

E agora? Estamos em

QUARENTENA!



EPA! O
COMBINADO NÃO
ERA ESSE!

ALGUMAS DICAS PARA MANTER A ROTINA
E A DISPOSIÇÃO DURANTE O PERÍODO DE
ISOLAMENTO SEM PIRAR!

CHROMA

E agora? Estamos em **QUARENTENA!**

MAIS UMA PUBLICAÇÃO DO PROJETO CHROMA
(PORQUE ESSE POVO NÃO ENJOA DE FAZER HQ!)

NOSSO SITE:
WWW.PROJETOCHROMA.NET.BR

criação e texto:
THIAGO SILVA
(PEGUEM LEVE COM ELE, SÓ QUER AJUDAR!)

ARTES:
ALEXANDRE GARCIA, OSMAR MENEZES, WELLINGTON SANTOS, THIAGO SILVA, TON
MARX, DANIEL OLIVEIRA, MAY SANTOS, CLAUDINEY DIAS, MARCELO SALAZA E SEBASTIÃO
SEABRA
(LIALI! TUDO ISSO DE GENTE!)

CORES:
THIAGO SILVA, OSMAR MENEZES, WELLINGTON SANTOS, MARINA GARCIA, MAY SANTOS,
BRUNA COSTA E TON MARX.
(POIS É, MAIS UM MONTE DE GENTE!)

ESSE PARÁGRAFO É SÓ PARA OCUPAR ESPAÇO. PODE PULAR SE QUISER.
AINDA ESTÁ AQUI? QUE LEGAL DA SUA PARTE!
É SÉRIO, SÓ ESTAMOS TENTANDO CHEGAR AO FIM DA PÁGINA. PODE SEGUIR EM
FRENTE. OBRIGADO PELA ATENÇÃO!

ESSA PUBLICAÇÃO É DE TOTAL AUTORIA E DIREITOS DOS INTEGRANTES DO PROJETO
CHROMA. SE QUIER USAR ALGO, É SÓ PEDIR. BASTA ENVIAR UM E-MAIL PARA
CONTATO@PROJETOCHROMA.NET.BR. A GENTE NÃO MORDE! SEJA UMA PESSOA
LEGAL E RESPEITE OS ARTISTAS!

AH, ESSE MATERIAL É GRATUITO! SE VOCÊ PAGOU POR ELE, FOI ENGANADO!

OLÁ!

ESPERAMOS QUE ESTEJA TUDO BEM COM VOCÊ!

SIM, NÓS SABEMOS... FICAR EM ISOLAMENTO DURANTE A QUARENTENA NÃO É MUITO LEGAL.

NOS SENTIMOS COMO PÁSSAROS ENGAIOLADOS!



TÁ DE SACANAGEM? QUE RAIO DE METÁFORA É ESSA?
ME TIREM LOGO DAQUI OU EU ACABO COM VOCÊS!

VIU? É PRECISO DISCIPLINA E UMA ROTINA SAUDÁVEL PARA NÃO FICAR ESTRESSADO COMO ELE!

(SIM, NÓS TRANCAMOS ELE AÍ DE SACANAGEM, MAS NÃO SE PREOCUPE! LOGO LOGO SOLTAMOS DE NOVO.)

E ESSE É O NOSSO OBJETIVO COM ESTA PUBLICAÇÃO! OS PERSONAGENS DO CHROMA DARÃO DICAS DE COMO ENCARAR ESTE PERÍODO COMPLICADO. ESPERAMOS QUE ELAS SEJAM ÚTEIS E QUE VOCÊ GOSTE DESTE TRABALHO!

NÃO SE PREOCUPE, NAS PRÓXIMAS PÁGINAS NOSSOS PERSONAGENS ESTARÃO MAIS CALMINHOS.

DICA NÚMERO 01:

FAÇA COMO O **Vulto** E ALIMENTE-SE BEM!



VULTO É CRIAÇÃO DE WELLINGTON SANTOS.

ARTE E CORES POR WELLINGTON SANTOS.

DICA NÚMERO 02:

FAÇA COMO A ONIX E CUIDE DA FAMÍLIA!

O ISOLAMENTO É UMA ÓTIMA OPORTUNIDADE PARA SE REENCONTRAR COM AQUELES QUE VIVEM COM VOCÊ! ESSA FRASE SOA ESTRANHA? PENSE BEM... COM A CORRERIA DO DIA-A-DIA, QUANTO TEMPO VOCÊ PASSA COM SEU MARIDO OU ESPOSA? E COM SEUS FILHOS? E COM SEUS PAIS? QUANTO TEMPO VOCÊ CONSEGUE DEDICAR AOS AMIGOS? APROVEITE O ISOLAMENTO E PASSE MAIS TEMPO COM QUEM VOCÊ AMA! SE ELES NÃO MORAM COM VOCÊ, NÃO TEM PROBLEMA: TELEFONE, FAÇA CHAMADA POR VÍDEO, MANDE MENSAGENS. COMO DIRIA RICHARD BACH, LONGE É UM LUGAR QUE NÃO EXISTE!



ÔNIX É CRIAÇÃO DE THIAGO SILVA.

ARTE POR DANIEL OLIVEIRA. CORES POR THIAGO SILVA.

DICA NÚMERO 03:

FAÇA COMO OS **MAGIMELÓDICOS!**

CANTE E DANCE!

QUEM NÃO GOSTA DE UMA BOA MÚSICA? APESAR DE ESTARMOS LUTANDO CONTRA UM INIMIGO INVISÍVEL, NADA NOS IMPEDE DE MANTERMOS A ALEGRIA E CURTIRMOS NOSSAS CANÇÕES FAVORITAS. POR ISSO, LIGUE O SOM, CANTE E DANCE! MUITAS PESSOAS ESTÃO USANDO A MÚSICA PARA SE CONECTAR COM OUTROS VIZINHOS EM QUARENTENA, VOCÊ TAMBÉM PODE TENTAR! PORÉM, SE VOCÊ FOR MAIS TÍMIDO OU NÃO GOSTAR DE DANÇAR, NÃO TEM PROBLEMA: COLOQUE UM FONE DE OUVIDO E APROVEITE À SUA MANEIRA!



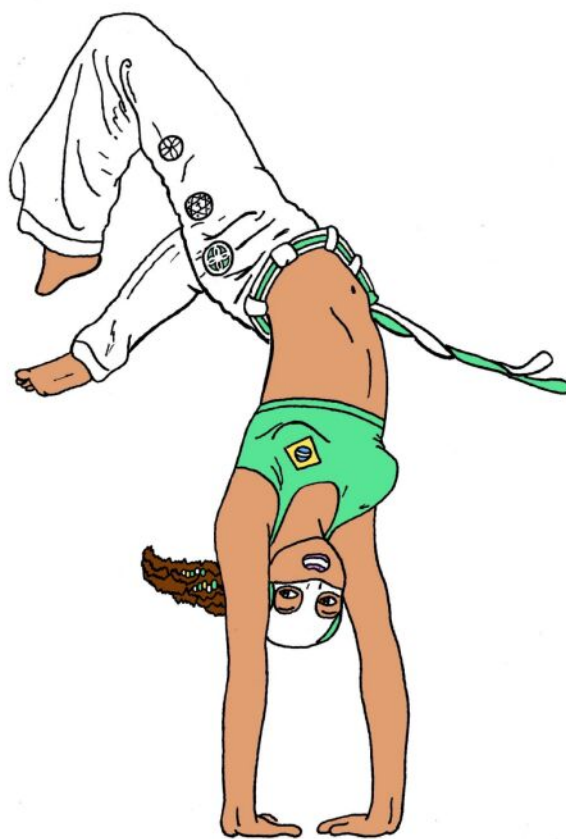
OS MAGIMELÓDICOS SÃO CRIAÇÃO DE OSMAR MENEZES.

ARTE E CORES POR OSMAR MENEZES.

DICA NÚMERO 04:

FAÇA COMO A  **GBARA** E SE EXERCITE!

NOSSO CORPO PRECISA SE MANTER ATIVO. AFINAL, NÓS NÃO SOMOS PEDRAS! MANTER UMA ROTINA DE EXERCÍCIOS É IMPORTANTE E AJUDA CORPO E MENTE A TRABALHAREM MELHOR! SE VOCÊ NÃO CURTE UMA ACADEMIA OU SE NÃO PODE FAZER EXERCÍCIOS PESADOS, NÃO SE PREOCUPE. UMA ROTINA DE EXERCÍCIOS LEVES TAMBÉM PODE SER FEITA! O IMPORTANTE É SE MEXER!



AGBARA É CRIAÇÃO DE ALEXANDRE GARCIA.

ARTE E CORES POR THIAGO SILVA.

DICA NÚMERO 05:

FAÇA COMO A **MIRAGEM** E CURTA UM BOM PASSATEMPO!

ESSA SERÁ A DICA FAVORITA DOS GAMERS DE PLANTÃO. SIM, APROVEITE O TEMPO TAMBÉM PARA JOGAR E CURTIR UM PASSATEMPO! VIDEOGAMES AJUDAM A MANTER A MENTE LIGADA, INCENTIVAM A CRIATIVIDADE, PROPORCIONAM BOAS HORAS DE LAZER E DE QUEBRA VOCÊ AINDA PODE TREINAR O SEU INGLÊS! MAS NADA DE FICAR APENAS JOGANDO NA TELINHA, OK? SE VOCÊ ESTIVER EM FAMÍLIA, APROVEITE TAMBÉM PARA CURTIR JOGOS DE CARTA OU TABULEIRO. A DIVERSÃO É GARANTIDA!

VOCÊ AINDA PODE CURTIR OUTROS PASSATEMPOS. QUADRINHOS, LIVROS E FILMES SÃO UMA BOA PEDIDA. O CHROMA DISPONIBILIZOU EM SEU SITE VÁRIAS HQS, JOGOS E DESENHOS GRATUITAMENTE PARA AJUDAR NESSE MOMENTO. APROVEITE!



MIRAGEM É CRIAÇÃO DE THIAGO SILVA.

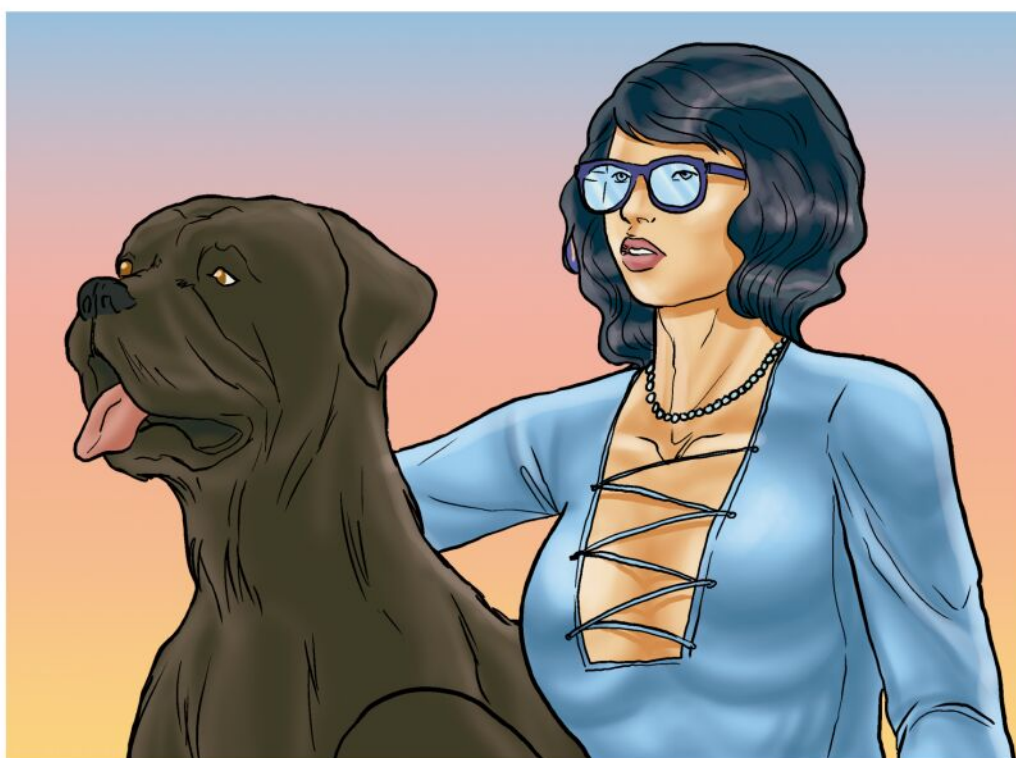
ARTE POR CLAUDINEY DIAS. CORES POR BRUNA COSTA.

DICA NÚMERO 06:

FAÇA COMO A **ECLIPSAR** E PASSE UM

TEMPO COM SEU PET!

SE VOCÊ TEM UM PET, APROVEITE A QUARENTENA PARA DEDICAR MAIS TEMPO A ELE. ACREDITE, ELE FICARÁ MUITO FELIZ EM TER VOCÊ MAIS TEMPO POR PERTO! SE ELE FOR DAQUELES BICHINHOS QUE GOSTAM DE PASSEAR O TEMPO TODO, PROCURE CRIAR MANEIRAS DE AJUDÁ-LO A NÃO FICAR ANSIOSO. APENAS NÃO FAÇA COMO A ECLIPSAR E NÃO TENHA SE FUNDIR COM SEU CÃO, OK?



ECLIPSAR É CRIAÇÃO DE NATALIA LHEN.

ARTE POR MARCELO SALAZA. CORES POR TON MARX.

DICA NÚMERO 07:

FAÇA COMO O SOTERO DE **Crônicas de Piápolis**

SE DEDIQUE À ARTE!

TUDO SER HUMANO POSSUI UM ARTISTA DENTRO DE SI! VOCÊ JÁ TENTOU SE DEDICAR A ALGUMA ARTE? SE VOCÊ NUNCA FEZ ISTO, QUE TAL APROVEITAR A QUARENTENA E TENTAR ALGO NOVO? TENDE DESENHAR, PINTAR, OU APRENDER A TOCAR ALGUM INSTRUMENTO MUSICAL. VOCÊ PODE SE SURPREENDER CONSIGO MESMO! NUNCA SE ESQUEÇA QUE A VIDA É UM CONSTANTE APRENDIZADO! E VOCÊ AINDA PODE RELAXAR E SE DIVERTIR COM A ARTE!



CRÔNICAS DE PIÁPOLIS É CRIAÇÃO DE ALEXANDRE GARCIA.

ARTE POR ALEXANDRE GARCIA.

DICA NÚMERO 08:

FAÇA COMO O **DRAGÃO NEGRO** E MEDITATE!

ACREDITE: A MEDITAÇÃO PODE SER UMA PODEROSA ALIADA DURANTE O ISOLAMENTO! MEDITAR É UM ATO MUITO SIMPLES, NÃO É NECESSÁRIO SER UM MESTRE ILUMINADO PARA PRATICAR! O PRINCIPAL PRINCÍPIO DA MEDITAÇÃO É MANTER A MENTE VAZIA, SEM PENSAMENTOS, E DEIXAR SE GUIAR PELO FLUXO ENERGÉTICO QUE HÁ DENTRO DE VOCÊ. COM O TEMPO, VOCÊ PODERÁ DESCOBRIR MUITA COISA E SE SURPREENDER COM A MEDITAÇÃO. SE VOCÊ NÃO GOSTA DE MEDITAR, NÃO TEM PROBLEMA. APENAS DEDIQUE UM TEMPO PARA ESTAR SOMENTE COM VOCÊ MESMO!



DRAGÃO NEGRO É CRIAÇÃO DE THIAGO SILVA.

ARTE POR SEBASTIÃO SEABRA. CORES POR THIAGO SILVA E MARINA GARCIA.

DICA NÚMERO 09:

FAÇA COMO A LEGIÃO ~~SECRET~~ SECRETA E VALORIZE

QUEM NÃO FICOU EM QUARENTENA!

MUITAS PESSOAS, DEVIDO A SUAS PROFISSÕES, NÃO PUDEAM FICAR EM ISOLAMENTO E ESTÃO NA LINHA DE FRENTE PARA COMBATER O COVID-19. OUTRAS CONTINUAM TRABALHANDO PARA MANTER O MÍNIMO DAS ATIVIDADES EM FUNCIONAMENTO E GARANTIR QUE NOSSAS FAMÍLIAS CONTINUEM A SE MANTER DURANTE ESSE PERÍODO. PROCURE VALORIZAR ESSAS PESSOAS SEMPRE QUE POSSÍVEL E FAÇA A SUA PARTE RESPEITANDO O ISOLAMENTO! SE VOCÊ TIVER OUTRAS IDEIAS PARA AJUDAR ESSAS PESSOAS, VÁ EM FRENTE! O MOMENTO É PARA SERMOS SOLIDÁRIOS E CRIATIVOS!



TÁTICA É CRIAÇÃO DE OSMAR MENEZES.
CAPITÃO DELTA É CRIAÇÃO DE ALEXANDRE GARCIA.
OBSERVADOR É CRIAÇÃO DE WELLINGTON SANTOS.
LADY RED É CRIAÇÃO DE THINA CURTIS.

ARTE E CORES POR MAY SANTOS.

DICA NÚMERO 10:

FAÇA COMO O **Bandeirinha** E SE MANTENHA CONECTADO COM A NATUREZA!

NOSSA AMADA MÃE TERRA TAMBÉM ESTÁ APROVEITANDO A QUARENTENA. ELA ESTÁ SE RECUPERANDO, SILENCIOSAMENTE, DE TODAS AS FERIDAS QUE CAUSAMOS A ELA. APROVEITE O MOMENTO PARA SE RECONECTAR COM ELA. FAZER ISSO FISICAMENTE SEM SAIR DE CASA É FÁCIL: BASTA COLOCAR OS PÉS DESCALÇOS EM UM VASO COM TERRA. SE NÃO FOR POSSÍVEL, TENDE SE CONECTAR MENTALMENTE OU ESPIRITUALMENTE. PARA AJUDAR, DEIXAMOS AQUI PARA VOCÊ A ORAÇÃO INDÍGENA DO SILÊNCIO:

"SENTE-SE À BEIRA DO AMANHECER. O SOL NASCERÁ PARA VOCÊ.
SENTE-SE À BEIRA DA NOITE. AS ESTRELAS BRILHAM PARA VOCÊ.
SENTE-SE À BEIRA DO RIO. O ROUXINOL CANTA PARA VOCÊ.
SENTE-SE À BEIRA DO SILÊNCIO. DEUS VAI FALAR COM VOCÊ!"



BANDEIRINHA É CRIAÇÃO DE THIAGO SILVA.
ARTE POR OSMAR MENEZES E TON MARX. CORES POR TON MARX.

"UMA SEMENTE CRESCE SEM SOM, MAS UMA
ÁRVORE CAI COM RUÍDO ENORME. A
DESTRUIÇÃO TEM RUÍDO, MAS A CRIAÇÃO É
SILENCIOSA. ESSE É O PODER DO SILÊNCIO.
CRESCER SILENCIOSAMENTE".

(CONFUCIUS)

VISITE WWW.PROJETOCHROMA.NET.BR PARA
ACESSAR HISTÓRIAS EM QUADRINHOS,
JOGOS, PASSATEMPOS, DESENHOS PARA
COLORIR E OUTROS MATERIAIS GRATUITOS!

CHROMA