



**Viva**  
o melhor  
*DO SEU*  
**MUNDO**  
de dentro!



O que estamos vivendo é uma situação inédita: fomos obrigados, devido a uma razão exterior, a transformar a rotina de nossa família. E, de repente, nos vimos em uma situação em que estamos todos - uns mais, outros menos - dentro de casa.



É notável que nossa vida anda muito para fora. Estamos fora de casa, corremos de um lado para o outro o tempo todo. As atividades são das mais variadas e damos conta de uma rotina que tenta abarcar muitas necessidades. São as necessidades escolares, as do trabalho, as da saúde. Dirigimos para a escola, para o trabalho, para a academia. Agora, devemos dirigir nossa atenção para outros lugares, porque a vida, de repente, virou para dentro.

**E o que vemos dentro? O que vemos dentro de nós mesmos? O que vemos dentro de nossas famílias?**

Vemos uma oportunidade de vivenciarmos uma situação nova! Pensando nisso, nossa escola criou sugestões de atividades para você e sua família. São atividades para que todos saiam um pouco do universo digital, o que é fundamental para enriquecer o universo familiar.

*Inspire-se*  
E USE ESSA PAUSA FORÇADA  
DO MUNDO LÁ FORA  
PARA VIVER O  
*melhor*  
DE SEU MUNDO DE  
**DENTRO!**



## Busque por aqui:

### Atividades para toda a família fazer junto

I. Brincadeiras para todo mundo .....	4
1. Jogos dos 7 erros na casa .....	4
2. Corrida de algodão .....	4
3. Acampamento na sala .....	5
4. Sala de Ames: aprenda a fazer a sala que encolhe objetos .....	5
5. Faça um pac man hidráulico .....	5
6. Contando histórias .....	6
7. Nimbi .....	6
8. Histórias para ler junto .....	6
9. Complete a música .....	8
10. Batalha Musical .....	8
11. Futsopro .....	8
II. Escute a minha música, que eu te conto .....	9
III. O palco é nosso .....	9
Para as crianças pequenas .....	9
Para os maiores .....	13
IV. Masterchef em casa .....	15
V. Família que medita unida .....	15
A sala da prática .....	16
A postura do corpo .....	16
A respiração .....	16
Os exercícios .....	17
1. Meditação de um minuto. Sim, um minutinho apenas .....	17
2. Meditação com foco na respiração .....	19
3. Relaxamento Final .....	21
VI. Lista de Podcasts .....	23
Ciência .....	23
Tecnologia, humanidades e outras coisas .....	25
Games .....	26





ATIVIDADES PARA

# TODAA FAMÍLIA FAZER JUNTO

## I. BRINCADEIRAS PARA TODO MUNDO

### **1** **Jogos dos 7 erros** na casa – para toda a família

Vamos brincar com a memória a partir das coisas da casa? Escolham um cômodo que tenha muita coisa: enfeites, quadros, livros etc. Se você quiser algo mais difícil, você pode escolher um armário de brinquedos ou uma estante de livros. A primeira pessoa a brincar olha o cômodo por 30 segundos ou 1 minuto (o tempo ideal depende da idade dos filhos). Depois, essa pessoa é retirada desse lugar, e os restantes mudam 7 objetos de lugar. E aí, quem adivinha onde estava cada coisa? Quem tem a melhor memória?

### **2** **Corrida de algodão** para toda a família

**Material:** dois vidros grandes, bolas de algodão e uma colher.

O desafio é passar as bolas de algodão de um vidro para o outro, com os olhos vendados e usando a colher. Estipule um tempo (por exemplo, um minuto). Quem transferir o maior número de bolas dentro desse tempo ganha. Mas atenção: não pode ajudar com a outra mão! No início vai parecer fácil, porque a primeira vasilha estará cheia de bolas. Mas elas são leves e não dá para sentir o peso direito. Com isso, elas vão caindo para fora do pote. Vale gritar bastante e fazer muita torcida!



### **3 Acampamento na sala** para os menores

Essa é uma das brincadeiras de que as crianças mais gostam e que deixam muitas boas memórias – afinal, quem nunca brincou de cabaninha? Mas a proposta aqui é passar a noite em um espaço diferente, mesmo dentro da própria casa. Vocês podem criar mochilas, usar somente lanternas (não vale acender a luz!), sacos de dormir e o que mais vocês inventarem! Para as crianças, vale muito a diversão de arrumar as coisas, vocês podem ler uma história no escuro com lanternas e dormir juntos nos colchões ou sacos de dormir na sala mesmo ou em outro espaço da casa. Mas não vale fugir para o quarto, hein?

### **4 Sala de Ames: aprenda a fazer a sala que encolhe objetos** para toda a família

Adelbert Ames Jr foi um cientista americano a quem se atribui a construção da sala que gera uma divertida ilusão: quando um indivíduo ou objeto é movido de um canto para outro canto, parece crescer ou diminuir de tamanho. Vamos encarar o desafio de construir esse interessante mecanismo? Essa é uma atividade para quem gosta de colocar a mão na massa. Veja lá!

Link: <https://bit.ly/2WI4vnU>



use um leitor de QR Code  
para ler e ser direcionado  
para o vídeo

### **5 Faça um pac man hidráulico** para toda a família

Lembra do clássico jogo de comer bolinhas e fugir de fantasmas? Vamos animar e montar um para jogar fora das telinhas?

Link: <https://bit.ly/2wyRx15>



use um leitor de QR Code  
para ler e ser direcionado  
para o vídeo

## **6** Contando histórias para toda a família

Faça um círculo. Alguém inicia uma história, conta durante algum tempo. Em seguida, escolhe quem deve continuar a história – com isso, todos têm que ficar atentos ao que está sendo contado. A história vai ganhando cada vez mais características e pode ficar bem divertida.

## **7** Nimbi para toda a família

Que tal aprender um jogo de raciocínio com palitos de dente?

<https://www.tempojunto.com/como-jogar-nimbi>



use um leitor de QR Code  
para ler e ser direcionado  
para o site

## **8** Histórias para ler junto

Agora é a hora de ler tudo o que está parado na estante! Você pode selecionar alguma coisa para ler com a família toda: cada um dá uma voz ao texto e todos acompanham a história. Pausas podem ser feitas para os comentários e interpretações. Vamos tentar?

**Para as crianças menores**

Uma lista de histórias bem legais!

<https://www.omeubebe.com>



use um leitor de QR Code  
para ler e ser direcionado  
para o site

### Para as crianças maiores

A nossa sugestão são as coletâneas preparadas pelo crítico literário Harold Bloom: Contos e poemas para crianças extremamente inteligentes de todas as idades. É uma coletânea abrangente, que engloba a literatura de vários países. Há textos mais fáceis e mais difíceis. Pais e mães podem selecionar aqueles que são mais adequados ao nível dos filhos. O interessante é que os textos trazem desafios para o entendimento, o que pode trazer situações interessantes de discussão para a família.

Se você quer comprar algum desses livros, dá para comprar via internet em várias livrarias.

Uma opção mais barata é o Estante Virtual, site que une sebos de todo o país: [www.estantevirtual.com.br](http://www.estantevirtual.com.br)

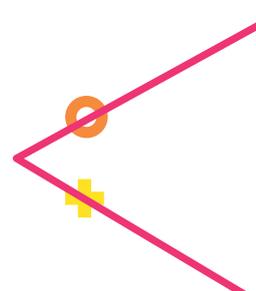
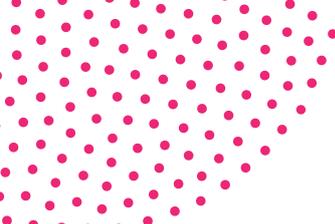


use um leitor de QR Code para ler e ser direcionado para o site

### Para o pessoal do Ensino Médio

Você sabia que uma das provas em que os vestibulandos têm o pior desempenho é a prova de literatura? Então, por que não aproveitar essa fase e ler algum dos livros da lista da universidade que seu filho deseja? Normalmente, há um livro de contos. Vocês podem selecioná-los e ler em voz alta. Será muito interessante a família participar dessa atividade que é tão difícil para os filhos.

Porém, se vocês quiserem algo mais relaxante, fica aqui uma sugestão: Os cem melhores contos brasileiros do século, Editora Objetiva, com seleção de Ítalo Morriconi; ou Os cem melhores contos de humor da literatura universal, da Ediouro, com seleção de Flávio Moreira da Costa.



## 9 Complete a música

Coloque uma música, mas toque apenas um pouquinho dela. O desafio de cada equipe é acertar corretamente a letra da música do ponto em que ela parou. **Ganha a equipe que acertar mais.** Coloque um cronômetro para marcar o tempo e berre bastante antes do tempo acabar, que fica mais divertido.

## 10 Batalha Musical

O mestre da brincadeira (quem está conduzindo) deve escolher, mentalmente, uma música e deverá falar uma palavra importante dessa música. O desafio de cada equipe é cantar músicas que tenham essa palavra e, depois de várias tentativas, acertar qual foi a escolhida. Cada equipe tem uma chance por vez. Se demorar demais, o mestre pode dizer o nome de quem canta. O mestre, então, coloca a música para tocar, se acertarem, a equipe pontua.

## 11 Futsopro

É uma espécie de futebol, mas, em vez de bola, você usa uma **bexiga**, e, em vez de pés, a boca. No final de cada extremidade da sua sala (por exemplo), você monta o gol; quando a bexiga cair no chão, você deve jogá-la para cima (e não para a frente) e continuar a assoprar. O melhor é que a bola do futsopro não quebra nada da casa.



## II. ESCUTE A MINHA MÚSICA, QUE EU TE CONTO

Esse é um momento de encontro de **gerações diferentes**. Uma oportunidade para você contar histórias de, por exemplo, sua época de adolescência para os filhos, mas essas histórias surgem das músicas.

A ideia é escolher uma música, colocar para tocar e, depois, contar uma história da sua vida e da sua geração. Depois, tem que inverter: os mais novos colocam a música e contam por que gostam dela, onde aquele som é tocado, como as pessoas dançam. É uma conversa musical para aproveitar o tempo e para incentivar o encontro de gerações.

## III. O PALCO É NOSSO

### Para as crianças pequenas

Brincar de teatro é algo que deixa as crianças muito felizes. Você pode inventar com elas uma história e depois encená-la ou pode escolher uma história que elas conhecem e podem montar, juntos, a encenação. Para que a brincadeira fique bem legal, invente, com o que você tem em casa, o figurino e os elementos para o cenário. Crie uma maquiagem bem divertida. Filme algumas cenas e mande no grupo da família – todo mundo vai adorar!

A nossa sugestão é uma história bem conhecida das crianças e que elas adoram: **Os três porquinhos**. Aí vai o texto para vocês.

**Narrador 1:** Contam que, antigamente, no tempo em que porco era gente, moravam na floresta três gordos porquinhos: linguíça, salsicha e torresmo.

**Narrador 2:** A vida para eles era pura alegria. Um dia, resolveram construir uma casa para morar, pois descobriram que ali por perto havia um lobo muito mau.

**Narrador 1:** Então saíram caminhando pela floresta procurando um lugar para construir suas casinhas. No caminho, eles cantavam:

Música dos três porquinhos:

*Quem tem medo do lobo mau, lobo mau, lobo mau...*

*Quem tem medo do lobo mau, lobo mau, lobo mau...*

**Narrador 1:** Linguicinha, já cansado de andar, encontrou palhas secas pelo caminho e resolveu construir sua casa ali mesmo.

**Linguicinha:** Vou construir minha casa de palha, assim acabo rapidinho e terei muito tempo para brincar e cantar.

**Narrador 2:** Salsicha e torresmo continuaram pelo caminho e cantando alegremente até que, a poucos metros da casa de linguicinha, salsicha encontrou um homem distribuindo pedaços de madeira e teve logo uma ideia:

**Salsicha:** Vou fazer a minha casa de madeira, pois quero ter uma casa bem bonita sem gastar muito o meu tempo.

**Narrador 1:** Torresmo, como era muito preocupado e o mais responsável, demorou a achar um bom lugar para construir sua casinha. Assim que encontrou, decidiu:

**Torresmo:** Quero uma casa sólida e segura, por isso vou fazê-la de tijolos.

**Narrador 2:** Torresmo ficou dias e dias trabalhando na sua casinha.

**Narrador 1:** O lobo, que vivia morto de fome, começou a sentir cheiro de suculentos porquinhos e saiu pelo caminho farejando e cantando:

Música do lobo:

*Eu sou lobo mau, lobo mau, lobo mau*

*Eu pego os porquinhos pra fazer mingau!*



**Narrador 2:** De repente, o lobo avistou uma casinha de palha com cheiro de porquinho fresquinho.

**Lobo:** Porquinho, ó porquinho! Abra esta porta ou eu derrubarei.

**Linguicinha:** Vá embora seu lobo, que a porta não vou abrir.

**Narrador 1:** O lobo então encheu o peito de ar e deu um sopro bem forte, e a casa do linguicinha foi pelos ares.

**Narrador 2:** Linguicinha fugiu bem depressa para a casa de salsicha e avisou-lhe que o lobo estava vindo atrás dele.

**Lobo:** Oba! Em vez de um porquinho, agora eu tenho dois para comer! Abram logo esta porta, seus porquinhos! (lambendo os beiços).

**Os dois porquinhos:** Nós não abriremos (falam tremendo de medo).

**Narrador 2:** O lobo então encheu o peito de ar e deu um sopro bem forte e a casa do Salsichinha foi pelos ares.

**Narrador 1:** Os dois irmãos, que estavam sempre cansados, dessa vez correram muito e foram para a casa do torresmo gritando:

**Os dois porquinhos:** Abra! O lobo está atrás de nós! SOCORRO!

**Torresmo:** Entrem! E pode deixar que aqui esse lobo não tem vez!

**Narrador 2:** O lobo chegou todo feliz, pois, agora, em vez de dois, teria três suculentos porquinhos para comer.

**Narrador 1:** E o lobo pôs-se a gritar:

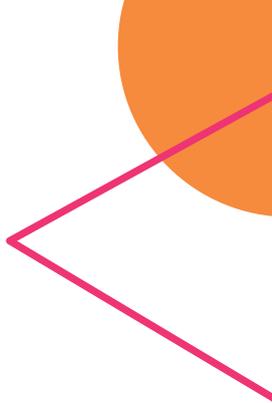
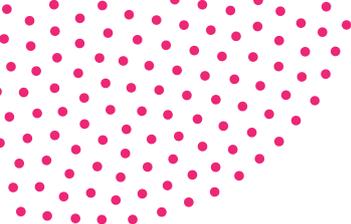
**Lobo:** Abram logo esta porta! Vocês sabem do que sou capaz!

**Torresmo:** Não e não, seu lobo! Na minha casinha não o deixarei entrar.

**Lobo:** Vocês é que pediram, então não reclamem (lobo sopra e nada acontece).

**Torresmo:** Viu, seu lobo? Aqui você não entra!





**Narrador 2:** O lobo, cheio de raiva, tentou entrar na casa de outras maneiras. Disfarçou-se de carteiro, mas não conseguiu enganar torresmo.

**Narrador 1:** Tentou convencê-lo de que desistiu; convidou-o para pegar maçãs em um pomar bem perto, mas torresmo, que não era bobo, não caiu na conversa do lobo.

**Narrador 2:** A raiva do lobo foi aumentando, aumentando, até que ele viu a chaminé e decidiu descer por ela.

**Narrador 1:** Só que ele não contava com a esperteza de Torresmo.

**Lobo:** Agora vocês não me escapam (e o lobo caiu dentro do caldeirão e começou a gritar muito).

**Narrador 2:** É... mas escaparam sim!

**Narrador 1:** Porque o lobo caiu dentro de um caldeirão quente.

**Narrador 2:** Dizem que está correndo até hoje pela floresta e todo sapecado.

**Narrador 1:** E nem quer ouvir o nome dos três porquinhos.

**Narrador 2:** Linguicinha e salsicha aprenderam a lição e agora vivem felizes com torresmo, sempre a cantar:'

Música final:

*Quem tem medo do lobo mau,  
lobo mau, lobo mau.  
Quem tem medo do lobo mau,  
Tra lá, lá, lá.*

Para os maiores

# A ALIANÇA

Texto original de Luis Fernando Veríssimo

## Atores:

AMIGO | AMIGA | MARIDO | MULHER | Sr. JUCA | NARRADOR

**CENA 1:** O marido está voltando para casa como faz com fidelidade rotineira. De repente o pneu de sua bicicleta fura. Por sorte encontra um casal de amigos que lhe oferece ajuda.

**AMIGO** Olá, aconteceu alguma coisa?

**MARIDO** Que bom que vocês chegaram para me ajudar. O pneu furou e eu esqueci meu celular.

**AMIGO** Amor, você está com seu celular aí?

**AMIGA** Sim. Pode deixar que eu ligo para o Sr. Juca. (Faz a ligação)  
Dentro de minutos, Sr. Juca estará aqui.

**MARIDO** Obrigado, amigos!

**AMIGO** Foi nada, amigo! (Sai de cena) Tchau!

**Sr. JUCA** Qual é o problema?

**MARIDO** O pneu furou. O senhor pode me ajudar?

**Sr. JUCA** Claro. (Troca a roda) Serviço terminado!

**MARIDO** Beleza! Quanto ficou o serviço?

**Sr. JUCA** 10 reais.

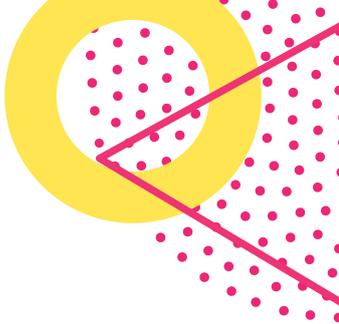
**MARIDO** (Abre a carteira e perde a aliança) OH, NÃO! Minha aliança! O que vou falar com minha mulher. (Senta no passeio. Põe a mão no rosto e começa a pensar).

**CENA 2:** O marido imagina o que acontecerá quando chegar em casa.

**MARIDO** Você não sabe o que aconteceu.

**MULHER** O quê?

**MARIDO** Uma coisa incrível!



**MULHER** O quê?  
**MARIDO** Contando ninguém acredita.  
**MULHER** Conta!  
**MARIDO** Você não notou nada de diferente em mim? Não está faltando nada?  
**MULHER** Não.  
**MARIDO** Olhe! (Mostra o dedo sem a aliança).  
**MULHER** O que aconteceu?  
**MARIDO** Então... (Senta no sofá e faz mímicas de alguém conversando).  
**MULHER** Que coisa!  
**MARIDO** Não é difícil de acreditar?!  
**MULHER** SEU CRETINO! (Irritada)  
**MARIDO** Meu bem...  
**MULHER** Está me achando com cara de boba?! De palhaça?! Eu sei o que aconteceu com essa aliança. Você a tirou para namorar. É ou não é? Chega tarde em casa, e ainda tem a cara de pau de inventar uma história que só uma imbecil acreditaria.  
**MARIDO** Mas, meu bem...  
**MULHER** Eu sei onde está essa aliança. Perdida em algum tapete felpudo. Seu sem-vergonha!

**CENA 3:** O marido resolve mentir para a esposa.

**MARIDO** Se eu contar a verdade para minha mulher, ela não acreditará. Já sei!  
**MULHER** Por que o atraso? Muito trânsito? Por que esta cara? (Silêncio)  
O que houve com sua aliança?  
**MARIDO** Tirei para namorar e acabei perdendo-a. Não tenho desculpas. Se você quiser encerrar nosso casamento agora, compreenderei.  
**MULHER** (Sai correndo para o quarto. Chora. Depois, reaparece no palco)  
Estive pensando... O mais importante é que você não mentiu para mim. Está perdoado! (Os dois dão as mãos e saem de cena)





#### IV. MASTERCHEF EM CASA

Que tal colocar todo mundo para cozinhar? Conforme o tamanho da família, você pode montar times diferentes ou pode colocar cada um para cozinhar sozinho (isso vai, obviamente, depender da idade dos filhos). Veja o que você tem em casa e, a partir disso, procure receitas simples e gostosas. Para que a atividade ganhe um contorno especial e lúdico, marque o tempo certo para a receita ser realizada. Façam uma apresentação bonita dos pratos. Tire fotos do “chef” com o seu prato e mande para toda a família. E bom apetite!

#### V. FAMÍLIA QUE MEDITA UNIDA...

Há muitos aplicativos de meditação disponíveis, com as técnicas mais variadas. Você pode tentar o Insight Timer (disponível na Playstore), que tem uma versão em português. Esse aplicativo tem um despertador com um som de sino tibetano que você pode usar para marcar o tempo das meditações (e você pode escolher o tipo de sino!) O som é muito bacana e, como é um despertador, você pode ficar mais tranquilo quanto à marcação do tempo e pode observar mais como os alunos estão praticando.

A ideia é criar, na mente, um espaço natural de atenção que não seja convertido em tensão. O foco é o momento presente. Se a mente está no presente, o nervosismo tem pouco espaço para se manifestar. Afinal, ficamos nervosos quando antecipamos situações futuras; por exemplo: “e se eu não passar? como será minha vida no cursinho?” Diante de uma prova, não existe futuro, mas o total presente de quem encara, com foco e atenção, cada atividade que tem diante de si. Se treinamos estar no presente por meio de práticas meditativas, quando encarmos uma prova, estaremos mais presentes, mais focados e, até mesmo, mais tranquilos.



### **A sala da prática**

- A) Escolher um ambiente silencioso.
- B) Não se esqueça de que a sala deve estar com as luzes apagadas; as luzes frias não são nada relaxantes.
- C) Escolha cadeiras que deixem a coluna mais reta (sofazão não rola...)

### **A postura do corpo**

*Atenção: não se trata de uma aula de ioga, não é necessário exigir muito do corpo.*

Para as práticas sentadas, sugerimos que sentem em cadeiras e apoiem os dois pés no chão. As costas devem estar esticadas, com os ombros colocados para trás, porém sem forçar o peito para frente. Assim, a coluna fica esticada, como se um fiozinho puxasse levemente a cabeça para cima, mas os ombros devem estar relaxados. Não é preciso uma postura daquelas que vemos em filmes, com pernas cruzadas e com gestos nas mãos (claro que, se alguém quiser sentar na forma tradicional e tiver já essa prática, tudo bem). O principal aqui é que a postura seja confortável, mas um pouco desafiadora, mostrando um corpo atento, porém não tenso. As mãos devem estar apoiadas nas coxas, de maneira que estejam relaxadas (não importa se as palmas estão voltadas para cima ou para baixo). É mais fácil chegar a essa postura se as costas não estiverem apoiadas na cadeira. Como as práticas não serão longas, convide todos a manterem as costas firmes (isso será bom também para fortalecerem as costas). Lembre-se de que, uma vez iniciada a prática, o corpo não deve se movimentar, nem minimamente.

### **A respiração**

O ar deve entrar e sair sempre pelas narinas. A respiração deve ser sempre longa e profunda. Com a prática, a inspiração e a expiração tornam-se mais lentas, o que traz uma sensação forte de bem-estar e de tranquilidade.

## Os exercícios

Apresentaremos exercícios de natureza diversa, mas todos com o objetivo central de levar a estados mentais mais tranquilos.

### A MEDITAÇÃO DE

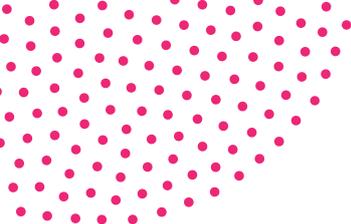
# 1 MINUTO

**SIM, UM MINUTINHO APENAS...**

O início e o final do exercício devem ser marcados por um som produzido pela pessoa que guiar; pode ser um estalo dos dedos ou um longo assobio. Um som suave (evite palmas).

Na primeira vez em que propuser esse exercício, não conte para o pessoal quanto tempo a atividade durará. Pergunte para eles, quando a prática terminar, quanto tempo durou a meditação. Assim, verão, em uma situação bem concreta, como a sensação do tempo é diferente para cada um.

Para praticar a "Meditação de um Minuto", todos devem sentar na postura que já descrevemos e devem fechar os olhos. O foco da atenção deve se dirigir para a entrada e para a saída do ar. Indique que, cada vez que o pensamento fugir, é só retomarem o foco na respiração, sem se culpar e com tranquilidade. Quando terminarem a prática, peça que observem o estado da mente e do corpo. Peça para que não comuniquem imediatamente as suas sensações, mas que mantenham alguns segundos de silêncio para ancorar a experiência.



# ROTEIRO

Roteiro para a meditação de um minuto, com os pontos que devem ser explicados antes da prática:

- Postura correta (descrita acima);
- Olhos fechados;
- Respiração: inspiração e expiração pelo nariz;
- Segundos de silêncio ao retornarem;
- Troca de experiências ou de sensações.

Depois da primeira prática desse tipo de meditação, veja com sua família o seguinte vídeo, que apresenta a técnica que acabaram de aprender.

Link:  
<https://bit.ly/2J9mjjV>



use um leitor de QR Code  
para ler e ser direcionado  
para o site

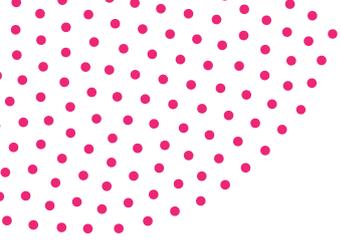
No vídeo, quando chegarem ao momento em que o narrador pede que fechem os olhos para praticarem um minuto de meditação, peça para que mantenham os olhos abertos, mas que a boca fique fechada... (para manterem o silêncio e observarem o tempo passar). Assim, perceberão que mudanças sofre esse minuto quando vivenciado no tempo interno (com os olhos fechados) e no tempo externo (com os olhos abertos).

# 2. MEDITAÇÃO COM FOCO NA RESPIRAÇÃO

Essa é uma prática que treina a atenção e fortalece o poder da concentração. Como o próprio nome aponta, o objetivo é manter a atenção no ato de respirar, e isso acontece quando dirigimos nossa mente para alguma parte do corpo que está envolvida no processo respiratório: o foco pode estar no nariz e/ou na parte do corpo mais solicitada durante a respiração (o abdômen ou o peito). A respiração é uma âncora que nos prende ao presente e nos permite ter a consciência quando somos dela afastados por conta de um pensamento.

## 1) FOCO NO NARIZ

Primeiramente, peça que dirijam a atenção para a ponta do nariz, depois para as narinas. Em seguida, peça que foquem toda a atenção no percurso do ar pelas narinas, tentando perceber o ar entrando e saindo. Peça que tentem acompanhar o percurso do ar até que chegue nos pulmões e no interior de cada alvéolo; ainda que (talvez) não seja possível acompanhar todo esse percurso, peça que imaginem o ar entrando em cada alvéolo. Durante a meditação, a percepção vai ficando cada vez mais acurada e o processo fica realmente interessante. Peça também que percebam a diferença de temperatura do ar enquanto entra e sai e notem que o ar é mais frio na entrada e mais quente na saída.



## 2) FOCO NO TRONCO

Cada pessoa pode ativar grupos musculares diferentes durante a respiração. O objetivo aqui não é trabalhar com respirações específicas da ioga (os chamados pranayamas), mas trazer a percepção para o movimento do corpo enquanto a respiração é realizada. Peça que mapeiem o tronco e o abdômen e percebam que parte está mais ativa durante o processo respiratório e que mantenham a atenção nesse local. O objetivo é perceber cada sutileza do movimento.

# ROTEIRO

Roteiro para a meditação com foco na respiração

- Explicar o foco no nariz; fazer uma meditação guiada desse procedimento, conforme descrito acima. Repetir o procedimento duas vezes. Depois, indique que cada um realizará a respiração em seu próprio ritmo, porém com foco total ao procedimento. Tempo inicial: de 3 a 5 minutos.
- Explicar o foco no tronco ou no abdômen; fazer uma meditação guiada desse procedimento, para que mapeiem seu processo respiratório. Depois, indique que cada um realizará a respiração em seu próprio ritmo, porém com foco total ao procedimento. Tempo inicial: de 3 a 5 minutos.
- Compartilhar a experiência.



# 3. RELAXAMENTO

## FINAL. ❤️

Essa é uma prática que, apesar de bastante relaxante, também traz procedimentos interessantes para se manter o foco. A prática é muito mais gostosa se deitamos, mas atenção: esse exercício não pode ser realizado com o corpo colocado diretamente no chão, porque a temperatura corporal irá baixar, e o contato com o chão ficará incômodo – mesmo se estiver quente. A instrução, inclusive, é colocar meias e agasalhar-se, se estiver um pouco mais frio. Essa é uma prática guiada, por isso transcreveremos a seguir o roteiro; quem estiver guiando pode lê-lo para conduzir o relaxamento. O objetivo não é fazer as pessoas dormirem, embora seja muito frequente que algumas pessoas durmam – tudo bem! É o final da prática, e o sono será, certamente, reparador.

## ROTEIRO

Roteiro para o relaxamento final

- Deitados de barriga para cima, braços ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima (essa é a postura tradicional de relaxamento).
- Depois de colocadas na postura, as pessoas não devem mais se movimentar. Faz parte da prática a total imobilidade do corpo.
- Texto para o relaxamento – a leitura deve ser feita de forma lenta, pausada. Faça também uma pequena pausa entre cada parágrafo (que corresponde a determinadas partes do corpo).

## TEXTO PARA O RELAXAMENTO FINAL

“Deite-se com as costas voltadas para o chão, os braços estendidos ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima. Tome uma respiração bem profunda e, conforme for soltando o ar, sinta que seu corpo se solta mais sobre o colchonete. Isso. Agora repita mais uma vez: respire devagar e solte a respiração mais devagar, relaxando todo o corpo conforme você solta o ar. Ótimo. Sinta-se tranquilo, relaxado.



Agora, leve sua atenção até os dedos dos pés. Lembre-se: você não deve movimentar nada de seu corpo. A mente será a responsável por direcionar o relaxamento. Assim, mentalmente, relaxe cada dedo de seus pés, um por um. Relaxe as solas dos pés e o peito dos pés. Sinta, então, seus pés completamente relaxados.

Agora, relaxe os tornozelos. Solte-os. Dirija a sua atenção para as panturrilhas (as batatas das pernas); solte-as, relaxe. Sinta como a sua respiração está mais e mais profunda e, a cada expiração, o seu corpo fica ainda mais relaxado.

Focalize sua atenção nos joelhos, solte-os e relaxe-os profundamente. Relaxe agora os músculos das coxas. Solte agora a região do púbis, do ventre e relaxe a região da bacia e dos glúteos. Sinta o contato dessa parte de seu corpo com o chão e solte-se mais profundamente ainda.

Relaxe a região do abdômen, relaxe os órgãos internos dessa região. Agora relaxe toda a região da barriga. Sinta-a completamente relaxada, solta.

Dirija sua atenção para o meio de seu corpo, logo abaixo das costelas e, a partir daí, sinta que uma onda de relaxamento vai atingindo toda a região torácica. Relaxe o peito, os órgãos internos dessa região: envie uma onda relaxante aos pulmões e ao coração. Sinta-se bem.

Essa onda relaxante atinge agora os ombros e relaxa toda a musculatura dessa região. Relaxe braços e antebraços. Solte as palmas das mãos e cada dedo das mãos. Solte agora a região do pescoço, liberando toda a tensão aí acumulada. Solte o maxilar, sinta a boca completamente relaxada e relaxe também a língua.

Relaxe bochechas, nariz, face. Relaxe os olhos e solte qualquer tensão que exista em sua testa. Relaxe agora o couro cabeludo e toda a cabeça. Você está profundamente relaxado. Sinta-se bem. Sinta-se muito bem.

***[Fique em silêncio. Veja quanto tempo você dispõe para deixar os participantes em relaxamento. Uns 5 minutos já são suficientes.]***

Aos poucos, vá retomando o contato com o mundo à sua volta. Ouça os sons e perceba novamente o contato de seu corpo com o colchonete. Tome uma respiração mais profunda, de quem está acabando de despertar. Movimente dedos dos pés e dedos das mãos. Sempre bem devagar, acordando o corpo com suavidade. Abra os olhos um pouquinho, pisque. Mexa os pés. Movimente-se um pouco mais e faça os movimentos que seu corpo desejar. Agora espreguice-se bem gostoso. Você pode até bocejar. Quando estiver pronto, gire seu corpo para direita e fique em posição fetal. (Faça uma pausa). Agora sente-se em uma posição confortável, abra os olhos e sinta-se bem!

## VI. LISTA DE PODCASTS

No caso das famílias com filhos maiores, todo mundo poderia escutar junto um podcast. A ideia é gerar uma situação em que as pessoas possam compartilhar informações e discutir temas. É interessante que sejam escolhidos temas diferentes para que os diferentes membros da família possam se inteirar de assuntos diversos.

### Ciência

#### **FRONTEIRAS DA CIÊNCIA**

Este é um podcast que explica como funciona a ciência e como ela faz parte do nosso cotidiano. É uma roda de bate-papo descontraída, onde cientistas conversam sobre temas variados e assuntos do momento.

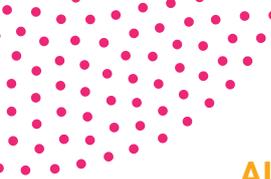
Ouçã em: <http://www.ufrgs.br/frontdaciencia/>

---

#### **DRAGÕES DE GARAGEM**

Tratam de ciência de forma abrangente e interessante. O papo é natural e incentiva o pensamento crítico e a curiosidade dos ouvintes. Os episódios são divididos por temas, e os convidados têm formação ou experiência no tema escolhido, com diálogos informais e cheios de conhecimento.

Ouçã em: <http://dragoesdegaragem.com/>



## ALÔ, CIÊNCIA?

Em diálogos com linguagem informal, constituídos por uma rede de colaboradores, os programas duram geralmente mais de uma hora.

Ouçã em: <https://alociencia.com.br/>

---

## ROCK COM CIÊNCIA

O Rock com Ciência é realizado pelo Laboratório de Genética Ecológica e Evolutiva da Universidade Federal de Viçosa. Os temas da área científica e de cultura em geral são discutidos sempre ao som de rock'n'roll, em todas as suas vertentes.

Ouçã em: <http://www.rockcomciencia.com.br/>

---

## SCICAST

Ciência de forma clara e descomplicada sem abrir mão da profundidade, tanto na abordagem do tema quanto do debate. São 50 colaboradores e inúmeros convidados especialistas que criam bate-papos sobre várias áreas do conhecimento científico. Os programas vão ao ar semanalmente, todas as sextas-feiras.

Ouçã em: <https://player.fm/series/scicast-1279242>

---

## Naruhodo!

Naruhodo! é o podcast pra quem tem fome de aprender: ciência, senso comum, curiosidades e desafios. Com o leigo curioso Ken Fujioka, e o cientista PhD Altay de Souza.

Ouçã em: <https://www.b9.com.br/podcasts/>

### **Nerdcast**

O Nerdcast completou 10 anos em 2016 com 1 milhão de downloads por episódio e como primeiro lugar de audiência em podcasts no Brasil. Os assuntos são história, ciência, cinema, quadrinhos, literatura, tecnologia, games, RPG... Tudo que um nerd gosta!

Ouçã em: <https://jovemnerd.com.br/nerdcast/>

---

### **Yellowcast**

YellowCast é o podcast da Amarelo Criativo focado em profissionais da área criativa. A conversa é sobre trabalho, dia a dia criativo, dicas de construção de portfólio, clientes entre outros assuntos relevantes da área.

Ouçã em: <https://www.amarelocriativo.com.br/podcasts>

---

### **Sala 1604**

Podcast feito pela Escola Revolution, sobre desenho e animação, rotinas de estudo, portfólios.

Ouçã em: <https://revolutionnow.com.br>

---

### **Braincast**

Sobre criatividade e inovação na área de marketing e publicidade.

Ouçã em: <https://www.b9.com.br/shows/braincast/>



## Escreba Café

Com temas que vão de história do Brasil e do mundo a mistérios da humanidade e curiosidades em geral.

---

## Presidente da Semana – Folha de São Paulo

Presidente da Semana, programa em áudio da Folha que conta a história dos presidentes do Brasil.

---

## Nerdempendedor

Áudios interessantes sobre a área de negócios, com temas na área de economia, de criação de produtos, de marketing etc.

Ouçã em:

<https://jovemnerd.com.br/playlist/empreendedorismo/>

## Games

## Matando Robôs Gigantes

Podcasts e vídeos semanais para debater o universo nerd no Cinema, Games, Quadrinhos, Literatura e cultura pop.

Ouçã em: <https://www.matandorobosgigantes.com>

---

## 99 vidas

Com temas sobre revistas antigas e os videogames mais clássicos, o podcast existe para registrar/compartilhar essa paixão que faz parte da nossa infância e está até hoje ao nosso lado.

Ouçã em: <http://99vidas.com.br>



BOA  
DIVERSÃO

PARA A TODA A

*família!*



QUE A **VIDA**

DE DENTRO SEJA

*agradável,*

RICA

E FÉRTIL!



