



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ
Av. Prefeito Raimundo José Rabelo, nº 2717, - Bairro Júlia Santiago - CEP 62940-000 - Morada Nova - CE - www.ifce.edu.br

ROTEIRO DO PROJETO GIRASSOL: TRILHANDO CAMINHOS PARA O BEM-ESTAR

Data: 15/10/2025

Duração total estimada: ~50 a 90 minutos organizados em dois momentos

Objetivo Geral: Promover estratégias de autocuidado e autoconhecimento com foco na atenção plena, concentração e redução da ansiedade e estresse, com base nas técnicas de Mindfulness e práticas de respiração guiada

MOMENTO I

1. Abertura e apresentação: Enfª Kaline Freitas/Profª Sherley Freire, contemplando:

1.1 Objetivos específicos:

- 1.1.1 Breve apresentação do Projeto Girassol contemplando a programação de outubro/25.
- 1.1.2 Sugerir práticas e estratégias de autocuidado e autoconhecimento
- 1.1.3 Desenvolver foco, concentração e atenção plena
- 1.1.4 Promover a redução da ansiedade e estresse
- 1.1.5 Enfatizar que todas as práticas têm base no programa de Redução de Estresse com Mindfulness (MBSR)

2. Abordagem diagnóstica com instrumento de coleta de dados

2.1 Entrega do questionário impresso “Como está minha atenção hoje?”

2.2 Objetivo específico

- 2.2.1 Autopercepção do estado atual de atenção dos participantes

3. Duração prevista: 18h34 – 18h54 (20 minutos)

MOMENTO II

1. Contextualizando o Mindfulness: Enfª Kaline Freitas

1.1 Objetivos específicos

- 1.1.1. Explicar o Mindfulness (atenção plena)
- 1.1.2. Breve histórico e base científica.
- 1.1.3. Mencionar os benefícios: melhora da concentração, regulação emocional, redução do estresse, etc
- 1.1.4. Destacar a relação com o projeto e com as práticas que serão feitas

1.2 Duração prevista: 18h55 – 19h00 (05 min)



2. Prática da Aterrissagem Corporal: Enfª Kaline Freitas

2.1 Breve prática orientada

2.2 Objetivos específicos

2.2.1 Trazer os participantes para o momento presente por meio de uma breve escuta corporal.

2.2.2 Encorajar a conexão com sensações físicas e respiração.

2.2.3 Pode ser feita sentados ou em pé.

2.3 Duração prevista: 19h01 – 19h07 (06 minutos)

3. Vivência da técnica de respiração – Profª Sherley Freire

3.1 Breve prática da técnica de respiração de forma guiada

3.2 Objetivos específicos:

3.2.1 Focar na respiração como âncora para a atenção.

3.2.2 Notar distrações e voltar gentilmente ao foco.

3.2.3 Introdução simples e guiada, acessível para iniciantes.

3.3 Duração prevista: 19h08 – 19h18 (10 minutos)

4. Estímulo à reflexão: "Onde você está colocando sua atenção?" – Enfª Kaline Freitas

4.1 Incentivar os participantes a refletirem sobre a condição de sua atenção

4.2 Objetivos específicos

4.2.1 Conduzir uma breve conversa/reflexão.

4.2.2 Estimular que os participantes reconheçam seus hábitos de atenção no dia a dia.

4.2.3 Conectar com os objetivos do projeto

4.2.4 Aplicação de questionário diagnóstico

4.3 Duração prevista: 19h19 – 19h29 (10 minutos)

5. Vídeo: Diferença entre Pensamento e Sentimento – Kaline

5.1 Mostra de vídeo explicativo

5.2 Objetivos específicos:

5.2.1 Ilustrar de forma clara e didática como pensamentos e sentimentos são experiências distintas.

5.2.2 Ajudar os participantes a desenvolverem maior consciência emocional.

5.3 Duração prevista: 19h30 – 19h45(15 minutos)

6. Encerramento e convite à continuidade – Sherley & Kaline

6.1 Finalização da ação e convite para dar continuidade à aprendizagem do momento



6.2 *Objetivos específicos*

- 6.2.1 Agradecer a participação.
- 6.2.2 Convidar os participantes para continuarem praticando.
- 6.2.3 Reforçar que o projeto seguirá com outras ações (caso haja continuidade).
- 6.2.4 Espaço para dúvidas ou comentários breves, se o tempo permitir.
- 6.2.5 Entrega de questionário avaliativo

6.3 *Duração prevista: 19h46 – 20h00 (14 minutos)*