



Cláudia Coelho

Celda Morgado

(Coord.)

NA HORA DE CONFINAR, TAMBÉM PODES PROVERBIAR

Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto

Agrupamento de Escolas de São Lourenço



Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto
Agrupamento de Escolas de São Lourenço

Na hora de confinar, também podes proverbiar

Cláudia Coelho

Celda Morgado

(Coord.)

Junho, 2021

Ficha técnica

Título: *Na hora de confinar, também podes proverbiar*

Assunto: Coletânea de provérbios criados durante o segundo confinamento da Covid-19 (janeiro e fevereiro de 2021)

Coordenadoras: Cláudia Coelho e Celda Morgado

Organizadores: Cláudia Coelho, Celda Morgado, José António Costa, Cláudia Almendra, Conceição Teixeira e Isabel Vilhena

Design e arranjo gráfico: Cláudia Coelho e Beatriz Coelho

Data: junho de 2021

ISBN: 978-972-8969-47-9

Organização: Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto e Agrupamento de Escolas de São Lourenço

Os grandes rios fazem-se de pequenos ribeiros.

À minha querida orientadora, Professora Doutora Celda Morgado, por ser uma âncora neste projeto e por me fazer acreditar que quem sonha sempre alcança.

Ao professor Doutor José António Costa, coordenador de Mestrado, por contribuir para esta partilha de aprendizagens e por mostrar que, por mais longo que seja o caminho, somos quem queremos ser.

As minhas professoras cooperantes, professora Conceição, professora Cláudia e professora Isabel. Obrigada por me fazerem crer, ainda mais, que juntos somos mais fortes.

À minha família, por ser o provérbio mais bonito da minha vida.

E porque os últimos são sempre os primeiros, a todos os meus queridos alunos, por toda a alegria e amor diários e por fazerem deste sonho, realidade.

Cláudia Coelho

Nota introdutória

Os provérbios fazem parte da nossa memória coletiva e vertem a maneira de agir e de pensar de um povo: as nossas vivências, as nossas alegrias, tristezas, preocupações, valores... A pandemia, que teve o seu início, em Portugal, em março de 2020, como sabemos, veio trazer, por um lado, um novo rumo às nossas vidas e impulsionou o uso e a (re)criação de novos vocábulos ou expressões, incluindo palavras como "confinamento", "distância", "máscara", "online", "estudo em casa", "pandemizar", "covid" e "covidário". Por outro lado, quer queiramos ou não, a Covid-19 também fará parte da nossa história. Quis-se, com o projeto que aqui se dá a conhecer, mostrar que, apesar de a cultura popular não ser escrava do tempo, bem pelo contrário, tem o seu tempo de criação. Foi precisamente o momento da criação cultural que aqui se quis fotografar.

A presente brochura digital surge no âmbito do Mestrado em Ensino do 1.º CEB e de Português e História e Geografia de Portugal no 2.º CEB, da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto. Neste projeto, pretendeu-se promover a criação de estruturas proverbiais que espelhassem esta nova realidade, como é exemplo o título do projeto – “Na hora de confinar, também podes proverbiar” -, tendo como objetivos, em tempos de pandemia, promover a criatividade e a reflexão linguísticas e desenvolver a compreensão e a motivação

para o estudo dos textos de tradição oral, textos esses que, contrariamente ao desejável, estão em desuso e, em meio educativo, pouco são explorados e dados a conhecer às novas gerações.

Através deste projeto, que enlaçou alunos pertencentes a três turmas do Ensino Básico (4.º, 5.º e 6.º anos de escolaridade), familiares, professores cooperantes, professores supervisores, professores em formação e outras pessoas que, perante a divulgação do projeto, se sentiram motivadas a colaborar, foi reunido um *corpus* de potenciais provérbios, criados entre fevereiro e março de 2021, período referente ao segundo confinamento, através de uma diversidade de tarefas motivadoras. Nesta brochura, apresentamos uma compilação dos provérbios após seleção e tratamento, recheando as suas páginas com ilustrações de pequenos grandes artistas – os alunos envolvidos neste projeto.

Porto, 24 de junho de 2021.

Cláudia Coelho

Celda Morgado

José António Costa

Cláudia Almendra

Conceição Teixeira

Isabel Vilhena

Índice

Nota introdutória.....	5
O corpus do projeto: breve caracterização.....	8
Potenciais provérbios.....	15

O *corpus* do projeto: breve caracterização

Cláudia Coelho (ESE-IPP) e Celda Morgado (ESE-IPP/CLUP)

Para a constituição do *corpus* deste projeto e para futura organização e tratamento de dados, as tarefas motivadoras da criação dos provérbios foram agregadas num formulário de preenchimento *online*, através da ferramenta *Google Forms*, que esteve disponível durante os meses de fevereiro e março de 2021. No geral, o formulário era composto por sete tarefas diversas, que consistiam no completamento de expressões já iniciadas (Em tempos de pandemia"...") e no legendamento de Imagens, Cartoons e Memes relacionados com o tema. No total, o projeto envolveu 97 participantes, com idades compreendidas entre os 9 e os 76 anos de idade, grande parte pertencente ao sexo feminino.

De um total de 602 estruturas criadas, 50 foram excluídas e 552 foram assumidas como potenciais provérbios, dada a presença de características proverbiais. Note-se que não podem ser ainda considerados provérbios visto não se constituírem ainda como enunciados, de uso corrente e institucionalizado. Reunido o *corpus*, analisou-se detalhadamente cada estrutura, de acordo com três tipologias de análise: (i) análise semântica, (ii) análise pragmática e (iii)

análise formal. Embora estas análises tenham sido cautelosas, ponderadas e, em certos casos, baseadas noutras tipologias de análise, salienta-se que a busca de um modelo classificatório não é fácil e não significa que este seja o único. No entanto, pretendeu-se, nesta análise, tanto quanto possível completa, uma organização por categorias nas três tipologias, que nos permitissem verificar tendências e generalidades, ainda que circunscritas no tempo e no espaço.

Os provérbios constituem enunciados breves de origem popular e fazem parte da esfera de transmissão oral. De carácter sentencioso, o texto proverbial apresenta características como a presença de rima, trocadilhos, padrões rítmicos, dualidade sintática e linguagem figurada. O provérbio é utilizado frequentemente como ferramenta de argumentação no discurso, podendo assumir, ainda, funções como consolar, advertir, moralizar (Baptista, 2000, Lopes, 1992 e Vilela, 1995).

Cada provérbio encerra em si um determinado sentido e significado, pelo que se torna essencial identificar as categorias semânticas inerentes, que poderão ser uma ótima ferramenta nas tarefas de compreensão. Quanto às categorias semânticas, estas foram apenas estabelecidas durante o momento de análise e de pós-análise do *corpus*. Assim, durante a categorização, a classificação qualitativa de cada potencial provérbio fez-se segundo três categorias principais: (i) *Bem-estar*, incluindo como subcategorias *alimentação*, *lazer*, *atividade física*, *meio ambiente* e *arte e pensamento*; (ii) *Relações humanas*, agregando *saúde*, *tecnologia* e *animais*; e (iii) *Atitudes e comportamentos*. A síntese dos resultados desta categorização apresenta-se no gráfico da Figura 1.

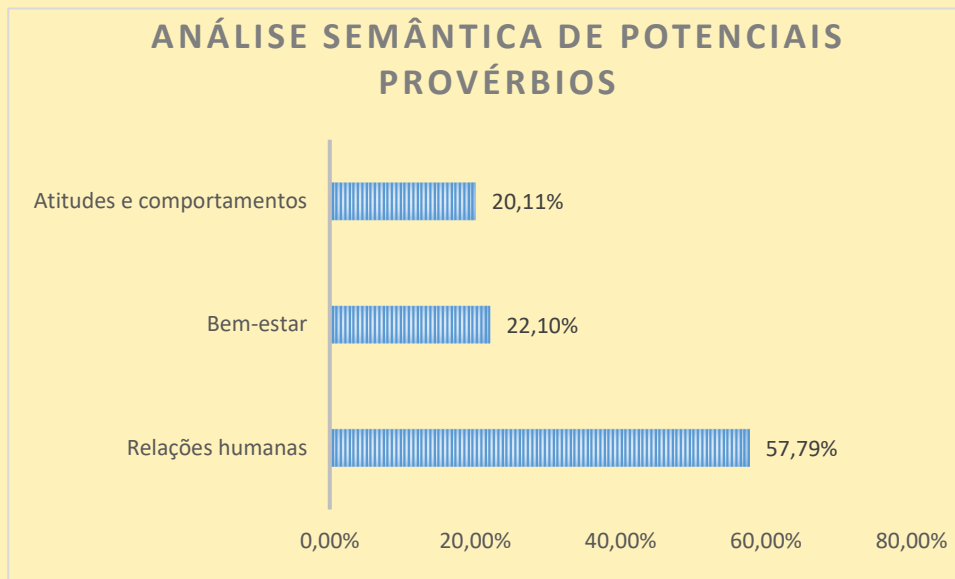


Figura 1-Percentagens de potenciais provérbios por categorias semânticas (Fonte: elaboração própria)

Segundo esta categorização semântica, de um total de 552 potenciais provérbios, 122 integram-se na categoria *Bem-estar*, correspondendo a uma percentagem de 22,10%, 319 potenciais provérbios incluem-se na categoria das *Relações humanas*, coincidindo com um total de 57,79%, percentagem correspondente a mais de metade das estruturas e, por fim, 111 pertencem a *Atitudes e comportamentos*, contando, assim, com uma percentagem de 20,11%. Estes dados sugerem-nos que, de facto, as preocupações, vivências e necessidades das pessoas em tempo de pandemia foram refletidas nos provérbios, sendo que a categoria das *Relações humanas* congregou a maior parte das produções, face à saudade da convivência com o outro, mas ao mesmo tempo exprimindo-se o receio e a angústia (*Em tempos de pandemia, da multidão eu fugia/ Se alguém queres abraçar, troca os braços pelo olhar*).

Os provérbios são um ato linguístico, contêm uma intencionalidade discursiva. Por esta razão, entendemos relevante analisar as estruturas proverbiais de acordo com as suas características pragmáticas. Neste sentido,

recorreu-se ao modelo classificatório apresentado por Lopes (1992), que agrupa os provérbios em três grandes categorias pragmáticas: (i) *Provérbios descritivos simples*, sendo enunciados que descrevem situações por meio de asserções simples ou categóricas; (ii) *Provérbios descritivos com modalização explícita*, encarados como estruturas proverbiais que, apesar de descreverem um estado de coisas, já encerram um determinado ponto de vista do locutor face ao que enuncia e ao interlocutor; e (iii) *Provérbios normativos*, cuja força ilocutória é diretiva e apresentam como principal objetivo levar o locutário a realizar, ou abster-se de realizar, uma ação enunciada. No gráfico da Figura 2, apresentam-se os dados relativos à análise pragmática dos potenciais provérbios criados neste projeto.

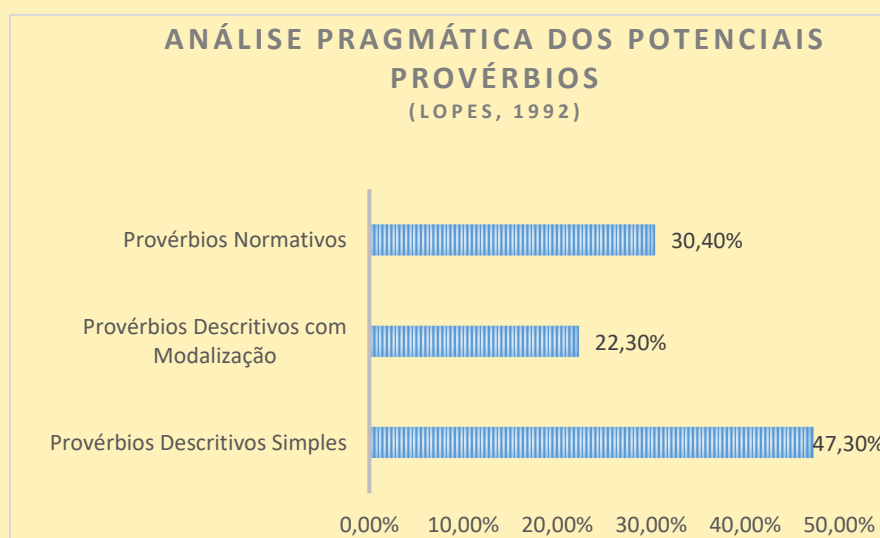


Figura 2-Percentagens de potenciais provérbios por categorias pragmáticas baseadas em Lopes (1992) (Fonte: elaboração própria)

Seguindo a mesma linha do *corpus* apresentado por Ana Macário Lopes, os provérbios que evidenciam uma maior simplicidade e facilidade no processo de criação são os mais frequentes, como é o caso dos *provérbios descritivos simples* (*Em tempos de pandemia, até o gato mia/ A pandemia também trouxe*

magia) e os *provérbios normativos* (*Nos confinamentos aproveita os momentos/ Se de casa não podes sair, procura no que investir*). Tal como é perspectivado pela autora, tendo por base o seu corpus, também aqueles provérbios que revelam uma maior complexidade no contexto de criação são os menos frequentes neste projeto, denominados *descritivos com modalização explícita* (*Em tempos de pandemia devemos evitar a folia/ Quem fura o confinamento há de ter julgamento*).

Para além da sua forte intencionalidade discursiva, o provérbio apresenta teor linguístico dotado de melodias encantatórias, duplos sentidos e metáforas (Baptista, 2000). Como tal, surge a terceira tipologia de análise, a análise formal, baseada nas perspetivas de Ana Macário Lopes e Adriana Baptista.

Nesta análise, ao nível sonoro, destacaram-se rimas, assonâncias, repetições e paralelismos. Morfologicamente, valorizaram-se os tempos e modos verbais, em que predominam o modo imperativo, o presente do indicativo e o presente do conjuntivo. Relativamente à categoria sintática, os potenciais provérbios foram analisados de acordo com propriedades predicativas e número de orações, sendo classificados em estruturas nominais, estruturas bipartidas (monooracionais ou bioracionais) e estruturas plurioracionais (mais do que duas orações). Os dados relativos às categorias fonológica e sintática podem ser consultados nos gráficos das Figuras 3 e 4, respetivamente.

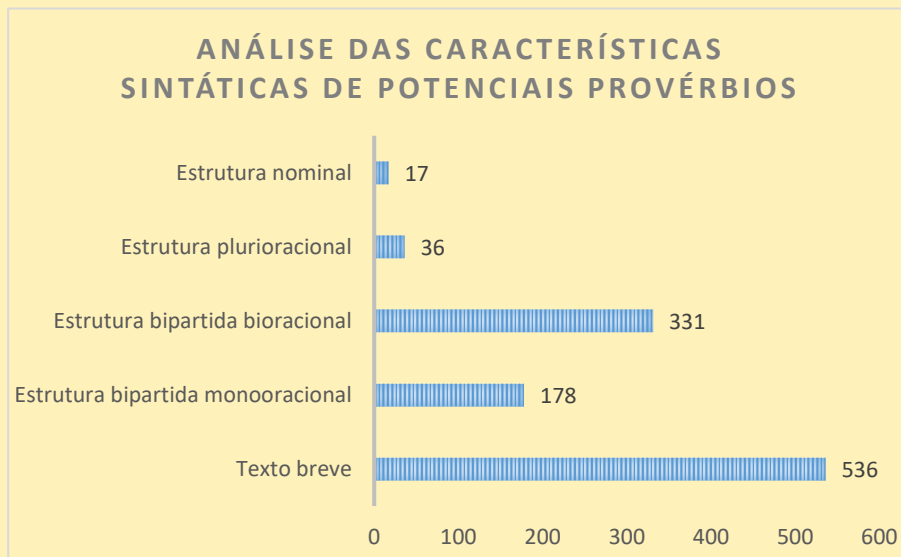


Figura 3-Dados de potenciais provérbios por características sintáticas (Fonte: elaboração própria)

Na nossa análise, concluímos que os provérbios do *corpus*, na sua maioria, são estruturas breves (536 das 552 estruturas criadas). Para além disto, e indo ao encontro da realidade existente nos provérbios já institucionalizados, assumem-se como estruturas bipartidas, sendo 331 estruturas bioracionais, ou seja, compostas por duas orações (*Quem fura o confinamento espera julgamento*), e 178 estruturas monoaracionais, correspondendo a uma só oração (*Em tempos de pandemia, o sol contagia*).

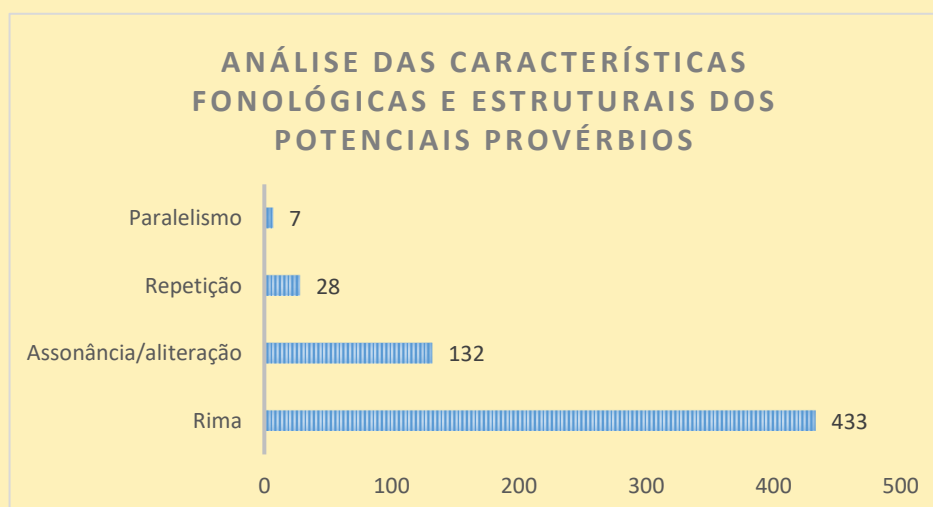


Figura 4-Dados de potenciais porvérbios por características fonológicas e estruturais (Fonte: elaboração própria)

Do ponto de vista fonológico e estrutural, é frequente a existência de rima nos potenciais provérbios (433). Para além da rima, algumas estruturas criadas apresentam assonâncias e aliteraões (132), o que lhes conferem um certo encantamento melódico. Ao contrário destas características, as repetições e os paralelismos foram pouco utilizados na criação dos provérbios, tal como revela o gráfico anterior.

De seguida, convidamos os leitores a entrar no vetor mágico dos provérbios, com a leitura das estruturas proverbiais criadas em tempos árduos, mas profícuos, pois, como se pode dizer, *Em tempos de pandemia, a imaginação cria*. E, tal como referiu um dos participantes deste projeto, no final do formulário de criação proverbial, as pessoas encontraram *neste preenchimento, alguma pausa do seu confinamento*. Com intenção de se dar a conhecer o produto desta *pausa no confinamento*, como vários “criadores de provérbios” tanto nos solicitaram, elaborou-se esta compilação. Os provérbios encontram-se organizados alfabeticamente e categorizados semanticamente. Esperemos que esta leitura inspire todos os leitores a viajar pelas asas da tradição, com destino à imaginação.

Referências

Baptista, A. (2000). *Prefácio*. In M. A. M. Santos, *Dicionário de Provérbios, adágios, ditados, máximas, aforismos e frases feitas* (pp. 9-14). Porto: Porto Editora.

Lopes, A. C. M. (1992). *Texto Proverbial Português. Elementos para uma análise semântica e pragmática*. Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, Coimbra.

Vilela, M. (1995). *Léxico e Gramática: léxico, dicionário e gramática*. Coimbra: Almedina.

Potenciais provérbios



A arte não vai parar, mesmo se o artista tiver de confinar.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

À escola precisas de voltar, mal acabes de confinar.

Relações humanas ◊ saúde

A escola virtual dá-nos cabo da moral.

Relações humanas ◊ tecnologia

A escola virtual não está bem nem está mal.

Relações humanas ◊ tecnologia

**A mentira e o ensino online
têm perna curta.**

Relações humanas ◊ tecnologia

A mentira tem net curta.

Relações humanas ◊ tecnologia

A pandemia o mundo vira.

Relações humanas ◊ saúde

A pandemia também trouxe magia.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento





A pior pistola é uma casa tipo gaiola.

A prevenção é a melhor ação.

Relações humanas ◊ saúde

Aguarda bem, ou a guarda vem.

Atitudes e comportamentos

Ama a vida em pandemia, faz do tempo a mais-valia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Apesar de pandemizar, não preciso de compras abarcar.

Atitudes e comportamentos

Após o inferno atravessar, vai ficar tudo bem.

Relações humanas ◊ saúde

Aprender à distância é o que causa mais ânsia!

Relações humanas ◊ tecnologia



As pessoas em casa confinadas ficam sem ideias e perturbadas.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

As portas do mundo fecharam temporariamente, abre as portas da tua mente!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Até com a casa às costas se pode ir longe.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Aulas à distância cria em todos muita ânsia.

Relações humanas ◊ tecnologia

Bom confinamento faz quem em casa fica em paz.

(Atitudes e comportamentos)

Brincadeira a mais, trabalho a menos.

(Atitudes e comportamentos)

Com a casa às costas deves andar, para o covid não te apanhar.

Atitudes e comportamentos

Com a pandemia, se pudesse fugia!

Atitudes e comportamentos

Com as aulas em casa, a desculpa atrasa.

Relações humanas ◊ tecnologia





Com microfones ligados se baralham os confinados.

Relações humanas ◊ tecnologia

Com o confinamento, a escola é a todo o momento.

Relações humanas ◊ tecnologia



Com o teu esforço e de mais alguém, vai ficar tudo bem!

Atitudes e comportamentos



Com os cuidados que cada um tem, vai ficar tudo bem!

Atitudes e comportamentos

Com tanto confinamento, fico com a minha cabeça ao vento.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Com tanto para fazer, só tens de escolher!

Saúde e bem-estar ◊ lazer



Confinamento é seguro, no presente e p'ro futuro.

Relações humanas ◊ saúde

Coragem o povo tem, assim vai ficar tudo bem.

Relações humanas ◊ saúde

Covid na rua, cada um fica na sua.

Relações humanas ◊ saúde



Crescer confinado não vai ser um bom passado!

Relações humanas ◊ saúde



Cumpra o teu dever e verás que vai ficar tudo bem.

Atitudes e comportamentos

Da pandemia não serás refém, vai ficar tudo bem.

Relações humanas ◊ saúde

Dar espaço à arte, também faz parte.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento



De divisão em divisão, se faz a diversão.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

De janela em janela, um mundo à nossa espera.

Relações humanas ◊ saúde

*De papel em papel,
enche o tolo a
despensa.*

Atitudes e comportamentos



De porta em porta, estar em casa é o que importa.

Relações humanas ◊ saúde



De teletrabalho se faz o dia.

Relações humanas ◊ tecnologia

Dentro de casa vais ficar e num artista te vais tornar.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Durante a pandemia, a imaginação fluía.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Durante a pandemia, a nossa casa tem mais magia.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Durante o confinamento, o que não tenho, invento.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento



Durante o confinamento, qualquer coisa serve de entretenimento.

Saúde e bem-estar ◊ lazer



É preciso prevenir o confinamento que está para vir.

Atitudes e comportamentos

Em confinamento, haja muito divertimento!

Saúde e bem-estar ◊ lazer



Em pandemia, só a casa havia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempo de pandemia até o cão vai à escola e as aulas são a folia.

Relações humanas ◊ animais

Em tempo de pandemia com os olhos eu via.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempo de pandemia, a casa é a sua melhor companhia.

Relações humanas ◊ saúde



Em tempo de pandemia, a partir de casa, abre-te ao mundo!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento



Em tempo de pandemia, cada um no seu quadrado.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempo de pandemia, há mais tempo para a magia!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento



Em tempos de confinamento é um paraíso ou um tormento.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de confinamento, solta o teu talento!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Em tempos de confinamento, fica tudo dentro.

Relações humanas ◊ saúde

**Em tempos de Covid não
há ninguém que me
convide.**

Relações humanas ◊ saúde

**Em tempos de pandemia,
mantenhamos a alegria.**

Saúde e bem-estar ◊ lazer

**Em tempos de pandemia, a
magia ilumina.**

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento



Em tempos de pandemia, devemos evitar a folia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, muita coisa se fazia!

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, nada nos tira a alegria.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, não dê ênfase à monotonia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, não há ausência de vizinhos.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, não há casa vazia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, tem de haver alegria.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, todos põem as tarefas em dia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, a casa é a nossa melhor amiga.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, a casa é uma alegria.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, a família é uma mais-valia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, a imaginação vem ao de cima.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Em tempos de pandemia, a máscara é a salvação.

Relações humanas ◊ saúde



Em tempos de pandemia, a mentira complica.

Atitudes e comportamentos

Em tempos de pandemia, a nossa casa é uma mais-valia!

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, a relação interpessoal torna-se mais fria.

Relações humanas ◊ saúde



PARABÉNS



Em tempos de pandemia, a solidão amplia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, a versatilidade ilumina.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Em tempos de pandemia, a vida é uma dicotomia.

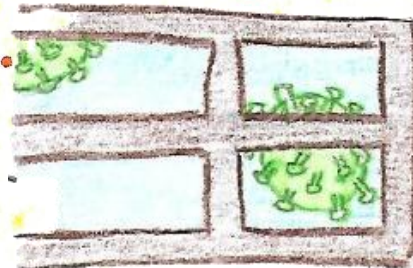
Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, a vida sorria.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

*Em tempos de pandemia, a vida
tem que ser uma alegria.*

Saúde e bem-estar ◊ lazer



Em tempos de pandemia, a voz afia.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Em tempos de pandemia, acaba-se a euforia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, aproximar dos amigos não deveria.

Relações humanas ◊ saúde



Em tempos de pandemia, as festas vamos deixar.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, até a net agremia.

Relações humanas ◊ tecnologia

Em tempos de pandemia, até o gato mia.

Relações humanas ◊ animais

Em tempos de pandemia, até para o Egito eu ia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, cada dia é um dia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, cada um com a sua mania.

Atitudes e comportamentos

Em tempos de pandemia, canta durante o dia!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

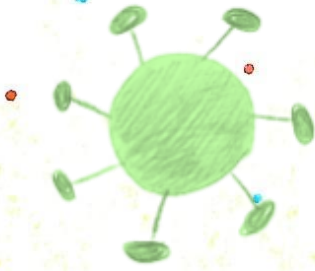
Em tempos de pandemia, com a minha máscara faço magia.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Em tempos de pandemia, começa a crise na economia.

Atitudes e comportamentos





Em tempos de pandemia, confinar é uma mais-valia.

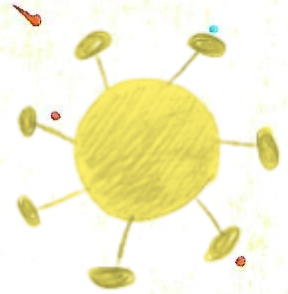
Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, cuidar de todos se devia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, cultiva-se a sabedoria.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento



Em tempos de pandemia, da multidão eu fugia!

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, da tua janela vês o nascer do dia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer



Em tempos de pandemia, de casa não saía.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, é covid todo o dia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, é de evitar companhia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, ficas em casa noite e dia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, há mais tempo livre do que se devia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, há pouca alegria.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, há que pôr a criatividade em dia.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Em tempos de pandemia, há que ter ritmia!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Em tempos de pandemia, há saudade de uma folia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, haja muita empatia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, haja paciência e sabedoria.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento



Em tempos de pandemia, manter-se à distância é que se devia!

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, medo e melancolia.

Atitudes e comportamentos

Em tempos de pandemia, não deves ir à praia, só à padaria.

Saúde e bem-estar ◊ alimentação

Em tempos de pandemia, não esqueças a máscara.

Atitudes e comportamentos

Em tempos de pandemia, não há lugar para a folia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, não percas a alegria!

Saúde e bem-estar ◊ lazer



Em tempos de pandemia, não podemos ir à academia.

Saúde e bem-estar ◊ atividade física

Em tempos de pandemia, não saio nem de noite nem de dia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer



Em tempos de pandemia, não se procura companhia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, não teremos companhia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, nem no amigo se confia.

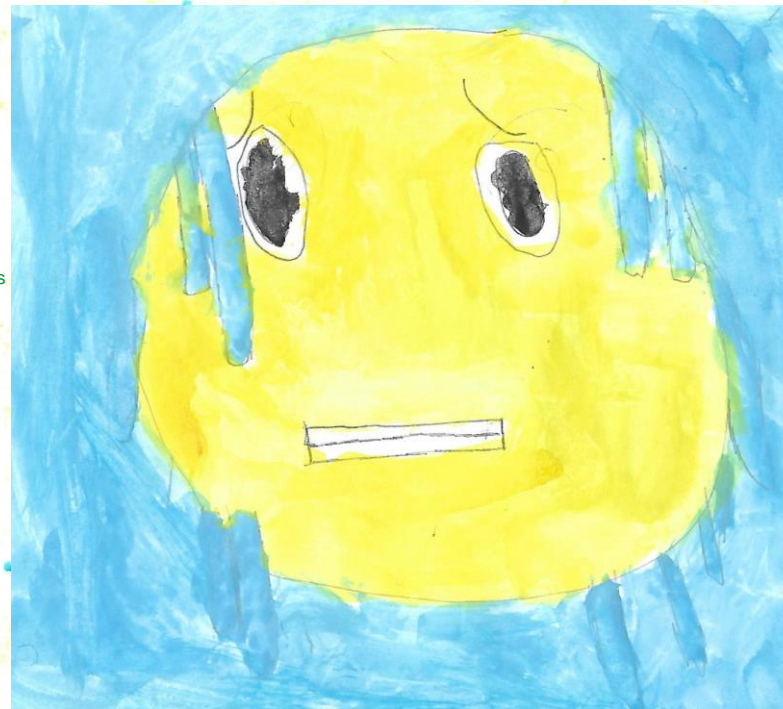
Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, nem o gato mia.

Relações humanas ◊ animais

Em tempos de pandemia, o frio arrepia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer



Em tempos de pandemia, o melhor presente é o dia a dia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, o outro vigia!

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, o planeta sorria.

Saúde e bem-estar ◊ meio ambiente



Em tempos de pandemia, o sol contagia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, os sonhos comandam os dias.

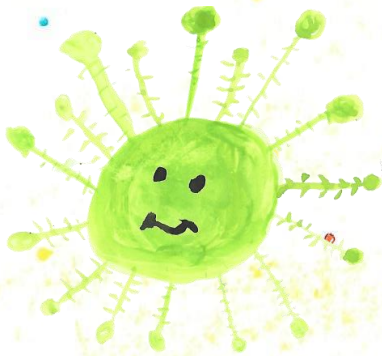
Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Em tempos de pandemia, qualquer distração é uma alegria.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, qualquer esperança contagia!

Relações humanas ◊ saúde



Em tempos de pandemia, qualquer máscara é trincheira.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, qualquer relação esfria.

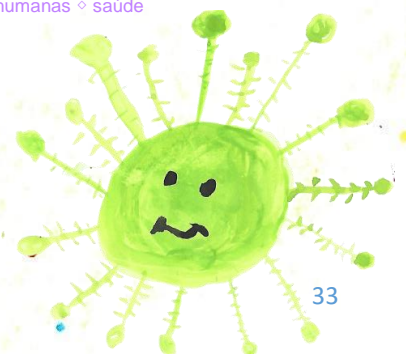
Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, qualquer um é uma má companhia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, que haja alegria!

Saúde e bem-estar ◊ lazer





Em tempos de pandemia, que não falte o Casal Garcia!

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, quem canta seus males espanta.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Em tempos de pandemia, quem fica em casa é rei.

Atitudes e comportamentos

Em tempos de pandemia, realça a importância da família!

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, redobra a alegria.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, sorri com os olhos.

Saúde e bem-estar ◊ lazer



Em tempos de pandemia, também há lugar à partilha.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, também podemos inventar.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Em tempos de pandemia, tento buscar sempre alegria.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Em tempos de pandemia, toda a máscara varia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, todos dormem na sala de aula.

Relações humanas ◊ tecnologia



Em tempos de pandemia, tudo se comia.

Saúde e bem-estar ◊ alimentação

Em tempos de pandemia, uso máscara todo o dia.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, valha-nos a magia!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Em tempos de pandemia, ver um sorriso é pura alegria.

Relações humanas ◊ saúde

Em tempos de pandemia, vive-se o dia a dia em agonia.

Saúde e bem-estar ◊ lazer



**Em terra de confinados, quem anda na rua
passeia o cão.**

Relações humanas ◊ animais



Ensino a distância e mentira não são uma grande parceria.

Relações humanas ◊ tecnologia



Escola confinada, desculpa disparatada.

Relações humanas ◊ tecnologia



**Esta pandemia é coisa do além, vamos acreditar que
vai ficar tudo bem.**

Atitudes e comportamentos

Estando em confinamento só com a casa em andamento.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento



Estudar a confinar, não há desculpa a justificar.

Relações humanas ◊ tecnologia



Estudo a distância, dá esta ânsia!

Relações humanas ◊ tecnologia



Estudo em casa, desculpa rasa.

Relações humanas ◊ tecnologia





Há *confinar e confiar, há não ir e ficar!*

Relações humanas ◊ saúde

Homem prevenido vale por dois...tolos!

Atitudes e comportamentos

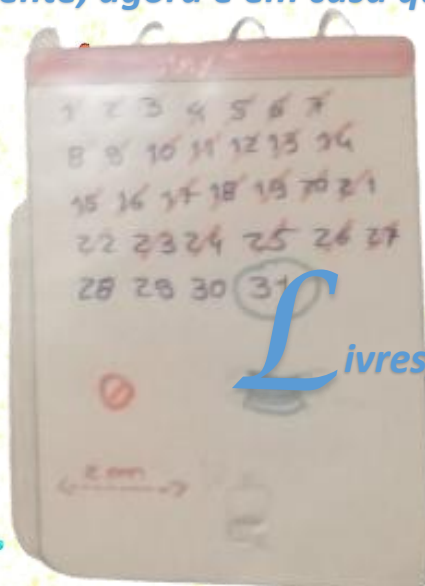
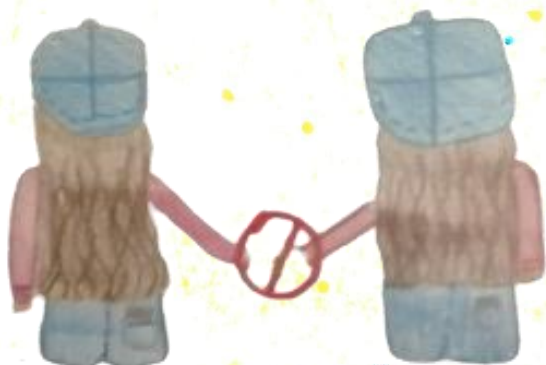


Importa *confinar, para o vírus evitar.*

Relações humanas ◊ saúde

Já não é como antigamente, agora é em casa que seguimos em frente!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento



Livres, *dentro de nós próprios.*

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Mais vale o confinamento do que o internamento!

Atitudes e comportamentos

Mais vale papel higiénico na mão que nenhum na prateleira.

Atitudes e comportamentos

Mais vale preparado do que enrascado.

Atitudes e comportamentos



Mais vale providenciar do que faltar.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Mesmo em casa a confinar, tens de continuar a estudar!

Atitudes e comportamentos

Mesmo em pandemia, podes aproveitar o dia!

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Mudam-se os tempos, mudam-se ligeiramente as desculpas.

Atitudes e comportamentos

Na escola virtual, esquecer não é opcional.

Relações humanas ◊ tecnologia

Na hora de confinar, a criatividade pomos a trabalhar!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Na hora de confinar, bora lá inventar!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Na pandemia podes mentir, mas não tens para onde fugir.

Atitudes e comportamentos



Na pandemia, que mal eu mentia!

Atitudes e comportamentos

Não abracas ninguém, vai ficar tudo bem.

Relações humanas ◊ saúde

Não deixes para amanhã o confinamento que é para hoje.

Atitudes e comportamentos

Não deixes para amanhã o papel que podes gastar hoje.

Atitudes e comportamentos

Não deixes para amanhã o que podes açambarcar hoje.

Atitudes e comportamentos

**Não deixes para amanhã
os tpc que podes fazer
hoje.**

Atitudes e comportamentos



Não podes ir por atalhos, senão perdes os trabalhos.

Atitudes e comportamentos

Nas aulas diferentes, os teus pensamentos ficam quentes.

Relações humanas ◊ tecnologia

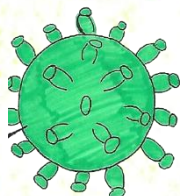
No confinamento, há que ter pensamento!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento



No confinamento, houve muito armazenamento.

Saúde e bem-estar ◊ alimentação

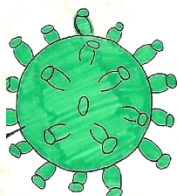


No dia de S. Nunca Além, vai ficar tudo bem!

Relações humanas ◊ saúde

Nos confinamentos aproveita os momentos.

Saúde e bem-estar ◊ lazer



Novo vírus, novos hábitos.

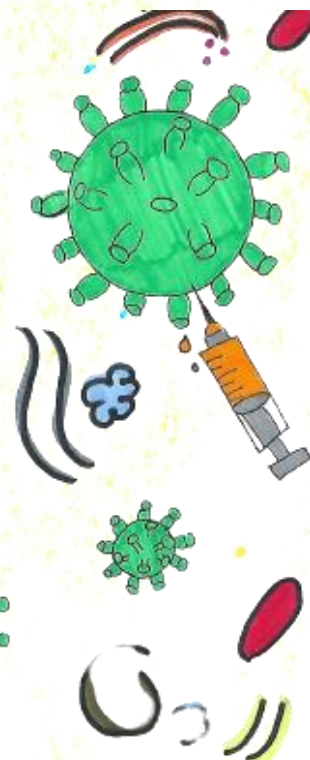
Relações humanas ◊ saúde

O mundo ao contrário, o que vale é que é temporário.

Relações humanas ◊ saúde

O que deixámos em pensamento, há que aproveitar em confinamento.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento



O tempo que a mentira dura nunca te deixará segura

Atitudes e comportamentos



Os trabalhos agora vais fazer porque em casa já não os podes esquecer.

Atitudes e comportamentos

Pandemia com mudanças, prevenção com andanças.

Atitudes e comportamentos

Para a escola ir, de casa não tens de sair.

Relações humanas ◊ tecnologia

Para em casa me educar, o estudo tenho de organizar.

Relações humanas ◊ tecnologia

Para ficar tudo bem, agora temos de ficar sem.

Relações humanas ◊ saúde

Para não haver monotonia, torna-te um artista nesta pandemia!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Para não me infetar, em casa vou ficar.

Atitudes e comportamentos

Para quem cuidados tem, vai ficar tudo bem!

Relações humanas ◊ saúde

Partilhar é saber respeitar.

Relações humanas ◊ saúde

Pensa antes de falar, para mentiras não contar.

Atitudes e comportamentos

Podemos ter dias sem, mas vai ficar tudo bem.

Relações humanas ◊ saúde

Presos pelo confinamento, livres pelo pensamento.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Previne o esquecimento, fica em confinamento.

Atitudes e comportamentos

Qualquer que seja a divisão, a vida encontra-se na emoção.

Saúde e bem-estar ◊ lazer



Quando a escola recomeçar, os trabalhos terás de mostrar.

Atitudes e comportamentos

Quando nada se quer fazer, tudo serve de desculpa.

Atitudes e comportamentos

Quando o Covid não matar ninguém, vai ficar tudo bem.

Relações humanas ◊ saúde

Quem antes mentia também mente em pandemia!

Atitudes e comportamentos

Quem em casa estuda na escola dorme.

Atitudes e comportamentos

Quem em casa fica seu espírito fortifica.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Quem fura o confinamento a todos traz sofrimento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento arranja um detrimento.

Atitudes e comportamentos

**Quem fura o
confinamento
arrisca e petisca.**

Atitudes e comportamentos



**Quem fura o
confinamento
arrisca mais um
tormento.**

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento arrisca-se ao internamento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento chega o vento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento com certeza não é avarento.

Atitudes e comportamentos

**Quem fura o confinamento cria
uma luta contra o tempo.**

Atitudes e comportamentos

**Quem fura o confinamento
desvaloriza o sofrimento.**

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento deve 30 dias no convento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento devia ir a julgamento.

Atitudes e comportamentos

Quem furà o confinamento devia ser levado pelo vento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento do próximo esqueceu o sentimento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento é apanhado num pé de vento.

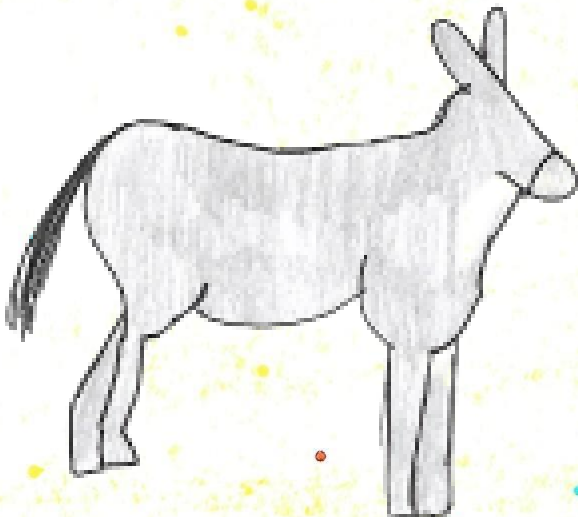
Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento é burro como um jumento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento espera um tormento.

Atitudes e comportamentos



Quem fura o confinamento fica em isolamento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento há-de pagar com sofrimento.

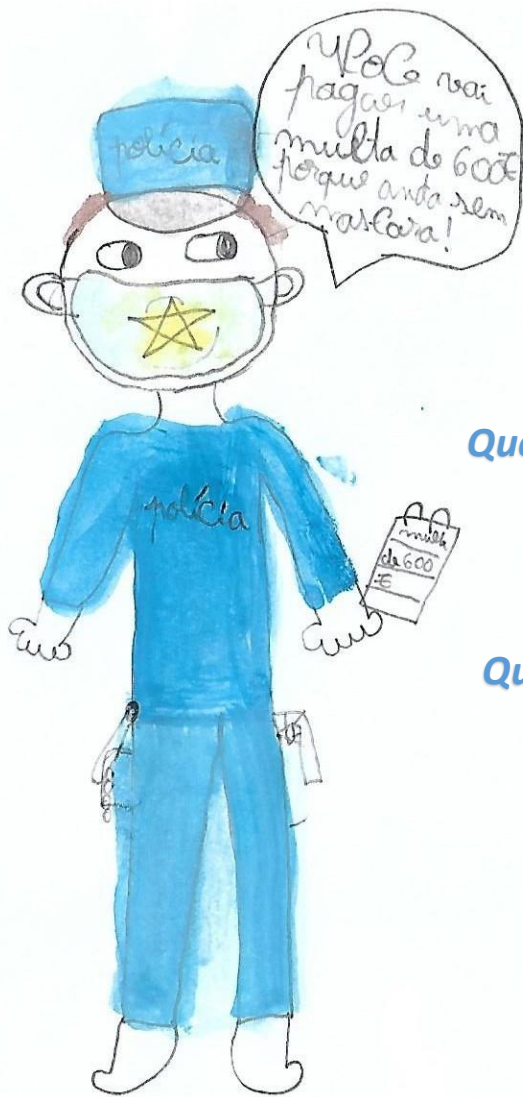
Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento leva uma multa e peras.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento livra-se do casamento.

Atitudes e comportamentos



Quem fura o confinamento multa e pagamento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento multas pesadas vai pagar.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento não cumpre o juramento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento não está atento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento não estará livre de julgamento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento não merece tratamento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento não percebe o que se vive neste momento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento não tem arrependimento.

Atitudes e comportamentos



Quem fura o confinamento não tem lá muito discernimento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento não tem posicionamento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento não tem um bom comportamento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento não teme pelo rebento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento perde o pensamento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento pode esperar um prolongamento.

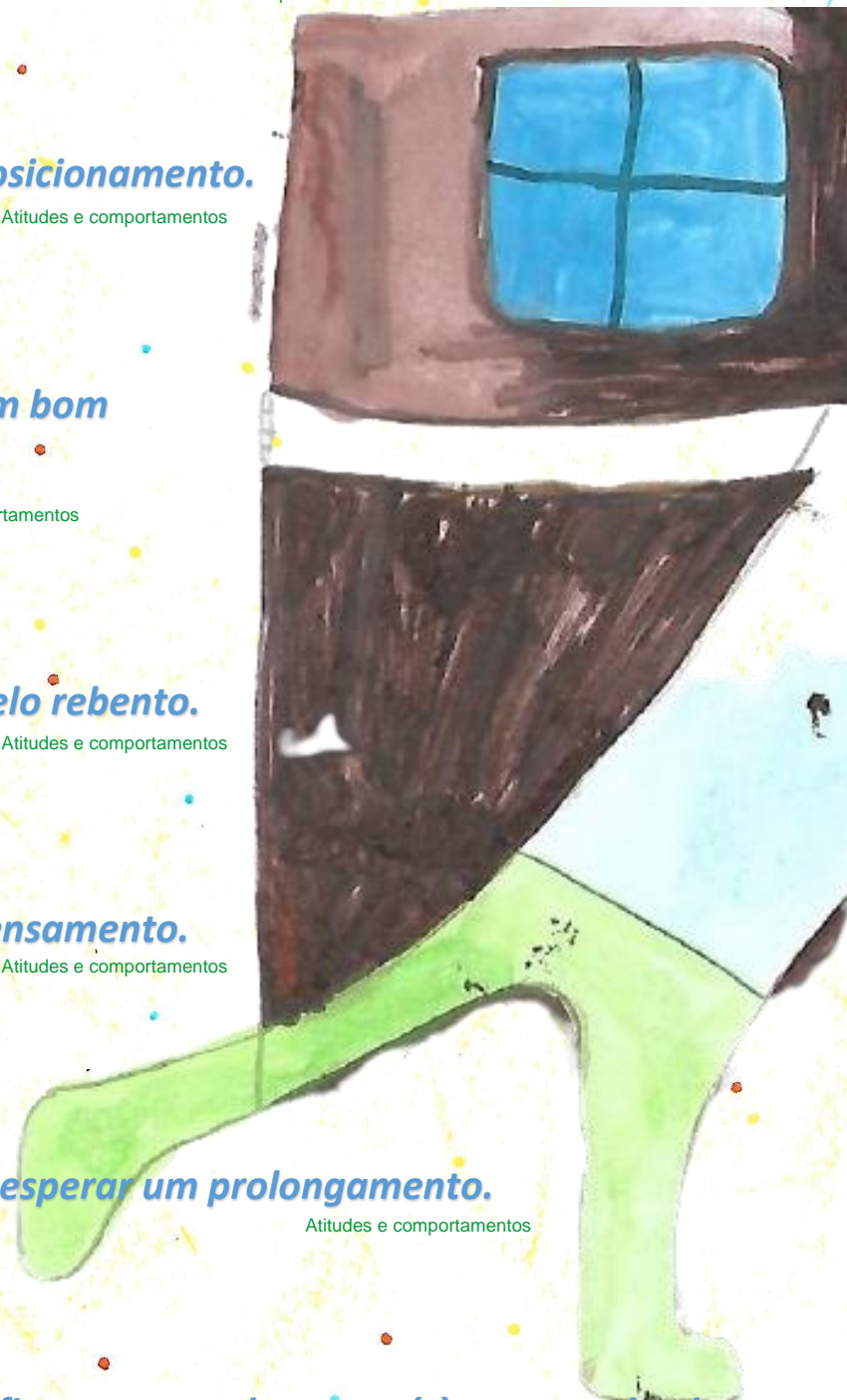
Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento pode estar só à procura de alento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento pode ficar em isolamento.

Atitudes e comportamentos



Quem fura o confinamento pode ter um internamento.

Atitudes e comportamentos

7



Quem fura o confinamento procura entretenimento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento recebe fatura com dados de pagamento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento segue um mau exemplo.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento será castigado a seu tempo.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento, será levado pelo vento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento só com azar não fica isento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento só tem é que dar um esclarecimento.

Atitudes e comportamentos



Quem fura o confinamento sujeita-se a comprometimento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento também pode ficar dentro.

Atitudes e comportamentos



Quem fura o confinamento tem que ter bom argumento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento tem sete anos de tormento!

Atitudes e comportamentos



Quem fura o confinamento terá grande padecimento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento torna-se um azarento.

Atitudes e comportamentos



Quem fura o confinamento vá direto para o internamento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento vai precisar de tratamento.

Atitudes e comportamentos

Quem fura o confinamento vai preso e ao julgamento.

Atitudes e comportamentos 7

Quem fura o confinamento vê-se bem que não tem tento.

Atitudes e comportamentos

Quem muito brinca pouco ou nada aprende.

Atitudes e comportamentos

Quem paciência agora tem garante que vai ficar tudo bem.

Atitudes e comportamentos

Quem tudo esquece, tudo perde.

Atitudes e comportamentos

Se a despensa estiver cheia, o confinamento não me chateia.

Saúde e bem-estar ◊ alimentação

**Se à distância queres enganar,
tens que saber improvisar.**

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

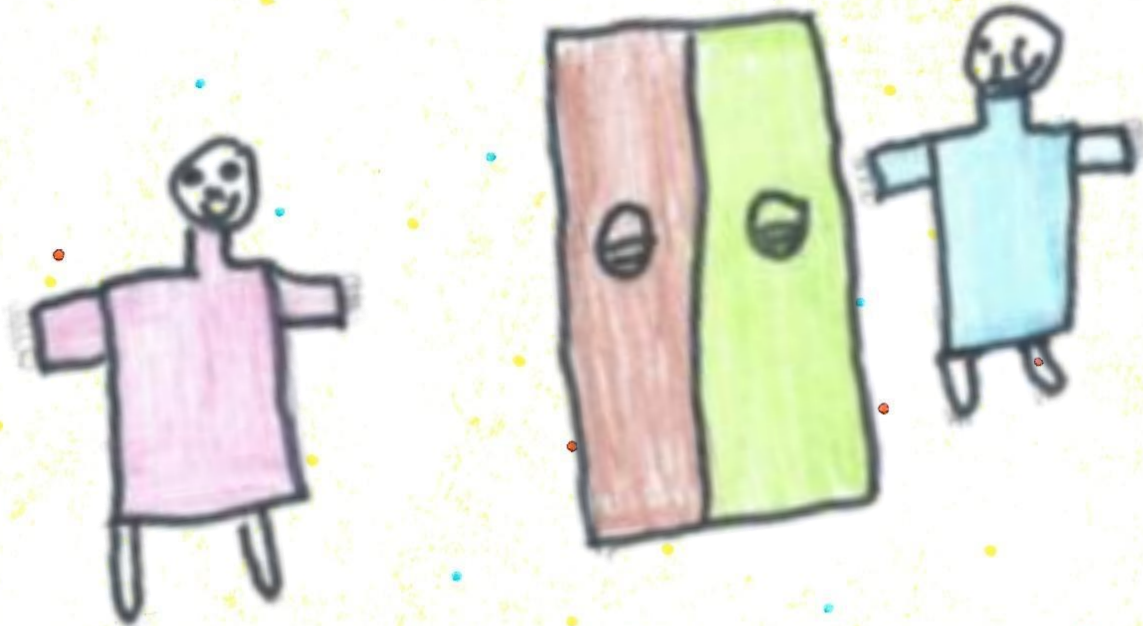
**Se alguém queres abraçar,
algum tempo tens de esperar.**

Relações humanas ◊ saúde

3

Se alguém queres abraçar, primeiro tens de confinar.

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, a distância tens que respeitar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, a máscara deves incorporar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, a pandemia tens de passar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, abraça com o olhar!

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, alguém queres amar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, algum tempo terás de esperar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, ao hospital podes ir parar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, as regras tens de respeitar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, até ao final da pandemia terás de esperar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, basta demonstrar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, confinado tens de continuar!

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, contra a pandemia terás de lutar.

Relações humanas ◊ saúde

***Se alguém queres abraçar,
deita-te na cama a
sonhar.***

Relações humanas ◊ saúde

***Se alguém queres abraçar,
deixa a pandemia
terminar.***

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, deixa isto melhorar.

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, deves apenas esse desejo manifestar.

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, deves bem cuidar.

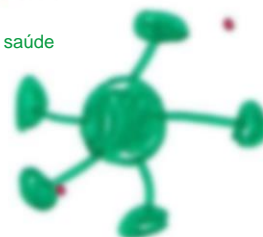
Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, deves tentar evitar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, em casa deves esperar.

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, em casa deves ficar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, espera a pandemia passar.

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, infetado não pode estar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, luvas e máscara terás de usar.

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, mais um pouco tens de confinar.

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, mais vale se segurar.

Relações humanas ◊ saúde

***Se alguém queres abraçar, mensagens
podes mandar.***

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, muito tempo vais esperar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, o melhor será esperar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, o confinamento terá de passar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, o melhor é ficar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, pelo amanhã tens de esperar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, pelo fim da pandemia tens de aguardar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, podes sempre um beijo lançar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, põe a máscara e vai cantar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, põe os olhos a brilhar!

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, por agora tens que respeitar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, por melhores dias deves esperar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, por videochamada terás de dar.

Relações humanas ◊ saúde

***Se alguém queres
abraçar, primeiro tens
de confinar.***

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, primeiro tens de testar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, procura arriscar!

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, proteções deves usar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, só tens que imaginar!

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, tens de te cuidar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, terás de sonhar pois tens de confinar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, terás que aguardar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, terás que esperar.

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, toca a esperar e a fantasiar!

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, todos os cuidados temos que acatar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, troca os braços pelo olhar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, um abraço virtual podes dar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, um zoom poderás começar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, uma barreira plástica terás de arranjar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, uma chamada virtual terás que realizar.

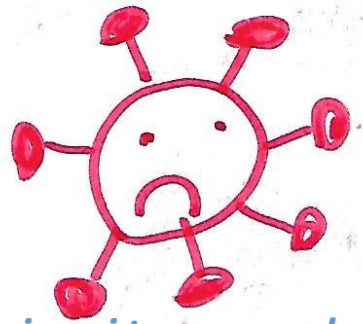
Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, uma foto vossa com palavras que abracem podes mandar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, uma mensagem podes mandar.

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, uma pandemia vai ter que acabar.

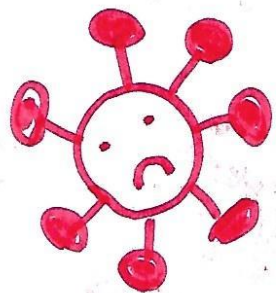
Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, vais o inferno atravessar.

Relações humanas ◊ saúde

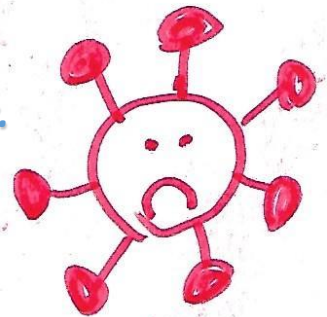
Se alguém queres abraçar, vais ter de esperar.

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, vais ter de te comportar.

Relações humanas ◊ saúde



Se alguém queres abraçar, vais ter que te assegurar.

Relações humanas ◊ saúde

Se alguém queres abraçar, vais ter que te segurar.

Relações humanas ◊ saúde

Se cada um der o que tem, vai ficar tudo bem!

Relações humanas ◊ saúde





Se coisas tens para fazer, aproveita o tempo em casa em fá-lo render!

Saúde e bem-estar ◊ lazer



Se cumprires as regras a bem, vai ficar tudo bem.

Atitudes e comportamentos

Se de casa não podes sair, procura no que investir.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Se em casa temos de estar, temos de nos empenhar.

Atitudes e comportamentos

Se em casa tens de ficar, põe a imaginação à trabalhar.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Se na escola queres estar, em casa tens de ficar.

Atitudes e comportamentos



Se não arriscares também, vai ficar tudo bem.

Atitudes e comportamentos

Se não me aproximar de ninguém, vai ficar tudo bem!

Relações humanas ◊ saúde

Se não podemos sair de nossas casas fazemos com que elas ganhem asas.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Se não queres remediar, corre ao supermercado para comprar.

Saúde e bem-estar ◊ alimentação

Se não sabes mentir, tens de agir.

Atitudes e comportamentos



Se no confinar queres estudar, os trabalhos tens de entregar.

Atitudes e comportamentos



Se para a rua não podes sair, com a casa terás de ir.

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Se popular quiseses ser, "vai ficar tudo bem" tens de dizer.

Atitudes e comportamentos

Se temos que confinar, vamos todos inovar!

Saúde e bem-estar ◊ arte e pensamento

Se tens de confinar, é certo que vais exagerar.

Atitudes e comportamentos



Se trabalhos temos de fazer, deles não nos podemos esquecer.

Atitudes e comportamentos

Se vires chorar alguém, diz que brevemente vai ficar tudo bem!

Relações humanas ◊ saúde

Seja em casa ou na escola, há sempre quem pensa que enrola.

Atitudes e comportamentos

Sem nada para fazer, qualquer coisa há-de ser.

Saúde e bem-estar ◊ lazer

Sentados no sofá vamos para todo lado.

Relações humanas ◊ tecnologia

Ser mentiroso não é fine, mesmo on-line.

Relações humanas ◊ tecnologia

***Temos agora que
ficar sem, para
um dia dizer "vai
ficar tudo bem"!***

Relações humanas ◊ saúde



***Toda a preguiça tem sua
desculpa.***

Atitudes e comportamentos



Todos juntos todos separados, amamos e somos amados.

Relações humanas ◊ saúde



Todos juntos, cada um no seu quadrado.

Relações humanas ◊ saúde

Trabalha em casa hoje, para amanhã continuares a trabalhar.

Atitudes e comportamentos



Trabalhos esquecidos, neurónios confundidos.

Atitudes e comportamentos



Um confinamento necessário para um futuro extraordinário.

Relações humanas ◊ saúde

Vacina a vacina, vai ficar tudo bem!

Relações humanas ◊ saúde



Vai ficar tudo bem aqui e além.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem com tudo ou sem.

Relações humanas ◊ saúde





Vai ficar tudo bem e teremos nota cem.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem e voltaremos a estar com quem nos quer bem.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem mas não se sabe para quem.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem num instante e eu também.

Relações humanas ◊ saúde



Vai ficar tudo bem para quem confinar também.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem porque da pandemia não sou refém.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem porque há males que vêm por bem.

Relações humanas ◊ saúde



Vai ficar tudo bem se o covid confinar.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem, com a ajuda do além.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem, com a vacina que aí vem!

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem, com o covid refém.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem, quando chegarmos ao além.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem, quando não sair ninguém.

Atitudes e comportamentos

Vai ficar tudo bem, quando o covid não chatear ninguém.

Relações humanas ◊ saúde

**vai ficar tudo bem, se a
pandemia passar e nós
também.**

Relações humanas ◊ saúde

**Vai ficar tudo bem, se
ajudares alguém.**

Relações humanas ◊ saúde



Vai ficar tudo bem, se em casa te manténs.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem, se não deixarmos para trás ninguém.

Relações humanas ◊ saúde

Vai ficar tudo bem, se nos portarmos bem.

Atitudes e comportamentos

Vai ficar tudo bem, se pensares no outro também.

Relações humanas ◊ saúde



Vai ficar tudo bem, sem olhar a quem.

Relações humanas ◊ saúde

Vamos confinar, sem o papel higiénico esgotar.

Atitudes e comportamentos

Vamos todos ficar bem de Portugal até Belém.

Relações humanas ◊ saúde

Vive hoje porque o amanhã pode ser para confinar.

Saúde e bem-estar ◊ lazer



DE AMOR SE FIZERAM GRANDES PROVÉRBIOS



Todos juntos, cada um no seu quadrado.

Se de casa não podes sair, procura no que investir.

A pandemia o mundo vira.

Em tempos de pandemia, com os olhos eu via.

