



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](http://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. Estimulo 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)**