



Olá!

Você já preencheu o seu  
questionário pré-aula?



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**E agora, por onde vamos?**  
**Dia 08**

**Gaia<sup>+</sup>**



**SEE** Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**



# Checagem

Qual animal te representaria agora?

Dudu,  
pode fechar  
o Forms





## Recapitulando

E aí, vamos lembrar nossa jornada?

Quer apostar que o Dudu faz isso em 13 minutos?



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**Por que é importante aprender com o coração e com a mente?**  
**Dia 01**

**Gaia<sup>+</sup>**



**SEE** Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**



# Checagem

Qual sua intenção de estar aqui?



# Conhecendo a nossa comunidade

## Duas verdades e uma “mentirinha”

- Pense em duas afirmações verdadeiras sobre você (ex. já fiz dança de salão, gosto de jiló)
- Agora pense em uma afirmação falsa sobre você
- O jogo acontece em ordem alfabética
- Fale as três afirmações (2 verdadeiras e 1 falsa) na ordem que quiser
- Os outros jogadores devem tentar adivinhar qual é a afirmação falsa

**Por que uma aprendizagem  
para corações e mentes?**



# Ubuntu: Eu sou porque nós somos

Como podemos “ubuntar” juntos em nossos ambientes de convívio?

Criar um espaço seguro e que favorece a gentileza.



# Conectando com a Compaixão...

1. Busque por um objeto que represente Compaixão para você. Você também pode resgatar uma memória positiva relacionada à Compaixão.
2. Por que esse é um objeto ou uma memória de Compaixão para você?
3. Quais sensações e sentimentos surgem quando você se conecta com esse objeto/memória de compaixão?





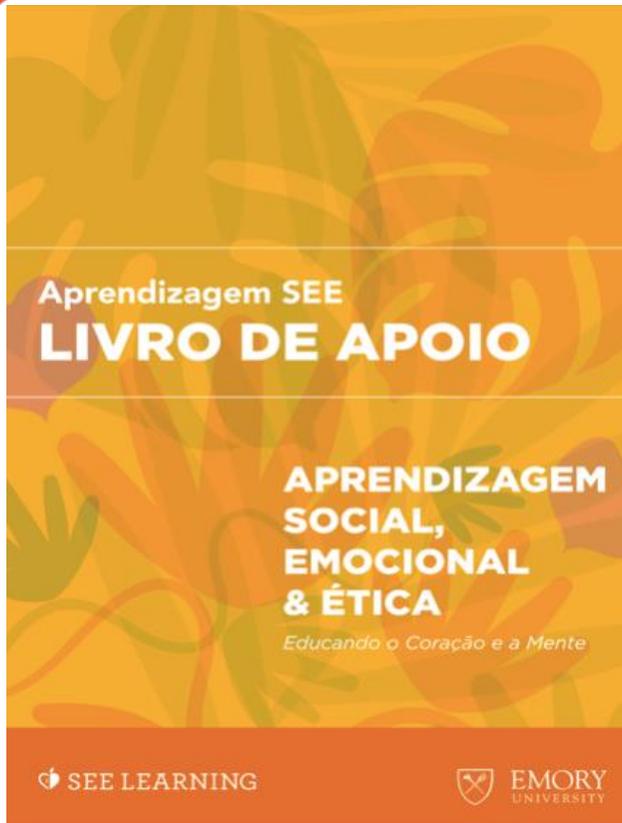
# ***Teko Porã***

Termo guarani

“belo caminho”

“bem viver”

Oportunidade para construir  
coletivamente novas formas de vida



Livro de Apoio com matriz conceitual,  
base teórica e guia de implementação

Material completo para  
docentes



DOMÍNIOS

DIMENSÕES

CONSCIÊNCIA

COMPAIXÃO

ENGAJAMENTO

PESSOAL



Atenção e  
Autoconsciência



Autocompaixão



Autorregulação

SOCIAL



Consciência  
Interpessoal



Compaixão  
pelos Outros



Habilidades de  
Relacionamento

SISTÊMICO



Compreendendo a  
Interdependência



Reconhecendo  
a Humanidade  
Compartilhada



Engajamento  
Local e Global

# Componentes e Objetivos

Livro de apoio – pg. 25



# Aprendendo pelo afeto

A harmonia/coerência entre  
as dimensões

**Social & Emocional**

deve gerar uma

**Ética  
Universal**

# Uma ideia nativa!

“É preciso ousar, no sentido pleno desta palavra, para falar em amor sem temer ser chamado de piegas, de meloso, de a-científico, senão de anti-científico. É preciso ousar para dizer, cientificamente e não bla-bla-blantemente, que estudamos, aprendemos, ensinamos, conhecemos com o nosso corpo inteiro. Com os sentimentos, com as emoções, com os desejos, com os medos, com as dúvidas, com a paixão e também com a razão crítica. Jamais com esta apenas. É preciso ousar para jamais dicotomizar o cognitivo do emocional”.

Paulo Freire, em *Professora, sim; tia, não – cartas a quem ousa ensinar* de 1997



# Práticas de autocuidado

Vamos conversar sobre nossas novas  
rotinas de autocuidado?







**BEM-ESTAR** – a base de toda prática de autocuidado



**FOCO** – manter a atenção no objeto escolhido

**BEM-ESTAR** – a base de toda prática de autocuidado



**CLARÃO** – enxergar com nitidez e coragem

**FOCO** – manter a atenção no objeto escolhido

**BEM-ESTAR** – a base de toda prática de autocuidado



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

Por que se conhecer é tão importante?  
Dia 02

**Gaia<sup>+</sup>**



SEE Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**

**Você se acha uma pessoa atenta?**

**Você se acha uma pessoa atenta?**



**Você se acha uma pessoa atenta?**

**E AGORA?**



**Vamos brincar?**



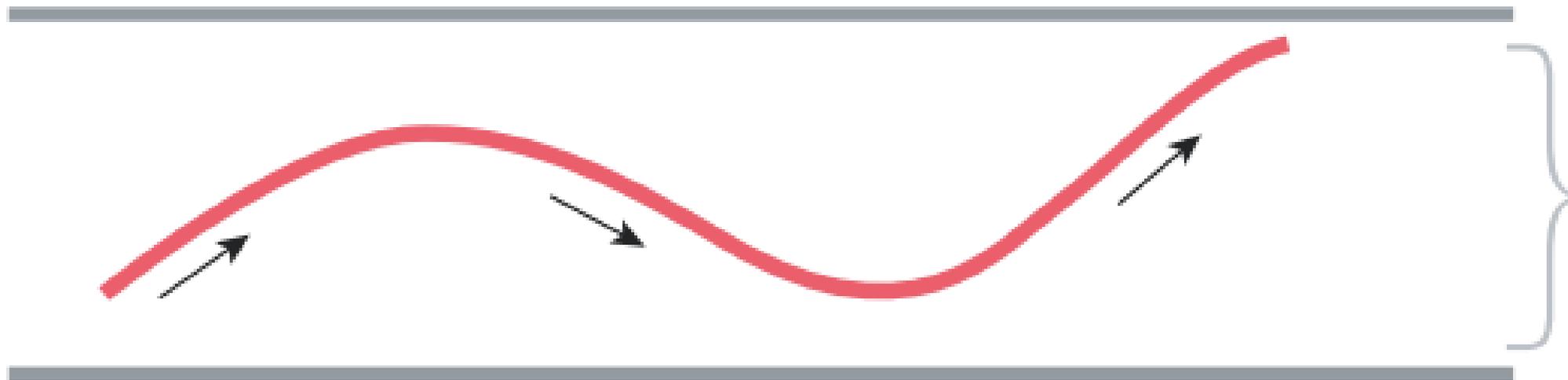
## Definindo atenção consciente

O ato de reter um objeto na mente e não se esquecer dele, não se distrair dele ou perdê-lo de vista. Pode ser cultivada por meio do treino da atenção.

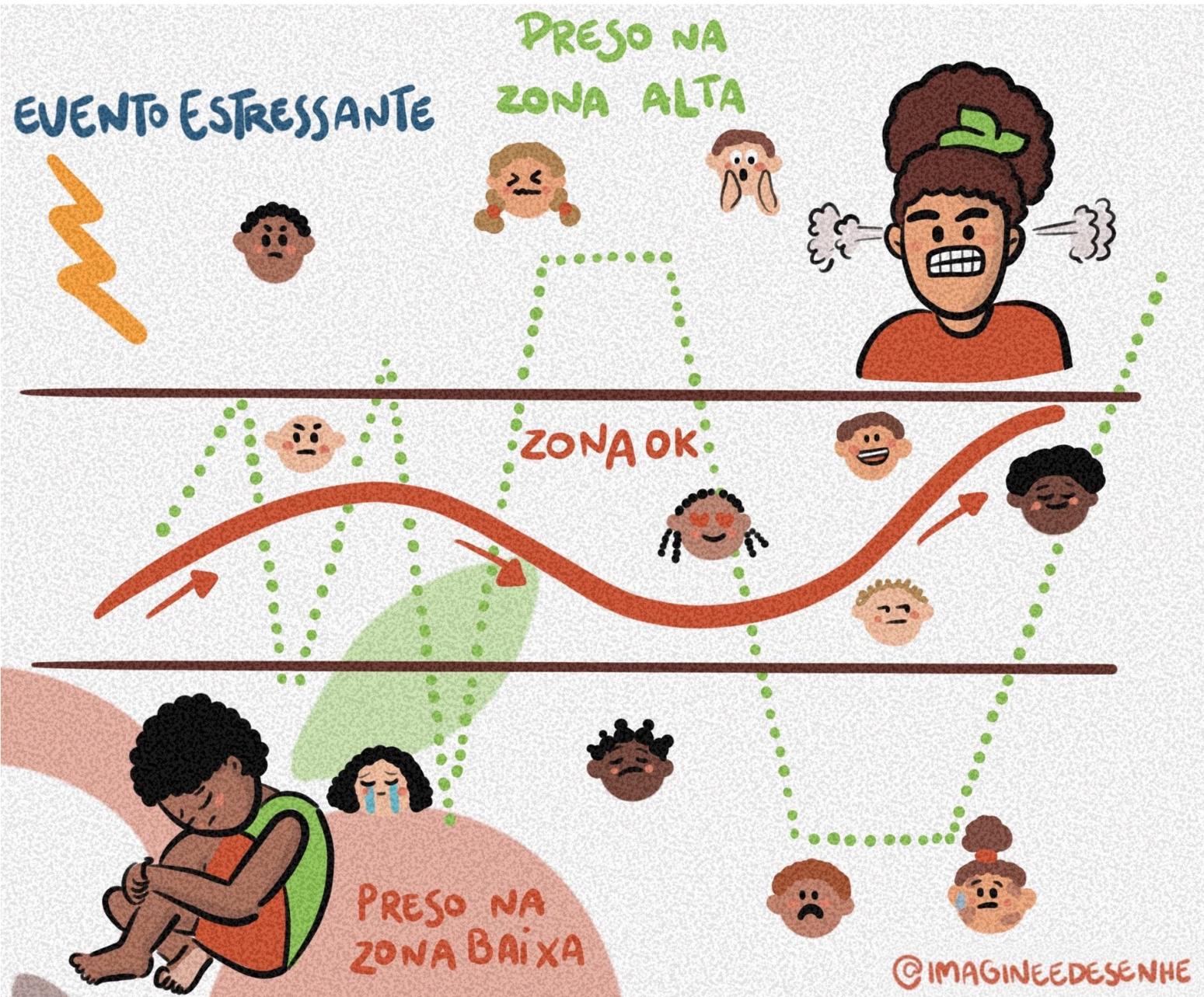
Estar consciente da experiência atual com todos os sentidos.



Zona de resiliência

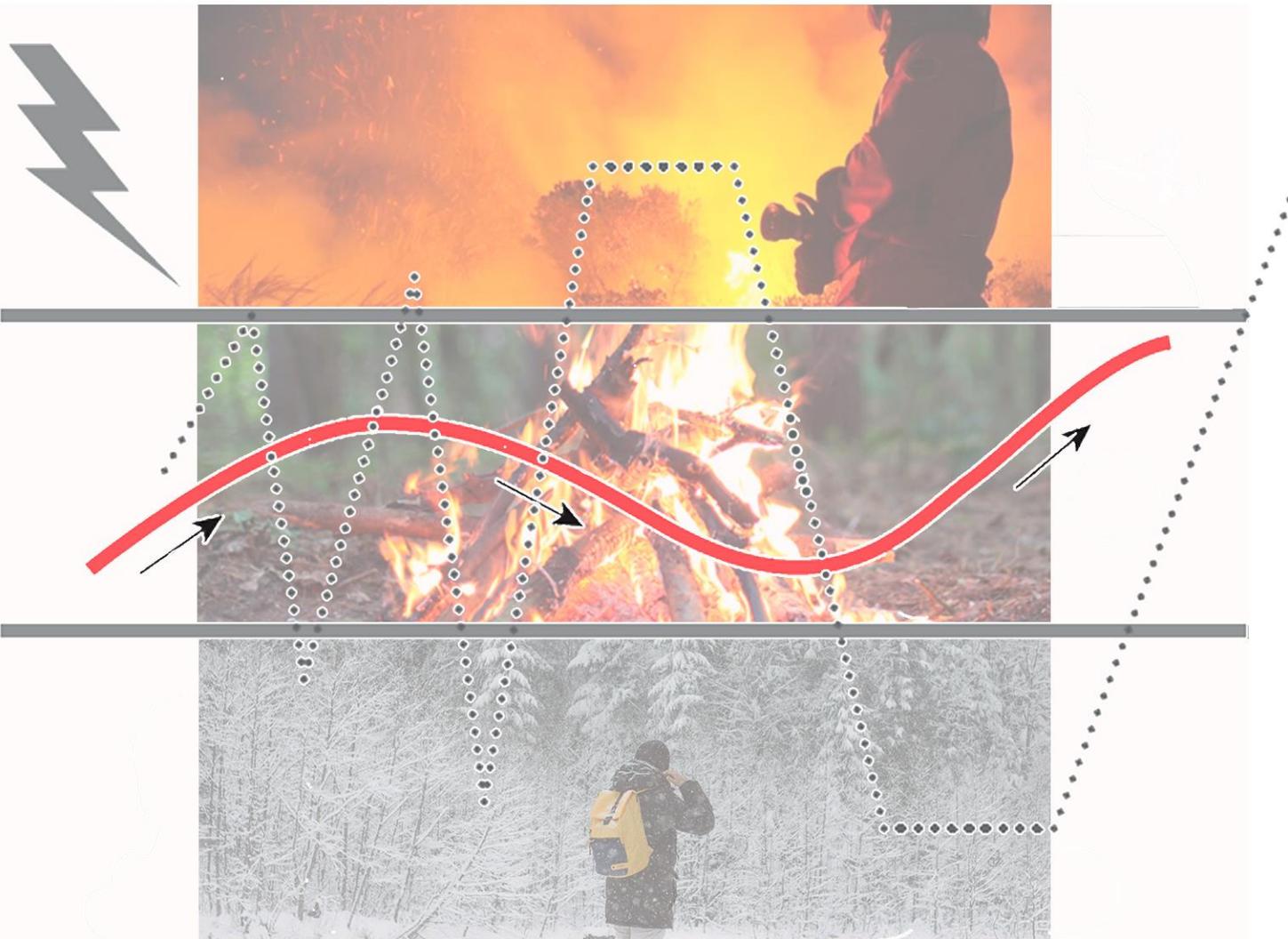


Zona de resiliência



Preso na zona alta

evento estressante



Preso na zona baixa





# Estratégias de ajuda imediata!

1. Prestar atenção nas sensações do corpo ao realizar.
2. Perceber se são agradáveis, neutras ou desagradáveis.

<b>Estratégia</b>	<b>O que você sente no corpo?</b>	<b>São sensações agradáveis, neutras ou desagradáveis?</b>
Note e nomeie seis cores diferentes no ambiente		
Conte de 10 a 0		
Una as palmas das mãos e esfregue		
Caminhe notando as solas dos pés ao tocarem o chão		
Use suas mãos ou suas costas para se apoiar contra a parede		

<b>Estratégia</b>	<b>O que você sente no corpo?</b>	<b>São sensações agradáveis, neutras ou desagradáveis?</b>
Olhe ao redor e veja o que chama sua atenção na sala. Note a sensação ligada à isso		
Note e nomeie três sons diferentes no ambiente		
Beba água lentamente, reparando nas sensações na boca e na garganta		
Toque um móvel ou uma superfície perto de você		



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**Como você tem cuidado de si?**  
**Dia 03**

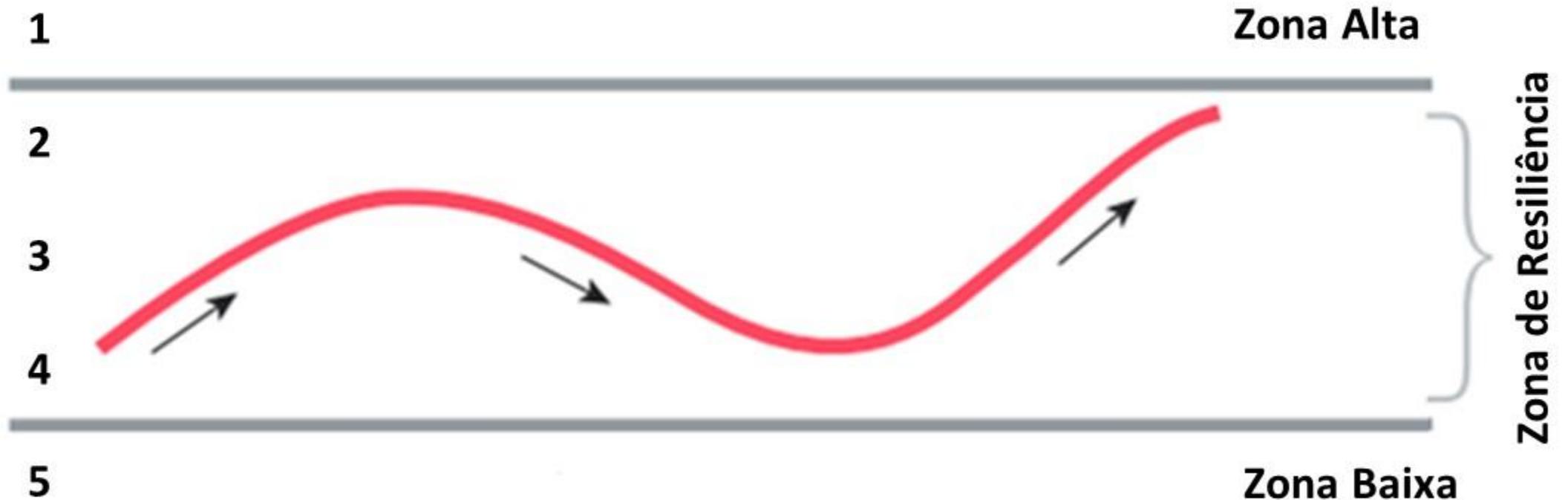
**Gaia<sup>+</sup>**

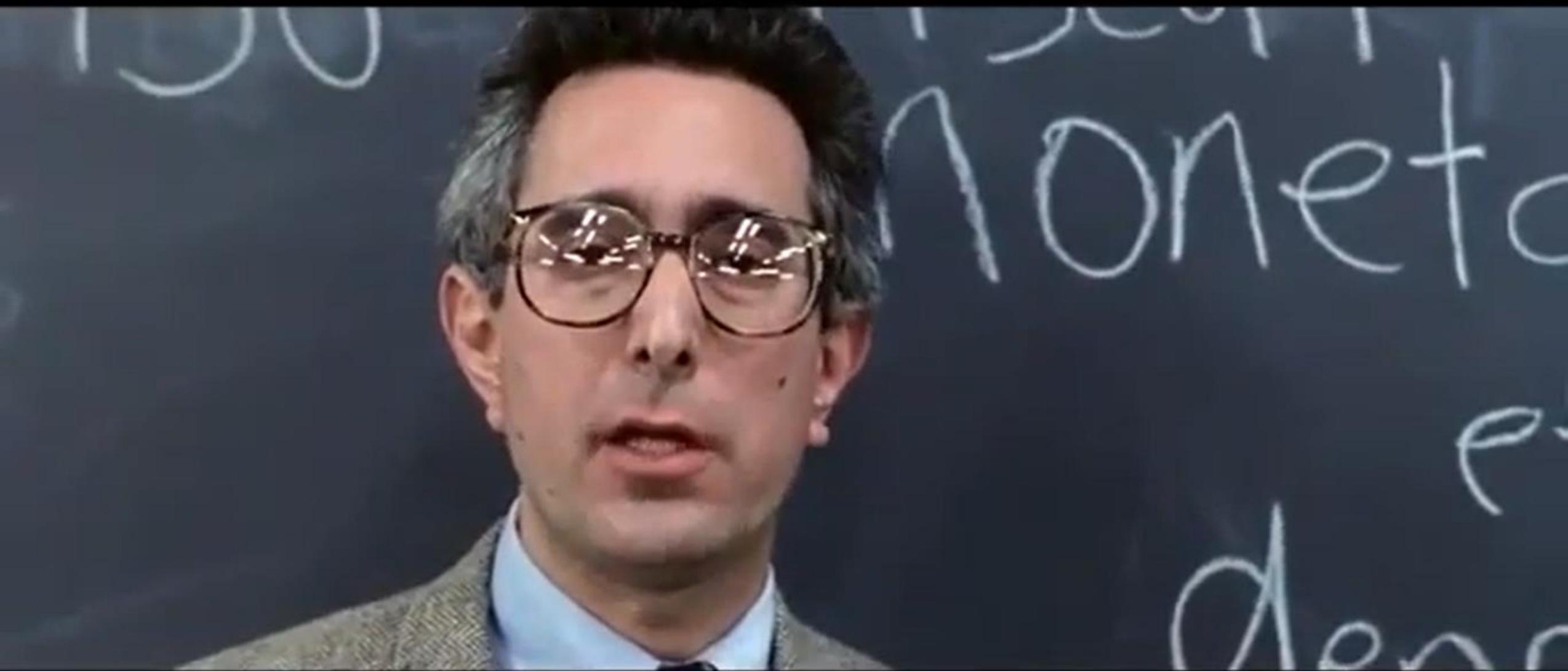


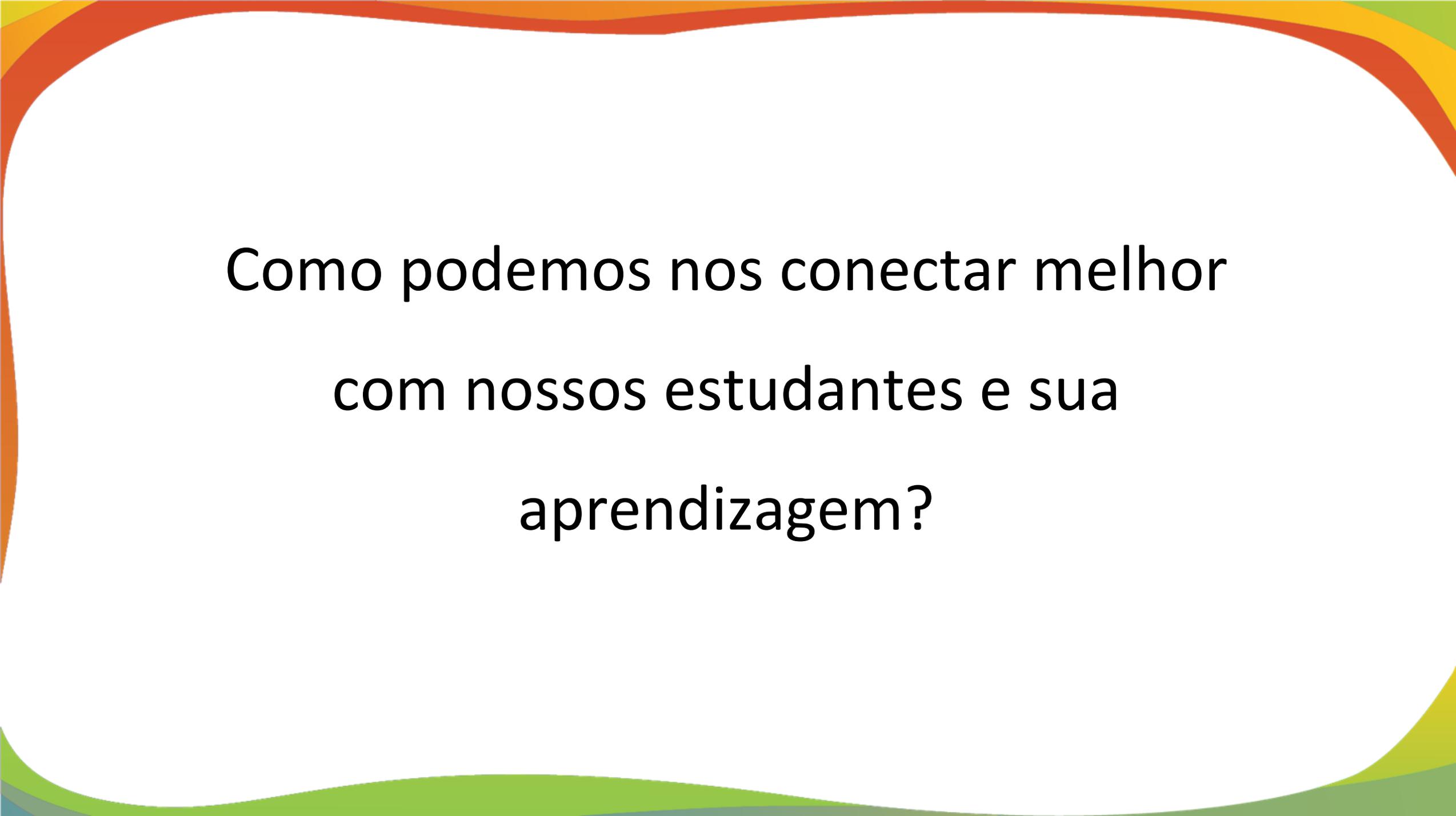
**SEE** Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**

# Checagem

Observando a sua vida interior agora, onde você está no modelo das 3 Zonas?







Como podemos nos conectar melhor  
com nossos estudantes e sua  
aprendizagem?



Por meio da leitura e da escuta adquirimos **saberes**

Por meio da pergunta aberta, gerando o Momento **Eureka!**

Por meio da autorreflexão repetida (familiarização), o saber se torna **práxis**

# Modelo pedagógico

O foco está em “como aprender” e não  
exatamente em “o que aprender”

# Práticas de autocuidado

Escrevendo uma carta para você





# O que a autocompaixão não é

- Complacência
- Autopiedade
- Autogratificação indulgente
- Autoestima elevada

*Dr. Thupten Jinpa  
(Um Coração Sem Medo)*

POSITIVIDADE TÓXICA

X VALIDAÇÃO E ESPERANÇA

Parte 2



Pense coisas positivas!

Deve ser bem difícil estar positivo agora. Vou colocar energia boa no mundo por você.

Nunca desista!

Desistir às vezes é normal. Qual poderia ser um resultado ideal?

Apenas seja feliz!

Não é divertido se sentir assim. Existe algo que possamos fazer hoje que você goste?

Veja o lado bom em tudo

É difícil ver o lado bom nessa situação. Vamos dar sentido a tudo isso mais tarde.



## **Autocompaixão é**

Uma força interna para oferecer acolhimento e gentileza a si mesmo diante das adversidades da vida.  
E o comprometimento de aliviar as causas do sofrimento.





## **As emoções acontecem em um contexto**

Compreender as necessidades



Ter discernimento sobre o que é  
possível no momento



Acolher e seguir



## Mas e a tal da autoestima?

- Emerge de avaliações e comparações
- Depreciação de outro em favor de si
- Agressões são comuns quando a autoestima está baixa
- Autocompaixão permite recuperar-se mais rapidamente



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**Como cocriar comunidades mais resilientes?**

**Dia 04**

**Gaia<sup>+</sup>**



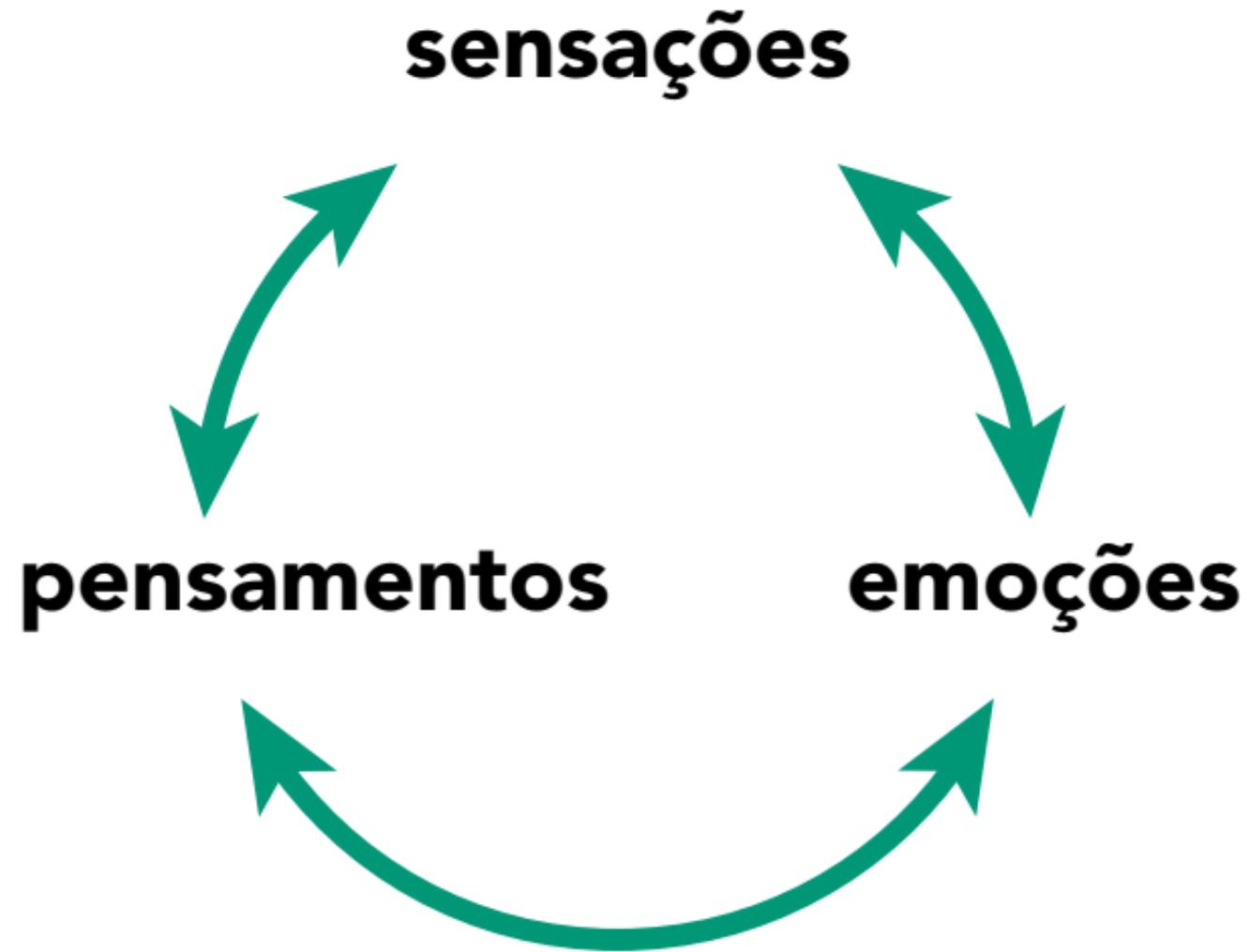
**SEE** Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**



# Checagem

Cascata de ideias.  
Como seria o nosso vilarejo?

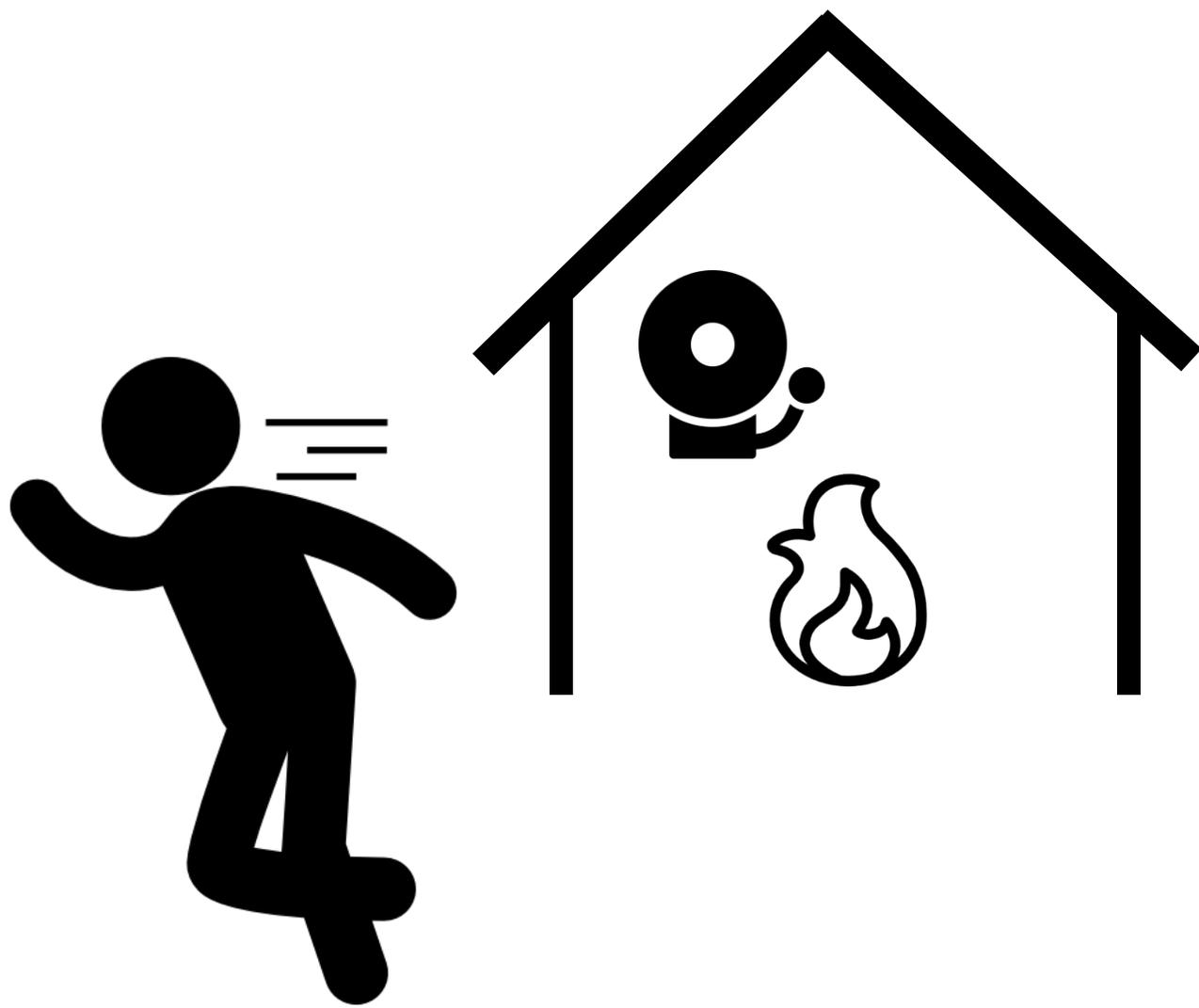
**Qual não pertence ao grupo?**

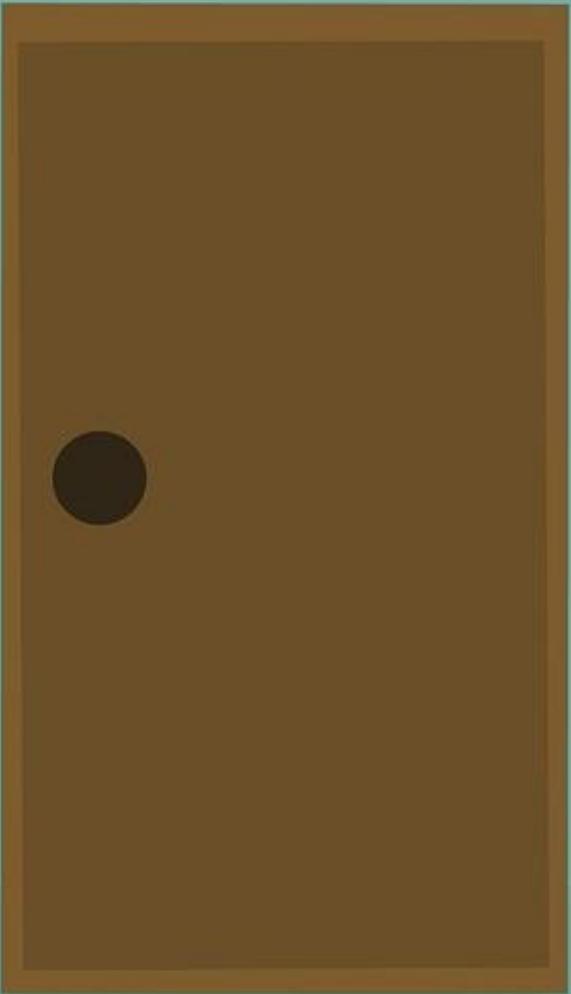
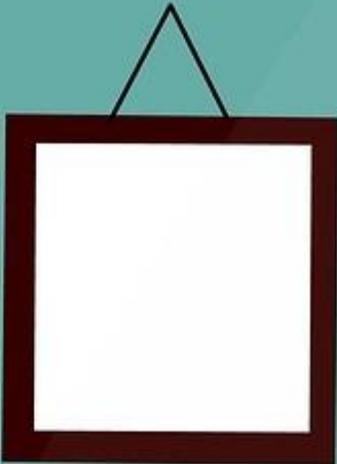


Fenômenos da vida interior

# Autoregulação











## O que é o trauma?

É a **percepção** de um indivíduo sobre um evento como sendo ameaçador para ele ou para outros.



✓ **Biológico**

○ Cognitivo

○ Psicológico



# Práticas de autocuidado

Gestos que fazem bem  
*Abraço da borboleta*





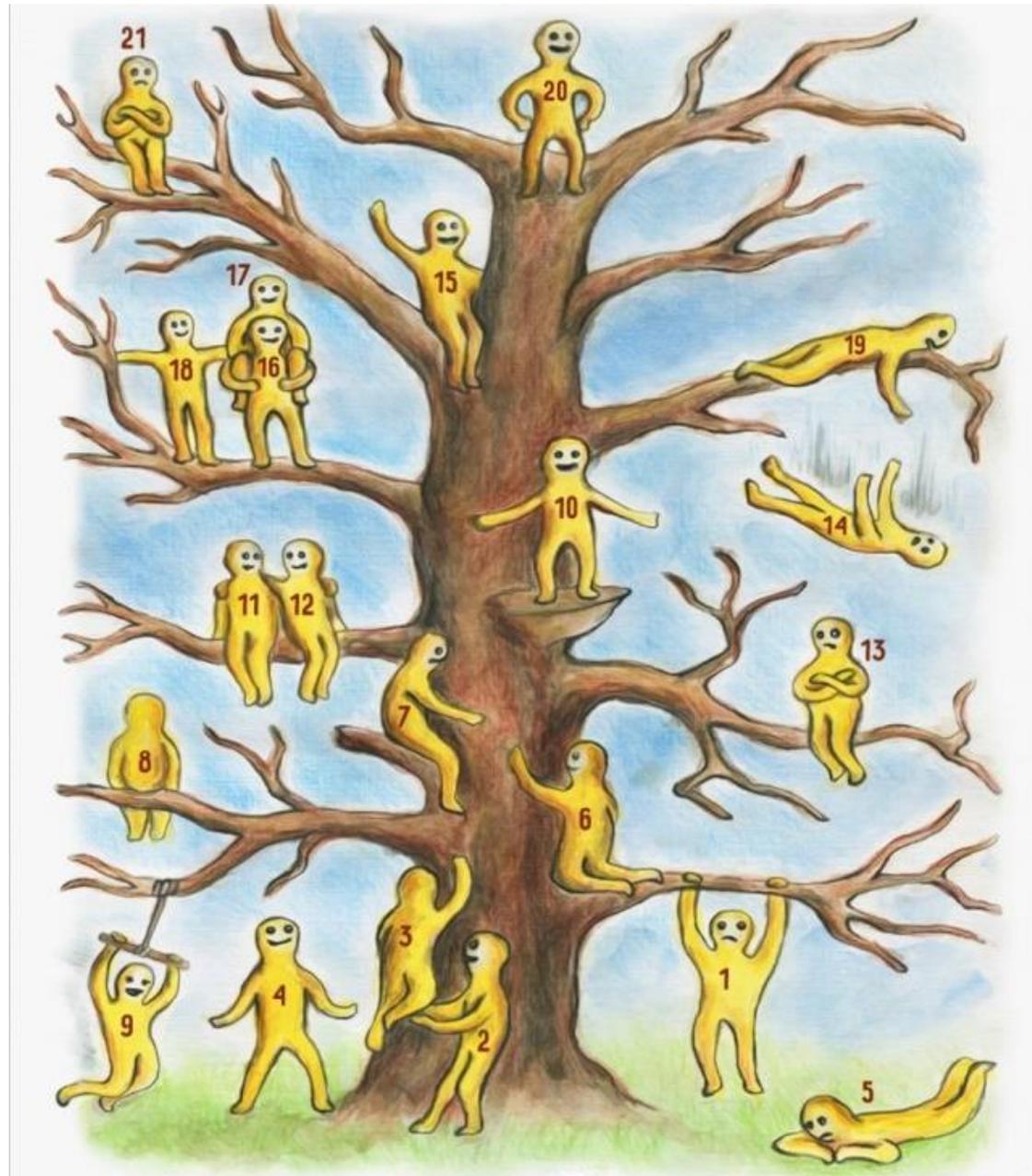
# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**Como nos "reconhecemos" em todas as pessoas?  
Dia 05**

**Gaia<sup>+</sup>**



**SEE** Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**





Prática de recurso nos transfere  
para um lugar de resiliência,  
segurança, conforto e bem-estar.



**Recurso é um  
pensamento!**



Qual é o recurso dessa  
pessoa?

# Recurso misto





## Evite:

- ✓ Lembranças traumáticas e difíceis
- ✓ Pessoas que se foram





Procure de forma gentil por seu recurso e quando precisar, aperte o botão de emergência

Preso na zona alta

evento estressante



Preso na zona baixa



Qual é o ponto da  
**resiliência** para não virar  
**resistência**?



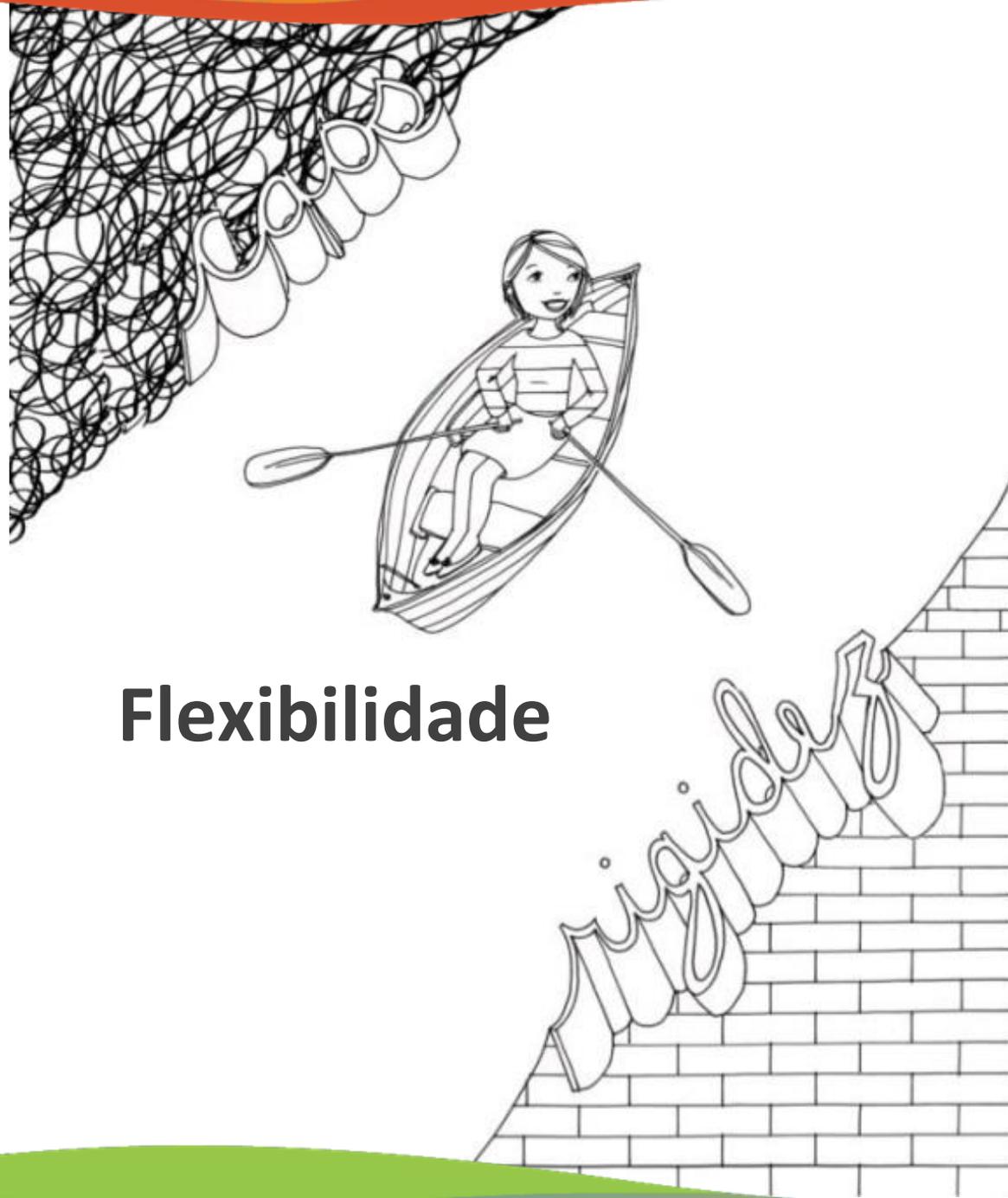


Sufrimento

=

dor x resistência

*Kristin Neff*



**Flexibilidade**

# Atividade Eureka!

Abra a câmera se você concorda com a frase e mantenha desligada se você não concorda.









**Vamos explorar os currículos?**

**Página 3 ou 4 – “Escopo e Sequência”**



Gaia

Gaia



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**Como podemos cultivar relações melhores?  
Dia 06**

**Gaia<sup>+</sup>**



**SEE** Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**

# Checagem

Vamos brincar de estátua?





Desenho de bondade  
e gentileza



**Conflito**  
é diferente de  
**confronto?**

Como foi a experiência de falar sem interrupção?



**Como foi a experiência de ouvir em silêncio?**





# Trabalho final

Vamos colocar em prática?

- ✓ Experiência de Aprendizagem 1 do capítulo 1
- ✓ Preenchimento do Forms
- ✓ Prazo



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**Quantas mãos são necessárias para acender a luz da sua casa?  
Dia 07**

**Gaia<sup>+</sup>**



**SEE** Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**



# Checagem

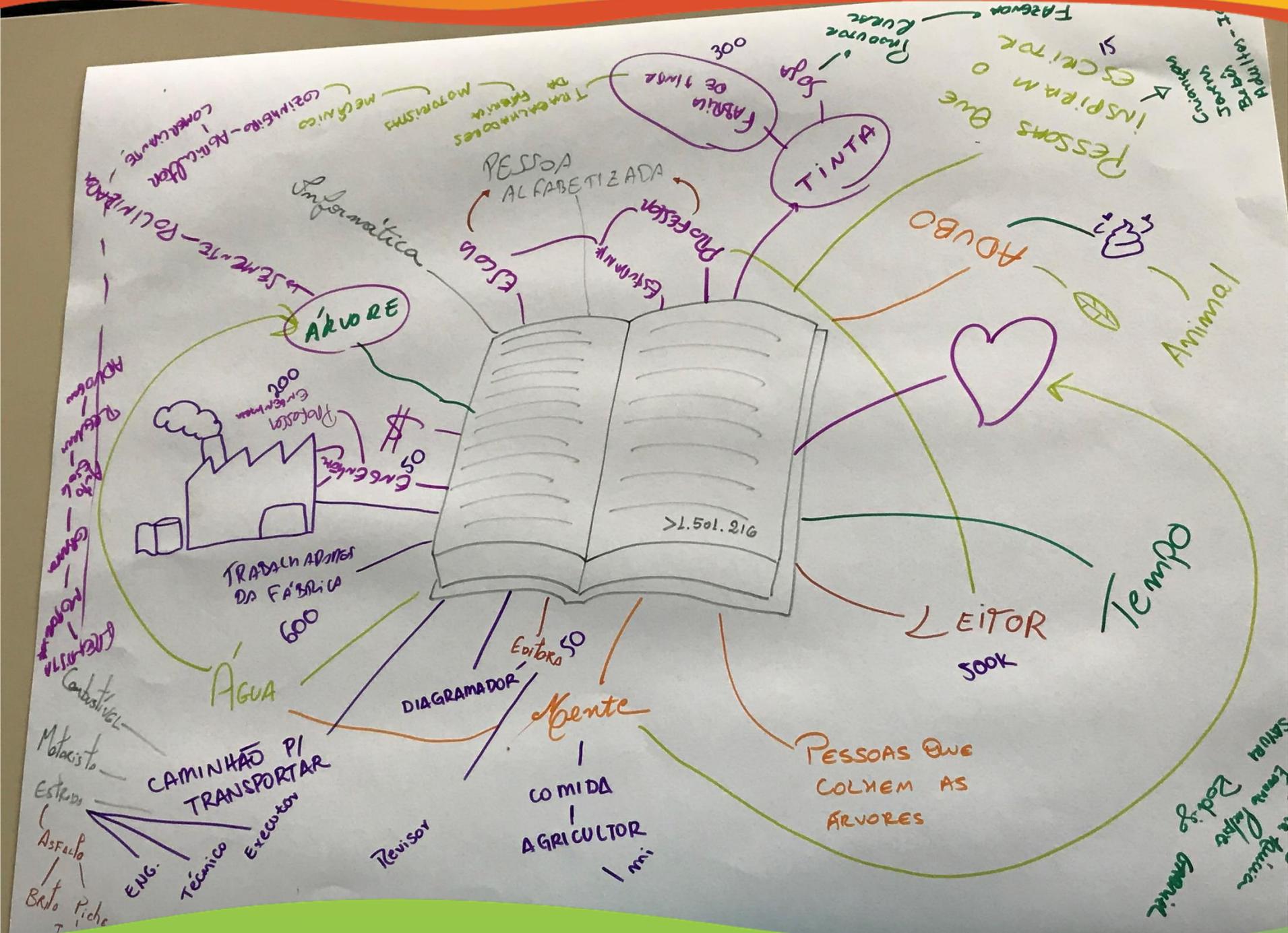
Como está seu céu interior?





# **Atividade Eureka!**

Reconhecendo a interdependência



FÁBRICA-  
 FÁBRICA-  
 PAIS-  
 PROFESSORA-  
 ESCOLA-  
 VENDEDO-

56

ALGUEM  
 VVRO  
 VMLAPIS  
 UM LAPIS

NIVAO  
 UM ARONDO

UMA MEZA

UMA CADEIRA

1  
 APRENDER A LER E ESCRIVER  
 MIN

ALGUEM PARA  
 AJUDAR A LER E ESCRIVER  
 UMA PAREDE  
 OS OLHOS NO PAREL

UMA PROFESSORA  
 PAIS ESCOLA  
 DANT

SALA DE AULA

ALGUEM PARA  
 APRENDER A LER E ESCRIVER  
 ALGUEM SAU  
 NA



# Práticas de autocuidado

Apreciando a interdependência  
e nutrindo a gratidão











# Práticas de autocuidado

Oferecendo nosso trabalho para  
todos os seres

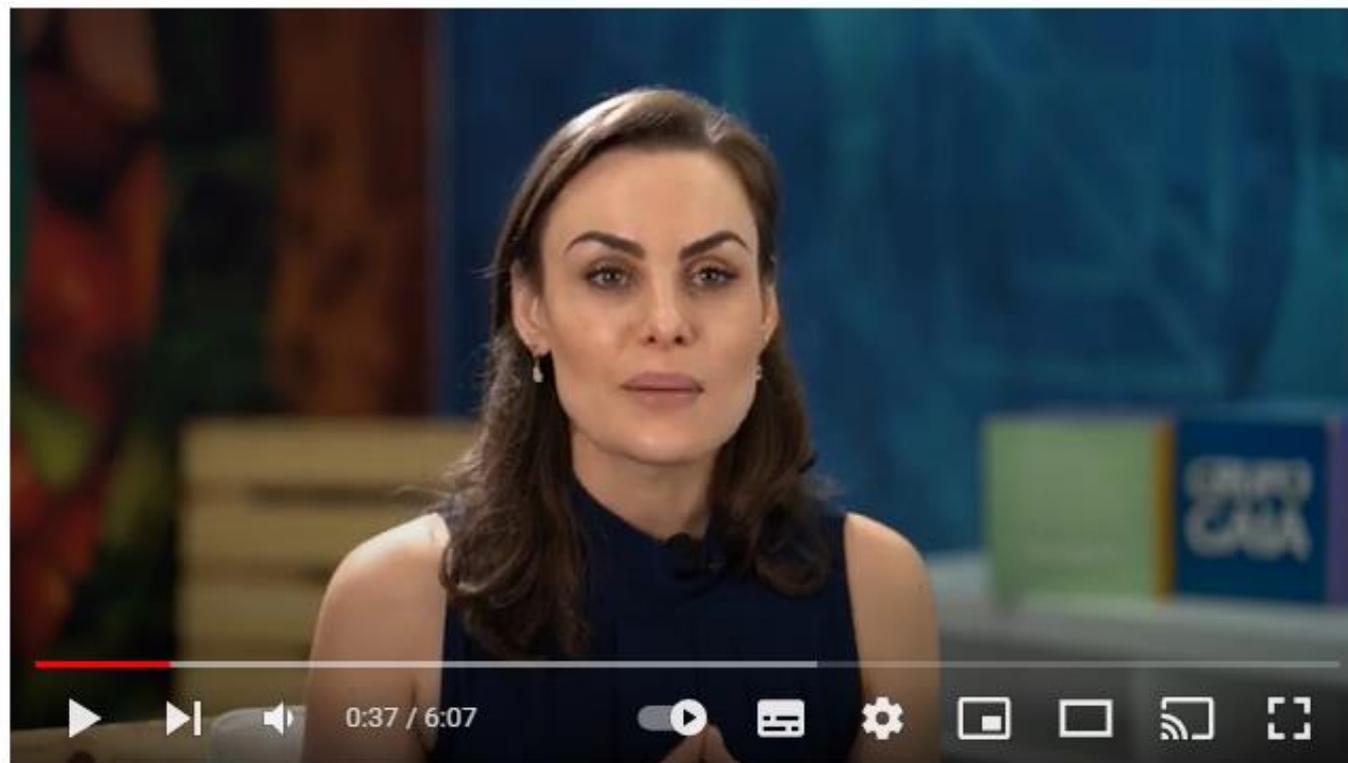




Que tal uma nuvem  
de palavras?



Queremos  
te ouvir!



Esperança (Aula 8) | Cuidado e atenção

<https://www.youtube.com/watch?v=PDGpn1VwWug&t=29s>



# Trabalho final

Vamos colocar em prática?

- ✓ Experiência de Aprendizagem 1 do capítulo 1
- ✓ Preenchimento do Forms
- ✓ Prazo

# Gaia+

Imagine um mundo em que os espaços de aprendizagem promovem uma educação com compaixão, fortalecendo as pessoas, para que possam tomar decisões conscientes para um mundo melhor.

Gaia+  
crianças



FIQUE BEM



@fiquebemprofessor



APRENDIZAGEM PARA  
CORAÇÕES E MENTES

**APRENDIZAGEM PARA CRIANÇAS E JÓVENS** **Gala**

**Como você tem cuidado de si?**

Quando um grande amigo ou uma grande amiga comete um erro e nos pede ajuda, muito provavelmente vamos escutar, acolher e orientar. Nossos corações e mentes se inclinam para a empatia e compaixão. Porém, o que acontece quando nos deparamos com nossos próprios erros? Respondermos com a mesma compaixão? Somos capazes de ter autoempatia? Pare uns segundos e reflita: como você tem cuidado de si mesmo?

Ter autoempatia é tratar a si mesmo da forma como você trataria um amigo que está tendo dificuldades — mesmo que ele tenha cometido um erro, se sinta inadequado, ou esteja passando por um desafio difícil na vida. A cultura ocidental dá grande importância em sermos gentis com nossos amigos, familiares e vizinhos que estão passando por dificuldades, mas não quando se trata de nós mesmos. A autoempatia é uma prática na qual aprendemos a ser um bom amigo para nós mesmos quando mais precisamos, e assim ganhamos um aliado interno em vez de um inimigo interno.

Vamos entender isso melhor por meio de uma situação imaginária. Sua melhor amiga lhe telefona depois de uma entrevista de trabalho:

"Oi", você diz, atendendo ao telefone. "Como você está?"

"Péssima", ela diz, aos prantos. "Fui a uma entrevista de trabalho naquela escola de que eu quero entrar há anos. Mas foi horrível! Eles mal avaliaram meu currículo e não me deram nenhuma chance para eu explicar as minhas habilidades e experiências. Sai de lá arrasada. Eu me preparei tanto para essa entrevista..."

Você suspira e diz: "Amiga, para ser bem honesta, isso provavelmente aconteceu porque você deve ter organizado o seu currículo de qualquer maneira, ou se

**SEE LEARNING**

**Aprendizagem SEE**  
**LIVRO DE APOIO**

**APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL & ÉTICA**  
*Educando o Coração e a Mente*

**SEE LEARNING** **EMORY UNIVERSITY**

**Currículo 2**  
4º e 5º anos do ensino fundamental

**APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICA**  
*Educando o Coração e a Mente*

**SEE LEARNING** **EMORY UNIVERSITY**

**Currículo 3**  
Anos finais do ensino fundamental

**APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICA**  
*Educando o Coração e a Mente*

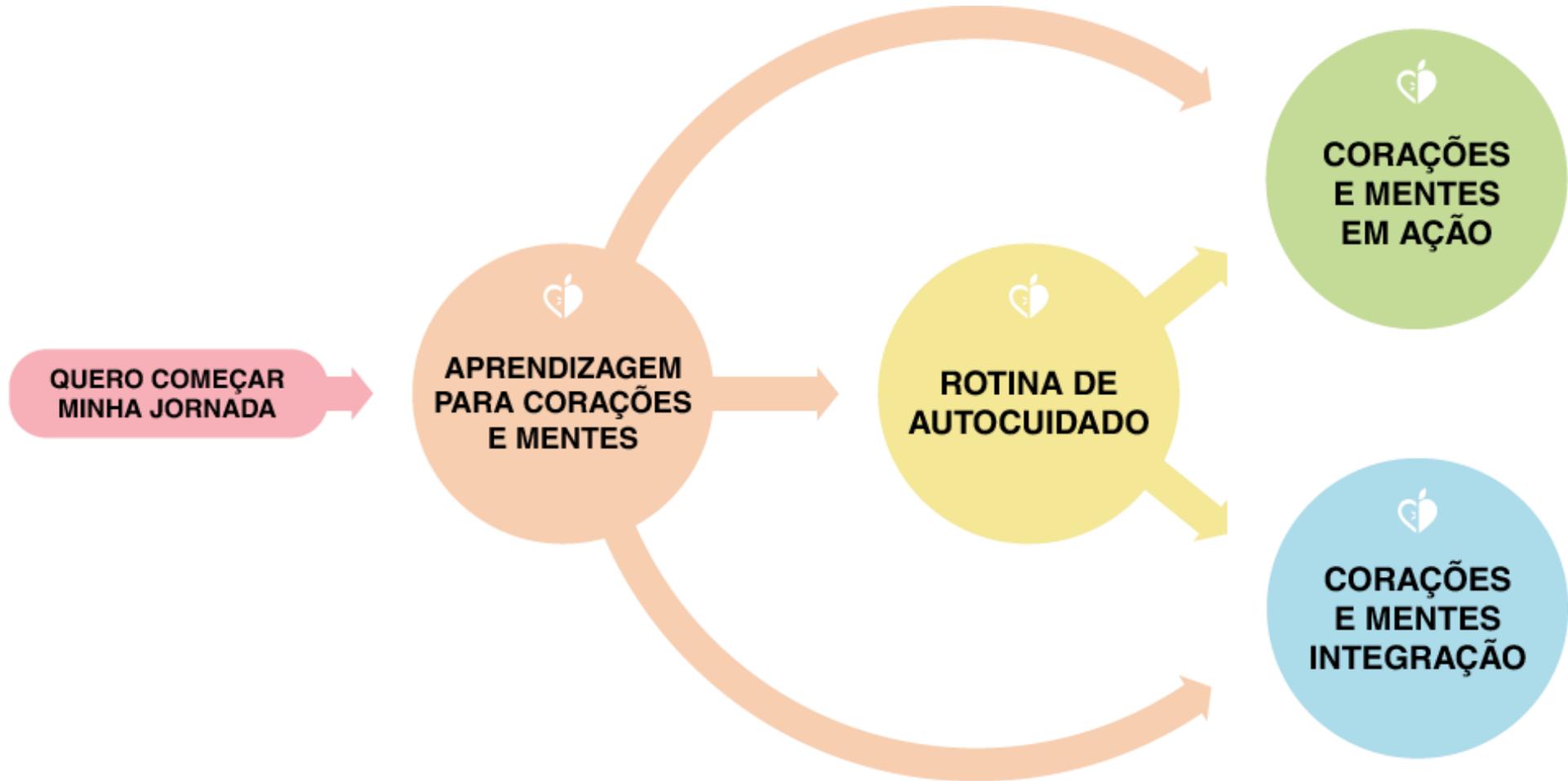
**SEE LEARNING** **EMORY UNIVERSITY**

Onde acessar nossos materiais?

<https://www.fiquebem.org.br/seelearningmateriais>



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES





# Selo

## *“Professor Corações e Mentes”*





# Selo

## *“Professor Corações e Mentes”*



Eu ajudo meus alunos a gerenciarem suas emoções e a transformarem seus conflitos utilizando as ferramentas do curso Aprendizagem para Corações e Mentes.



## Selo

# “Professor Corações e Mentes”



Eu ajudo meus alunos a gerenciarem suas emoções e a transformarem seus conflitos utilizando as ferramentas do curso Aprendizagem para Corações e Mentes.



Nível 1 + Eu realizo de maneira planejada a checagem, práticas de autocuidado e/ou fechamento com meus alunos semanalmente.



## Selo

# “Professor Corações e Mentes”



Eu ajudo meus alunos a gerenciarem suas emoções e a transformarem seus conflitos utilizando as ferramentas do curso Aprendizagem para Corações e Mentes.



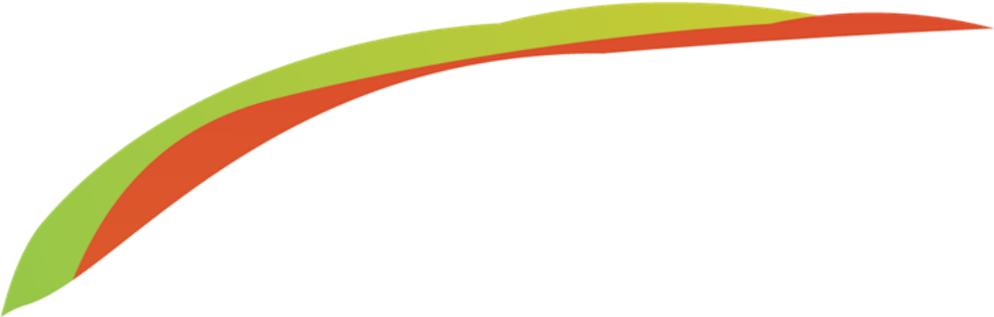
Nível 1 + Eu realizo de maneira planejada a checagem, práticas de autocuidado e/ou fechamento com meus alunos semanalmente.



Nível 2 + Eu realizo de maneira planejada uma ou mais Experiências de Aprendizagem ou atividades de integração com meus alunos mensalmente.

Baú de tesouros





# Questionário pós-encontro





# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES



## Até breve!

Realização:



[gaiamais.org](http://gaiamais.org)

@gaia\_mais 

@ong.gaiamais 

Apoio:



Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

[compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

@emorycompassion 