



**ANTONIO MENEGHETTI FACULDADE
ESPECIALIZAÇÃO EM PEDAGOGIA ONTOPSICOLÓGICA**

VANICE HENTGES

**O resgate da presença em sala de aula: um relato de experiência
sobre mindfulness e sintonia docente com crianças**

**RESTINGA SÊCA, RECANTO MAESTRO
2026**

VANICE HENTGES

**O resgate da presença em sala de aula: um relato de experiência
sobre mindfulness e sintonia docente com crianças**

Artigo apresentado como requisito parcial para
obtenção do título de Especialista em Pedagogia
Ontopsicológica Curso de Especialização em
Pedagogia Ontopsicológica Faculdade Antonio
Meneghetti - AMF.

Orientadora: Prof^ª Dra. Clarissa Miranda

VANICE HENTGES

O resgate da presença em sala de aula: um relato de experiência sobre mindfulness e sintonia docente com crianças

Artigo apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Pedagogia Ontopsicológica Curso de Especialização em Pedagogia Ontopsicológica Faculdade Antonio Meneghetti - AMF.

Orientadora: Profª Dra. Clarissa Miranda

Local: Restinga Seca, 03 de agosto de 2026.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profª Dra. Clarissa Miranda
Orientador do Trabalho de Conclusão de Curso
Faculdade Antonio Meneghetti

Profª Mª Sueli Schabbach
Membro da Banca Examinadora
Instituição

Profª Mª Patrícia Michelotti
Membro da Banca Examinadora
Instituição

O resgate da presença em sala de aula: um relato de experiência sobre mindfulness e sintonia docente com crianças

Vanice Hentges^{1*}
Dra. Clarissa Miranda^{2**}

RESUMO:

A crescente fragmentação da atenção infantil tem se configurado como um dos principais desafios da educação contemporânea, manifestando-se por meio de comportamentos caracterizados pela agitação, impulsividade e dificuldade de concentração em atividades que exigem esforço cognitivo prolongado. Inserido em um contexto marcado pela hiperestimulação digital e pela ampla presença das tecnologias no cotidiano das crianças, o ambiente escolar enfrenta o desafio de promover processos de aprendizagem significativos diante de padrões atencionais cada vez mais influenciados pela cultura da imediatividade. Nesse contexto, a presente pesquisa teve como objetivo investigar a contribuição das práticas de atenção plena (Mindfulness), associadas à sintonia entre professor e aluno, para o fortalecimento da atenção e da participação das crianças nas atividades pedagógicas. A fundamentação teórica articula contribuições da neurociência, dos estudos sobre Mindfulness, das discussões acerca dos impactos da era digital no desenvolvimento cognitivo e dos pressupostos da Pedagogia Ontopsicológica. Metodologicamente, a pesquisa foi conduzida a partir da abordagem Design Science Research (DSR), complementada pela pesquisa bibliográfica e pela escuta sensível, resultando na elaboração de um artefato pedagógico denominado *Tempo de Ser: práticas suaves para nutrir o aprender*. O artefato consiste em um guia de atividades voltadas à promoção da atenção plena no contexto escolar, contemplando práticas destinadas tanto aos estudantes quanto aos professores. Os resultados indicam que a inserção sistemática de estratégias de autorregulação, respiração consciente, silêncio e presença favorece a construção de ambientes de aprendizagem mais equilibrados, contribuindo para o desenvolvimento da atenção, das funções executivas e das habilidades socioemocionais. Conclui-se que a atenção plena constitui uma ferramenta pedagógica promissora para enfrentar os desafios impostos pela hiperestimulação contemporânea, promovendo não apenas melhores condições para a aprendizagem, mas também relações educativas mais conscientes, humanas e significativas.

Palavras-chave: Atenção plena; Mindfulness; Neurociência; Autorregulação; Educação Básica;

ABSTRACT

The growing fragmentation of children's attention has become one of the main challenges of contemporary education, manifesting itself through behaviors characterized by agitation, impulsivity, and difficulty maintaining concentration on activities that require sustained cognitive effort. Within a context marked by digital overstimulation and the widespread presence of technology in children's daily lives, schools face the challenge of promoting meaningful learning processes amid attention patterns increasingly shaped by a culture of immediacy. In this context, the present study aimed to investigate the contribution of

^{1*} Ms. Vanice Hentges, Professora da rede estadual de Educação do RS. vani.het@gmail.com.br

^{2**} Professora orientadora Dra. Clarissa Mazon Miranda, professora da Antonio Meneghetti Faculdade. miranda.clarissa@gmail.com

Mindfulness practices, combined with the attunement between teacher and student, to strengthening children's attention and participation in pedagogical activities. The theoretical framework integrates contributions from neuroscience, Mindfulness studies, discussions on the impact of the digital age on cognitive development, and the principles of Ontopsychological Pedagogy. Methodologically, the study was conducted using the Design Science Research (DSR) approach, complemented by bibliographic research and sensitive listening, resulting in the development of a pedagogical artifact entitled *Tempo de Ser: Gentle Practices to Nurture Learning*. The artifact consists of a practical guide designed to promote mindfulness in the school context, including activities aimed at both students and teachers. The findings indicate that the systematic incorporation of self-regulation strategies, conscious breathing, silence, and presence contributes to the creation of more balanced learning environments, fostering the development of attention, executive functions, and socio-emotional skills. It is concluded that Mindfulness constitutes a promising pedagogical tool for addressing the challenges imposed by contemporary overstimulation, promoting not only improved learning conditions but also more conscious, humane, and meaningful educational relationships.

Keywords: Mindfulness; Neuroscience; Self-regulation; Basic Education;

1 INTRODUÇÃO

No cenário contemporâneo da educação básica, observa-se um fenômeno crescente e desafiador: a acentuada fragmentação da atenção infantil. No cotidiano das salas de aula, torna-se recorrente a manifestação de comportamentos caracterizados pela agitação excessiva, impulsividade e uma dificuldade crônica de manutenção do foco, em atividades que exijam esforço cognitivo prolongado. Tais atitudes, que perpassam diferentes faixas etárias, expressam-se por meio de interrupções constantes e uma resistência notável ao cumprimento de combinados coletivos, impactando diretamente a qualidade do processo de ensino-aprendizagem e a organização das rotinas pedagógicas.

Embora se possa questionar se tais comportamentos derivam de metodologias de ensino desinteressantes, a prática docente revela que a dispersão ocorre mesmo em propostas dinâmicas e variadas. A raiz do problema parece ser mais profunda e estrutural, vinculada ao contexto de hiperconectividade em que as crianças estão inseridas. Nascidas em uma era de estímulos visuais e sonoros ininterruptos, mediada por *smartphones* e algoritmos de gratificação instantânea, as crianças enfrentam um choque de realidade ao adentrarem o ambiente escolar. Na escola, a ausência da "troca de cena" ao toque de um dedo, exige do cérebro infantil habilidades de paciência e concentração para as quais ele não tem sido treinado.

Sob a ótica da neurociência, esse cenário é alarmante. Dados recentes apontam que estamos diante da primeira geração com Quociente de Inteligência (QI) inferior ao de seus pais. O século XX foi marcado pelo chamado Efeito Flynn, caracterizado pelo aumento gradual dos resultados em testes de inteligência em diferentes populações. Entretanto, estudos mais recentes têm identificado, em alguns contextos, uma desaceleração ou mesmo uma reversão desse fenômeno, suscitando debates sobre os impactos das transformações socioculturais e tecnológicas no desenvolvimento cognitivo das novas gerações (SCHELINI; ALMEIDA; PRIMI, 2013). Um paradoxo, visto que nunca houve tanto acesso à informação. Esse declínio sugere que o excesso de estímulos externos está atrofiando capacidades fundamentais de processamento profundo e reflexão. Diante disso, o papel do professor transcende a entrega de conteúdo, torna-se vital o desenvolvimento de estratégias que auxiliem a criança a aprender a pensar.

Com base em uma trajetória de mais de vinte anos na educação básica e nas observações diretas sobre a evolução do comportamento discente da autora, esta pesquisa busca investigar caminhos para mitigar esse abismo atencional. Para além das adaptações curriculares, a hipótese central reside na necessidade de ferramentas que promovam a autorregulação e a consciência do momento presente. Nesse sentido, este artigo busca responder à seguinte questão norteadora: "A aplicação de técnicas de atenção plena (*Mindfulness*) no ambiente escolar, aliada à sintonia entre professor e aluno, contribui para o fortalecimento da atenção e da participação das crianças nas atividades pedagógicas?".

Na busca em responder o problema da pesquisa, foi elaborado um artefato, um manual de práticas: "Tempo de Ser: práticas suaves para nutrir o aprender", este manual apresenta práticas de atenção plena que podem ser aplicadas dentro de sala de aula.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Mindfulness e a neurobiologia da Atenção:

A contemporaneidade impõe ao sistema cognitivo humano um fluxo de informações sem precedentes, fenômeno que tem impactado severamente a capacidade de sustentação do foco e atenção, especialmente no público infantil. No ambiente escolar, essa fragmentação da atenção deixa de ser uma percepção empírica do docente para se tornar um objeto de estudo da neurobiologia. Quando o cérebro é submetido à hiperestimulação digital, observa-se uma fadiga dos mecanismos reguladores, resultando na agitação e impulsividade descritas anteriormente.

Nesse cenário, o termo *Mindfulness* que em uma tradução livre para o português seria "atenção plena", vem a ser mais do que uma simples técnica, se refere à capacidade de direcionar o foco e a consciência para o que está acontecendo no momento presente. Em vez de agir no "piloto automático" ou se deixar levar pela agitação, a criança é estimulada a perceber seus próprios pensamentos e sensações enquanto eles ocorrem (Perestrelo, 2018). No contexto escolar, essa atitude ajuda o aluno a fazer uma pausa consciente, favorecendo a concentração e diminuindo a impulsividade nas tarefas diárias. Fabri (2023), leva-nos a refletir sobre como a pandemia influenciou o modo de estar no mundo, traz a importância de retomar a presença para que possamos não apenas existir no mundo mas construir a história.

A atenção plena e outras práticas voltadas ao desenvolvimento da consciência pessoal estão em crescente expansão nas escolas. Mais do que simples exercícios, essas atividades funcionam como pontes para que alunos e educadores estabeleçam um contato mais profundo consigo mesmos, favorecendo um ambiente escolar mais equilibrado e consciente diante dos estímulos do mundo atual.

Tal fundamentação corrobora as evidências observadas na prática docente de longa data, onde a fragilidade atencional crescente nos últimos anos tem se manifestado como o principal entrave ao desenvolvimento pedagógico, bem como evidencia-se a crescente necessidade de atividades que desenvolvem habilidades socioemocionais.

2.2 O impacto da era digital no desenvolvimento cognitivo

A rápida onipresença da tecnologia transformou a dinâmica social, inserindo os *smartphones* e dispositivos móveis como extensões das atividades humanas. Embora facilitem a comunicação e o acesso à informação, esses dispositivos tornaram-se vetores de uma desconexão com a realidade imediata. A imersão em fluxos ininterruptos de microvídeos e conteúdos fragmentados expõe o usuário a milhares de estímulos por minuto, gerando um ciclo de gratificação instantânea que vicia os circuitos de recompensa do cérebro. Se em adultos esse fenômeno já demonstra impactos severos, as consequências para um cérebro em plena fase de desenvolvimento e formação são ainda mais alarmantes (BRASIL, 2025).

No cotidiano escolar, os efeitos da crescente presença das tecnologias digitais manifestam-se em desafios relacionados à manutenção da atenção e ao engajamento em atividades que exigem esforço cognitivo prolongado. Professores relatam, com frequência,

dificuldades em sustentar o interesse dos estudantes em tarefas que demandam concentração contínua, especialmente quando comparadas à dinâmica rápida e altamente estimulante dos ambientes digitais. Nesse contexto, a escola é chamada a lidar com novas formas de interação com a informação e com padrões de atenção influenciados pela cultura digital contemporânea. Tais transformações têm motivado debates internacionais sobre os impactos do uso intensivo de tecnologias na aprendizagem, na concentração e no desenvolvimento de crianças e adolescentes (UNESCO, 2023).

A educação enfrenta o desafio de proteger a capacidade de pensar e refletir diante do excesso de informações digitais. Para Fabri (2023), educar não é apenas transmitir dados, mas sim "gestar sensibilidades", criando espaços para diálogos reais onde o aprendizado aconteça como um evento marcante na vida do estudante. Essa visão reforça que o conhecimento depende de uma conexão profunda entre a mente e o corpo. Portanto, ensinar na era digital exige o resgate dos encontros humanos e da percepção do mundo real, garantindo que a tecnologia sirva para aproximar as pessoas, em vez de isolá-las em bolhas virtuais.

A objetificação do evento educacional foge da presença. Por presença, adiantamos que compreendemos o momento de unidade epistêmica entre sujeito e objeto, homem e mundo, ou melhor, onde o mundo de faz realidade e verdade para o homem, que no devir do próprio eu em desenvolvimento com o mundo real resulta consciente de si mesmo. O solo da presença é a consciência, mas a própria tradição fenomenológica a compreende também como corporeidade. (SILVA, 2023, p. 99)

Dessa forma, a educação deixa de ser um mero processamento de informações para se tornar um ato de instituição de sentido. Quando o aprendizado é mediado pela presença e pela corporeidade, o estudante não apenas consome dados, mas vivencia a realidade do mundo e de si mesmo. Assim, o resgate da presença no ambiente educativo funciona como um compromisso ético, uma tentativa de garantir que as futuras gerações não sejam apenas colaboradoras de algoritmos, mas sujeitos capazes de reanimar o convívio humano e a própria cultura

2.3 A Dimensão Humana na Pedagogia Ontopsicológica

No campo da educação, a Pedagogia Ontopsicológica apresenta uma concepção integral do ser humano, ultrapassando a perspectiva restrita da transmissão de conteúdos e orientando-se para a formação plena da pessoa. Fundamentada nas pesquisas desenvolvidas

por Antonio Meneghetti, essa abordagem busca favorecer o desenvolvimento das potencialidades individuais e a construção da autonomia do sujeito em seu processo de formação. Segundo Meneghetti (2019, p. 14), a Pedagogia Ontopsicológica consiste na “arte de como coadjuvar ou envolver uma criança à realização”, compreendendo a educação como um processo que auxilia o indivíduo a reconhecer e desenvolver suas capacidades essenciais. Nesse sentido, seu objetivo prático é “educar o sujeito a fazer e a saber a si mesmo: fazer uma pedagogia de si mesmo como pessoa líder no mundo, educar um Eu lógico-histórico com capacidade de condutas vencedoras” (MENEGETTI, 2019, p. 14). Assim, essa proposta pedagógica enfatiza a formação de sujeitos conscientes de si, capazes de atuar de forma responsável, autônoma e protagonista em seu contexto histórico e social.

Um dos pilares centrais desta perspectiva é a figura do educador. Diferente de modelos tradicionais, na Pedagogia Ontopsicológica, o professor não é apenas um instrutor, mas um "ponto de referência" vivo. Isso significa que a presença, a atitude e o estado de equilíbrio do professor influenciam diretamente o campo de aprendizagem da sala de aula. Quando o docente cultiva a autoconsciência e a presença, temas que dialogam diretamente com a prática de *Mindfulness*, ele estabelece uma sintonia que facilita o desenvolvimento intelectual e emocional dos estudantes, permitindo que as crianças reencontrem sua capacidade natural de foco e interesse pelo real.

Nesse sentido, a educação deixa de ser um processo passivo de recepção de dados e torna-se um despertar da identidade de ação. Para Meneghetti (2019), na pedagogia, o educar se dá na construção de si mesmo, educar o sujeito para "fazer a si mesmo". A escola deveria ser um espaço onde o aluno busca conhecer e reconhecer a sua intencionalidade, aprendendo a jogar o jogo da sociedade sem perder a sua essência, o que de fato o faz único o seu Em si ôntico.

3 MÉTODO

A presente pesquisa adota como diretriz metodológica a Design Science Research (DSR). Diferente das abordagens tradicionais que buscam apenas descrever ou explicar a realidade, a DSR tem como objetivo principal a produção de conhecimento científico, segundo Dresch, Lacerda e Antunes (2015), o objetivo central é encontrar soluções para problemas práticos em contextos reais, unindo o rigor científico à relevância social.

3.1 DELINEAMENTO E FASES DA PESQUISA

A condução do estudo seguirá as fases iterativas da Design Science Research (DSR), organizadas para garantir que o desenvolvimento do artefato (o Guia de Atividades) seja fundamentado cientificamente e útil na prática escolar. As etapas de desenvolvimento compreendem:

3.1.1 Conscientização sobre o problema

Ao longo de mais de vinte anos de atuação docente com crianças em sala de aula, foi possível observar mudanças significativas nas formas de interação, interesse e engajamento dos estudantes diante das propostas pedagógicas. Atividades que anteriormente despertavam curiosidade e motivação passaram, gradativamente, a apresentar menor capacidade de atrair a atenção das crianças, tornando cada vez mais desafiador o planejamento de experiências educativas que promovam envolvimento e participação efetiva. Essa realidade suscita reflexões acerca das transformações ocorridas na sociedade contemporânea, especialmente em relação à crescente presença das tecnologias digitais no cotidiano. Paralelamente aos avanços tecnológicos que facilitaram a realização de inúmeras atividades diárias, observa-se uma intensificação do uso de smartphones e outros dispositivos móveis por adultos e crianças. Nesse contexto, considera-se que a exposição constante a ambientes digitais altamente estimulantes influencia a forma como as novas gerações percebem o mundo, constroem suas relações sociais e atribuem valor e interesse às experiências vivenciadas. Dessa forma, compreender os impactos dessas transformações sobre os processos de atenção, aprendizagem e desenvolvimento infantil torna-se um desafio relevante para a educação contemporânea.

Além das mudanças observadas nos processos de aprendizagem, percebe-se também uma transformação significativa nas relações humanas e na forma como crianças e adultos interagem com o ambiente ao seu redor. Tornou-se cada vez mais comum observar momentos de convivência familiar e social mediados por dispositivos eletrônicos, nos quais a atenção é direcionada às telas em detrimento das interações presenciais e da exploração do contexto imediato. Em muitos espaços públicos, os dispositivos digitais passaram a ser utilizados como recursos para entreter e manter as crianças ocupadas por longos períodos, reduzindo situações de inquietação ou espera. Embora essa prática ofereça praticidade no cotidiano, ela suscita reflexões sobre seus possíveis impactos no desenvolvimento infantil. A infância caracteriza-se

por uma fase marcada pela curiosidade, pela investigação espontânea e pela descoberta do mundo por meio das experiências concretas. Entretanto, a exposição prolongada a conteúdos digitais rápidos e altamente estimulantes pode reduzir o interesse pela observação, pela exploração do ambiente e pelas interações sociais presenciais. Nesse contexto, emerge a preocupação de que experiências fundamentais para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social sejam gradualmente substituídas por estímulos virtuais contínuos, influenciando a forma como as crianças percebem, interpretam e se relacionam com a realidade que as cerca.

Nesse contexto, quando as crianças ingressam no ambiente escolar e se deparam com atividades que exigem atenção sustentada, escuta ativa, cumprimento de orientações, respeito aos tempos de fala dos colegas e professores, além de tarefas como ler, escrever, desenhar e refletir, frequentemente demonstram dificuldades em manter o engajamento e a concentração necessários para sua realização. Uma possível explicação para esse fenômeno reside no contraste entre os estímulos intensos, rápidos e constantes presentes nos ambientes digitais e as demandas cognitivas próprias do contexto escolar, que requerem maior capacidade de espera, autorregulação e persistência. Dessa forma, evidencia-se uma dissonância entre os padrões de atenção favorecidos pela cultura digital contemporânea e as competências exigidas pelos processos de ensino e aprendizagem. O desafio educacional que emerge desse cenário consiste em compreender como promover o desenvolvimento da autorregulação, da concentração e do interesse pelas experiências de aprendizagem em um contexto marcado pela crescente presença de estímulos digitais e pela imediatividade das informações.

3.1.2 Levantamento dos artefatos

Partindo da conscientização do problema que a hiperestimulação das crianças pelas tecnologias e por um mundo interativo, dificulta que percebam quem são e como interagem no mundo, trazer atividades de atenção plena para dentro da escola, permitindo que eles tenham consciência de si mesmos, no momento e no ambiente em que estão. Temos alguns livros que propõem atividades para crianças, mas não encontrei nenhum direcionado para a sala de aula e que proponha que a professora que está ali vivenciando o cotidiano com as crianças execute as atividades com eles. Entendemos que a participação da professora é essencial para a construção do ambiente em que a aprendizagem se torne significativa.

Com minha longa experiência em sala de aula ao longo do tempo, fui percebendo que não adiantava realizar atividades de concentração com as crianças e não participar e estar eu presente no momento, que muitas vezes além da agitação deles existia a minha agitação de

um dia complicado, de problemas que não consegui resolver antes do horário da aula. Essa percepção de que o meu estado influenciava muito a dinâmica da sala, desta forma percebi que estando em sintonia com as crianças, as atividades tinham um efeito maior, e assim a proposta é de um livro de atividades que possa ser desenvolvido por professores e educandos.

Autores clássicos da pedagogia reforçam que o aprendizado é mediado socialmente. Assim, a presença plena do educador é um pilar necessário para que a criança desenvolva sua própria consciência. A experiência prática revela que o estado emocional e atencional do docente atua como um "espelho" para a turma, se o professor está imerso na agitação mental do cotidiano a turma certamente também estará agitada, assim a importância das técnicas serem aplicadas com a participação ativa do docente.

3.1.3 Proposição e desenvolvimento do artefato

O artefato proposto consiste em um guia prático voltado à promoção da atenção plena no contexto escolar, reunindo atividades que podem ser aplicadas de forma acessível no cotidiano da sala de aula. Seu principal diferencial reside na abordagem dual, uma vez que contempla estratégias de ancoragem no momento presente tanto para os estudantes quanto para os professores, reconhecendo que o desenvolvimento da atenção e da autorregulação envolve todos os sujeitos do processo educativo. Além de apresentar as práticas, o material foi concebido como um instrumento de reflexão profissional, incorporando espaços destinados ao registro das experiências, percepções e observações docentes após cada aplicação. Dessa forma, o guia busca favorecer a construção de um processo contínuo de análise da prática pedagógica, valorizando aquilo que Tardif (2014), denomina saberes da experiência. Assim, o professor é convidado a estabelecer um diálogo com o artefato, adaptando as propostas às necessidades, características e singularidades de sua realidade educativa.

O artefato foi pensado não como uma ferramenta de controle ou de “prescrição metodológica”, até porque sabemos que não existem receitas prontas dentro da educação, cada grupo é único, cada criança é única e cada docente também é único. O que proponho é um instrumento de mediação pedagógica que, muitas vezes, me auxiliou na minha prática, e pude perceber que não só a mim como docente, mas aos educandos que ali estavam comigo. Quando nos permitimos inserir momentos que tocam dentro, que trabalham além do cognitivo, criando espaços para a escuta, a reflexão e a conexão consigo mesmo, favorecemos uma formação mais integral dos sujeitos que permitem que sejamos inteiros dentro do

contexto escolar. Ao permitir que crianças e educadores estejam presentes de maneira autêntica no contexto escolar, estabelecem-se pontes entre o aprender e o ser, reconhecendo que a aprendizagem envolve não apenas processos intelectuais, mas também aspectos emocionais, relacionais e existenciais. Nesse sentido, a construção de vínculos significativos fortalece o sentimento de pertencimento, promove o bem-estar e cria condições mais favoráveis para o engajamento e o sucesso no ambiente escolar.

Consequentemente, a implementação deste guia configura uma etapa crucial da *Design Science Research*, pois desloca o conhecimento do campo teórico para a materialidade da intervenção, reafirmando o compromisso desta pesquisa com a construção de uma pedagogia que acolha a complexidade do cérebro contemporâneo e a dignidade das relações humanas no aqui e agora.

3.1.4 Conclusão

A aplicação da DSR no campo educacional apresenta desafios singulares, uma vez que o "objeto" de estudo é a relação humana, inerentemente complexa. Para conferir a profundidade necessária, este estudo não se isola na engenharia do artefato, mas ampara-se em metodologias complementares.

Utilizou-se a Pesquisa Bibliográfica para a sustentação teórica e a Escuta Sensível, conforme proposta por Barbier(2002). A escuta sensível permite que o pesquisador vá além da coleta de dados frios, buscando compreender o não-dito e as ressonâncias emocionais do ambiente escolar. Essa integração entre o rigor técnico da DSR e a fenomenologia da escuta sensível possibilita uma compreensão holística do impacto do artefato na rotina pedagógica.

.

4 Resultado e discussão

4.1 Conscientização do problema e revisão sistemática da literatura

A conscientização do problema, originada em mais de duas décadas de prática docente, revelou uma transformação significativa no perfil de atenção e comportamento das crianças, baseada na observação empírica de uma agitação crescente bem como na dificuldade de manter o foco e concentração. Após alguns estudos, encontrou-se aporte teórico dentro da

neurobiologia onde as discussões sobre os impactos da tecnologia no desenvolvimento infantil é crescente.

As crianças vêm sendo hiperestimuladas pelo acesso precoce a telas e a conteúdos que não são destinados a crianças. Desta forma buscar estratégias em sala de aula se tornou fundamental para auxiliar e melhorar o desempenho cognitivo das crianças, o que embasa o artefato proposto, que surge de uma adaptação à rotina escolar de práticas que vão além de transmissão de conteúdos, promovendo para integração de prática que auxiliem na autorregulação e tomada de consciência tanto das crianças como dos professores

4.2 Proposição e desenvolvimento do artefato

O artefato pedagógico proposto é fruto de uma práxis docente consolidada ao longo de mais de duas décadas de acompanhamento do desenvolvimento infantil. A referida proposta emerge da necessidade de sistematizar estratégias voltadas à autorregulação e à mitigação da agitação psicomotora no ambiente escolar. Observa-se que, contemporaneamente, há um incremento nos níveis de hiperestimulação das crianças, fenômeno que pode comprometer significativamente os processos cognitivos e a consolidação da aprendizagem.

Nesse contexto, a proposta fundamenta-se na premissa de que o estado de agitação acentuada atua como um limitador para o engajamento intelectual e a atenção sustentada. Tal cenário torna-se ainda mais crítico quando analisado sob a ótica da neurodiversidade, especificamente em estudantes que apresentam dificuldades de aprendizagem ou transtornos do neurodesenvolvimento. Portanto, a implementação deste instrumento visa promover um ambiente de aprendizagem mais equilibrado, favorecendo as funções executivas e viabilizando o suporte necessário para que o desenvolvimento cognitivo ocorra de forma plena e inclusiva.

Em decorrência dessas vivências, a prática pedagógica passou a integrar, sistematicamente, momentos voltados à autorregulação e à introspecção. Tais intervenções abrangem desde a proposição do silêncio e da respiração consciente até o uso de técnicas de visualização guiada, nas quais os discentes são estimulados a projetar cenários mentais associados ao bem-estar e ao acolhimento emocional.

No desenvolvimento de conteúdos ou atividades que exigem maior complexidade cognitiva, a prática de solicitar momentos de silêncio e respiração profunda revelou-se um

recurso eficaz para otimizar a compreensão dos temas expostos. Embora tal estratégia tenha sido inicialmente aplicada de forma intuitiva, estudos acadêmicos e práticas subsequentes confirmaram que existem fundamentos teóricos sólidos que corroboram essa abordagem, especialmente no que tange à preparação do sistema nervoso para a recepção de novas informações.

Nesse sentido, observa-se que as teorias educacionais frequentemente priorizam a interação do estudante com o objeto de conhecimento, negligenciando, por vezes, a subjetividade e o estado de presença do docente. Reconhecer que o professor é um sujeito constituído de dimensões biológicas e emocionais é fundamental, uma vez que a sua ausência qualitativa ou desregulação emocional impactam diretamente o ambiente de aprendizagem. Portanto, a eficácia do processo educativo não reside apenas no conteúdo mediado, mas na presença plena e na regulação mútua entre educador e educando, fator determinante para o sucesso da transposição didática.

Algumas imagens do artefato estão no anexo A.

4.3 Conclusões sobre o artefato

Ao analisar o uso deste guia, a principal percepção é a sua facilidade de aplicação. As atividades são simples, exigem poucos materiais e nenhum ambiente especial, o que permite ao professor utilizar o recurso em qualquer espaço da escola, adaptando-o conforme a necessidade do momento.

Entretanto, a experiência prática aponta pontos essenciais para o sucesso da intervenção. Primeiro, é preciso entender que os efeitos da atenção plena surgem com a continuidade, não se deve esperar que a turma apresente mudanças significativas já na primeira aplicação da técnica. Além disso, é natural que surjam resistências por parte de algumas crianças, sendo o diálogo e o convite, e nunca a imposição, os melhores caminhos para lidar com essas situações.

Por fim, observou-se que o ritmo da sala de aula é, muitas vezes, um reflexo do estado emocional do professor. Se o educador estiver agitado, dificilmente os alunos encontrarão a calma. Por isso, o guia propõe que o professor também observe sua própria agitação antes de conduzir a turma. Quando o professor se faz presente e regula seu próprio estado, ele

naturalmente ajuda a equilibrar o ambiente, tornando a experiência muito mais potente e significativa.

Diante desse cenário, conclui-se que o artefato não cumpre apenas um papel técnico de organização de atividades, mas atua como um facilitador da neuroplasticidade e da autorregulação no ambiente escolar. Ao oferecer um caminho para que crianças e professores lidem melhor com a dispersão causada pelo excesso de estímulos digitais, a pesquisa reafirma que a escola pode, sim, ser um espaço de desaceleração e reconexão. O guia se mostra, portanto, uma resposta viável e necessária, unindo a simplicidade da aplicação prática ao rigor dos fundamentos neurocientíficos.

5 Considerações finais

A trajetória percorrida nesta pesquisa reafirma que o exercício da docência, na contemporaneidade, exige muito mais do que o domínio de conteúdos curriculares; demanda uma presença radical e uma sensibilidade aguçada para as dinâmicas da sala de aula. Ao longo deste estudo, ficou evidente que não existe um modelo único ou absoluto de organizar o ensino. A percepção de que cada turma é um ecossistema único, composto por crianças com particularidades e ritmos biológicos distintos, precisa deixar de ser um discurso teórico para se tornar uma prática cotidiana de respeito à individualidade e ao desenvolvimento cerebral.

Nesse sentido, o autoconhecimento docente emerge como um pilar indispensável. Reconhecer os próprios limites, acolher as próprias agitações e permitir-se aprender junto com os alunos são atos de coragem pedagógica. A neurociência nos ensina que o ambiente de aprendizagem é moldado pela interação entre os sistemas nervosos de todos os presentes; portanto, quando o professor investe em sua própria autorregulação e atenção plena, ele não está apenas cuidando de si, mas construindo um alicerce seguro para que seus alunos também possam aprender a se centrar.

Quanto ao percurso metodológico, a adoção da Design Science Research (DSR) representou um desafio significativo. Por ser uma abordagem inovadora na área da educação, o processo de construção do artefato trouxe, em diversos momentos, o desconforto típico do novo e a complexidade de transformar teoria em um objeto tangível. No entanto, esse esforço foi recompensado pela satisfação de materializar um recurso que dialoga com as reais necessidades do chão da escola.

Em conclusão, o guia de atividades aqui apresentado não encerra o debate, mas abre portas. Ele se provou um auxílio valioso que pode ser transposto para diferentes níveis de ensino, lembrando-nos de que, independentemente da idade do educando, a necessidade de conexão, pausa e presença é universal. Espera-se que este trabalho inspire outros docentes a explorarem novas possibilidades, compreendendo que a inovação na educação passa, necessariamente, pelo resgate da nossa capacidade de estar inteiros no momento presente.

REFERÊNCIAS

- BARBIER, René. **A pesquisa-ação**. Tradução de Lucie Didio. Brasília: Plano Editora, 2002.
- BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. **Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais**. Brasília: SECOM, 2025.
- CASTRO, Viviane de; ZANINI, Daniela Sacramento. **Mindfulness: teoria e prática. Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 23, e37444, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/P76rL5W8vH5Z5W7Fv9H5FmH/>. Acesso em: 3 março de 2026.
- COSENZA, Ramon M.; GUERRA, Leonor B. **Neurociência e educação: como o cérebro aprende**. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- DRESCH, Aline; LACERDA, Daniel Pacheco; ANTUNES JÚNIOR, José Antônio Valle. **Design Science Research: método de pesquisa para avanço da ciência e tecnologia**. Porto Alegre: Bookman, 2015.
- FABRI, Marcelo. **Gestar sensibilidade em diálogo: tarefa para a fenomenologia da percepção na era digital**. Revista Ágora Filosófica, Recife, v. 23, n. 3, 114-128, 2023
- PERESTRELO, M. S.; DEMARZO, M.; OLIVEIRA, D. R. de; TERZI, A. J.; GARCÍA-CAMPAYO, J. **Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção**. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 22, n. 2, p. 301-310, maio/ago. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018010258>. acesso 03 de março de 2026
- MENEGHETTI, Antonio. **Pedagogia Ontopsicológica**. 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicologica Editrice, 2019.
- SCHELINI, Patrícia Waltz; ALMEIDA, Leandro S.; PRIMI, Ricardo. **Aumento da inteligência ao longo do tempo: efeito Flynn e suas possíveis causas**. *Psico-USF*, Bragança Paulista, v. 18, n. 1, p. 45-52, jan./abr. 2013. DOI: 10.1590/S1413-82712013000100006. Disponível em: [SciELO](https://doi.org/10.1590/S1413-82712013000100006). Acesso em: 11 jul. 2026.
- SILVA, Bruno Fleck da. **A presença e a constituição do saber: o contributo fenomenológico de Edmund Husserl e Louis Lavelle à educação**. *Thaumazein*, Santa Maria, v. 16, n. 32, p. 97-107, 2023. DOI: 10.37782/thaumazein.v16i32.4774.
- TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. 17. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
- UNESCO. **Resumo do Relatório de Monitoramento Global da Educação 2023: Tecnologia na educação: uma ferramenta a serviço de quem?** Paris: UNESCO, 2023. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org>. Acesso em: 28 jul. 2026.

ANEXO A



- Participe junto, as crianças percebem quando o adulto também se entrega.
- Após cada prática, reserve alguns minutos para conversar, questione
 - “Como se sentiram?”,
 - “O que descobriram hoje?”.
 - “Qual a principal percepção que tiveram?”

Benefícios que foram percebidos ao realizar as práticas em sala de aula

- Melhora da concentração e da memória;
- Redução da impulsividade;
- Melhoria do clima da sala e da relação afetiva entre professora e turma.
- Maior concentração na realização de atividades que exigem um grau maior de atenção.
- Relatos de percepções corporais

Este material foi elaborado com todo carinho e dedicação, por uma professora, que acredita que a educação vai muito além de uma transmissão de conhecimento, que o docente não pode ser apenas um instrutor de conhecimento, e que estar presente é fundamental em qualquer instância da nossa vida, que possamos estar presentes no momento atual vivendo cada segundo da forma orgânica e com propósito.

Ao final de cada prática tem um espaço destinado a anotações sobre a prática, utilize com presença e sabedoria.

Um caminho de conexão entre professora e crianças

Querida(o) Docente,

Este pequeno manual nasce para cultivar algo simples e essencial: a presença.

Em meio a sons, risadas, correrias, gritos, agitações, exaltações e claro muita curiosidade das crianças, há um lugar de silêncio, calma e de conexão e é ali que que compreendo que a aprendizagem floresce.

A plena atenção (mindfulness) é a prática de estar presente, corpo e mente no mesmo lugar, com curiosidade, gentileza, abertura e acima de tudo com conexão consigo mesmo.

Quando a docente e educandos entram nesse estado juntos, algo mágico acontece: uma real conexão e um estado de presença.

Selecionei algumas atividades que ao longo de muitos anos de docência na educação infantil e anos iniciais do Ensino Fundamental foram sendo realizadas com as crianças em momentos de muita agitação, momentos de necessidade de concentração para alguma atividade específica e que mostram resultados interessantes para o que se propunha.

Essas atividades de curta duração (até 20 minutos) são um convite diário para respirar, sentir, observar e aprender com o agora, as atividades selecionadas foram encontradas em artigos, alguns livros e também atividades que foram utilizadas como prática em cursos e formações em que participei, dentro da especialização em Pedagogia Ontopsicológica nas aulas da Professora Patrícia Nascimento, que nos provoca sempre a estar presente no aqui agora.

Atividades simples que não necessitam de materiais especiais e na maioria delas podem ser realizadas em qualquer ambiente, tendo disposição, leveza e o desejo de estar inteira com elas.

Sugestões de uso deste pequeno manual.

- Desligue estímulos (sons, barulhos, interrupções).
- Fale com voz calma e ritmo lento.

Atividades de Plena Atenção

A Respiração da Borboleta

Objetivo: perceber a respiração e o corpo.

Duração: 10 a 15 minutos.

Passo a passo:

1. Colocar as mãos no peito, com os braços cruzados, o formato das mãos no peito remete a ao desenho de uma borboleta.
2. Quando todos estiverem em posição com as mãos no peito, fale com uma voz tranquila: "Vamos imaginar que há uma borboleta dentro de nós. Quando inspiramos, ela abre as asas. Quando expiramos, ela fecha."
3. Inspire junto, levantando as mãos no peito e expire fechando.
4. Repita por alguns minutos.

Reflexão:

"Como a borboleta se sentiu dentro do seu peito hoje? Leve, cansada, tranquila?"

O que essa prática me contou...

[illegible]



O Som do Silêncio

Objetivo: cultivar a escuta atenta.

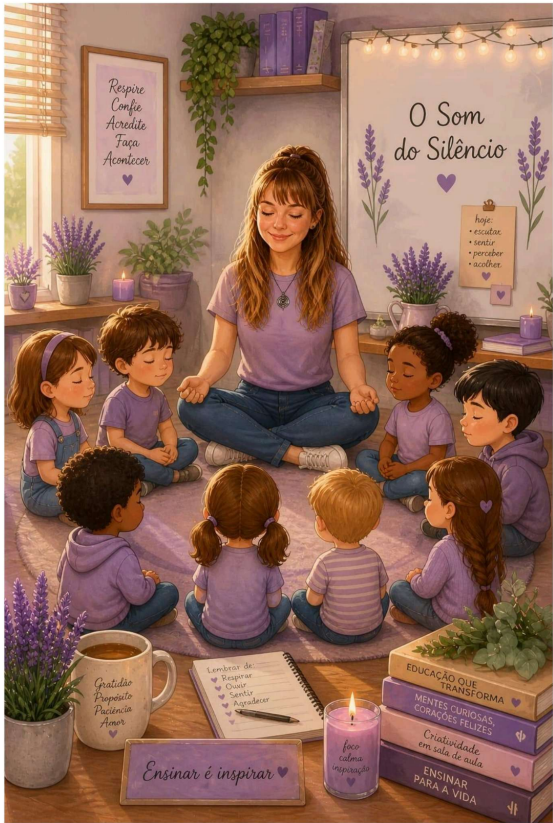
Duração: 10 minutos.

1. Sente o grupo em círculo ou de forma que consigam ficar atentos ao que está acontecendo, proponha que respirem profundamente algumas vezes,
2. Diga: “Vamos ouvir o silêncio. O que existe quando a gente não fala?”
3. Fiquem em silêncio por 2 minutos.
4. Depois, cada um conta o que ouviu (um pássaro, o vento, o próprio coração...).

Reflexão:

“Será que o silêncio também fala com a gente?”, aproveite este momento e ouça com atenção todas as contribuições das crianças, está atividade se mostra muito interessante quando conseguimos perceber a profundidade da análise das crianças sobre o silêncio.

O que essa prática me contou...



Referências

Imagens criadas com auxílio de Inteligência artificial, Chat GPT e Gemini
Técnicas elaboradas com auxílio de pesquisas e bibliografias diversas.

Para fins de regularização editorial e identificação bibliográfica da obra, foi protocolada junto à Agência Brasileira do ISBN a solicitação de registro do manual intitulado “Tempo de ser: práticas suaves para nutrir o aprender”, sob o protocolo nº 2026062807194, em 28 de julho de 2026.