



**PROPOSTA DE ATIVIDADES  
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES  
ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS**

**RESPIRANDO  
COMO A NATUREZA**

---

**PROPOSTA DE ATIVIDADES  
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES  
ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS**

**RESPIRANDO  
COMO A NATUREZA**

---



# RESPIRANDO COMO A NATUREZA

**Respirando como a Natureza é uma atividade que enfatiza a prática da atenção plena ou foco, também chamada de *mindfulness*. Nesta atividade, as crianças, junto a seus pais, familiares ou cuidadores, participam de um jogo de cartas cujo objetivo é praticar diferentes tipos de respiração. Ao selecionar uma carta, todos se concentram em fazer a respiração nela indicada.**

## JUSTIFICATIVA

Esta atividade tem como objetivo estimular as crianças a colocarem seu foco no momento presente (*mindfulness*). Durante a atividade, elas precisarão focar em sua respiração e em seu corpo, enchendo-o e o esvaziando de ar. O exercício de respiração é capaz de proporcionar um estado de relaxamento. A rotina do fortalecimento do **foco** e da atenção pode trazer benefícios, entre eles uma sensação interior de tranquilidade e bem-estar e, conseqüentemente, uma redução da ansiedade e do estresse. Quando as crianças se sentem menos ansiosas, elas podem manejar melhor situações de estresse e frustração (**tolerância ao estresse** e **tolerância à frustração**).

## DESENVOLVIMENTO



# DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE



## OBJETIVO

Os participantes da atividade irão praticar diferentes formas de respirar.

## DURAÇÃO

De 10 a 30 minutos.

## MATERIAIS

- > Cartas: *Respirando como a Natureza*. (Anexo ao final da atividade)
- > Sugestão de adaptação: caso não seja possível imprimir as cartas em anexo, pode-se realizar, como atividade de preparação para “Respirando como a natureza”, uma oficina para a confecção das cartas em que a(s) criança(s) desenha(m) os elementos da natureza (cobra, urso, abelha, elefante, coelho, flor e macaco) citados nas cartas. As cartas confeccionadas pela(s) criança(s) serão, então, utilizadas para realizar o sorteio para esta atividade.

## PROCEDIMENTO

### 1 Conexão

Peça para que os participantes prestem atenção em suas respirações. Auxilie-os por meio de perguntas e observações: “Perceba se você está puxando o ar pelo nariz ou pela boca”; “Repare também se você está soltando o ar pelo nariz ou pela boca”; “Você passa mais tempo inspirando ou expirando?”; “O que acontece com o ar que você inspira? Ele vai para onde? Ele para em seu peito ou segue até a sua barriga?”.

Comente sobre como nós conseguimos respirar de várias maneiras e que, na maioria das vezes, nós nem temos consciência de como estamos respirando. Explique que a respiração é uma ação automática. Nós respiramos enquanto estamos acordados ou dormindo sem que, para isso, tenhamos que fazer qualquer esforço consciente. Depois, diga que por mais que a respiração seja uma ação automática, nós podemos variar o ritmo dela quando passamos a respirar com atenção. Conte que ao focar em nossa respiração e respirar mais profundamente, nós conseguimos relaxar.

## 2 Participação:

Pergunte quem gostaria de tirar a primeira carta e peça que leia a explicação relativa a carta sorteada em voz alta para todos. Depois de realizarem o exercício, chame outra pessoa para tirar a próxima carta. Pratique as respirações junto com as crianças, servindo de modelo e incentivo para elas. Quando necessário, auxilie com a leitura das instruções e oriente-as sobre como deve ser praticada a respiração, como: *“Lembrem de segurar o ar por dois segundos nesta respiração”*.

Se possível, procure passar por todas as cartas durante a atividade para que possam conhecer e praticar os diferentes tipos de respiração. Mas, se não houver tempo, vocês podem aprender como fazer as outras respirações das próximas vezes.

## 3 Encerramento

Reflitam conjuntamente sobre o impacto que o jogo teve na respiração deles. Sugestão de perguntas: *“Como vocês estavam se sentindo antes do jogo? E agora?”*; *“Quem está se sentindo mais relaxado do que antes?”*; *“Vocês acham que ao estar mais relaxados, vocês estão mais preparados e dispostos para realizarem as demais atividades e tarefas do dia de hoje?”*.

## DE OLHO NAS CRIANÇAS

Nesta atividade, é importante levar em consideração que é possível que algumas crianças apresentem dificuldades para seguir as instruções ou que demonstrem mais agitação ou dificuldade de se concentrar. Se isso ocorrer, lembre-se de que a prática regular do exercício auxilia

que a manutenção do foco se torne mais fácil. É provável que estas crianças ainda precisem de mais prática para desenvolver e manter o foco. Portanto, use esta oportunidade para incentivá-las a persistir. Entenda que é natural que crianças demonstrem diferentes níveis de concentração. Isso não é um problema.

Procure observar se as crianças são capazes de praticar as respirações indicadas nas cartas. Fique atento(a), sobretudo, para observar as pequenas mudanças no comportamento durante e após o jogo, busque identificar os possíveis impactos da atividade, escutando os relatos das crianças sobre como se sentiram antes e depois da atividade.

Procure observar se as crianças são capazes de praticar as respirações indicadas nas cartas. Fique atento(a), sobretudo, para observar as pequenas mudanças no comportamento durante e após o jogo, busque identificar os possíveis impactos da atividade, escutando os relatos das crianças sobre como se sentiram antes e depois da atividade.

## **CRIANDO UMA ROTINA**

Para que a atividade *Respirando como a Natureza* seja realmente eficaz, o melhor é que ela seja integrada na rotina da criança/família. Escolha momentos do dia em que as crianças geralmente ficam mais agitadas ou ansiosas. Fica a seu critério avaliar quando fazer a atividade e quanto tempo ela deve durar. Mas, é preferível que vocês escolham um horário fixo para praticá-la. O ideal seria repeti-la todos os dias, mesmo que por curtos períodos de tempo, usando menos cartas. Se isso não for possível, procure realizá-la pelo menos três vezes na semana. Quando possível, conversem sobre a experiência e os benefícios da prática de respiração. Isso ajudará as crianças a desenvolverem maior consciência sobre a importância desta atividade para o bem-estar individual e coletivo.

## Anexo

Cartas: Respirando como a Natureza

### Respiração de Urso

- > Faça de conta que você é um urso se preparando para ir dormir.
- > Estique os braços para se espreguiçar!
- > Inspire pelo nariz por 4 segundos.
- > Segure o ar por 3 segundos.
- > Expire pela boca por 4 segundos.
- > Repita essa respiração três vezes.

### Respiração de Cobra

- > Faça de conta que você é uma cobra.
- > Inspire pelo nariz por 3 segundos.
- > Segure o ar por 3 segundos.
- > Expire pela boca fazendo o sibilo da cobra até terminar o ar.
- > Repita essa respiração três vezes.

Sibilo: som agudo e prolongado produzido pelo ser humano, por alguns animais (pássaros, cobras etc.) ou pelo atrito de algum objeto com o ar; silvo, assobio, zumbido, sibilação.

### Respiração Tromba de Elefante

- > Fique em pé com os pés separados.
- > Junte seus braços e entrelace suas mãos.
- > Deixe seus braços caírem em frente ao seu corpo como as trombas de um elefante.
- > Inspire pelo nariz e levante lentamente seus braços como a tromba de um elefante em 4 segundos.
- > Expire pela boca descendo os braços para posição original em 4 segundos.
- > Repita essa respiração três vezes.

## Respiração de Abelha

- > Sente de pernas cruzadas.
- > Feche os olhos e tape seus ouvidos com as mãos.
- > Inspire pelo nariz por 3 segundos.
- > Expire pelo nariz por 3 segundos, fazendo o zumbido da abelha (de boca fechada).
- > Repita essa respiração três vezes.

## Respiração de Coelho

- > Faça de conta que você é um coelho no bosque.
- > Os coelhos vão sair para farejar.
- > Inspire, dando três farejadas pelo nariz (puxando o ar em três tempos).
- > Solte o ar pelo nariz.
- > Inspire profundamente pelo nariz.

## Respiração de Flor

- > Feche os olhos e faça de conta que você encontrou uma flor.
- > Segure a flor e a coloque perto do nariz.
- > Inspire pelo nariz por 3 segundos, sentindo o cheiro da flor.
- > Segure o ar por 3 segundos.
- > Solte o ar pela boca por 3 segundos.
- > Repita essa respiração três vezes.

## **Respiração de Macaco**

- > Sente de pernas cruzadas e finja que você é um macaco.
- > Coloque uma mão na barriga.
- > Inspire pelo nariz, estufando a barriga.
- > Solte o ar pelo nariz, esvaziando a barriga.
- > Repita essa respiração três vezes.

[institutoayrtonsenna.org.br](http://institutoayrtonsenna.org.br)

---