A Sebenta da Quarentena
é uma iniciativa da:

Mistaker maker | Plataforma de Intervenção Artística

Os 40 autores:

±MaisMenos±
Adamastor
Aheneah
AkaCorleone
Ana Aragão
Ana Seixas
André da Loba
André Letria
António Jorge Gonçalves
Bárbara R.
Catarina Glam
Clara Não
Cláudia Guerreiro
Francis.co
GonçaloMar
Halfstudio
Hugo Makarov
João Fazenda
João Varela
José Lourenço
Júlio Dolbeth
Laro Lagosta
Los Pepes Studio
Malibu Ninjas
Mantraste
Mariana a miserável
Mariana PTKS
Mariana Rio
Marta Monteiro
mynameisnotSEM
Nevesman
Nicolau
Nuno Sarmento
Oker
Pantónio
Samina
Tamara Alves
Tiago Galo
Vasco Costa
Walking Fearless

Parceiros e apoios:

O nosso OBRIGADO a todos os que nos ajudaram a tornar esta Sebenta da Quarentena uma realidade e a todos os que a levam até si.

www.sebentadaquarentena.com

SEBENTA da QUARENTENA

40 IDEIAS PARA APROVEITAR O TEMPO

NOME: _____

Esta Sebenta da Quarentena não é um bloco de rascunhos (mas poderá vir a ser!).

Esta Sebenta da Quarentena não é um livro de instruções (apesar de lhe deixarmos algumas).

Esta Sebenta da Quarentena não é uma enciclopédia, na qual encontramos todas as respostas fechadas (sendo que para isto que estamos a passar, ainda ninguém as tem!).

Esta Sebenta da Quarentena também não é um caderno de exercícios (se bem que alguns o farão exercitar bastante o corpo e a mente!).

Esta Sebenta da Quarentena não é uma mera sebenta com ideias de como aproveitar muito bem o seu tempo,durante os próximos dias na sua casa.

Esta Sebenta da Quarentena é sim, a forma mais simples e sentida que nós (40 autores e mais alguns) arranjámos, de lhe dizermos que nos preocupamos consigo (sim consigo!).

Esta Sebenta da Quarentena foi o modo que arranjámos, de ao longe, espalhados um pouco por todo o País, lhe dizermos que estamos por perto, bem perto de si!

—

Feito este manifesto de amor, vamos ao trabalho (mas daquele que só se faz por prazer). Nas páginas que se seguem, poderá encontrar 40 ideias para aproveitar o seu tempo dentro da sua casa.

Pode ir dedicando-se a elas por ordem numérica ou por ordem alfabética, por grau de dificuldade, por empatia, por tipo de desafio ou por simples predilecção com as imagens e mensagens que lhe enviamos. Pode ir colorindo, rindo, exercitando-se, escrevendo, declarando-se e tudo o demais que lhe apeteça.

Nos entretantos, pode ir oferecendo os seus resultados artísticos a quem lhe entra com comida pela casa adentro, pode colocar na sua janela para quem passa o/a sentir, pode enviar para os seus filhos ou netos, encaminhar ao seu vizinho, ou desafiar o seu neto a pintar aquilo que começou, como se tudo isto fosse um diálogo e diversão alargado no tempo. Ou, pode guardar simplesmente tudo isto para si, como lembrança de uma etapa da qual todos saímos vitoriosos!

Seja qual for a sua opção, não deixe é de nos enviar os seus resultados para o email **info@mistakermaker.org** ou através do telemóvel **916 109 764**. Envolva também os seus filhos, sobrinhos ou netos, nesta necessária missão!

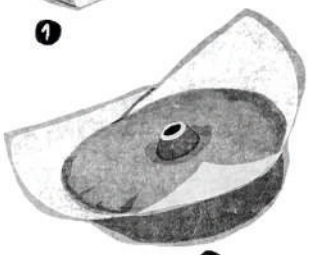
PARA FAZER EM CASA

1

2

3

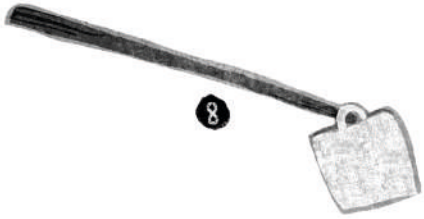
4



5

6

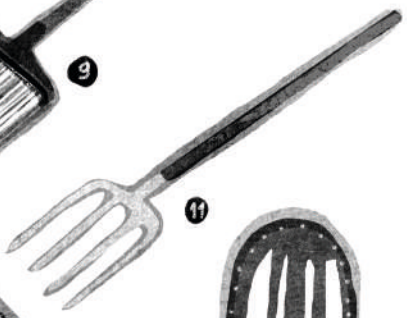
7



8

9

10



11

12

13

					R	O			
				C	S	P			
			X	A	T	O	N		
		-	X	M	T	V	M	-	
		-	N	M	O	A	N	U	O	
	-	F	A	E	E	O	N	A	C	M
T	P	Ã	O	-	D	E	-	L	Ó	
E	F	M	M	O	O	Q	R	I	P	
L	L	L	R	Á	D	I	O	V	A	
E	P	V	O	V	J	C	G	R	A	
V	S	A	C	H	O	L	A	O	G	
I	D	S	N	C	B	A	R	C	X	
S	E	S	F	E	G	H	R	A	Z	
Ã	M	O	J	I	L	C	A	D	T	
O	N	U	R	O	P	A	F	E	V	
U	T	R	S	R	Q	M	Á	I	F	
V	C	A	N	E	C	A	O	R	F	
F	O	R	Q	U	I	L	H	A	J	

1. RÁDIO
2. PANELA
3. GARRAFÃO
4. PLANTA
5. PÃO-DE-LÓ
6. LIVRO
7. CANECA
8. SACHOLA
9. VASSOURA
10. CAMA
11. FORQUILHA
12. CADEIRA
13. TELEVISÃO

Alfabeto das Coisas Boas

Dá cor a cada letra e escreve por debaixo dela aquilo que mais gostas que comece com essa letra.

O QUE VAI SER PRECISO
BEBÉ ÁGUA
TAPETE
CADEIRA
2 GARRAFAS DE ÁGUA, 1,5L OU 1L OU PACOTES DE LEITE D 1L
1,5L
1,5L

1 ALONGAMENTO
DEITA-TE EM CIMA DE UM TAPETE E MANTEM A PERNA DOBRADA POR 30SEG, FAZER 3 VEZES 30SEG EM CADA.

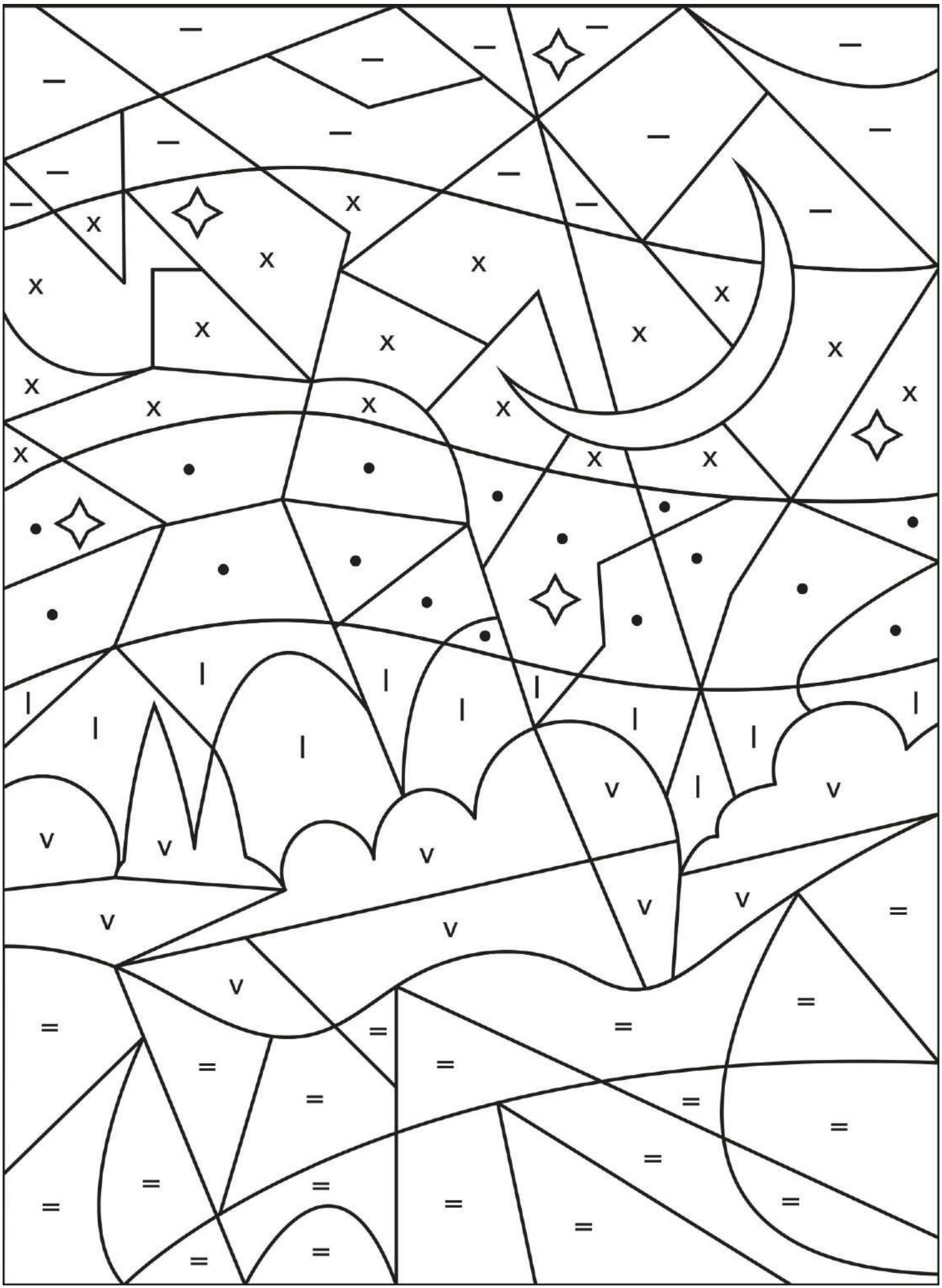
2 AGACHAMENTO
LEVANTA DA CADEIRA COM OS BRAÇOS À FRENTE DO CORPO, 3 SÉRIES DE 8 REPETIÇÕES COM INTERVALO DE 2 MINUTOS ENTRE ELAS.
COSTAS DIREITAS
CADEIRA ENCOSTADA À PAREDE

3 QUADRÍCEPS
LEVANTA E BAIXA AS PERNAS 8 VEZES, 3 SÉRIES DE 8 REPETIÇÕES COM INTERVALO DE 1 MINUTO ENTRE ELAS. SE FOR MUITO DURO, FAZ APENAS COM UMA PERNA.
PAREDE

4 GÊMEOS
COM CALMA FICA NA PONTA DOS PÉS E VOLTA À POSIÇÃO INICIAL, 2 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES COM INTERVALO DE 1 MINUTO ENTRE ELAS.
1
2

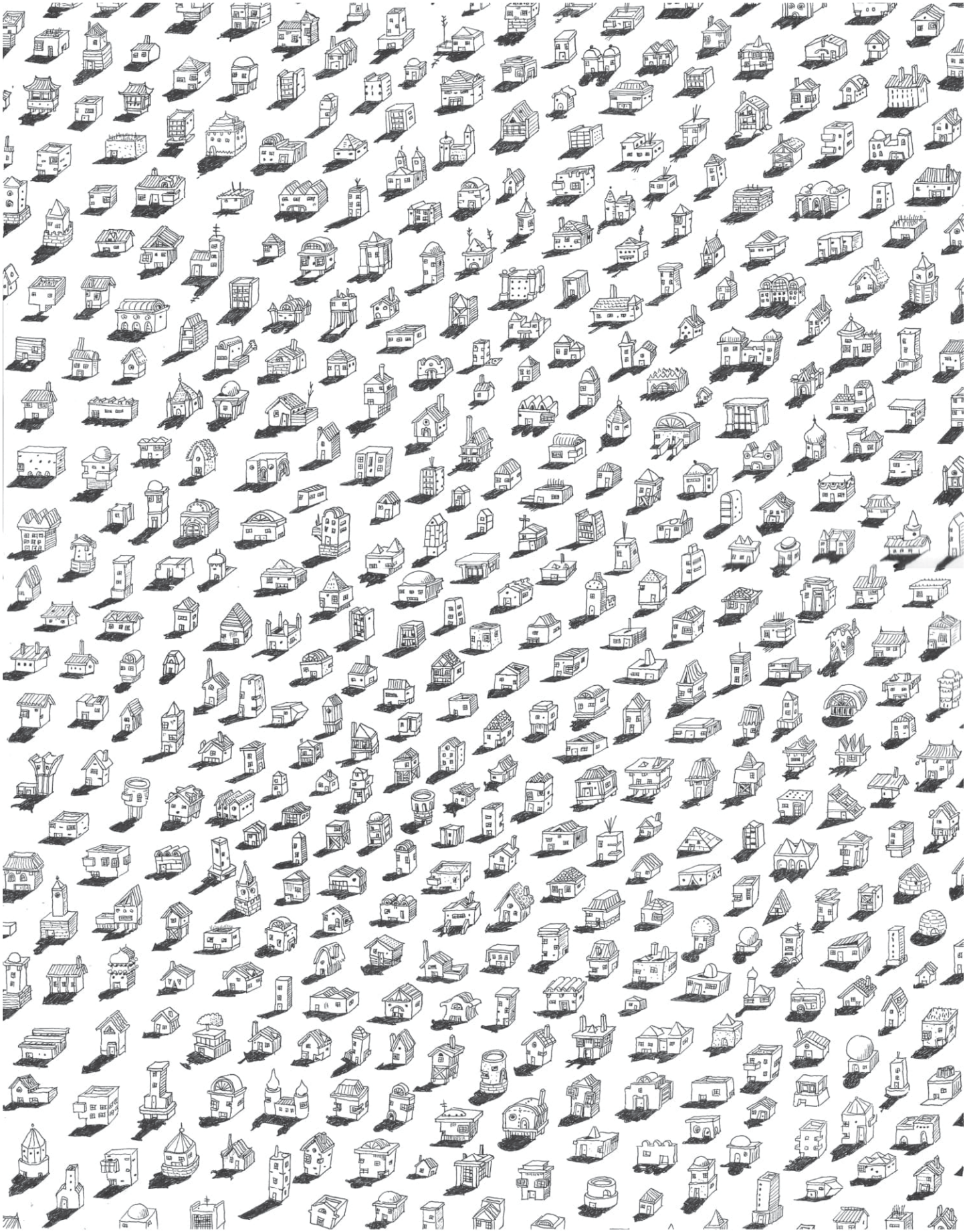
5 HALTERES
COM AS COSTAS DIREITAS, ELEVA AS GARRAFAS DE 1LITRO ATÉ A ALTURA DOS OMBROS E BAIXA-AS TOTALMENTE CHEGANDO ATÉ A LINHA DA CINTURA. 3 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES COM INTERVALO DE 1 MINUTO ENTRE AS SÉRIES.
COSTAS DIREITAS

6 AERÓBICA
ESCOLHE UMA MÚSICA E DANÇA DURANTE 10 MIN, TRABALHA A COORDENAÇÃO E O EQUILÍBRIO E É UMA EXCELENTE OPÇÃO PARA RELAXAR
FICA EM CASA!



Colorir de acordo com os símbolos: (–) azul escuro; (x) roxo; (•) rosa; (l) cor de laranja; (v) verde escuro; (=) castanho

escreva aqui uma memória que este desenho lhe lembrar:

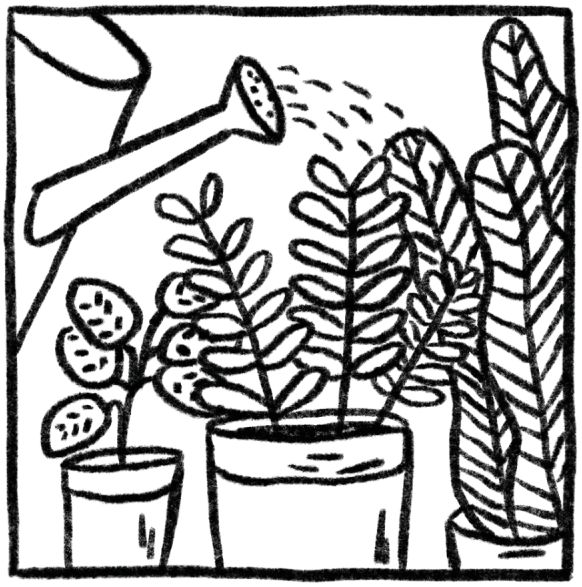


Ana Aragão

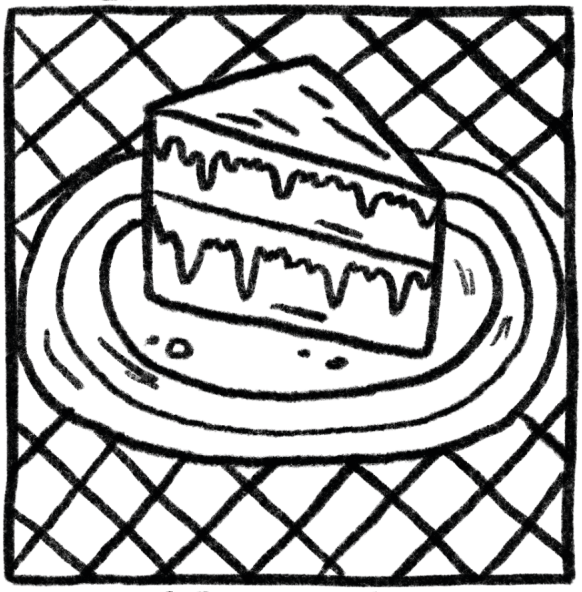
Descubra a casinha repetida, a casa sem sombra e o iglu. Experimente colorir.

maio
moço
Maio pequenino,
de flores enfeitadinho!
Maio hortelão,
muita parra pouco pão!

SEIS MANEIRAS DE SER FELIZ EM CASA



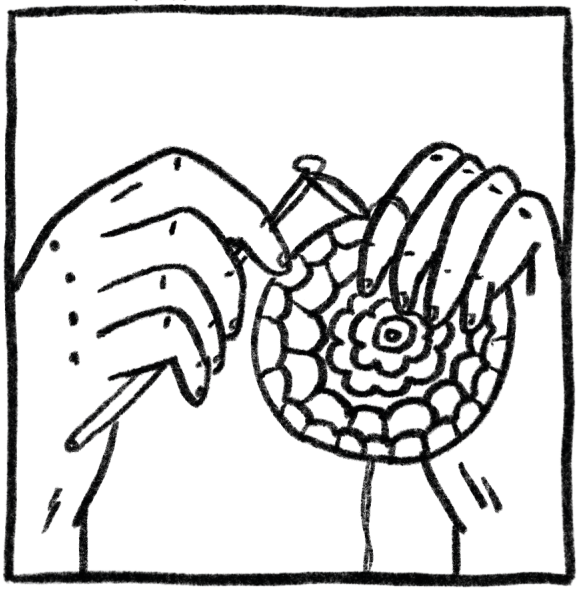
TRATAR DAS PLANTAS



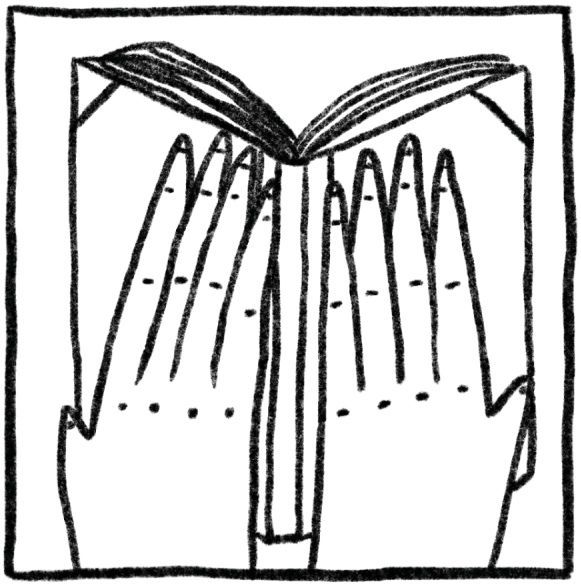
COZINHAR

TELEFONAR A ALGUÉM ESPECIAL

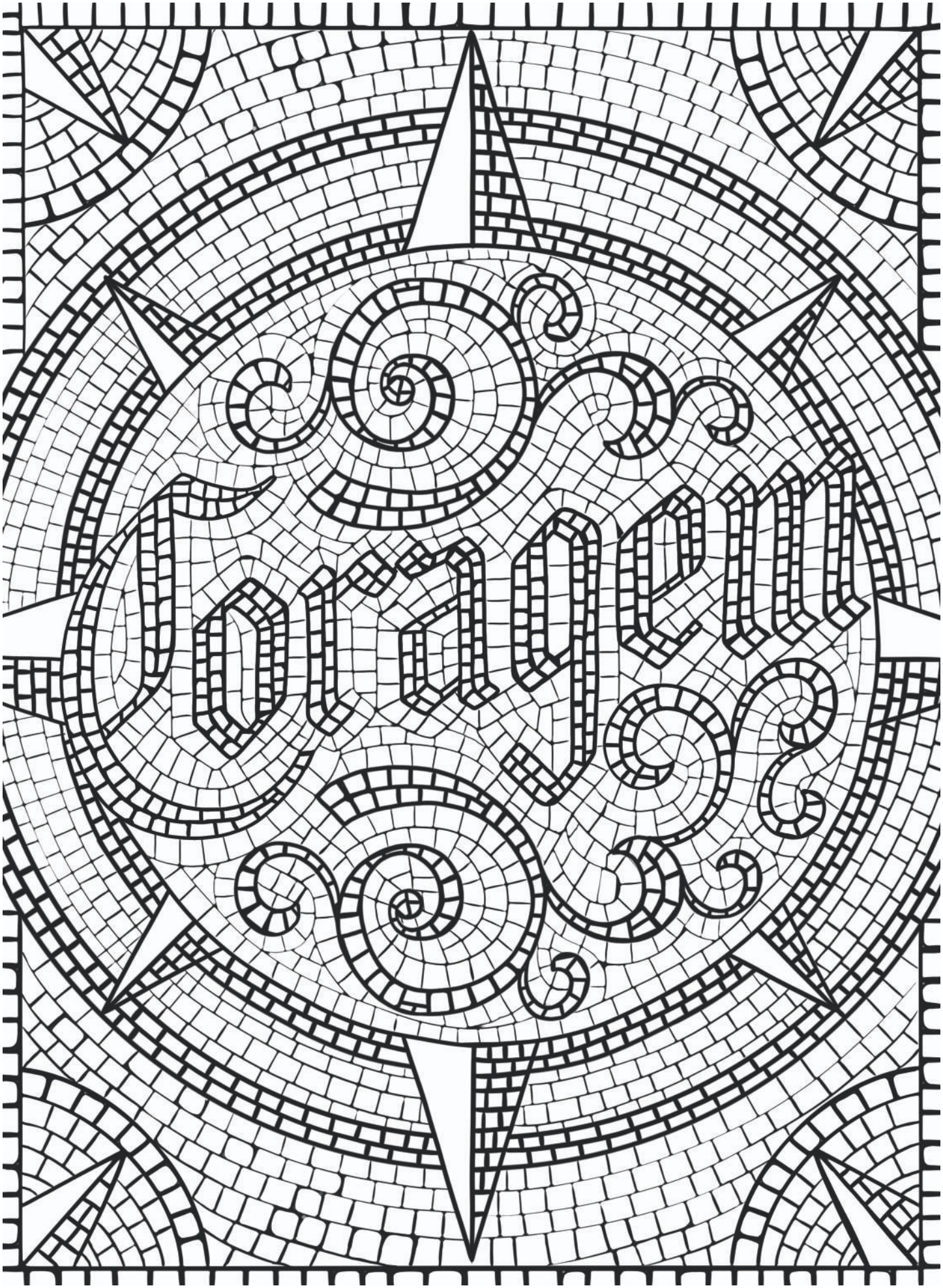
OUVIR MÚSICA DE OLHOS FECHADOS



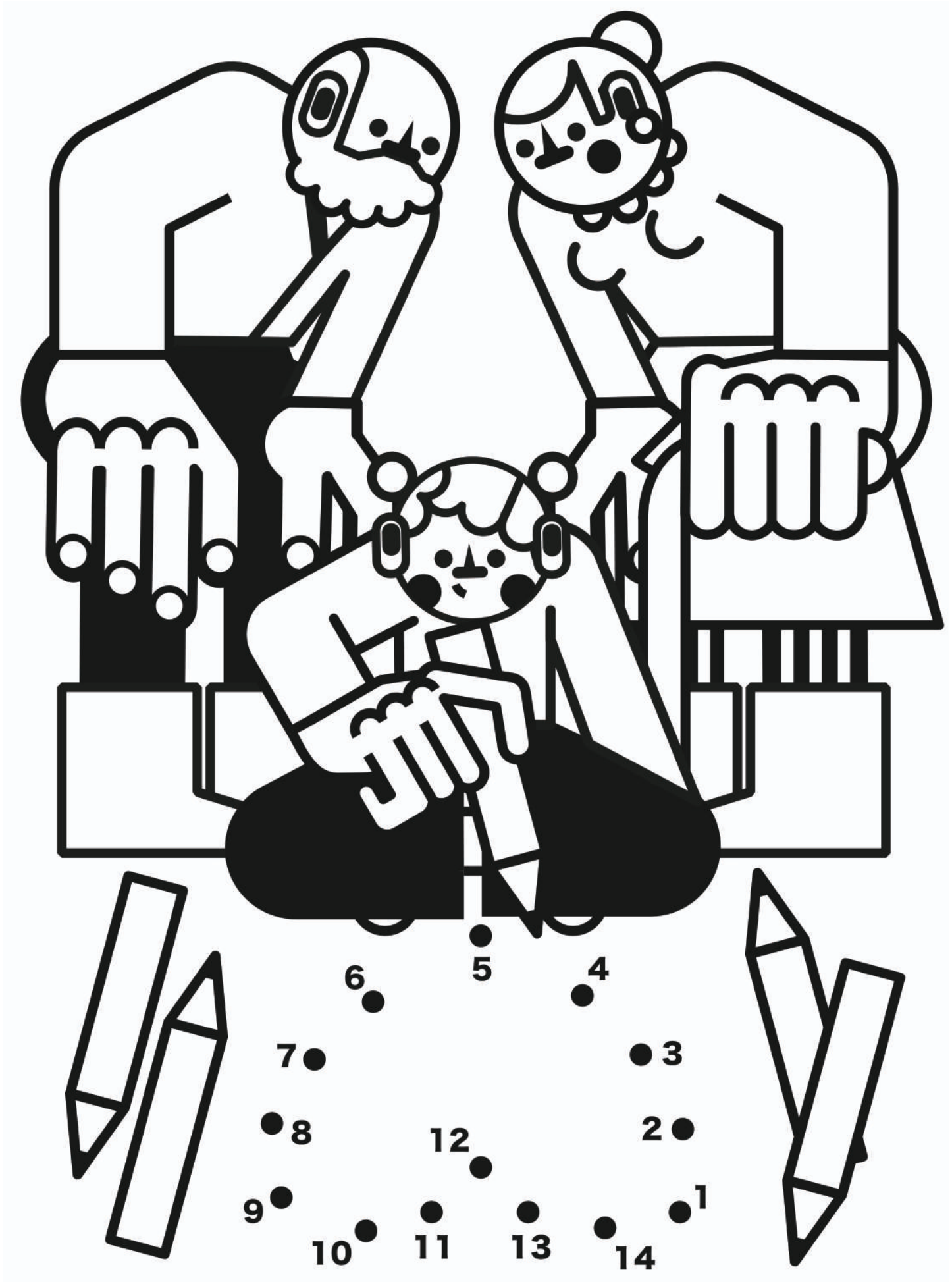
FAZER CROCHÊ



RELER OS LIVROS FAVORITOS

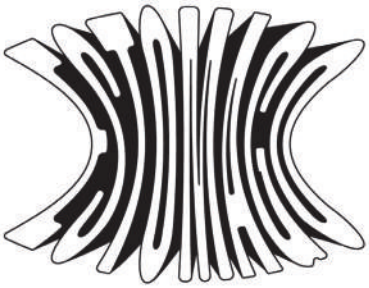


20:20
FAMILIA


5
6
4
7
3
8
2
12
9
1
10
11
13
14

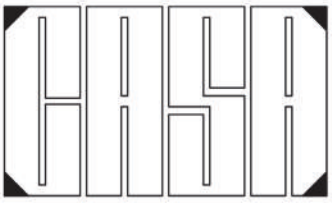
1

2



3

4



5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Vire e descubra as soluções

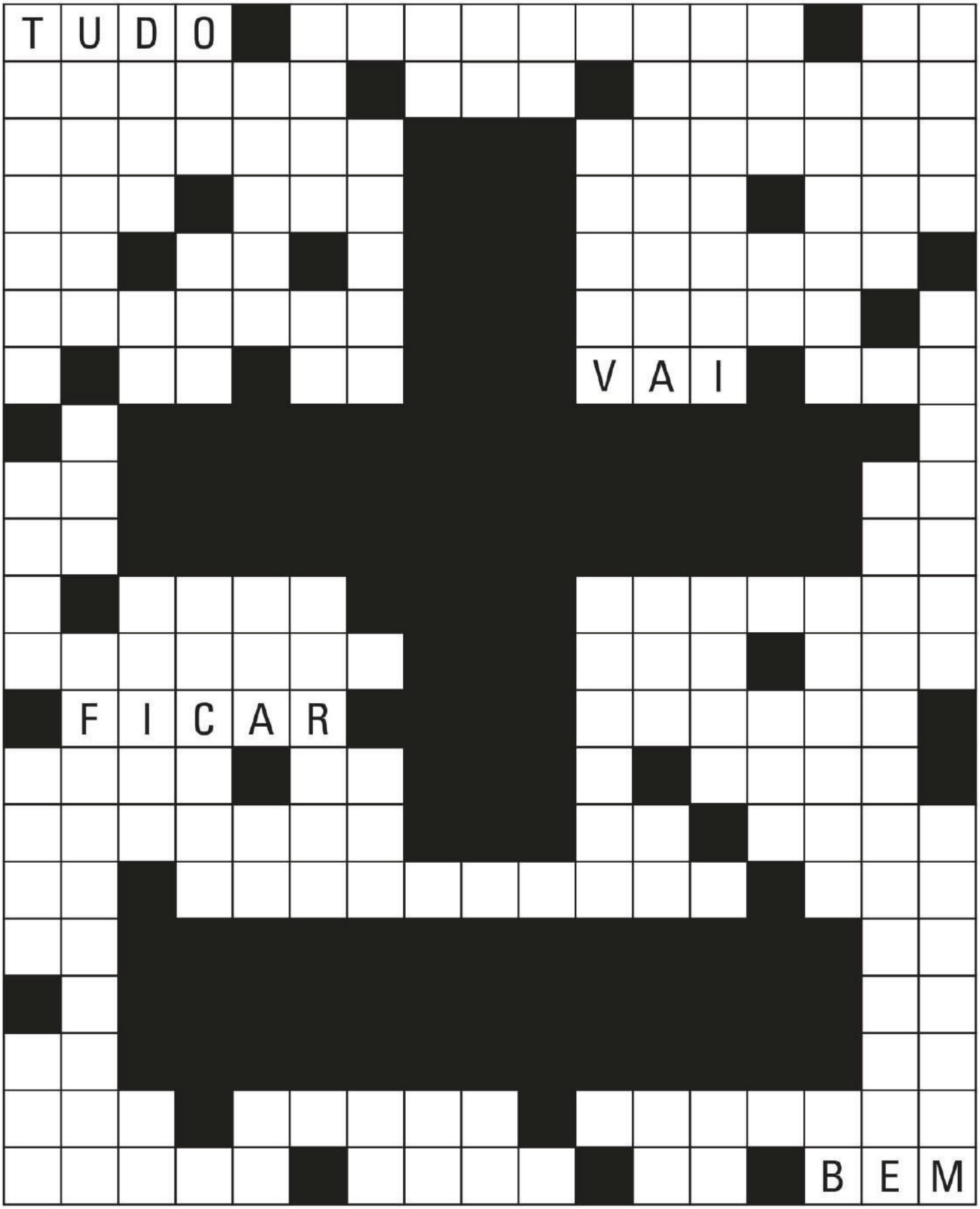
1 Ter a cabeça à roda
2 Um aperto no estomago
3 Torcer o nariz
4 Conhecer os cantos à casa
5 Quebrar o gelo
6 Ter o rei na barriga
7 Um gato pingado
8 Andar na linha
9 Estar de braços cruzados
10 A mentira tem a perna curta
11 Gente fina
12 Coração ao alto
13 Preto no branco
14 Escrever direito por linhas tortas

MALIBU NINJAS
SINJAM
MALIAS
ASJLNJ
LJININ
IBAUII
UASAJN

SAU
DA
DES

SOPA de LETRAS
A T A E M A C E L N i A
B O T M A B R O C U L O
U M E L O A B A O C T L
B A T A T A A P E R A U
E T O M A N N i R C O F
V E A L H O A R O E i Z
i A P E A V N O A N L A
T L O M O R A N G O R L
C H I O R T A A S U O F
O L E J P O T N i R E A
G O I A B A C E J A R C
A B A R C E B O L A T E

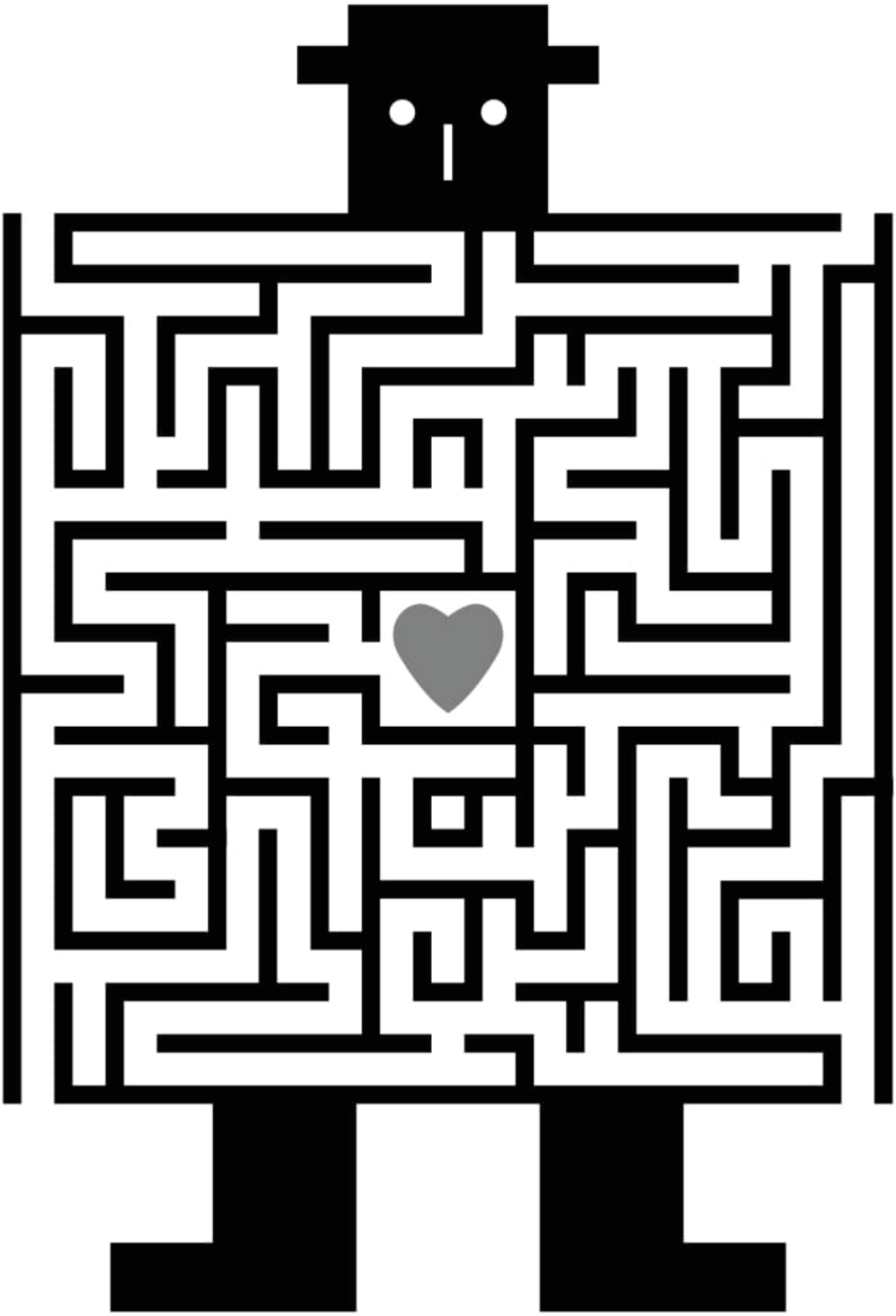
OS GANHÕES
VEGETAIS
DOCARIA CONVENTUAL
A COZINHA BEIRÃ
PANTAGRUEL

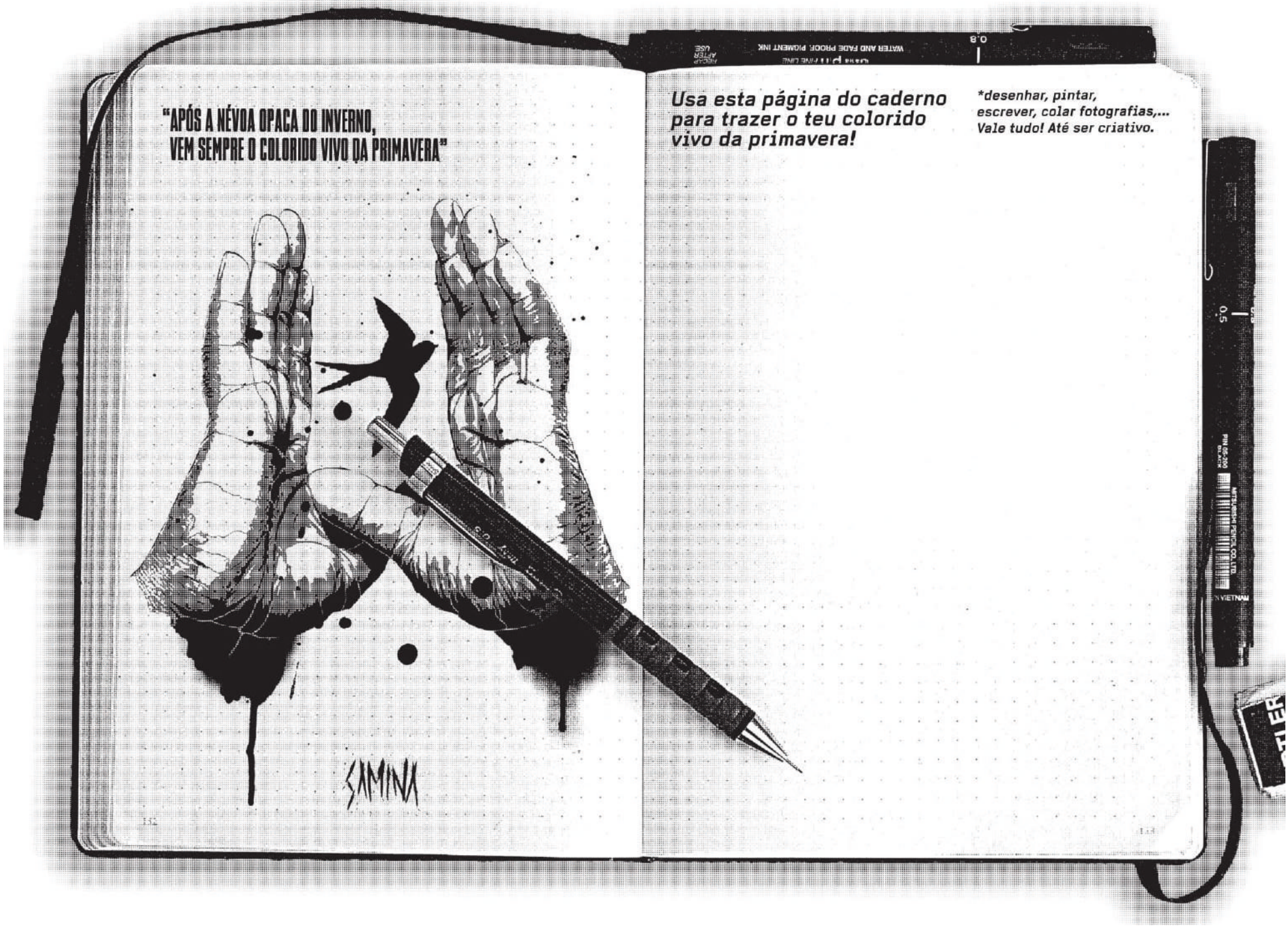


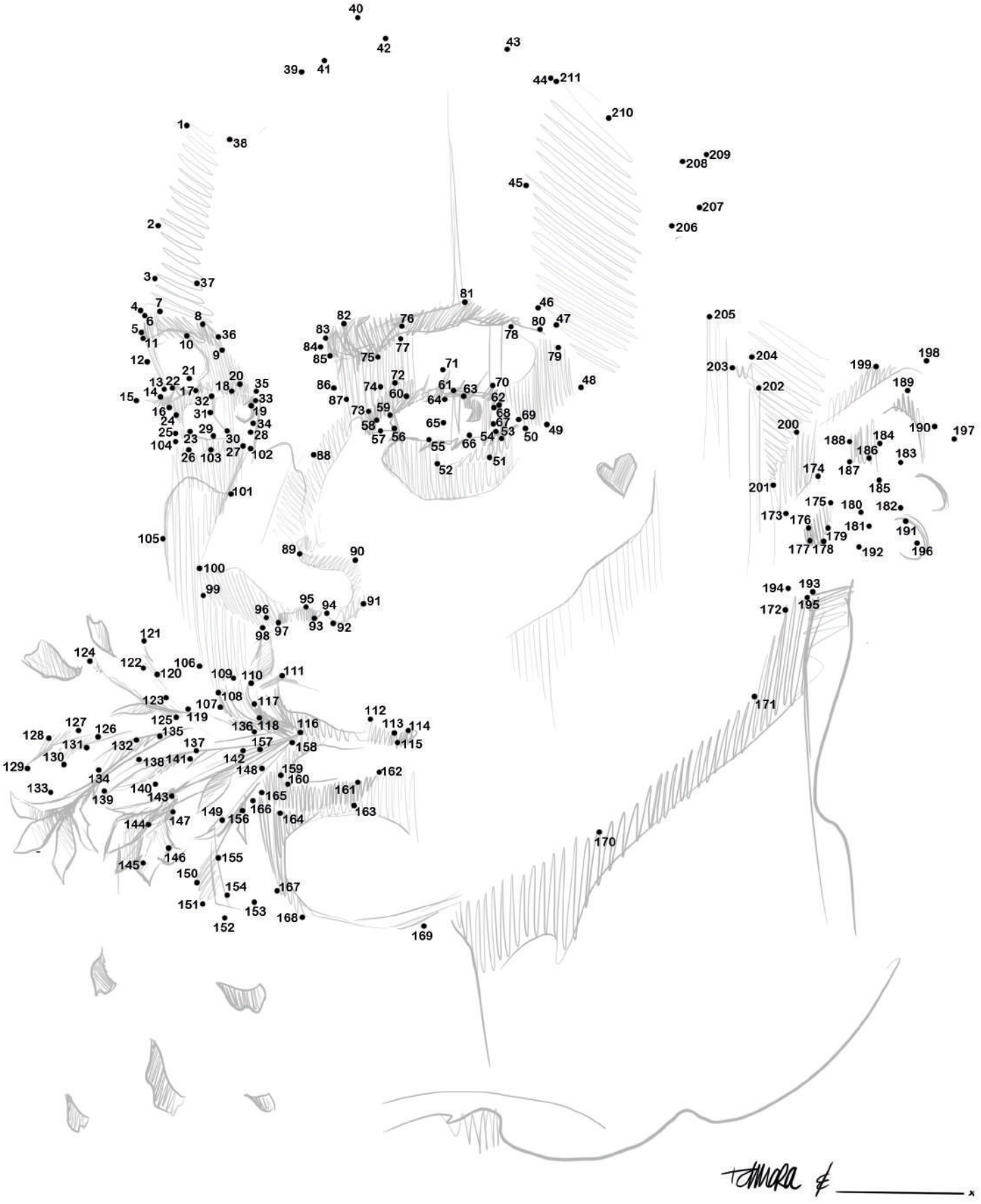
±
QUARENTENA

Regras: preencher à vontade.

NUNO SARMENTO · 2020



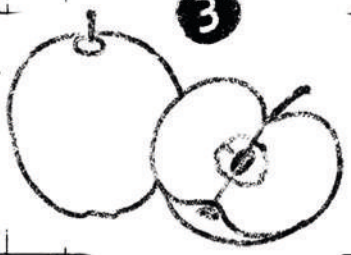

"APÓS A NÉVOA OPACA DO INVERNO,
VEM SEMPRE O COLORIDO VIVO DA PRIMAVERA"
SAMINA
Usa esta página do caderno para trazer o teu colorido vivo da primavera!
*desenhar, pintar, escrever, colar fotografias,... Vale tudo! Até ser criativo.



Durante a quarentena escreva a história da sua vida para depois poder ler a quem mais gosta.

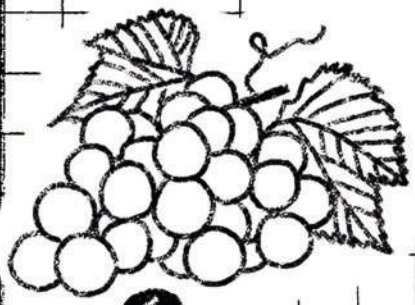
SALADA de FRUTA

PALAVRAS CRUZADAS



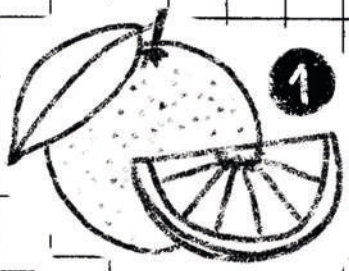
3

4

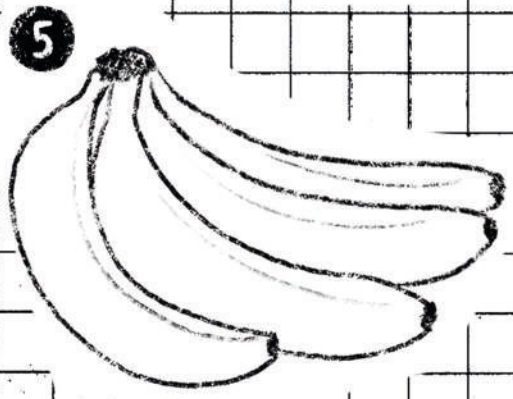


6

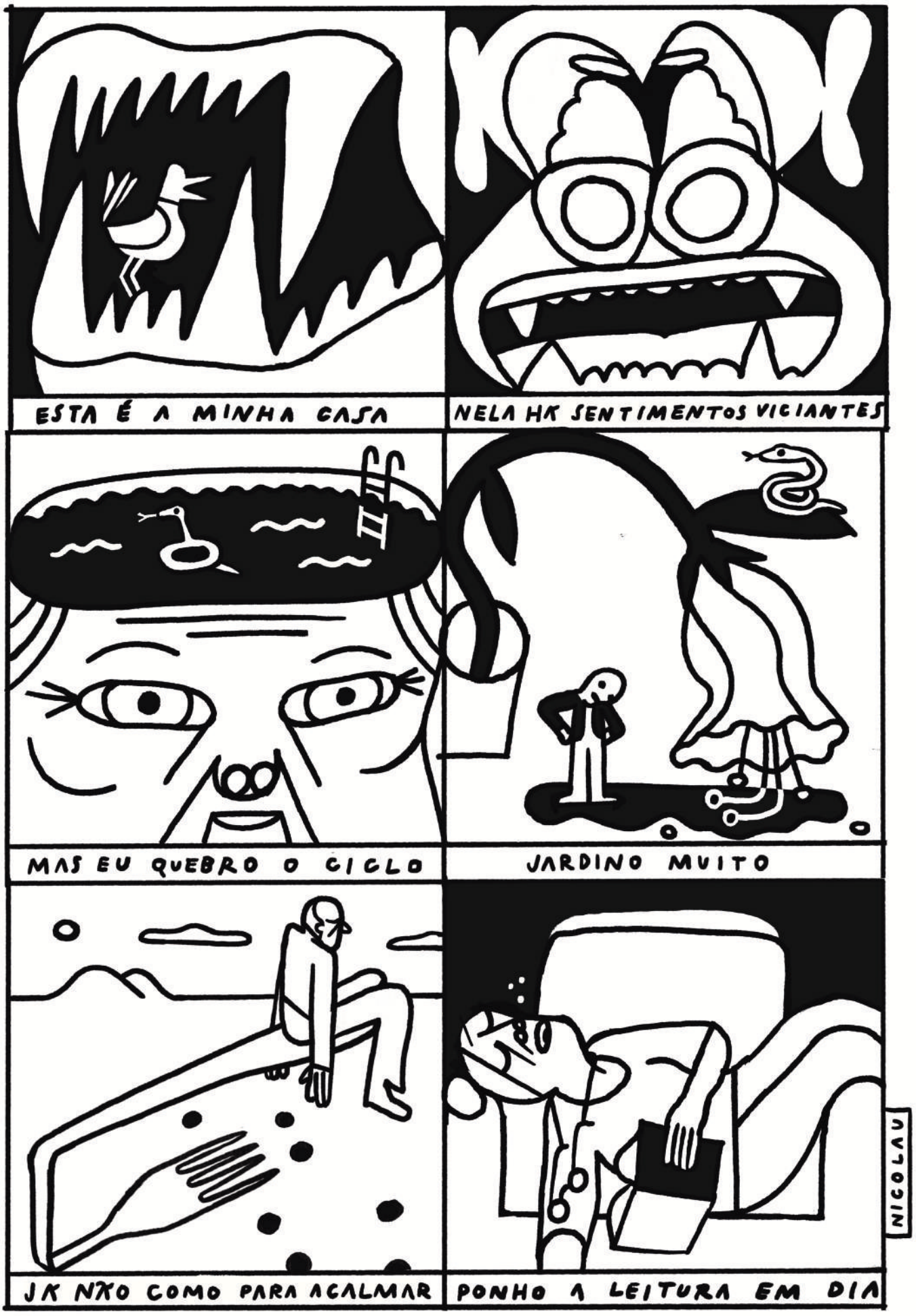
2



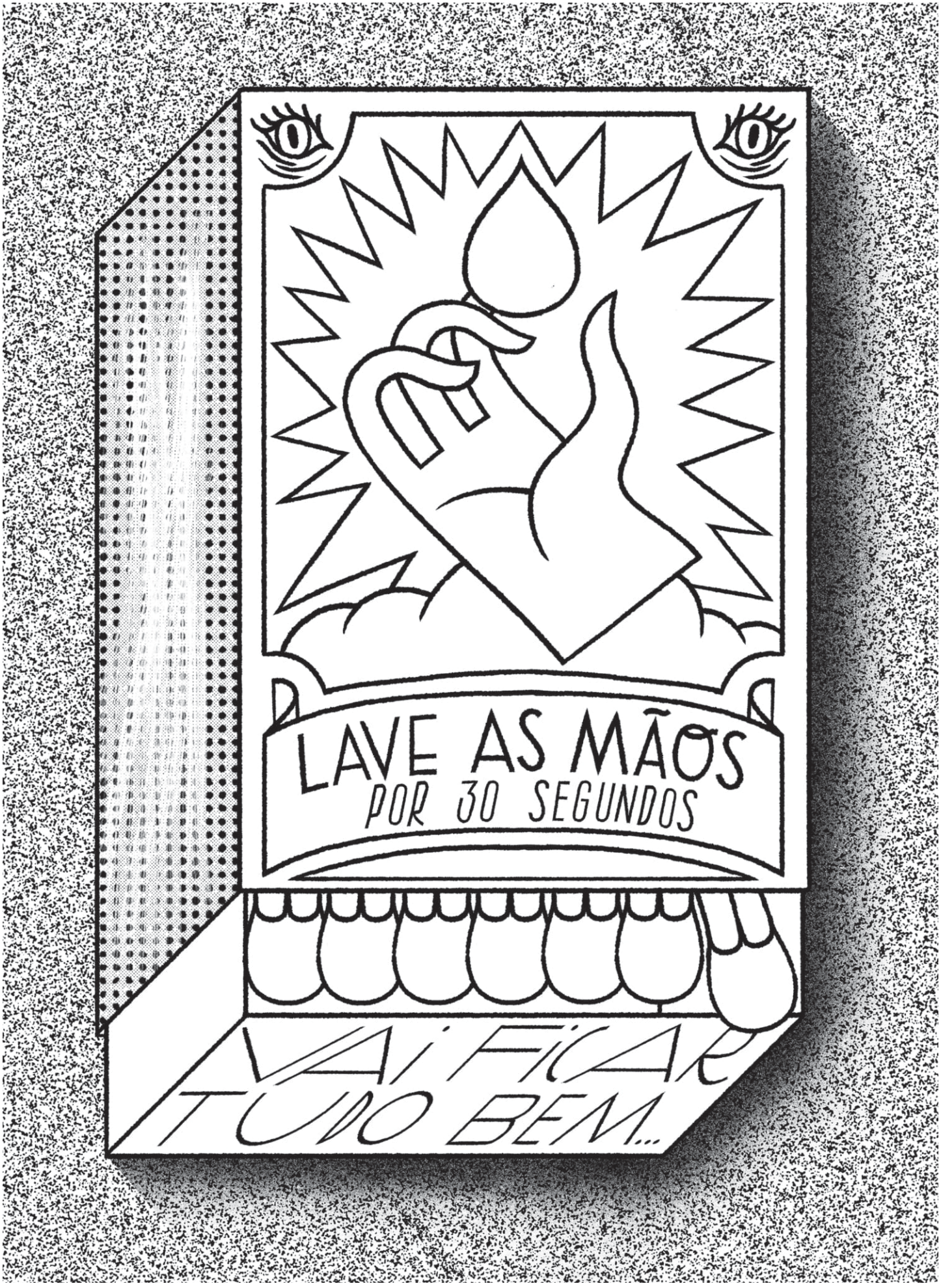
1

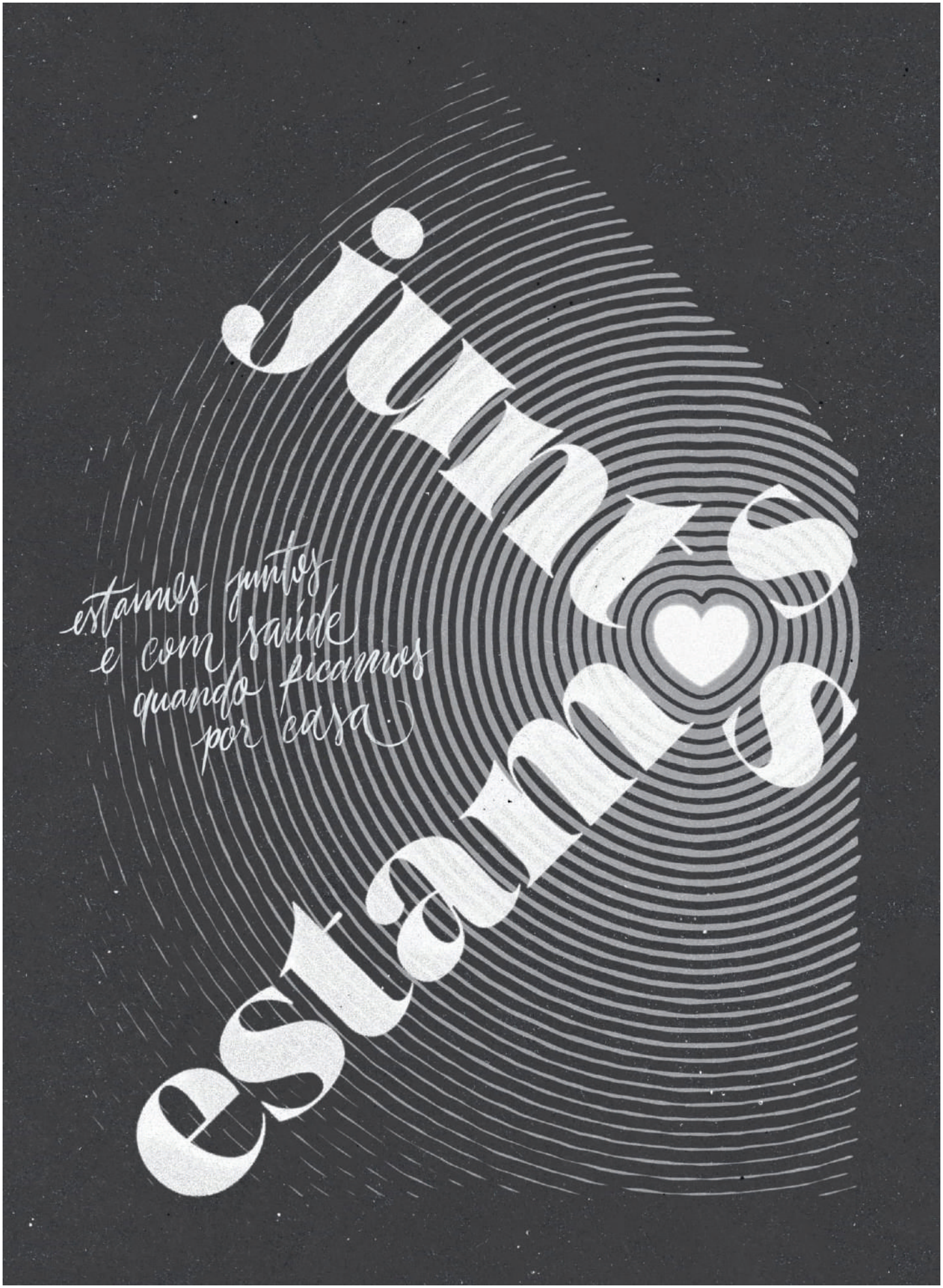


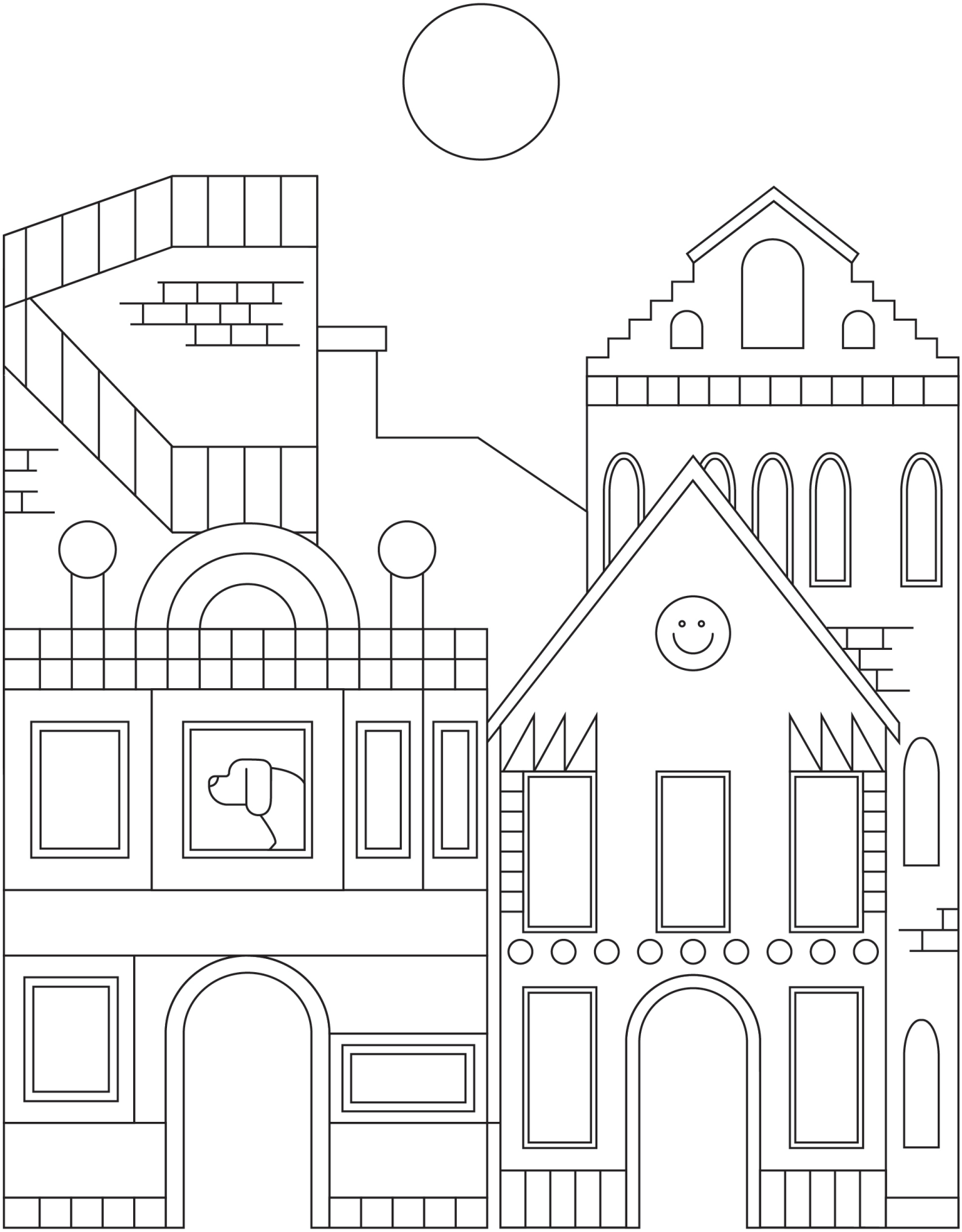
5


ESTA É A MINHA CASA
NELA HÁ SENTIMENTOS VICIANTES
MAS EU QUEBRO O CICLO
JARDINO MUITO
JÁ NÃO COMO PARA ACALMAR
PONHO A LEITURA EM DIA
NICOLAU

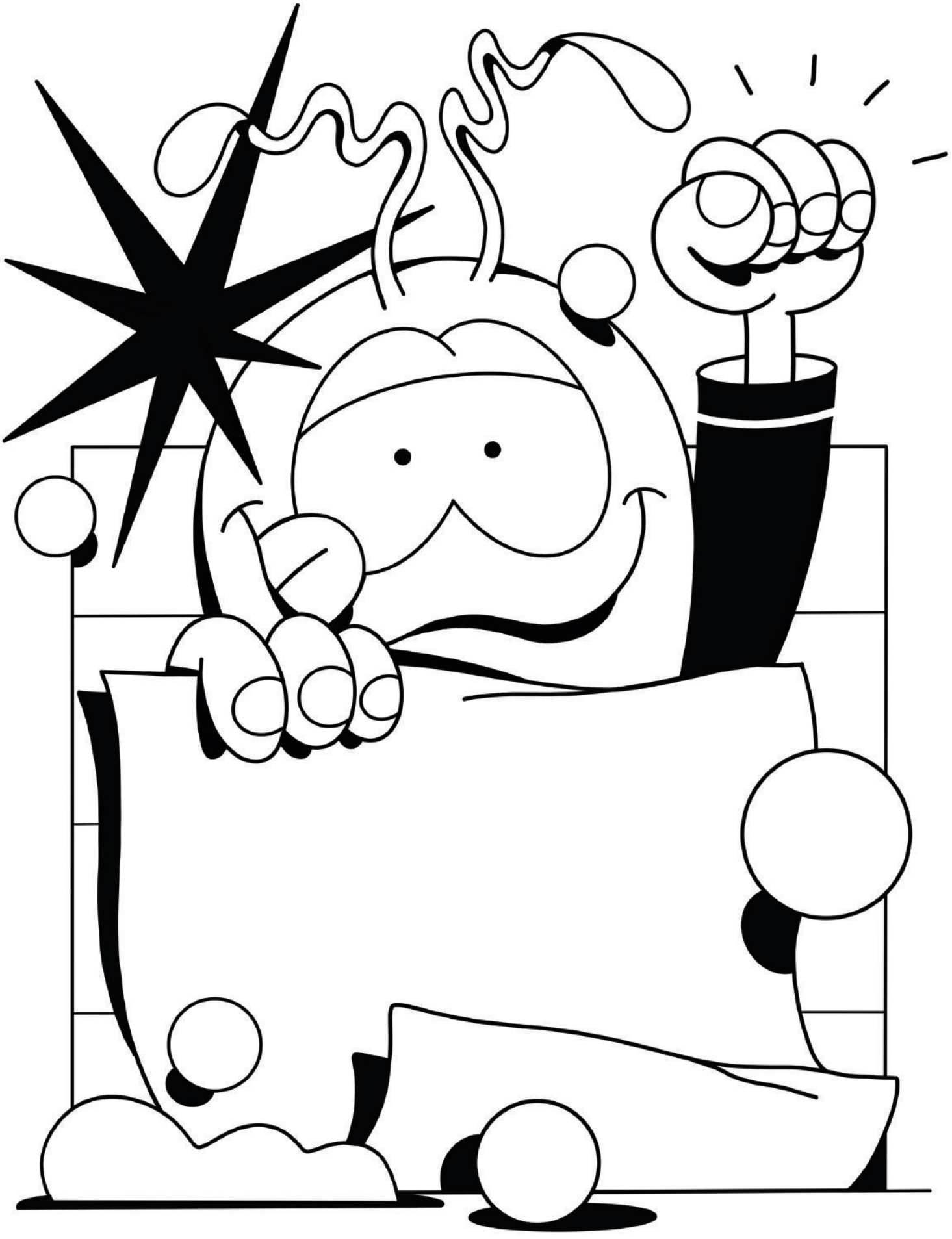
Ajuda o nosso poeta a chegar a bom porto, neste mar revolto...


LAVE AS MÃOS
POR 30 SEGUNDOS
VAI FICAR
TUDO BEM...

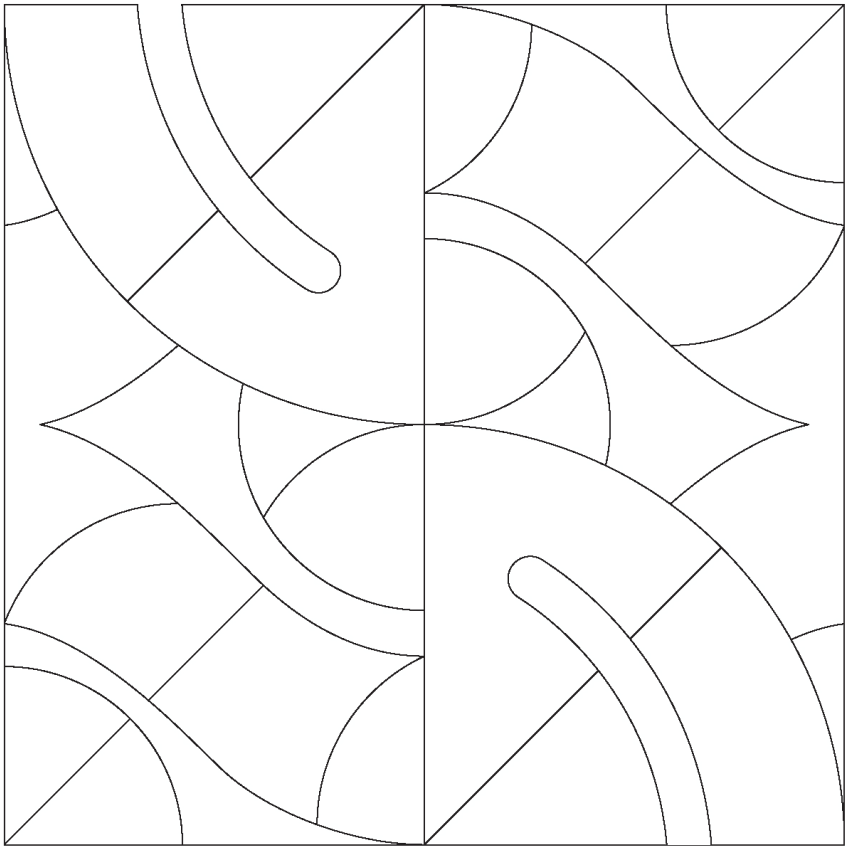

estamos juntos
e com saúde
quando ficamos
por casa
estamos

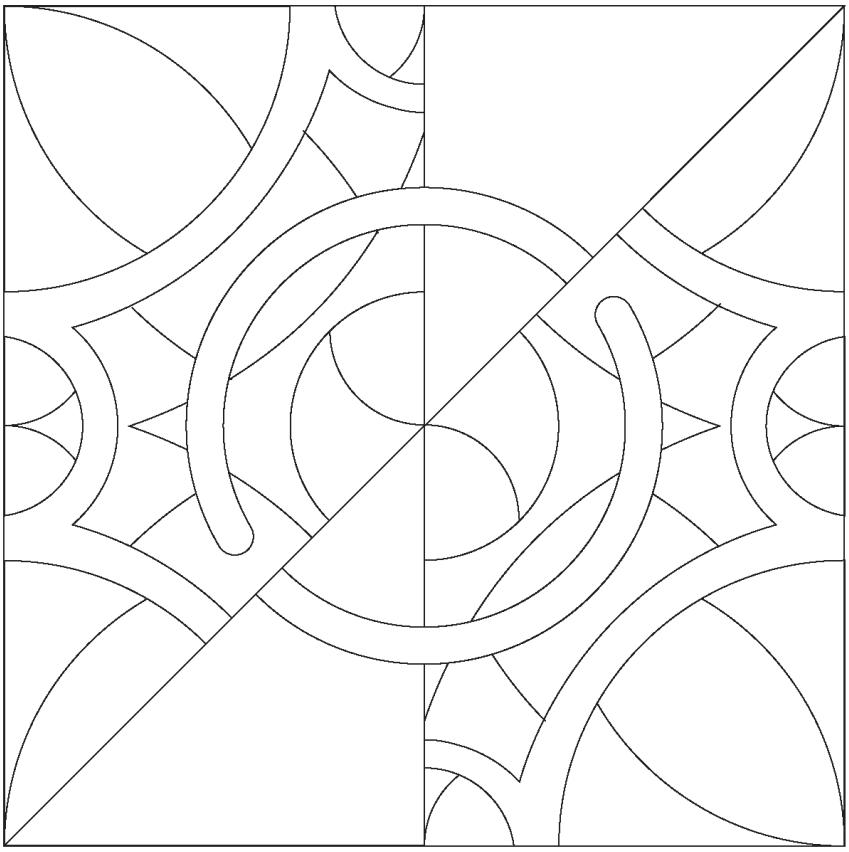


NÃO FOI FÁCIL MAS NO FIM FICOU TUDO BEM.
LARO LAGOSTA



Pinte a ilustração e escreva uma mensagem para o mundo no cartaz da personagem.





D. Felismina tem medo de tudo o que é bicho: vê uma pomba, foge; vê um cão, foge; vê um gato, foge; vê uma minhoca, foge; vê uma formiga (quando vê, que a idade já faz os olhos sonhar), foge. De tanto fugir, D. Felismina tem as pernas super tonificadas, o que faz dela quase sempre vencedora das maratonas. "Quase", porque às vezes há partes que envolvem passar por vegetação e, volta e meia, lá vai ela a fugir para o lado contrário da meta, porcausa de um pardal ou de uma borboleta.

D. Felismina, que tem medo de tudo o que é bicho, tornou-se avó há cinco anos. Das primeiras vezes que viu a neta, teve um bocadinho de vontade de fugir — a Cecília parecia um bichinho, toda enrugada —, no entanto, não fugiu: os olhinhos da Cecília encontraram os olhos de D. Felismina e sonharam juntos.
É deste momento que D.Felismina se lembra quando Cecília pede pela quinta vez para irem à praia brincar nas rochas. Então, mesmo tendo medo de tudo o que é bicho que pode aparecer nas rochas, a Avó vai com a Neta para a praia.

Nas rochas, Cecília aponta, super entusiasmada:

"Vovó, vovó, um caranguejo!!"

D. Felismina. que tem medo de tudo o que é bicho, só quer fugir, mas com o musgo das rochas ia escorregar e possivelmente lesionar as suas valiosas pernas. Então, acocora-se. É neste momento que se apercebe que o caranguejo se havia escondido no buraco mais próximo.

"Vovó, vovó, o caranguejo escondeu-se. Porquê?"

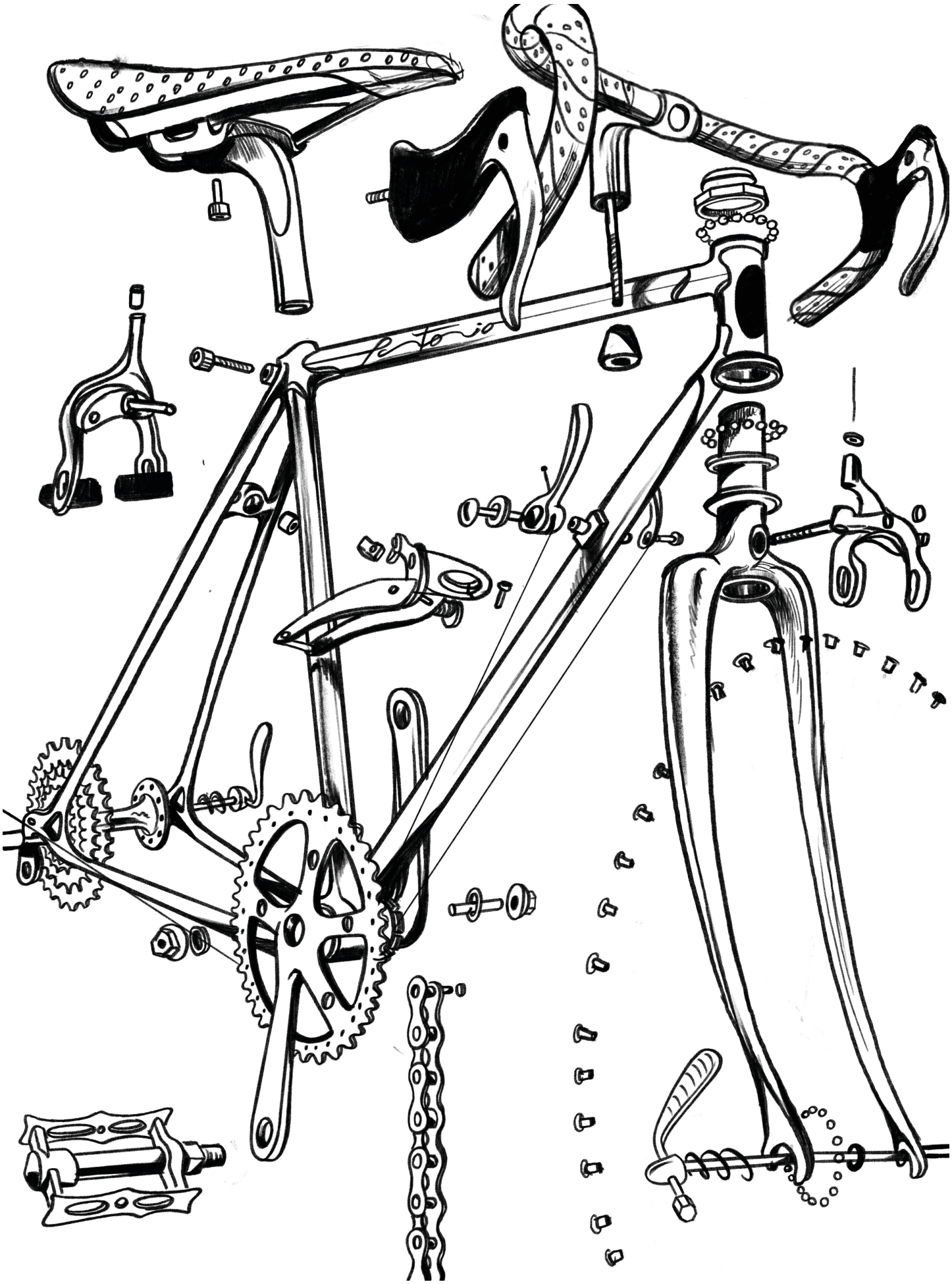
"Porque tem medo."

Porque tem medo! Ora, o caranguejo tem mais medo de D. Felismina e de Cecília do que D. Felismina do caranguejo.

D. Felismina, que tinha medo de tudo o que era bicho, usa a Ciência de Elevador para acalmar o bicho. (Ora, a Ciência de Elevador trata-se de anunciar factos para evitar o desconforto social — como a Conversa de Café: num dia de Sol "Hoje está sol!"; ou entrando uma vizinha com um ramo "A vizinha leva um ramo").

"Olá Caranguejo. Tens cinco patas de cada lado, dez: um par maior à frente e oito iguais depois, quatro de cada lado. És giro, caranguejo, com todas essas patas."

O caranguejo sai do buraco e os olhinhos do caranguejo encontram os olhos de D. Felismina e sonham juntos.



O meu sonho era dar a volta ao mundo
numa bicicleta de corridas.

Pantónio

Descubra as 20 diferenças

1- O que está o guitarrista a cantar?

2- O que diz a mensagem do telemóvel?

3- O que vê a mulher no horizonte?

GERMINAR segundo a avó Maria
A MINHA AVÓ MARIA PLANTOU TRÊS ÁRVORES NO SEU QUINTAL, UMA POR CADA NETO. A MIM CALHOU-ME UMA...
... MACIEIRA, QUE TEM QUASE A MINHA IDADE.
SEMPRE QUE COMO MAÇÃS GUARDO AS SEMENTES E COM A "RECEITA" DA MINHA AVÓ PONHO-AS A GERMINAR. PORQUE NÃO TENHO...
... MUITO ESPAÇO OFEREÇO-AS EM VASOS AOS AMIGOS E VIZINHOS. COMEÇOU POR SER UMA DISTRAÇÃO E TRANSFORMOU-SE NUM VÍCIO. NO MEU QUINTAL HÁ OUTRAS PLANTAS E QUASE TODAS COMEÇARAM...
... A FLORIR. DO QUE EU MAIS GOSTO É DO BAILE DAS ABELHAS. DO CHEIRO INTENSO DA FLOR DA LARANJEIRA, OU DO ODOR SUAVE A TERRA MOLHADA QUANDO CHOVE NO VERÃO. E DOS CARACÓIS, A QUEM A MINHA MÃE CHAMA "PRAGA DO INFERNO".
TENHO-OS ÀS DEZENAS, ESCONDIDOS DEBAIXO DOS VASOS OU NA TERRA HÚMIDA. SAEM DURANTE A NOITE E DEVORAM TUDO. MAS NÃO ME IMPORTO PORQUE TAMBÉM APRENDI COM A AVÓ MARIA QUE "DESDE QUE HAJA VONTADE, NESTA TERRA HÁ ABRIGO E FARTURA PARA TODOS."

vamos ficar todos bem.
HUGOMAKAROV
Foi um passarinho que me disse.