativa dos portugueses vai trabalhar em regime de home office. No nosso local de trabalho estamos inseridos num ambiente profissional, em contacto com os colegas, podendo conversar, trocar ideias e estando próximos de quem nos lidera. Em casa, não temos nenhum destes estímulos, estamos rodeados dos nossos objetos pessoais, da televisão, do conforto do sofá... é necessária alguma disciplina para nos organizarmos. Para facilitar, deixamos-lhe aqui 5 dicas fundamentais para otimizar os seus dias de teletrabalho.

1. Arranje-se e não passe o dia de pijama.
2. Crie um espaço de trabalho num local da casa e faça os possíveis para o tornar agradável.
3. Estabeleça um horário e cumpra-o.
4. Defina prioridades e não prolongue o seu tempo de trabalho pela noite fora.
5. Crie momentos de pausa e obrigue-se a mexer. Por exemplo: não tenha a garrafa da água na secretária, levante-se e vá beber na cozinha.

Bom trabalho!



Isolamento: 2 astronautas dão conselhos.

Nem todos toleram pacificamente a permanência em casa durante longos períodos. Fique a saber quais são os conselhos de dois astronautas que costumam ficar vários meses a bordo de estações espaciais.

[Leia mais.](#)

bons momentos em família **estrelas & ouriços**



Atividades em Casa

Mil e uma ideias para brincar em casa com as crianças

Esta seria a altura em que aconselharíamos uma atividade bem primaveril ou um passeio por um dos belíssimos recantos do País. Contudo, os tempos são de confinamento e a Estrelas & Ouriços não abandona as famílias nesta fase exigente, levando-lhes sugestões para enriquecer os seus momentos em casa: jogos tradicionais, horas do conto, trabalhos manuais, visitas a museus e idas ao teatro são apenas algumas delas.

[Inspire-se aqui.](#)



marcas
da semana 6 > 12 abril

fixando

MACHRENT
ALUGUER DE EQUIPAMENTOS

Robbialac
Pinta a vida.

eurocaixilho
Conforto para a Vida

Recer



participa!

QUIZZA
E GANHA PRÉMIOS

comunicação cinco estrelas



Siga-nos



Contacte-nos

[Prémio Cinco Estrelas](#)

[Prémio Cinco Estrelas Regiões](#)

CANDIDATURAS PRÉMIOS CINCO ESTRELAS
Tel: 21 759 03 54 | 938 123 663 | 917 229 219
www.cinco-estrelas.pt

Se não está num dia cinco estrelas e não quer receber informação sobre o melhor que existe no mercado, clique em [unsubscribe](#).

Prémio Cinco Estrelas | Rua Manuel da Silva 5D, Lisboa, Portugal