



**Olá!**

**Você já preencheu o seu  
questionário pré-aula?**



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**Como cocriar comunidades mais resilientes?**

**Dia 04**

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



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



Há um vilarejo ali  
Onde areja um vento bom  
Na varanda, quem descansa  
Vê o horizonte deitar no chão  
  
Pra acalmar o coração  
Lá o mundo tem razão  
Terra de heróis, lares de mãe  
Paraíso se mudou para lá  
  
Por cima das casas, cal  
Frutos em qualquer quintal  
Peitos fartos, filhos fortes  
Sonho semeando o mundo real  
  
Toda gente cabe lá  
Palestina, Shangri-lá

Vem andar e voa  
  
Lá o tempo espera  
Lá é primavera  
Portas e janelas ficam sempre abertas  
Pra sorte entrar  
Em todas as mesas, pão  
Flores enfeitando  
Os caminhos, os vestidos, os destinos  
E essa canção  
Tem um verdadeiro amor  
Para quando você for

**Vilarejo** (Antonio Carlos Santos De Freitas / Marisa Monte  
/ Arnaldo Antunes / Pedro Baby)

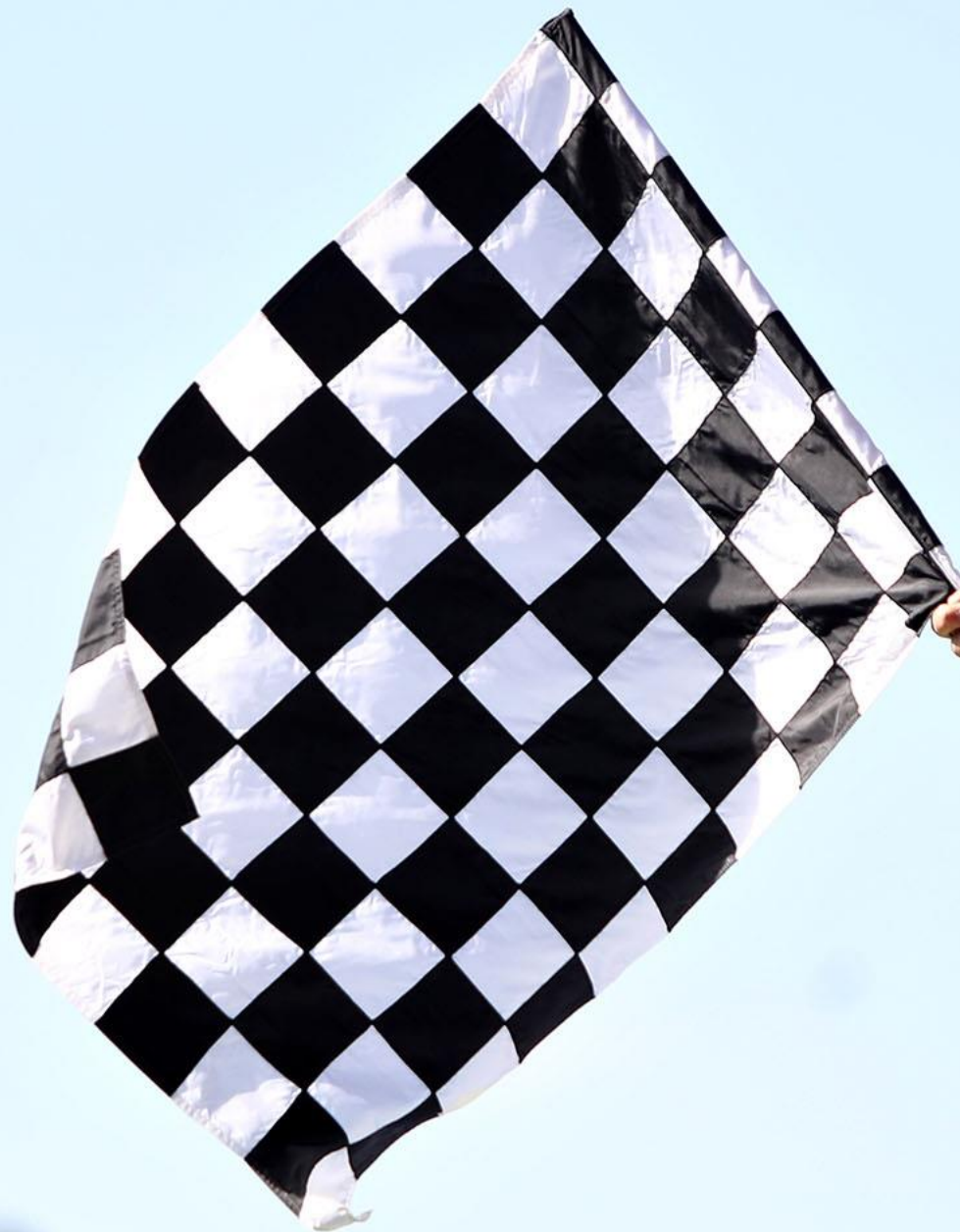


# Checagem

Cascata de ideias.  
Como seria o nosso vilarejo?



Dudu,  
pode fechar  
o Forms



**O que vocês lembram do  
encontro passado?**

**MÍMICA**



# Práticas de autocuidado

## Chegando junto - Estabilização



**Qual não pertence ao grupo?**

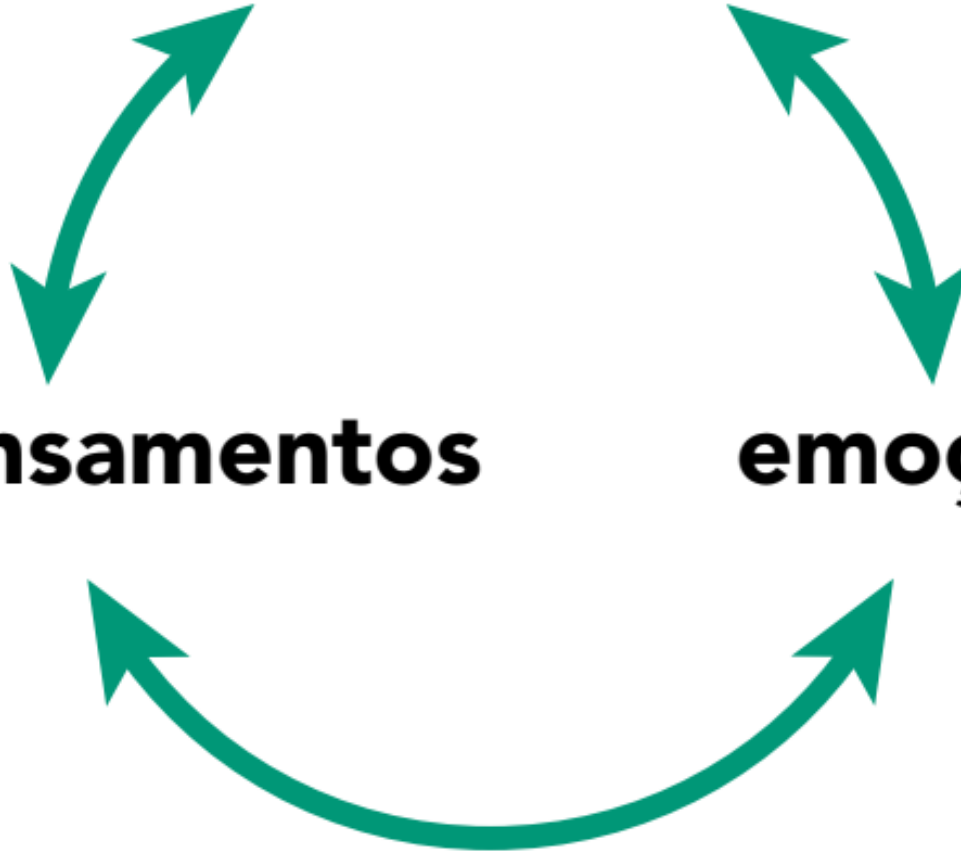


**sensações**

**pensamentos**

**emoções**

Fenômenos da vida interior





## Recursos para o bem-estar

Que tal recuperar a carta que escreveu para  
você mesma(o) no último encontro?







## Refletindo e compartilhando...

- Releia sua carta e recupere o sentido dessa mensagem. O que chama sua atenção?
- Quais sensações você percebe em seu corpo ao fazer esse exercício? Elas são agradáveis, desagradáveis ou neutras?
- Quais pensamentos e emoções surgiram ao reler a carta?

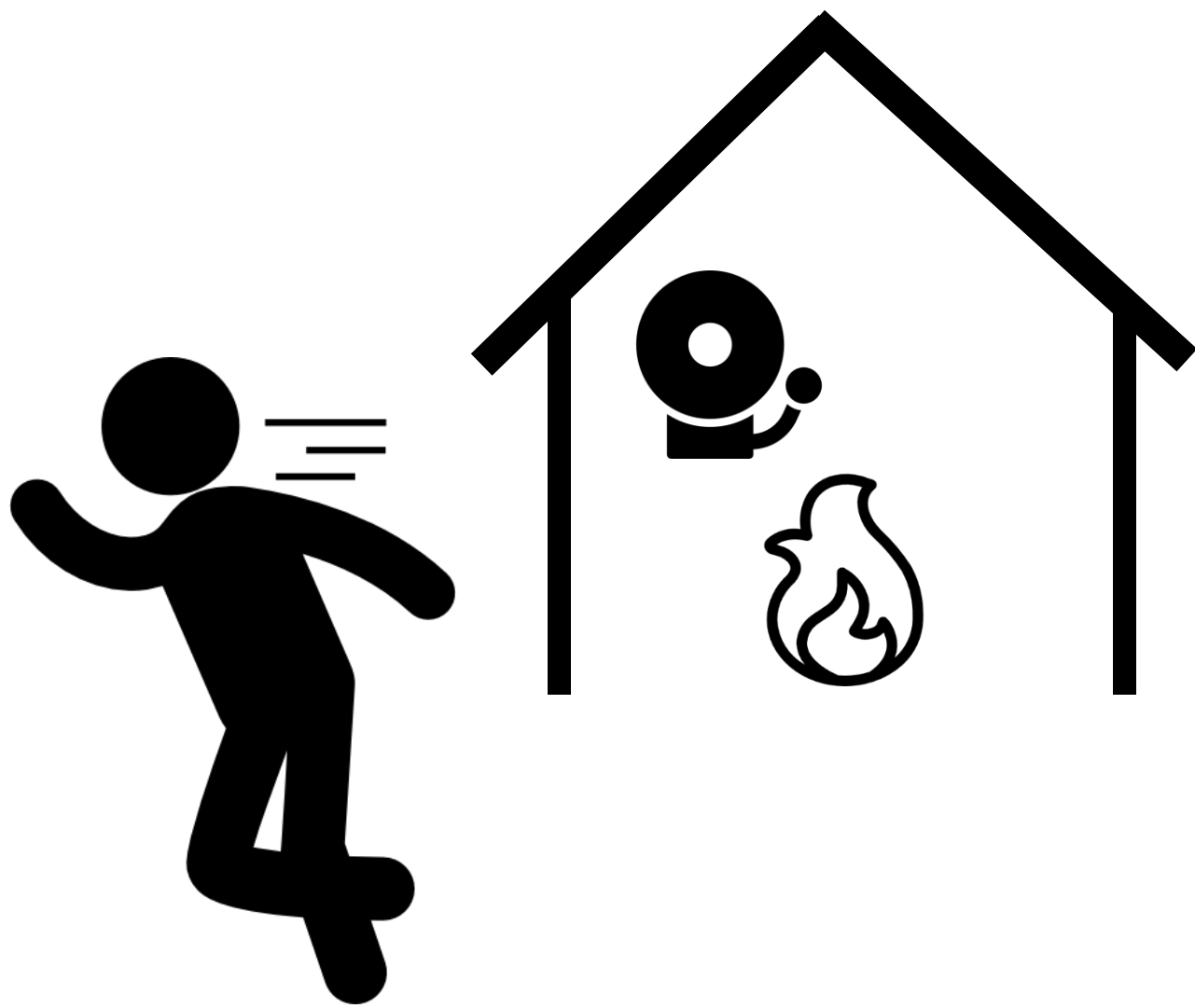


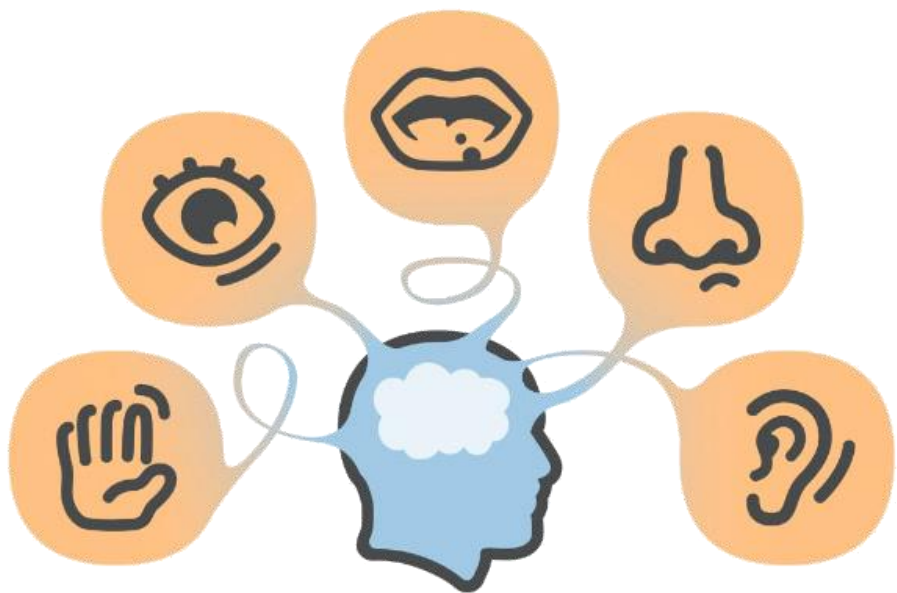
**Intervalo Relâmpago!**  
Bora dar uma esticada?

# Autoregulação



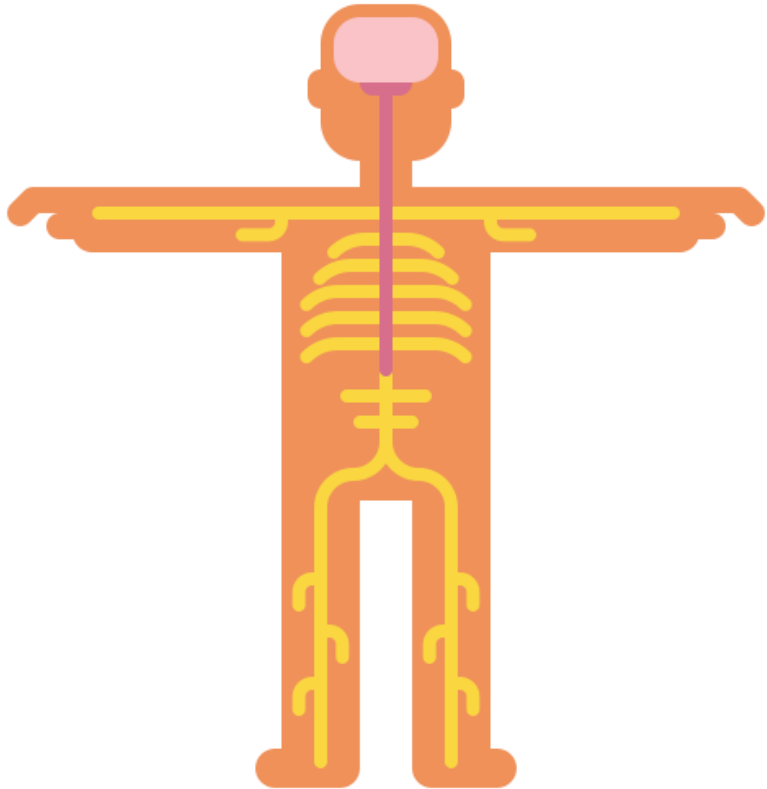






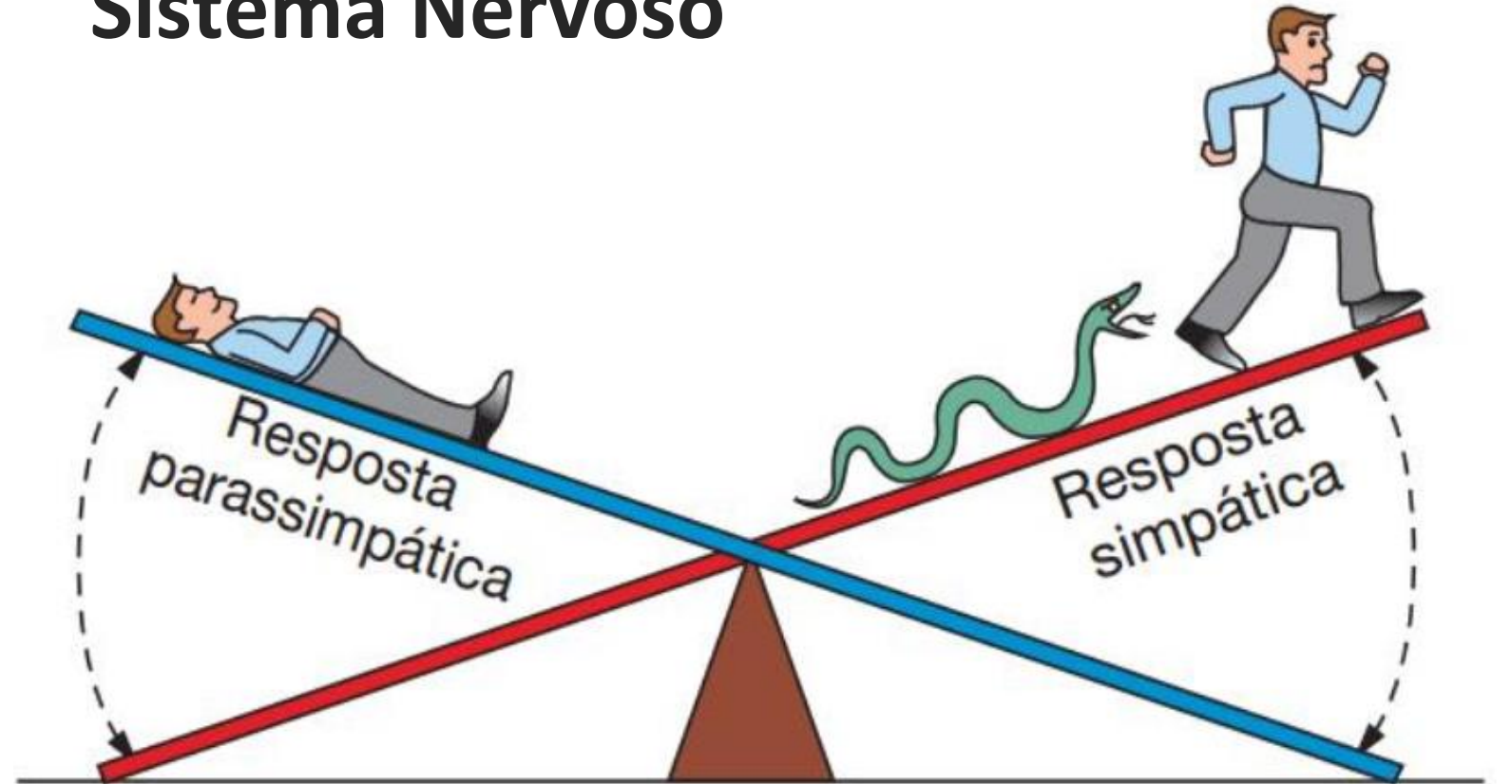
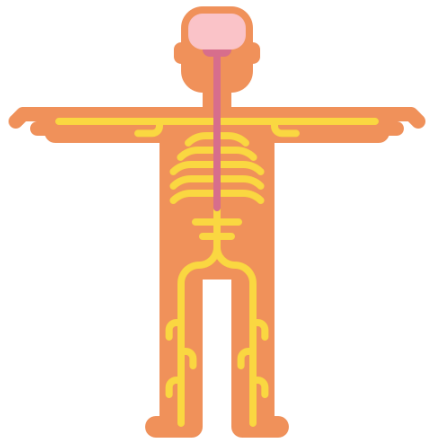
Nazareth Castellanos. [Link da pesquisa](#)

# Sistema Nervoso





# Sistema Nervoso



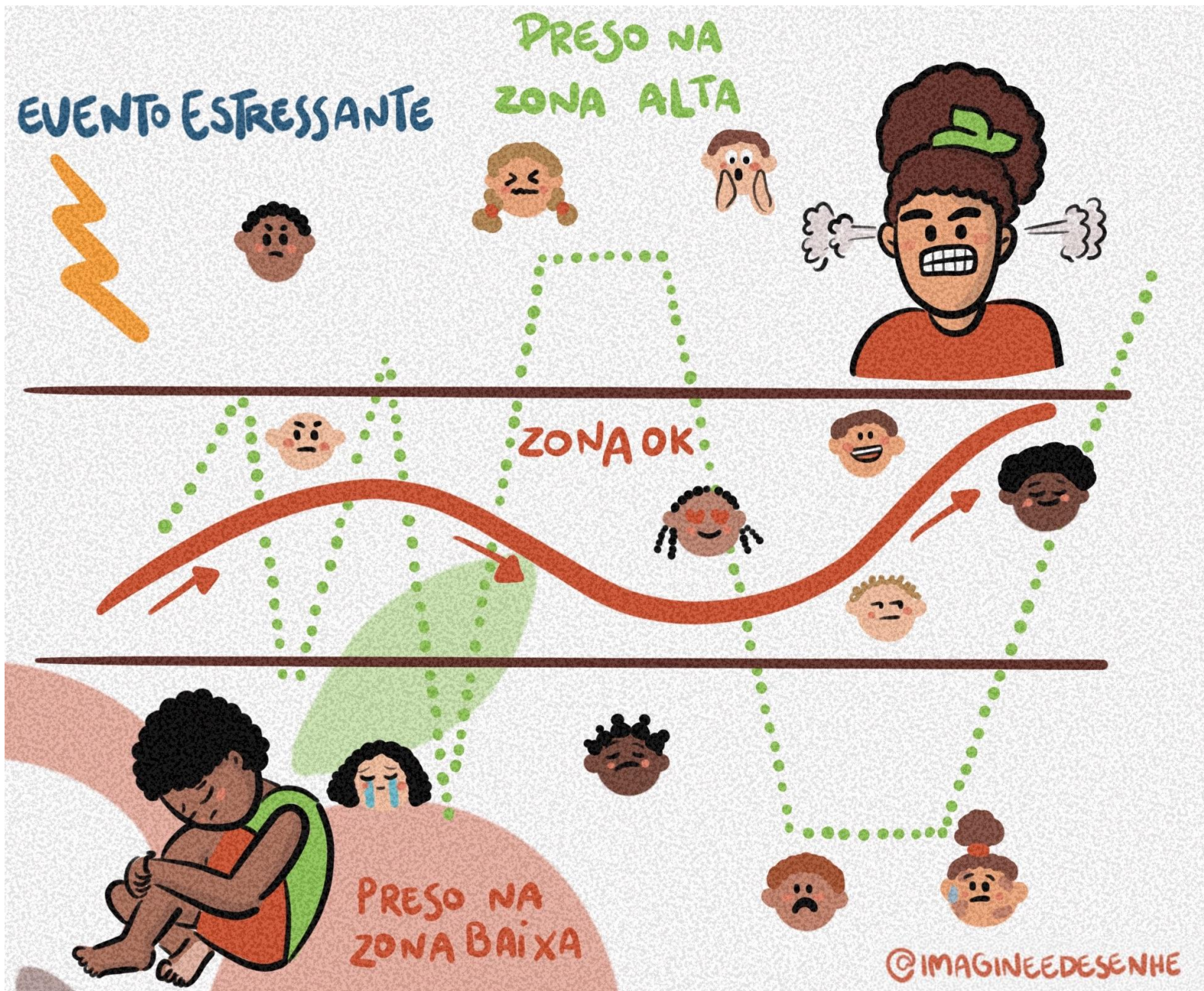
Resposta  
parassimpática

Resposta  
simpática

Repouso e digestão:  
predomina a atividade  
parassimpática.

Luta ou fuga:  
predomina a atividade  
simpática.















## O que é o trauma?

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



Guerra, desastre natural,  
abuso e violência

Cirurgia, mordida de animal,  
acidente de carro

Bullying, racismo, misoginia,  
LGBTfobia



✓ **Biológico**

○ Cognitivo

○ Psicológico





# Práticas de autocuidado

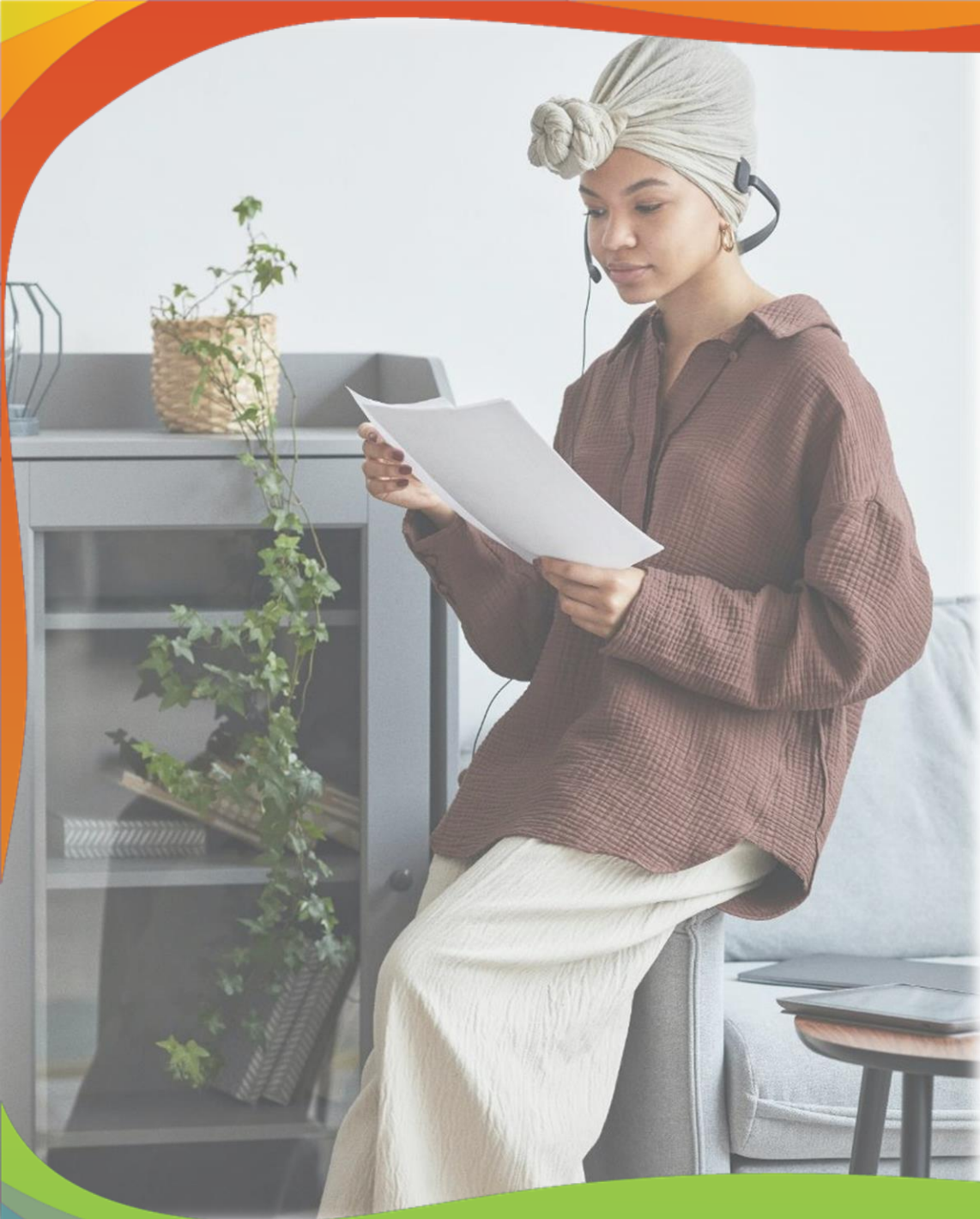
Gestos que fazem bem  
*Abraço da borboleta*







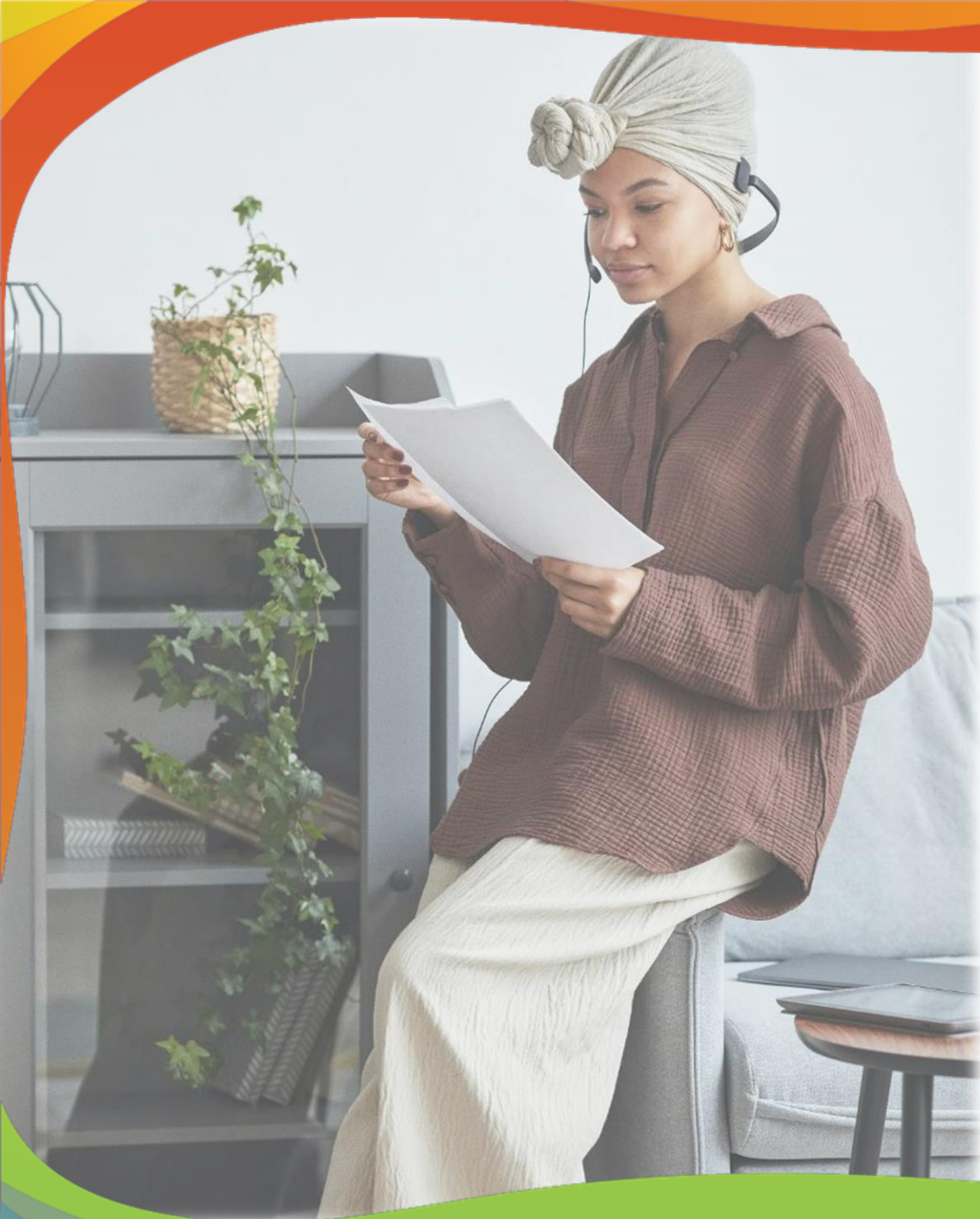




# Materiais assíncronos

1. Prática de Autocuidado (3x semana ou +)
2. Desafio da semana (avisaremos!)
3. PDF
4. Vídeo

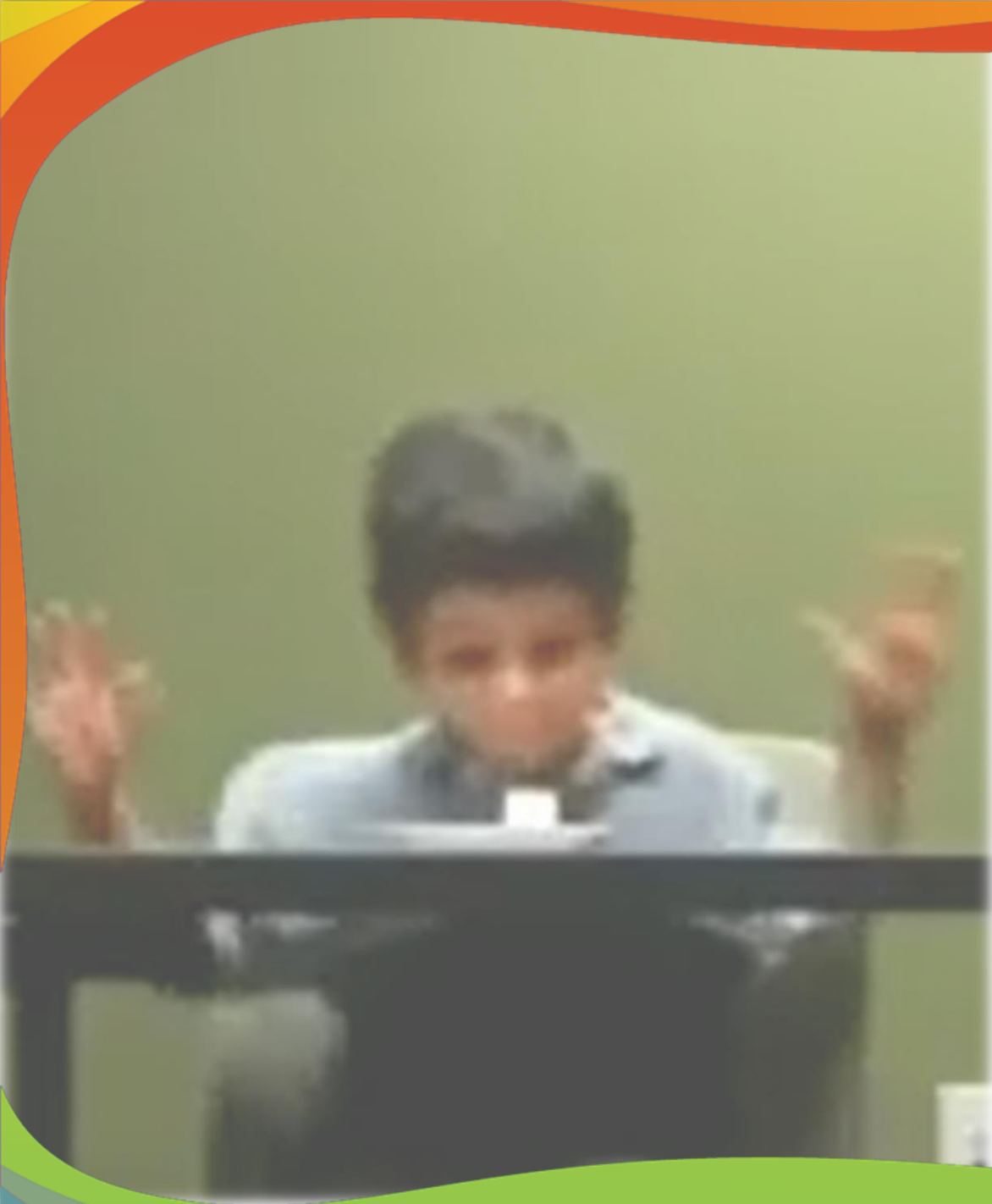
Em ordem de prioridade



# Veja no PDF

Aprofundando:

- Equilibrando o corpo
- Controle cognitivo e impulso
- Navegando pelas emoções
- E 4 dicas para permanecermos na Zona de Resiliência.



# Vídeo



O teste do marshmallow





# Identificando os componentes da Aprendizagem para Corações e Mentes



## 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**

## 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

# Reflexão

E aí, conseguimos  
ampliar a pergunta?

**Como cocriar comunidades mais resilientes?**

Por que se  
conhecer é tão  
importante?

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

Como você tem  
cuidado de si?







# Fechamento

Cascata de aspirações para a semana



# Questionário pós-encontro





# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES




## Até o próximo encontro!

Realização:



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

[@gaia\\_mais](https://www.instagram.com/gaia_mais) 

[@ong.gaiamais](https://www.facebook.com/ong.gaiamais) 

Apoio:



Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

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

[@emorycompassion](https://www.facebook.com/emorycompassion) 