



# Guia de Outono



[www.latribuportugal.com](http://www.latribuportugal.com)



# Olá, bem-vindo!

O outono é uma época de renovação. As folhas mudam de cor, o ar fica mais fresco, e o ambiente ao nosso redor transforma-se. É o momento ideal para ajustar a tua rotina e cuidares do corpo, mente e alma.

Neste Guia, encontras dicas práticas e receitas para cuidares da saúde, hidratares a pele e criares momentos aconchegantes com a tua família.

Prepara um chá, relaxa e vem connosco aproveitar o outono ao máximo, com bem-estar e harmonia!

*Rita & Laura*  
La Tribu



# Cuidar da Saúde no Outono

Com o frio a chegar, é essencial reforçar a tua saúde para prevenir gripes e constipações, mantendo o teu corpo forte e preparado. Aqui estão algumas dicas importantes para cuidar da saúde durante o outono:

## 01 FORTALECE O SISTEMA IMUNITÁRIO:

Chás quentes e reconfortantes: Gengibre, mel e limão são ótimos aliados contra o frio. Prepara uma infusão com estes ingredientes para fortalecer o sistema imunitário.

## VITAMINA C

Vitamina C natural: Inclui frutas ricas em vitamina C, como laranja, kiwi e romã, para ajudar a combater os primeiros sinais de gripe.



## Receita

1 pedaço de gengibre fresco (2 cm)  
1 colher de mel  
Sumo de meio limão  
500 ml de água quente

Prepara a infusão com gengibre na água quente, deixa repousar 5 minutos, adiciona o mel e limão. Bebe ao longo do dia.

# O teu corpo é o teu templo

## 02 MANTÉM-TE ATIVO:

Mesmo com temperaturas mais baixas, a prática de exercício físico é fundamental. Aqui estão sugestões para te manteres em movimento:

**Caminhadas ao ar livre:** O ar fresco ajuda a oxigenar o cérebro e melhorar o humor. Aproveita os parques ou trilhos na tua área para passear.

**Exercícios:** Temos aulas de Yoga, Pilates e Qi Gong disponíveis no nosso espaço, com todo o conforto, perfeitas para cuidares do teu corpo de forma prática e eficaz.

Vem experimentar!



### HORÁRIOS

#### YOGA KIDS 4-10 ANOS

Segunda-Feira - 17:30

#### PILATES

Segunda-Feira - 11:00

#### QI GONG

Terça-Feira - 18:00

## 03 CUIDADOS COM A PELE E CABELO

As temperaturas mais frias podem afetar a pele e cabelo, deixando-os mais secos. O segredo está em ajustares a tua rotina de beleza ao clima. Aqui estão algumas dicas para te manteres radiante.

### ROTINA DE HIDRATAÇÃO

- ✓ Hidratantes ricos em óleo de amêndoas e manteiga de karité: O ar seco e o vento podem ressecar a pele. Aplica um creme mais espesso à noite, focando-te nas áreas mais secas como cotovelos, joelhos e pés.
- ✓ Esfoliação suave: Para remover células mortas, faz uma esfoliação suave uma vez por semana. Usa um esfoliante caseiro com mel e açúcar mascavado.

### RECEITA

2 colheres de açúcar mascavado  
1 colher de mel

Esfrega suavemente no rosto e corpo com movimentos circulares e enxagua com água morna.

# Cabelo protegido

**Máscaras caseiras nutritivas:** Usa uma máscara capilar com abacate e azeite para hidratar os fios.

## RECEITA

1 abacate maduro  
1 colher de azeite de oliva  
1 colher de mel

Mistura os ingredientes e aplica no cabelo húmido. Deixa agir por 20 minutos e enxagua com água morna.

**Cuida do couro cabeludo:** Massaja o couro cabeludo com óleos naturais, como óleo de coco ou argão, para estimular a circulação e nutrir a raiz do cabelo.





# 04 Alimentação de Outono

Receitas e Sugestões



A alimentação é um dos pilares mais importantes no outono, oferecendo calor e conforto. Aqui estão receitas simples e saudáveis para aqueceres o corpo e te deliciars com os sabores da estação.

## ESPECIARIAS QUENTES PARA O OUTONO

- ✓ O gengibre e a canela não só aquecem o corpo, como ajudam na digestão e têm propriedades anti-inflamatórias. Usa estas especiarias em chás, sobremesas e até no café.

## SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE:

500g de abóbora  
1 batata-doce  
1 pedaço de gengibre (2 cm)  
1 cebola  
Azeite, sal e pimenta

Refoga a cebola com azeite, adiciona a abóbora e a batata-doce em cubos, cobre com água e deixa cozinhar até amolecer. Junta o gengibre, tritura tudo e tempera a gosto.

# 05 Atividades ao Ar Livre e em Casa

O outono oferece muitas oportunidades para atividades, tanto ao ar livre como em casa, permitindo momentos de conexão com a natureza e a família.

## PASSEIOS NA NATUREZA

Caminhadas pelas florestas ou parques: O outono é a estação perfeita para ver as folhas douradas e sentir o ar fresco. Podes fazer um piquenique ao ar livre ou simplesmente relaxar com o som da natureza.

## ATIVIDADES INDOOR EM FAMÍLIA

Tardes de leitura ou jogos de tabuleiro: Nos dias mais frios, cria um ambiente acolhedor em casa com mantas e luz suave. Passem uma tarde divertida com jogos ou leiam histórias juntos.



Babywearing no outono:

Usa um porta-bebés ou sling para levar o teu bebé em caminhadas.

Mantém-no aconchegado e pertinho de ti enquanto desfrutas do ar fresco.



# Bem-estar Emocional e Mental

## 06 CUIDA DE TI

O outono pode trazer consigo uma certa nostalgia ou melancolia. Para manteres o teu bem-estar emocional e mental, é essencial cuidares de ti de dentro para fora.

### **Cria um ambiente aconchegante:**

Usa velas aromáticas, mantas e luzes suaves para tornar os teus espaços mais confortáveis. Pequenos gestos, como preparar um chá e ler um livro, ajudam a relaxar no final do dia.

### **Mindfulness e meditação:**

O outono é uma boa altura para práticas de mindfulness. Tenta fazer uma meditação guiada de 10 minutos por dia, concentrando-te no presente.

### **Autocuidado regular:**

Faz atividades que te trazem prazer: desde um banho relaxante com óleos essenciais até momentos de silêncio e reflexão.



## CONTA CONNOSCO

temos serviço de:

PSICOLOGIA CLÍNICA

PSICOTERAPIA

NATUROPATIA

TERAPIA DO SOM

TERAPIA DE CASAL

FISIATRIA

APOIO À AMAMENTAÇÃO

# Rituais de Outono

Os rituais ajudam-nos a criar momentos de pausa e conexão, trazendo equilíbrio e significado ao nosso dia a dia.

A seguir, vamos partilhar alguns rituais simples para integrares na tua rotina e aproveitar o outono com mais harmonia e bem-estar.

**1 Decoração**  
Decora a tua casa com frutas e legumes sazonais como as abóboras.

**2 Reflexão**  
Faz uma lista de tudo o que queres libertar do Verão

**3 Intenções**  
Faz uma lista de intenções para o Outono





4

## Limpeza

Limpa e organiza a tua casa, para que fique mais acolhedora.

5

## Corte

Corta as pontas de cabelo que possam estar estragadas do verão e liberta-te da velha energia.



6

## Gratidão

Faz um chá ou um café com especiarias, bebe tranquilamente e reflete sobre as coisas pelas quais sentes gratidão.

7

## Medita

Acende uma vela e faz uma pequena meditação



# Aproveita o Outono com Bem-estar!

Chegámos ao fim deste guia, mas a aventura do outono está só a começar! Esperamos que estas dicas e receitas te ajudem a aproveitar cada momento desta estação tão especial.

O outono é aquela altura perfeita para abrandar, cuidar de ti e dos teus, e desfrutar de pequenas coisas que fazem a diferença: um chá quentinho, uma caminhada entre as folhas douradas ou um momento de relaxamento em casa.

Lembra-te de que não precisas de fazer tudo de uma vez. Vai integrando aos poucos o que te fizer sentido, sempre ao teu ritmo. O mais importante é que te sintas bem e aproveites o outono da forma que mais gostas.

Cuida da tua saúde, da tua pele, do teu corpo e da tua mente.

Se precisares de mais alguma ajuda ou inspiração, sabes onde nos encontrar. Estamos aqui, prontos para te apoiar no que for preciso.

Desejamos-te um outono cheio de momentos aconchegantes e muita saúde.

Aproveita bem!

*Rita & Laura*



[latribuportugal@gmail.com](mailto:latribuportugal@gmail.com)

[www.latribuportugal.com](http://www.latribuportugal.com)

