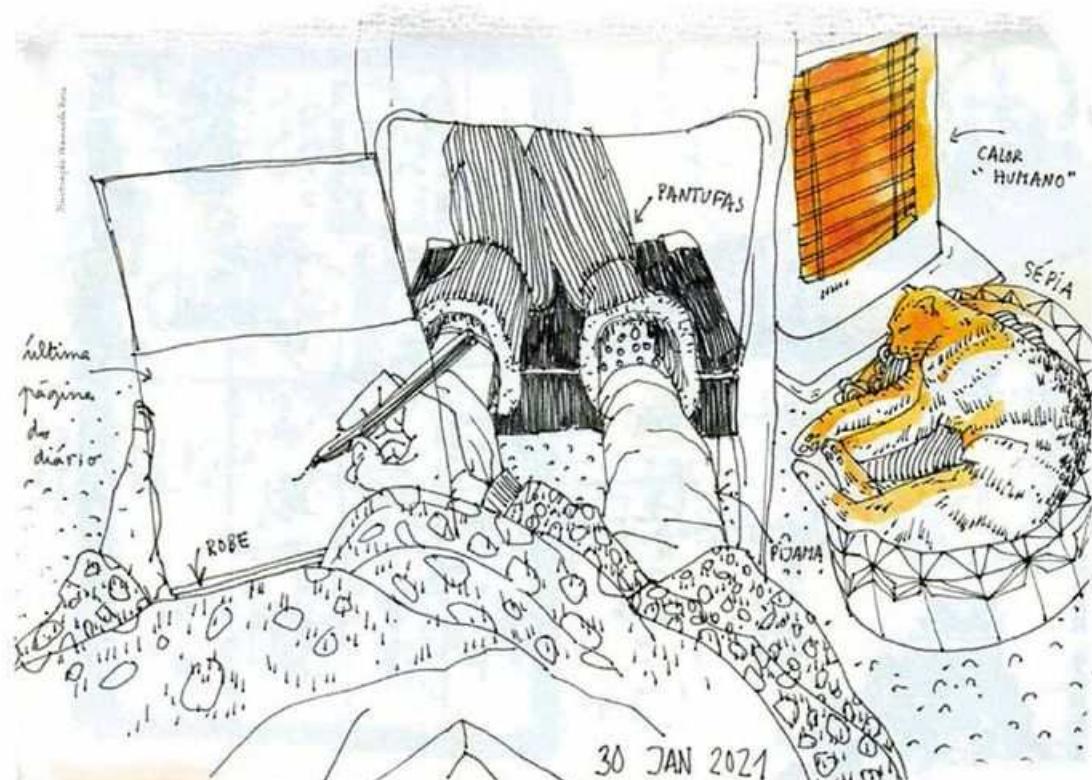


# RELATOS DE UMA PANDEMIA



**TUTORIAL COM EXERCÍCIOS DE EXPLORAÇÃO DO TEMA**

**ECOMUSEU MUNICIPAL DO SEIXAL**

O Projeto *Relatos de uma Pandemia* pressupõe a recolha das memórias dos tempos atuais, marcados pela presença do COVID 19, com amplas repercussões a vários níveis nas vivências quotidianas das populações. Por considerarmos que o momento que vivemos é histórico e único parece-nos da maior urgência salvaguardar, preservar e divulgar os testemunhos relacionados com este tempo de exceção, que poderão servir um dia mais tarde como memória futura e permitir a análise e compreensão deste período nas nossas vidas.

A partir de março de 2020, altura em que se começou a viver em Portugal este flagelo de saúde pública e se agravou a sua disseminação em todo o mundo, a vida das populações foi gravemente afetada, introduzindo mudanças fracturantes no estilo de vida das mesmas, em variadíssimos aspetos. Nesse sentido, muitos são os temas possíveis de abordagem no que à pandemia diz respeito, podendo referir-nos a alguns deles como são: as relações familiares; os sentimentos de solidão, de medo e insegurança; os novos códigos de conduta de interação social; o aprisionamento do corpo durante a quarentena e o confinamento em casa; as estratégias utilizadas para lidar com a falta de liberdade e condicionamento; o burnout das profissões na linha da frente no combate à doença; as desigualdades sociais e económicas, o lay-off, o desemprego, o teletrabalho, a escola à distância; as alterações climáticas, o acréscimo de dados de informação online e da utilização das redes de comunicação, os riscos da desinformação, entre muitos outros.

Face à riqueza de conteúdos que podemos vir a recolher, pretendemos fazer uma recolha de contributos e testemunhos sobre alguns dos aspetos e temas suscitados pela pandemia, que abranja todas as faixas etárias que queiram participar, desde os mais novos, aos seniores, porque todas elas foram afetadas, ainda que de formas diferentes.

Os testemunhos recolhidos serão organizados nas seguintes categorias:

- Textos ou Diários
- Fotografias
- Desenhos ou pinturas
- Cartazes
- Poesia
- Vídeos
- Sons
- Objetos

Os conteúdos podem ter os seguintes formatos:

Texto - Até 500 palavras

Fotografia – em formatos jpg, png e gif

Desenho – em formatos jpg, png e gif

Som- Ficheiro som ainda a definir

Vídeo - ficheiro vídeo ainda a definir

Estes registos/testemunhos deverão ser enviados para o e-mail do Centro de Documentação e Informação, [ecomuseu.cdi@cm-seixal.pt](mailto:ecomuseu.cdi@cm-seixal.pt) ou entregues pessoalmente no CDI, no seu horário de funcionamento, de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> das 10h às 17h00.

Depois de uma prévia seleção, os contributos dos participantes serão divulgados e expostos publicamente, numa página associada ao site da Câmara Municipal do Seixal.

**Prazo limite de entrega de trabalhos até ao final do 2º período escolar, 5 de abril 2022.**

## EXERCÍCIOS DE ESCRITA CRIATIVA

### 2º E 3º CICLO

***“O Mundo que escrevo pós Covid”***

## **EXERCÍCIOS DE ESCRITA CRIATIVA**

**1. Se pudesses voltar atrás no tempo, até ao dia 31 de dezembro de 2019, o que dirias a ti mesmo nessa passagem de ano? Que conselhos darias ao teu eu de antes da pandemia? - Imagina um diálogo entre o teu eu do presente e o desse tempo.** Usa o tom que achares mais apropriado, drama, comédia, satírico

Duração: Entre 15 e 20 minutos.

**2. Escreve uma carta aberta ao COVID 19** – o que aprendeste com ele, o que te ajudou a superar, as maiores dificuldades e decisões que tomaste ou tiveste de adiar.

Duração: Entre 15 e 20 minutos.

**3. Audição da música “Paciência” de Lenine** - tirar notas de palavras da letra da canção que ouvem. Reescrever esta música de acordo com o que sentem no momento. O texto deve incluir as frases: “**A vida não para**”, “**Eu finjo ter paciência**”.

In: [https://www.youtube.com/watch?v=ibLf9P\\_xfyM](https://www.youtube.com/watch?v=ibLf9P_xfyM)

Duração: Entre 15 e 20 minutos.

Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma  
Até quando o corpo pede um pouco mais de alma  
A vida não para  
Enquanto o tempo acelera e pede pressa  
Eu me recuso faço hora vou na valsa  
A vida tão rara  
Enquanto todo mundo espera a cura do mal  
E a loucura finge que isso tudo é normal  
Eu finjo ter paciência  
E o mundo vai girando cada vez mais veloz  
A gente espera do mundo e o mundo espera de nós  
Um pouco mais de paciência  
Será que é o tempo que lhe falta pra perceber  
Será que temos esse tempo pra perder  
E quem quer saber  
A vida é tão rara, tão rara  
Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma  
Até quando o corpo pede um pouco mais de alma  
Eu sei, a vida não para  
A vida não para não  
A vida não para não

**4. Visionamento do breve filme com poema de Tom Foolery, do youtube – A grande realização** (4 minutos) – um poema escrito sobre a pandemia.  
[https://www.youtube.com/watch?v=qID6-MApR\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=qID6-MApR_Y)

**4.1** Depois do visionamento do filme, desafiam-se os participantes a contar a sua história relativamente ao episódio da pandemia, às gerações futuras, aos seus filhos, ou netos, **numa carta para o futuro** que poderão guardar numa cápsula do tempo.

Duração: Entre 15 e 20 minutos.

**5.** Se hoje fosse decretado o fim da pandemia a nível mundial e pudéssemos ter de novo uma vida verdadeiramente normal, o que é que irias fazer? O desafio é escrever em forma de poema ou de crónica o que decidem fazer nesse dia de libertação.

Duração: Entre 15 e 20 minutos.

Leitura do poema **A vida significa tanto**, de autoria de Adélia Danieli, uma brasileira, que escreveu um poema, inspirada num possível fim da pandemia

### ***A vida significa tanto***

A vida significa tanto  
Que estar com os pés enfiados na areia da praia  
pode ser tão profundo quanto o próprio mar.  
Basta recordar um pouco  
inspirar a maresia, expurgar,  
respirando o medo,  
tristeza e indignação.  
E só sorrir por estar viva.  
Perdoem-me preciso de pouco.  
Fascina-me o ar livre,  
A possibilidade de ser vista e amar.  
Reparo as pessoas nas ruas, janelas,  
portas e carros.  
Penso em quantas paredes foram quebradas  
Quantos espaços ocupados  
e corações que passaram à frente da mente.  
E por cada uma dose,  
como uma bruxa na praça vazia pedindo cura,  
como a criança na primeira chuva do ano.  
Como o Haka dos Maoris  
querendo guerra  
Como o corpo em pulsão  
querendo outra mão no seu corpo.  
A vida significa tanto  
e está no mais íntimo encanto.”

**6.- Audição de música de Gabriel o Pensador - *A Cura Tá No Coração*.**

In:<https://www.youtube.com/watch?v=cGICalnE8EQ>

Pede-se aos alunos que escrevam pelo menos 5 das palavras que vão ouvindo na música.

Se necessário, poder-se-á repetir a audição da música.

**6.1 Dois a dois ou coletivamente escreve-se um texto** que possua algumas das palavras que os alunos escreveram, devendo o texto ter um sentido. O título do texto será o mesmo da música: "**A Cura está no coração**".

Duração: Entre 15 e 20 minutos.

**7. Escrever um diálogo** de uma videochamada realizada durante o confinamento entre duas pessoas, com cerca de 50 a 60 palavras sem que possa entrar a letra "U" e "O".

Duração: Entre 15 e 20 minutos.

**8. Distribui-se uma fotografia a cada aluno, alusiva à COVID 19**, que pode ser cortada de revistas ou retiradas da internet, e pede-se que os esmos façam uma legenda e um pequeno texto, até 50 palavras, sobre o que aquela fotografia tem para contar.

Duração: Entre 15 e 20 minutos.

**Exemplos de imagens**





## A POESIA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Através da poesia é possível exprimirem-se emoções e sentimentos. A partir de palavras de outros autores, convidam-se os participantes não só a conhecer um pouco melhor a poesia destes, como também a escrever os seus próprios poemas.

**1. Escrever um poema a partir do acróstico Quarentena, de preferência numa folha A4, ocupando toda a folha.**

Q  
U  
A  
R  
E  
N  
T  
E  
N  
A

1.1 Para cada letra escrever uma palavra.

1.2 Para cada palavra escrever uma frase.

1.3. Escrever um poema que possua as frases e possua as seguintes palavras, de modo a fazerem sentido:

cão  
poema  
chá  
espelho  
muro  
tempo  
pulmões  
futuro

Duração: Entre 15 e 20 minutos.

#### **1. 4. Audição do poema Quarentena, de autoria de José Luís Peixoto.**

In: <https://www.youtube.com/watch?v=LTMaDlx3-q>

Conversa com os alunos sobre o poema do autor e os seus poemas, que ideias chave terão sido mais enfatizadas, que aspectos marcaram mais os jovens que ouviram o poema deste autor.

**Sugestão:** Ilustração do acróstico com desenho e pintura ou recortes, com as palavras que foram encontradas.

#### **2. Tendo como base o poema de José Luís Peixoto – “Olhamo-nos nos olhos”, os alunos constroem um novo poema.**

2.1 Distribuição do poema aos alunos. Leitura em silêncio numa primeira fase. Seguidamente faz-se a leitura coletivamente no lugar em que estão sentados. Posteriormente convidam-se os alunos a levantarem-se e com a folha na mão poderem ler o poema com o tom com que o sentem, andando pela sala, abstraídos dos colegas.

2.2. Depois da leitura do poema, pede-se aos alunos que assinalem as palavras que consideraram mais marcantes no poema.

2.3. Com as palavras que assinalaram no poema vão escrever o seu próprio poema.

Duração: 20 a 25 minutos.

#### **3. Visionamento de imagens de várias cidades mundiais durante a 1ª quarentena, completamente vazias.**

In: <https://www.youtube.com/watch?v=lltkCrbZhaE>

3.1. Depois de verem estas imagens de cidades desertas, escrever um poema, que possua as seguintes palavras: **cidades, mundo, vazias, quarentena, alma, abertas, pessoas, cansaço, casa, corpo, esquecimento.**

**Sugestão de leitura: Após o exercício a leitura do poema de Manuel Alegre: “ Lisboa Ainda”.**

## Poema **Olhamo-nos nos olhos pela internet**

“Olhamo-nos nos olhos pela internet.  
Eu transmito-te este domingo à tarde,  
a voz do vizinho através da parede.  
Tu transmiteme a distância que existe  
depois do que consigo ver pela janela.  
Durante a noite mudou a hora e, no entanto,  
continuamos no tempo de ontem.  
Como é raro este domingo, não podemos  
garantir que amanhã seja segunda-feira.  
O futuro perdeu-se no calendário, existe  
depois do que conseguimos ver pela janela.  
O futuro diz alguma coisa através da parede,  
mas não entendemos as palavras.  
Lavamos as mãos para evitar certas palavras.  
E, mesmo assim, neste tempo raro, repara:  
tu e tu estamos juntos neste verso.  
O poema é como uma casa, tem paredes  
e janelas, é habitado pelo presente.  
Olhamo-nos nos olhos pela internet,  
estamos verdadeiramente aqui.  
O poema é como uma casa,  
e a casa protege-nos.

**José Luís Peixoto**

(29 de março de 2020)

## **Lisboa ainda**

Lisboa não tem beijos nem abraços  
não tem risos nem esplanadas  
não tem passos  
nem raparigas e rapazes de mãos dadas  
tem praças cheias de ninguém  
ainda tem sol mas não tem  
nem gaivota de Amália nem canoa  
sem restaurantes sem bares nem cinemas  
ainda é fado ainda é poemas  
fechada dentro de si mesma ainda é Lisboa  
cidade aberta  
ainda é Lisboa de Pessoa alegre e triste  
e em cada rua deserta  
ainda resiste.

Manuel Alegre

poema escrito em 20 de março de 2020

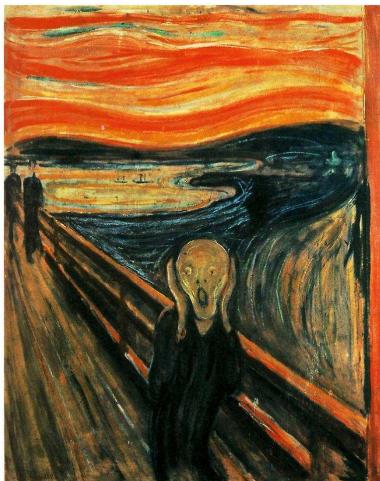
<https://www.youtube.com/watch?v=INFxNYieQkc>

## **EXERCÍCIOS DE EXPRESSÃO PLÁSTICA E COLAGEM**

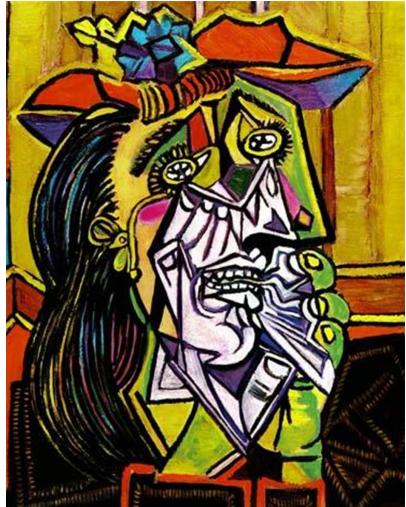
**2º E 3º CICLO**

## 1. Desenhar as emoções

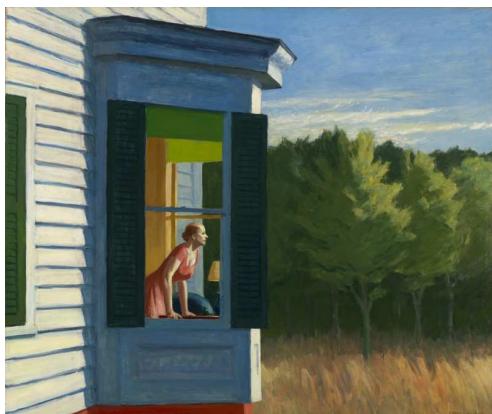
1.1. Convida-se os alunos a olhar atentamente as seguintes obras de arte ou outras que o professor entenda melhor e que sugiram emoções semelhantes, a tristeza, raiva, medo, solidão. Podem ser impressas em papel ou visionadas num powerpoint.



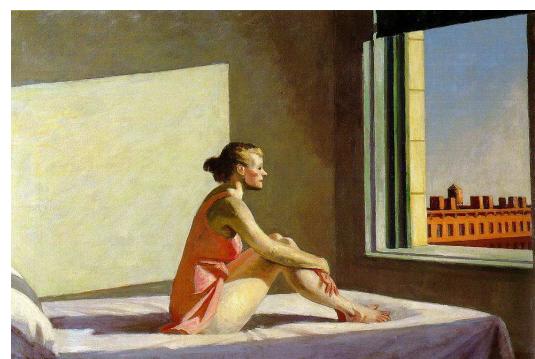
Edvard Munch, *o Grito*



Picasso, *A Mulher Chorando*



Edward Hopper, *Manhã em Cape Cod - Mulher Olhando pela Janela*



Edward Hopper, *Manhã de sol*



Edward Hopper, *Home Office*



Edward Hopper, *Eleven a.m.*

A obra do pintor americano Edward Hopper (1882–1967) inundou as redes sociais Twitter e Instagram durante o início da pandemia, porque muitos utilizadores que estavam a cumprir quarentena viram a sua vida e estado de espírito refletidos nos quadros de Hopper.

**O que os alunos sentem ao ver estas obras de arte? Que emoções lhes despertam? O que eles sentem que pode ter a ver com a pandemia?**

**1.2.** Em folhas em branco, de tamanho A3 ou A4, pede-se aos alunos que desenhem o que estão a sentir naquele momento, com os olhos fechados.

**Materiais:** folha de papel, lápis de cera ou pastel, ou canetas de cor.

**Sugestão musical:** <https://www.youtube.com/watch?v=3qrKjywjo7Q> – Yo Yo Ma – The swan

**Duração:** 5 minutos no máximo.

Os alunos analisam o seu desenho e interpretam o que sentem em relação ao mesmo.

**1.3** Inspirando-se nas obras de Edward Hopper pede-se aos alunos que desenhem ou pintem uma cena ou situação que os tenha marcado durante os tempos vividos em pandemia, podendo ser algo que ocorreu na escola, em casa durante os confinamentos, a telescola, o ensino à distância, a relação com os familiares, a obrigação de ficar em casa, o afastamento dos amigos ou familiares.

A criação dos alunos deverá ser completamente livre, de forma abstrata ou realista.

**Duração:** 20 a 30 minutos.

## **2. O meu mundo interno em tempos de covid.**

Pede-se aos alunos que façam uma montagem numa folha em branco com recortes de revistas, que traduzam o seu mundo interno no momento presente? O que reflete? O que exprime? Podem usar imagens sobrepostas, recortes de palavras, pintar ou desenhar.

**Materiais: folha de papel, revistas, jornais, tesoura, cola, canetas de cor, lápis**

**Duração:** 20 a 30 minutos.

## **3. Da minha janela eu vejo o mundo.**

Durante os tempos de confinamento em que se esteve em casa, quanto tempo passámos diante de uma janela, ou uma varanda? Convidam-se os alunos a ilustrar a sua própria janela e o que dela viam ou gostariam de ver. Podem utilizar-se recortes, colagem, desenho, pintura.

**Materiais: folha de papel, revistas, jornais, tesoura, cola, canetas de cor, lápis**

**Duração:** 20 a 30 minutos.

## **4. Ilustração do poema *Ou isto ou Aquilo* de Cecília Meireles.**

Os versos da poetisa mostram como as escolhas são obrigatorias, não escolher já é fazer uma escolha, não é possível fugir das situações que se apresentam no nosso dia a dia. Por isso toda a escolha significa uma perda. Viver é assim um processo de escolhas de caminhos e de situações.

Refletindo sobre o poema pede-se aos alunos que criem uma ilustração do poema com os seus próprios dilemas e necessidades de escolha, sobretudo os que têm ocorrido durante o período da pandemia. Estudar ou ver TV? Passear ou ficar em casa? Brincar ou estudar? Correr ou ficar sossegado?

A ilustração pode ser em desenho, pintura, ou colagem, e pode usar as palavras do poema.

**Materiais: folha de papel, revistas, jornais, tesoura, cola, canetas de cor, lápis**

**Duração:** 20 a 30 minutos.

### **Poema *Ou isto ou aquilo***

Ou se tem chuva e não se tem sol,  
ou se tem sol e não se tem chuva!

Ou se calça a luva e não se põe o anel,  
ou se põe o anel e não se calça a luva!

Quem sobe nos ares não fica no chão,  
quem fica no chão não sobe nos ares.

É uma grande pena que não se possa  
estar ao mesmo tempo nos dois lugares!

Ou guardo o dinheiro e não compro o doce,  
ou compro o doce e gasto o dinheiro.

Ou isto ou aquilo: ou isto ou aquilo...  
e vivo escolhendo o dia inteiro!

Não sei se brinco, não sei se estudo,  
se saio correndo ou fico tranquilo.

Mas não consegui entender ainda  
qual é melhor: se é isto ou aquilo.

**Cecília Meirelles**