

ALMANAQUE PARA POPULARIZAÇÃO DE CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO

SÉRIE

7

Pensamento
Computacional



VOLUME 9

Mindfulness - Parte 2



FELIPE FAUSTINO DE SOUZA
LUÍS ANTÔNIO DOS SANTOS SILVA
MARIA AUGUSTA SILVEIRA NETTO NUNES
ZENITH NARA COSTA DELABRIDA
ALBERT SANTOS BARBOSA DE BRITO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)

REITOR

Prof. Dr. Ricardo Silva Cardoso

PRO-REITOR

Prof. Dr. Benedito Fonseca e Souza Adeodato

CAPA, ILUSTRAÇÕES E EDITORAÇÃO ELETRÔNICA

Albert Santos Barbosa de Brito

REVISÃO GERAL

Maria Augusta Silveira Netto Nunes

REVISÃO DO ENREDO

Luís Antônio dos Santos Silva

Felipe Faustino de Souza

Os personagens e as situações desta obra são reais apenas no universo da ficção; não se referem a pessoas e fatos concretos, e não emitem opinião sobre eles.

FICHA CATALOGRÁFICA

M663 Mindfulness: parte dois [recurso eletrônico] / Felipe Faustino de Souza ... [et al.]. – Porto Alegre : SBC, 2020.
28 p. : il. – (Almanaque para popularização de ciência da computação. Série 7, Pensamento computacional; v. 9).

ISBN 978-65-87003-17-7

1. Atenção plena. 2. Pensamento computacional. 3. Computação. I. Silva, Luís Antônio dos Santos. II. Nunes, Maria Augusta Silveira Netto. III. Delabrida, Zenith Nara Costa. IV. Brito, Albert Santos Barbosa de. V. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. VI. Universidade Federal de Sergipe. VII. Título. VIII. Série.

CDU 004:159.92 (059)

Catálogo elaborado por Francine Conde Cabral
CRB-10/2606

REALIZAÇÃO: UNIRIO/BR - UFS/BR



UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

FELIPE FAUSTINO DE SOUZA
LUÍS ANTÔNIO DOS SANTOS SILVA
MARIA AUGUSTA SILVEIRA NETTO NUNES
ZENITH NARA COSTA DELABRIDA
ALBERT SANTOS BARBOSA DE BRITO

ALMANAQUE PARA POPULARIZAÇÃO DE CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO

Série 7: Pensamento Computacional
Volume 9: Mindfulness - Parte 2

Porto Alegre
Sociedade Brasileira de Computação - SBC
2020

Apresentação

Essa cartilha foi desenvolvida durante a Bolsa de Produtividade CNPq-DT-1D n°313532/2019-2, coordenado pela prof^a. Maria Augusta S. N. Nunes, desenvolvidas no Departamento de Informática Aplicada (DIA)/ Bacharelado em Sistemas de Informação (BSI) e Programa de Pós-Graduação em Informática (PPGI) da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e, também, no Programa de Pós-graduação em Ciência da Computação (PROCC) na Universidade Federal de Sergipe. É também vinculado à projetos de extensão, Iniciação Científica e Tecnológica para Popularização de Ciência da Computação apoiada pelo NIT institucional UNIRIO. O público alvo das cartilhas são jovens e pré-adolescentes. O objetivo é fomentar ao público nacional o interesse pela área de Ciência da Computação.

Essa cartilha, como parte da Série 7, versa sobre Pensamento Computacional (PC), apresentando a continuidade nas aventuras das crianças índigos. Lembrando que as crianças índigo possuem habilidades hiperdesenvolvidas relacionadas aos 4 pilares do PC. O gibi sobre Mindfulness - parte 2 aborda os conceitos sobre Mindfulness Informal e a sua aplicação na dança por meio do Pensamento Computacional.

(Os Autores)



EM OUTRO DIA...



AINDA BEM QUE ME PROGramei PARA PRATICAR O MINDFULNESS DIARIAMENTE.

AGORA SIM ME SINTO BEM MENOS ANSIOSA E MAIS ATENTA NAS AULAS ONLINE!



CARACA, EU AINDA ESTOU ACHANDO BASTANTE DIFÍCIL ACOMPANHAR, MINHA IRMÃ! MAS TEMOS DE TENTAR, NÃO É!

É ISSO MESMO MEU IRMÃO, SEM JULGAMENTOS...

... DEIXA EU MARCAR AQUI O TEMPO DO CRONÔMETRO...

... 5 MINUTOS!! TÁ BOM PRA VOCÊ?

ESTÁ BEM! VOU DAR O MEU MELHOR!







ESSA QUARENTENA NÃO ACABA MESMO!

EU JÁ TINHA ESQUECIDO SOBRE ESSE PONTO SOBRE A EMPREGABILIDADE! IRADO...

... A PARTE QUE QUEREMOS ESTÁ MAIS PARA FRENTE.



CERTO! ESSA É A PRÁTICA FORMAL! IH, ENTÃO DEVE EXISTIR UMA PRÁTICA NÃO FORMAL, NÃO É?

ÓTIMA PERGUNTA LUÍS! EXISTE SIM UMA PRÁTICA INFORMAL, OU "NÃO FORMAL". O MINDFULNESS INFORMAL É DESENVOLVIDO QUANDO ESTAMOS EXECUTANDO ATIVIDADES DO NOSSO COTIDIANO DE FORMA ATENTA, OU DIGAMOS, COM ATENÇÃO. POR EXEMPLO, QUANDO ESTAMOS CAMINHANDO, BEBENDO OU COMENDO ALGO, REALIZANDO UMA ATIVIDADE ESCOLAR DE FORMA CONSCIENTE, A LISTA É INFINITA!



ISSO MESMO QUE EU ESTAVA LEMBRANDO!



BOA MEMÓRIA MINHA IRMÃ! PODEMOS APLICAR EM ATIVIDADES DO NOSSO COTIDIANO DE FORMA ATENTA, SIM...

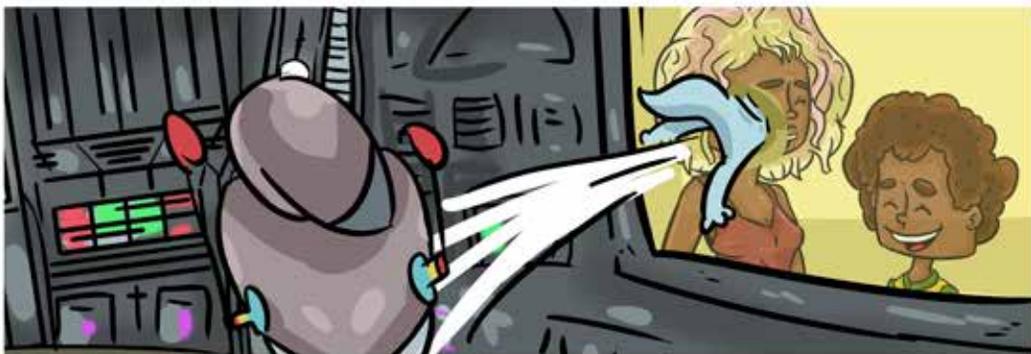
.... QUE LEGAL, QUERO APLICAR E PRATICAR NA ATIVIDADE QUE MAIS GOSTO!!!



JÁ ATÉ SEI ONDE É: DANÇANDO!!! ACERTEI?



IRADO!! CLARO MINHA IRMÃ, VOCÊ SABE TUDO!



NEAT = LEGAL



COOL = LEGAL



SUZUSHII = LEGAL





EM UMA QUADRA DA COMUNIDADE...

VEM JOGAR
COMIGO IRMÃ!

APOSTO
QUE CONSIGO
FAZER UM GOL!

AHHHHHHH







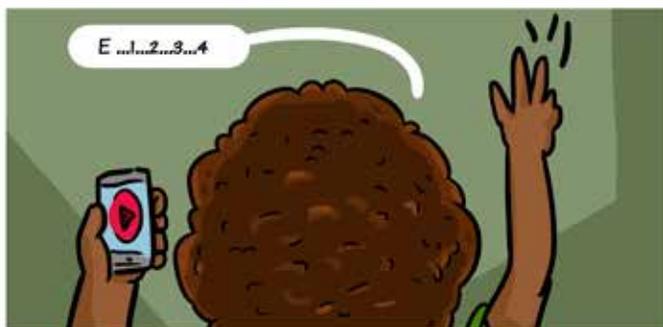
JÁ É!!!

DESCOBRIMOS QUE PODEMOS APLICAR O MINDFULNESS EM ATIVIDADES DO NOSSO COTIDIANO COM ATENÇÃO E COMO GOSTO DE DANÇAR, ACHO QUE ASSIM SERIA MAIS FÁCIL PARA MIM....

.... PRONTOS PARA MEXER E BALANÇAR O ESQUELETO?



SIM!!!



E ...1...2...3...4



5 MINUTOS DEPOIS...



PRONTO!!
GOSTARAM??



ADOREI!
MUITO DIFERENTE
DAS DANCINHAS
DO TIKTOK QUE
EU FAÇO.



BEM
DIFERENTE DAS
NOSSAS DANÇAS
JAPONESAS!



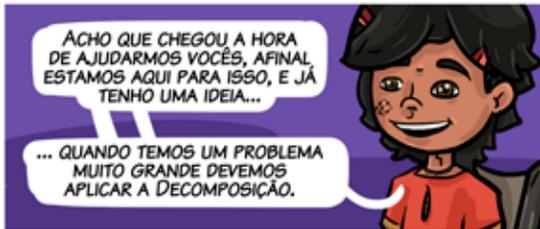
KKKKK



ACHO QUE
FUI AVANÇADO
DEMAIS, NÉ?



NÃO É ISSO!
SÓ FOI MUITA
INFORMAÇÃO DE
UMA SÓ VEZ!

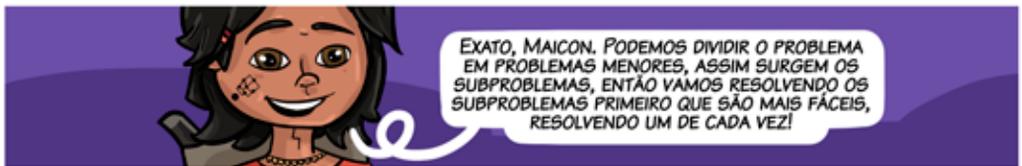


ACHO QUE CHEGOU A HORA
DE AJUDARMOS VOCÊS, AFINAL
ESTAMOS AQUI PARA ISSO, E JÁ
TENHO UMA IDEIA...

... QUANDO TEMOS UM PROBLEMA
MUITO GRANDE DEVEMOS
APLICAR A DECOMPOSIÇÃO.



ESSE É A
SUA HABILIDADE
HIPERDESENVOLVIDA,
NÉ?



EXATO, MAICON. PODEMOS DIVIDIR O PROBLEMA
EM PROBLEMAS MENORES, ASSIM SURGEM OS
SUBPROBLEMAS, ENTÃO VAMOS RESOLVENDO OS
SUBPROBLEMAS PRIMEIRO QUE SÃO MAIS FÁCEIS,
RESOLVENDO UM DE CADA VEZ!



IRADO! ACHO QUE ESTOU COMPREENDENDO!...

... VEJA SE ESTOU CORRETO, PODEMOS DIVIDIR
ENTÃO A COREOGRAFIA EM PEQUENAS PARTES ...

... GERALMENTE É ASSIM QUE ACONTECE NAS AULAS
DE DANÇA. IRADO, A GENTE JÁ APLICAVA A
DECOMPOSIÇÃO E EU NEM SABIA!





Resolva a cruzadinha e descubra a palavra secreta!

				E															
				1															
				2															
				3															
				4															
				5															
				6															
				B															
				7															
				8															
				9															
				10															
				11															
				12															
				13															



1	Sinonimo para Atenção Plena	8	Ele é uma lagartixa muito simpática!
2	Um dos pilares do PC é o Reconhecimento de ...	9	Qual o nome do local onde as crianças encontram com Betabot e o Bill?
3	É uma das habilidades hiperdesenvolvidas! Dica - Japão!	10	Qual a atividade que Maicon mais gosta de praticar?
4	O nome da Robô da LPC	11	... mora em Aracaju.
5	Qual é a habilidade de Alice?	12	As crianças ... possuem habilidades hiperdesenvolvidas!
6	Ele veio do Japão para ajudar os irmão Jennyfer e Maicon	13	Qual é a habilidade hiperdesenvolvida de Noah?
7	Qual o nome da integrante que mora na África do Sul?		

A palavra secreta é: _____

CAÇA PALAVRAS

As palavras deste Caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, com palavras ao contrário.

S E L Y N A N T E B O R R W S B E L A J H O
A C J D I Y M B E S A T O H O D E T A N O I
O O M Y S E I T T O C F I N E I E O A C I E
E W D S L L A N I E O A H L E N T B I U N B
J N D O L B I A W C Ç O O O Ç O S H H A D T
H I T S O I D D T N ã S S ã ã T T I H F E L
I E G T H C N A A Ç S U O Ç R Ç A E L E F H
I N O K C H M D I E L D H A W O A G O D D S
Y C T O F E E S N A A Y Ç M G S T T I C A E
R T R E H I O L W O S ã N A H T N U I L O A
H R D H D P U I N O O R T R E L N C E D E M
L R S T M F I U A C L N L G S N A L U O E C
T R G O D L W N T N F H B O T U L B Y L R M
H I C N O C H B O U T T S R N U A E E N R E
N E I D B S S O ã Ç A R I P S E R D D U R M
D M I S R G O H E L L W S A W S W N O N D W

ABSTRAÇÃO
ATENÇÃO

BETABOT
BILL

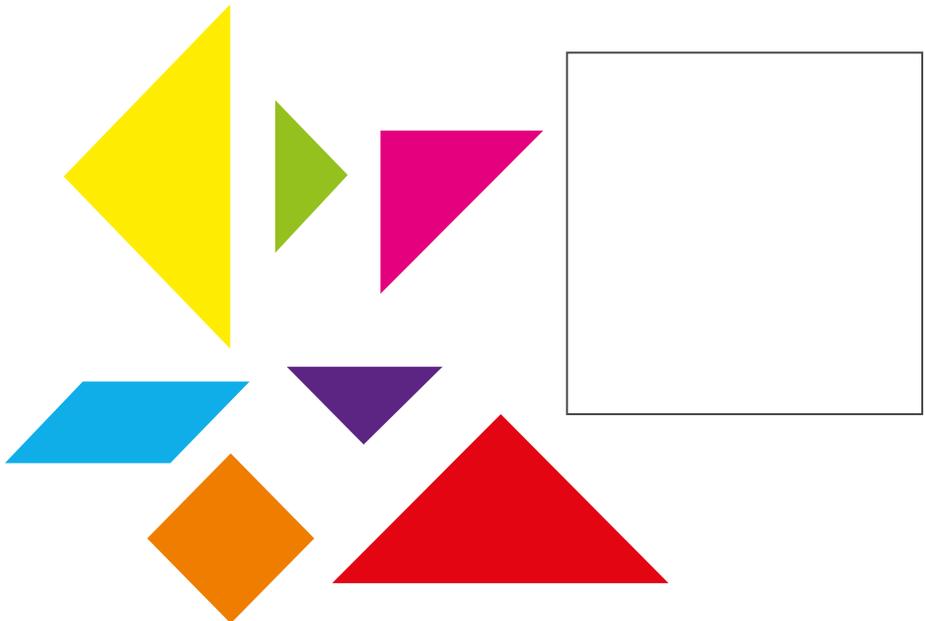
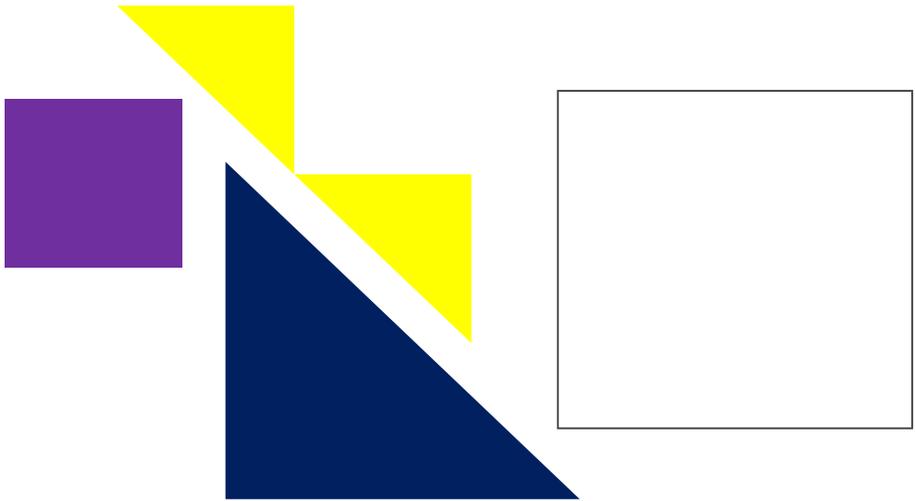
DANÇA
DECOMPOSIÇÃO

MEDITAÇÃO
MINDFULNESS

PROGRAMAÇÃO
RESPIRAÇÃO

QUEBRA-CABEÇA GEOMÉTRICO

Organize as formas para desenhar um quadrado!



JOGO DOS 7 ERROS



(Respostas dos passepos em <http://almanaquesdacomputacao.com.br/>)

Bibliografia

Gibi inspirado em SOUZA, F. F. de; SILVA, L. A. dos S.; NUNES, M. A. S. N. (2020). Desenvolvendo empatia e mindfulness com TICs: Mapeamento Sistemático Sobre Evidências do Desenvolvimento de Habilidades Socioemocionais Via Meios Digitais para Crianças do Século XXI . Disponível em: <<https://www.cieb.net.br/evidencias/revisoes/25>> . Acesso em 04 de abril de 2020.

Mais gibis em:

<http://almanaquesdacomputacao.com.br/>

<http://almanaquesdacomputacao.com.br/gutanunes/publication.html>

Sobre os autores

ALBERT SANTOS BARBOSA DE BRITO

Formado em Design Gráfico pela Universidade Federal de Sergipe - UFS (2019). Sócio proprietário da ZERO1 Escritório de Design em ARACAJU/SE, possui vasta experiência nas áreas relacionadas ao design gráfico, tais quais, identidade visual, branding, comunicação visual, webdesign, social média, ilustração com ênfase em histórias em quadrinhos (HQs).

FELIPE FAUSTINO DE SOUZA

Bolsista FAPITEC/SE, Bacharel em Ciências da Computação pelo Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ) Licenciado em Letras Inglês pela Universidade Tiradentes (UNIT) e atualmente mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Computação (PROCC) pela Universidade Federal de Sergipe (UFS).

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4069650000668253>

ZENITH NARA COSTA DELABRIDA

É professora associada da Universidade Federal de Sergipe no Departamento de Psicologia. Preside a Associação Brasileira de Psicologia Ambiental e Relações Pessoa-Ambiente (ABRAPA). Conduz pesquisas sobre a relação pessoa-ambiente, principalmente, nos seguintes temas: ambientes coletivos, ambientes públicos, violência urbana, comportamento pró-ambiental e habilidades sociais bem como percepção de risco. Como atividade de extensão tem trabalhado com comunidades rurais para o desenvolvimento local das mesmas, em escolas com educação ambiental e na universidade com grupo de apoio e de desenvolvimento de habilidades sociais. É professora do Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento e Meio Ambiente (PRODEMA) e do Programa de Pós-graduação em Segurança, Sociedade e Políticas Públicas (PROPSEG).

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2343748428978209>

LUÍS ANTÔNIO DOS SANTOS SILVA

Técnico formado pelo Instituto Federal de Sergipe (IFS). Graduado pela Universidade Tiradentes (UNIT) em Sistemas de Informação, atualmente discente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Computação (PROCC) da Universidade Federal de Sergipe (UFS). Atualmente, suas pesquisas estão voltadas principalmente na área do Desenvolvimento da Empatia através do Pensamento Computacional.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1622211414785978>

MARIA AUGUSTA SILVEIRA NETTO NUNES

Bolsista de Produtividade Desen. Tec. e Extensão Inovadora do CNPq Nível 1D - Programa de Desenvolvimento Tecnológico e Industrial

Professor Associado II do Departamento de Computação da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Membro do Programa de Pós-graduação em Ciência da Computação (PROCC) na Universidade Federal de Sergipe. Membro permanente no Programa de Pós-graduação em Informática PPGI (UNIRIO) (ciclo março de 2020). Pós-doutora pelo laboratório LINE, Université Côte d'Azur/Nice Sophia Antipolis/ Nice-França (2019). Pós-doutora pelo Instituto Nacional de Propriedade Industrial (INPI) (2016). Doutora em "Informatique pela Université de Montpellier II - LIRMM em Montpellier, França (2008). Realizou estágio doutoral (doc-sandwich) no INESC-ID- IST Lisboa- Portugal (ago 2007-fev 2008). Mestre em Ciência da Computação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (1998) . Graduada em Ciência da Computação pela Universidade de Passo Fundo-RS (1995) . Possui experiência acadêmico- tecnológica na área de Ciência da Computação e Inovação Tecnológica-Propriedade Intelectual. É bolsista produtividade DT-CNPq. Atualmente, suas pesquisas estão voltadas, principalmente no uso de HQs na Educação e Pensamento Computacional. Também em inovação Tecnológica usando Computação Afetiva na tomada de decisão Computacional, Atua também em Propriedade Intelectual para Computação. Criou o projeto "Almanaques para Popularização de Ciência da Computação" cancelado pela SBC, <http://almanaquesdacomputacao.com.br/>

<http://scholar.google.com.br/citations?user=rte6o8YAAAAJ>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9923270028346687>

Mais gibis em:

<http://almanaquesdacomputacao.com.br/>

<http://almanaquesdacomputacao.com.br/gutanunes/publication.html>

Agradecimentos

Ao CNPq, CAPES, SBC, BSI/PPGI-UNIRIO e DCOMP/PROCC-UFS.



ISBN 978-658700317-7



9

786587

003177