

The background features soft watercolor washes in shades of green and purple. Several sprigs of lavender with small purple flowers and green leaves are scattered around the central text area. One larger sprig is tied with a brown string at the bottom left.

Tempo de *Ser:*

Práticas suaves para
nutrir o aprender

Vanice Hentges

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 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.

- 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.

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...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

A Respiração da Borboleta

Inspira... a borboleta abre as asas.



Expira... a borboleta fecha as asas.

Perceba a sua respiração...

O Som do Silêncio

Objetivo: cultivar a escuta atenta.

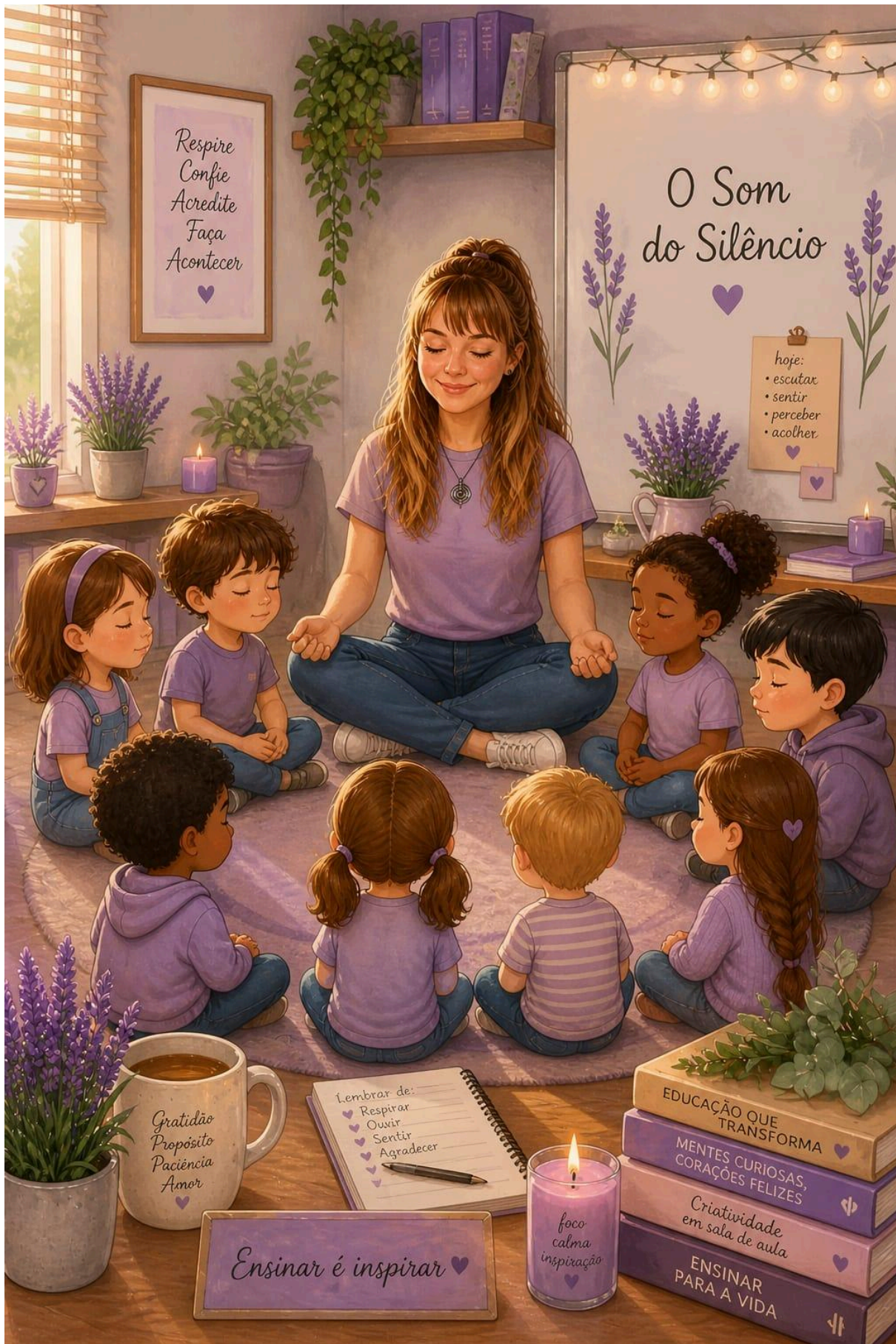
Duração: 10 minutos.

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, esta atividade se mostra muito interessante quando conseguimos perceber a profundidade da análise das crianças sobre o silêncio.

O que essa prática me contou...



Mãos com Atenção

Objetivo: desenvolver consciência corporal.

Duração: 15 minutos.

1. Peça que fechem os olhos e esfreguem as mãos até ficaremquentinhas.
2. “Agora, toque o rosto, o braço, o cabelo, o tronco, as pernas...sentindo cada parte.”
3. Faça movimentos lentos, respirem juntos, lembre às crianças que nãoé necessário ter pressa.

Reflexão:

“O que suas mãos descobriram hoje?”

Qual foi a sensação ao tocar cada parte do seu corpo? Como você se sentiu?

O que essa prática me contou...

Mãos com Atenção

Perceba cada parte do seu corpo...



O Balão Colorido

Objetivo: relaxar, observar a respiração e consciência corporal

Duração: 15 minutos.

1. “Fechem os olhos e imaginem um balão colorido dentro da barriga.”
2. Inspire: o balão cresce. Expire: o balão diminui.
3. Deixe que cada um imagine a cor do seu balão.

Reflexão:

Qual era a cor do seu balão?

Como ele se movia?

Que tamanho ele tinha?

O que essa prática me contou...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

O Balão Colorido



Pintando Emoções

Objetivo: expressar sentimentos.

Duração: 20 minutos.

1. Distribua papel e lápis de cor.
2. Antes de começar peça que respirem fundo, se concentrem no que estão sentindo.
3. Agora explique que devem pintar o que sente agora. Não precisa desenhar algo real, deixem os sentimentos guiarem as suas mãos.

Reflexão:

Após a prática, solicite que as crianças verbalizem o que sentiram, e peça para que nomeiem a emoção que sentiram estimulem que verbalizem.

Fale da importância de verbalizar o que sentem, e fale sobre os seus sentimentos também.

O que essa prática me contou...



O Sabor da Atenção

Objetivo: despertar os sentidos.

Duração: 15 minutos.

1. Em algum momento, pode ser a hora do lanche, distribua pequenos pedaços de frutas, ou algum outro alimento para as crianças.
2. “Vamos olhar, cheirar, tocar e só depois provar.”
3. Comam devagar, sentindo na boca em cada cantinho o sabor, observando textura e sensações que surgem neste momento

Reflexão:

Você já havia cheirado a sua comida?

Qual foi a sensação ao tocar, prestando a atenção e sentindo com calma a textura do alimento?

O que essa prática me contou...

[illegible]

O Sabor da Atenção



OLHAR, CHEIRAR, TOCAR,
PROVAR E COMER DEVAGAR



Você já havia cheirado a sua comida?

Qual foi a sensação ao tocar, prestando a atenção
e sentindo com calma a textura do alimento?

A Árvore Firme

Objetivo: equilíbrio e presença.

Duração: 10 minutos.

1. Proponha que fiquem em um círculo, que respirem fundo algumas vezes, prestem atenção no que está a acontecer.
2. Agora diga que são árvores que as raízes estão fixas no chão e assim seus pés devem estar firmes no chão.
3. Reforce que existem raízes saindo dos seus pés e descendo até o centro da Terra.
4. Diga que como árvores que estão numa grande floresta algumas vezes terão dias de muito calor, outros de muito frio, dias em que o vento vai balançar muito os seus galhos, peça que imaginem como seria o vento balançando seus galhos sem mexer o tronco, que está firme no chão, use sua imaginação, e estimule a imaginação das crianças propondo situações que possam acontecer, como pássaros em seus galhos, macacos que passam por ali e o que mais sua imaginação permitir.
5. Importante reforçar a respiração e que devem prestar atenção ao que sentem em cada situação.

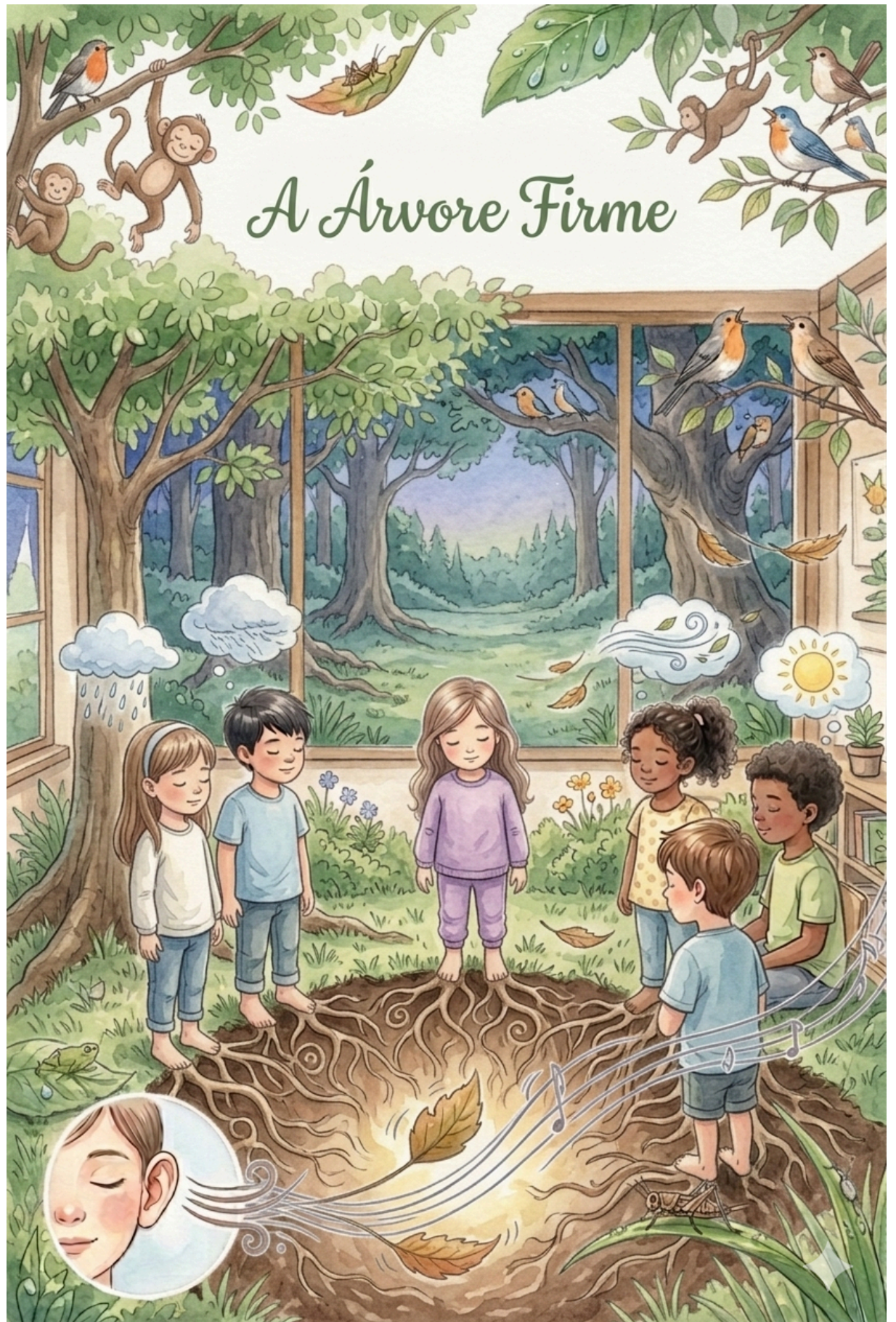
Reflexão:

O que sentiram ao estarem “presos” no mesmo lugar e como foi imaginar todas as situações, o frio, o calor, o vento e os animais.

O que foi mais difícil?

Qual a sensação que foi mais forte.

O que essa prática me contou...



Círculo da Gratidão

Objetivo: fortalecer emoções positivas.

Duração: 10 minutos.

1. Em roda, comece com respirações profundas.
2. Fale sobre a importância de ser grata pelas coisas boas que acontecem no dia, que normalmente esquecemos o bom e reforçamos as situações difíceis, complicadas, e que a neste momento cada um deverá contar algo bom que aconteceu no seu dia.
3. Professora começa: “Hoje sou grata por...”

Reflexão:

O que muda dentro da gente quando sentimos gratidão?

Qual foi o sentimento de contar algo bom?

O que essa prática me contou...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



O Abraço da Calma

Objetivo: autorregulação emocional.

Duração: 10 minutos.

1. Antes de iniciar, converse sobre a importância de um abraço, e que respirem fundo algumas vezes
2. Peça que cruzem os braços e se abracem.
3. “Feche os olhos e sinta que está se acolhendo.”
4. Respirem devagar, sentindo o coração bater.

Reflexão:

Como é se abraçar com carinho?

O que você sentiu ao se abraçar?

O que essa prática me contou...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Passos Atentos

Objetivo: caminhar com consciência.

Duração: 15 minutos.

1. Esta prática pode ser realizada na sala de aula, mas é bem interessante realizando onde tenha um gramado. Solicite que as crianças tirem os calçados e fiquem descalços, antes de iniciar a prática peça para que respirem fundo, e comecem a andar pelo espaço devagar.
2. Diga para que prestem atenção para cada sensação ao encostar o pé no chão. Se estiverem em um gramado, os cheiros diferentes as sensação do ar na pele.
3. Caminhem em silêncio por alguns minutos.

Reflexão:

Qual foi o sentimento de sentir o chão com os pés descalços, como você se sentiu?

O que foi mais interessante?

O que essa prática me contou...

Passos Atentos



As Nuvens dos Pensamentos

Objetivo: observar a mente.

Duração: 15 minutos.

1. Primeiramente todos devem estar sentados confortavelmente, respirar algumas vezes profundamente.
2. Peça que todos imaginem o céu azul e nesse céu nuvens começam a aparecer, e cada nuvem é um pensamento, vamos observar as nuvens passando, não vamos nos fixar em nenhuma... As nuvens vão passando
3. Para deixar a prática mais agradável pode-se deixar uma música tranquila de fundo
4. Após alguns minutos, peça para todos abrirem os olhos, respirar profundamente.

Reflexão:

Peça às crianças quais foram as “nuvens”/pensamentos que foram passando na cabeça, converse sobre a importância de deixar alguns pensamentos que não são legais irem passando e não nos fixarmos neles.

O que essa prática me contou...



Escutando o Coração

Objetivo: atenção interna.

Duração: 10 minutos.

1. Iniciamos a atividade com respirações profundas.
2. Peça que todos coloquem as mãos no peito, olhos fechados.
3. Peça que sintam o coração batendo, ele trabalha o tempo todo para manter o corpo funcionando, peça que prestem atenção e tentem escutar o seu corpo.

Reflexão:

Converse sobre as sensações de escutar o próprio corpo, questione se escutarem o que escutaram e qual foi a sensação.

O que essa prática me contou...



Sons da Natureza

Objetivo: relaxamento e imaginação.

Duração: 15 minutos.

Nesta atividade podemos realizar com variações:

Primeira (caminhando ao ar livre)

1. Convide a turma para dar uma volta pelo pátio, combine que vão caminhar em silêncio, prestando atenção em todos sons que estão a sua volta, principalmente ao sons da natureza.
2. Solicite que ante de começarem respitrem profundamente e lembre de ter muita atenção aos sons.

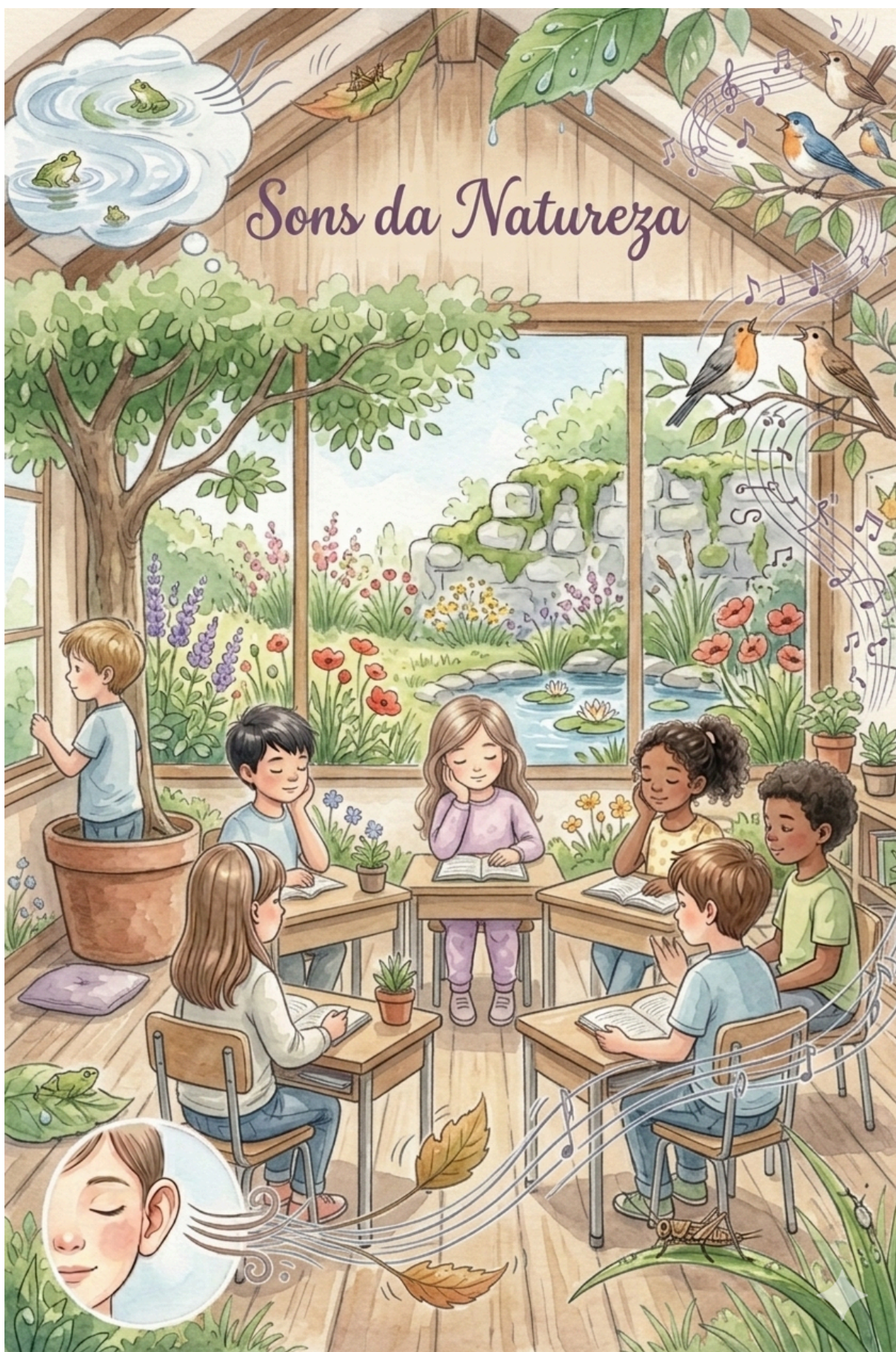
Segunda (na sala de aula)

1. Solite que se acomodem em suas cadeiras e que prestem muita atenção aos sons que irão escutar,.
2. Antes de começar peça que respirem profundamente então coloque sons da natureza (chuva, mar, grilos).

Reflexão:

Peça que relatem quais sons ouviram, quais sensações vieram junto com os sons.

O que essa prática me contou...



O Florescer é um Processo Contínuo

Chegamos ao fim deste manual, mas compreendemos que o verdadeiro percurso começa agora, em cada inspiração consciente e em cada pausa permitida no pulsar da sala de aula e do cotidiano.

Ao longo destas páginas, exploramos como a atenção plena não é apenas uma técnica para melhorar a organização e presença, mas uma estratégia fundamentada na neuroplasticidade e na afetividade. Ao oferecer aos seus alunos ferramentas para nutrir a atenção, você está, na verdade, oferecendo a eles a capacidade de autorregulação, proporcionando autoconhecimento, acolhimento e um alicerce emocional para que a aprendizagem profunda ocorra.

Lembre-se, caro docente, que para nutrir o aprender do outro, é preciso primeiro cuidar do solo onde sua própria presença habita. A neurociência nos ensina que o cérebro social do aluno aprende por espelhamento: sua calma é, portanto, o recurso didático mais potente que você possui.

Não busque a perfeição nas práticas, mas a constância na intenção. Que este manual seja um companheiro de jornada nos dias de sol e, especialmente, nos dias de tempestade, lembrando-nos de que sempre há tempo para retomar o centro, respirar e simplesmente ser. E que precisamos estar presentes para que todos a nossa volta possam também buscar esta presença

Com carinho e desejo de transformação na da educação em busca de um ser consciente,

Vanice Hentges

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.