



VOLUME 10

Mindfulness - Parte 3



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 três [recurso eletrônico] / Felipe Faustino de Souza ... [et al.]. – Porto Alegre : SBC, 2020.
24 p. : il. – (Almanaque para popularização de ciência da computação. Série 7, Pensamento computacional ; v. 10).

ISBN 978-65-87003-23-8

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



UNIRIO
Universidade Federal do
Estado do Rio de Janeiro



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 10: Mindfulness - Parte 3

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 3 aborda a continuação da aplicação dos conceitos sobre Mindfulness Informal utilizando a dança por meio dos Pilares do Pensamento do Pensamento Computacional.

(Os Autores)

EM ALGUMA COMUNIDADE NO BRASIL...



CERTO PESSOAL!
ATÉ AGORA JÁ VIMOS A
DECOMPOSIÇÃO, HABILIDADE
HIPERDESENVOLVIDA DO NOAH
E A ABSTRAÇÃO, HABILIDADE
HIPERDESENVOLVIDA DO
SATOSHI.

Isso!

APLICANDO
A DECOMPOSIÇÃO
VAMOS QUEBRAR UM
PROBLEMA DIFÍCIL EM
PROBLEMAS MENORES
E MAIS FÁCEIS.

ASSIM VAMOS RESOLVENDO
CADA UM DOS PEQUENOS
PROBLEMAS ATÉ RESOLVER
O PROBLEMA INICIAL,
QUE É MAIOR!

EXATO!

E COM A ABSTRAÇÃO PODEMOS ISOLAR
ALGUNS ASPECTOS DO PROBLEMA...

... NO CASO DA DANÇA, INICIALMENTE,
NÃO PRECISAMOS SABER A QUANTIDADE DE
VEZES QUE VAMOS REPETIR E O MOVIMENTO
DO CORPO TODO PARA AQUELE PASSO...

... PODEMOS ABSTRAIR ALGUNS
DOS MOVIMENTOS DA DANÇA E,
ASSIM, EXECUTÁ-LA DE FORMA
MAIS SIMPLES. JÁ QUE NÃO
SOMOS FERAS COMO O MAICON!

PERFEITO!



ACHO QUE AGORA FICOU TUDO BEM CLARO!
ASSIM JÁ PODEMOS COMEÇAR...

... QUE TAL APRENDERMOS OS PRIMEIROS
PASSOS DA COREOGRAFIA?

TODOS PRONTOS???



EBA!



VAMOS LÁ PESSOAL.

VAMOS TODOS COMEÇAR EM POSIÇÃO DE REPOUSO. ASSIM COMO ESTOU! POSTURA ERETA E SEMPRE LEMBRANDO DE RESPIRAR!



RESPIRAÇÃO É MUITO
IMPORTANTE PARA O
MINDFULNESS!

ESSE PASSO É BEM SIMPLES.
VAMOS LEVANTAR OS DOIS BRAÇOS
JUNTOS E ROTACIONAR O TRONCO PARA
O LADO EM QUE OS BRAÇOS ESTÃO indo.
VAMOS PRIMEIRO PARA DIREITA E DEPOIS
PARA A ESQUERDA.



ASSIM?



MANDOU BEM IRMÃ!
LEMBRE DA RESPIRAÇÃO!
VAMOS PUXAR O AR, OU
SEJA, INSPIRAR, QUANDO
LEVANTAR O BRAÇO.



ESTOU PEGANDO OS
PASSOS! PRIMEIRO FICAMOS
EM POSIÇÃO DE REPOUSO,
LEVANTAMOS OS BRAÇOS
PARA DIREITA INSPIRANDO,
RETORNAMOS PARA A
POSIÇÃO DE REPOUSO
EXPIRANDO E REPETIMOS
PARA O OUTRO LADO!



ISSO MESMO
ALICE!

VOCÊ PEGOU
BEM RÁPIDO.



VOCÊ SABE
O QUE VOCÊ
ACABOU DE
FAZER MAICON?



ACABEI DE
ENSINAR O
PRIMEIRO
PASSO.



EXATAMENTE!
MAS PARA ENSINAR OS
PASSOS CORRETAMENTE
VOCÊ OS DESCREVEU DE
UMA FORMA QUE A GENTE
CONSEGUE SEGUIR. VOCÊ
ACABOU DE DESCREVER
UM ALGORITMO!



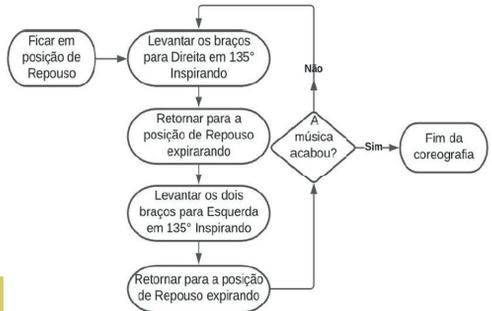
QUE DAHORA.
LEMBRO QUE
ESSA É A SUA
HABILIDADE NÉ?
LEMBRO DA
ÚLTIMA MISSÃO.







QUAL SERIA O ÂNGULO COM MEUS
BRAÇOS ASSIM? 135°?



ISSO MAICON! A MINHA HABILIDADE
HIPERDESENVOLVIDA É O RECONHECIMENTO DE
PADRÕES, QUE É RECONHECER SITUAÇÕES QUE SE
REPETEM OU QUE SÃO PARECIDAS EM OUTROS
PROBLEMAS....

.... COMO O NOSSO PROBLEMA É A APRENDER A
COREOGRAFIA, PODEMOS PERCEBER QUE NELA
ALGUNS PASSOS SE REPETEM. ENTÃO PODEMOS
PENSAR NESSAS PARTES QUE SE REPETEM COMO
MOVIMENTOS, INSPIRAÇÃO E EXPIRAÇÃO...

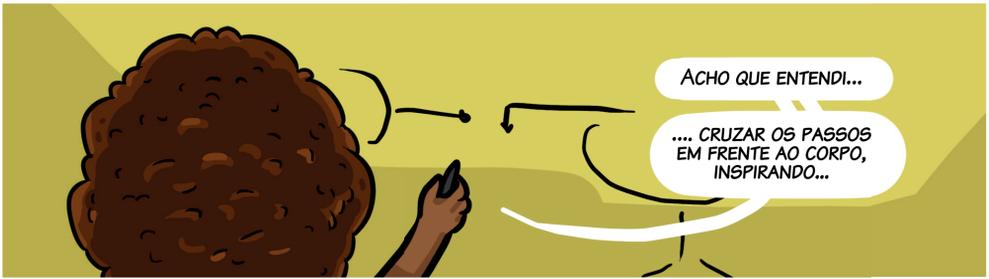


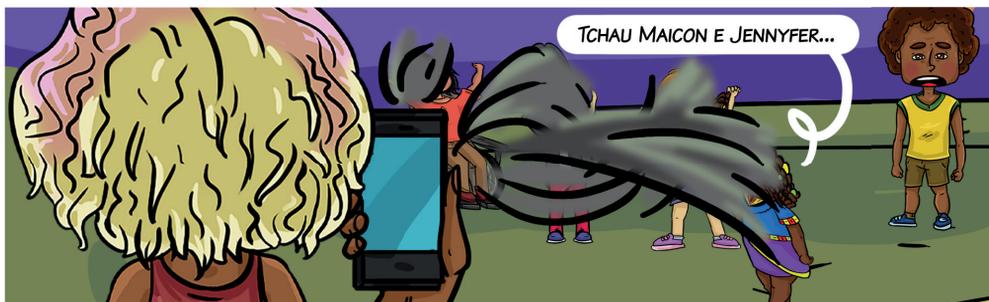


E DEPOIS CRUZAMOS OS BRAÇOS ASSIM...

... E VOLTAMOS PARA A POSIÇÃO DE REPOUSO.









Três meninas que frequentam a mesma escola possuem mochilas de cores diferentes e gostam de sucos e matérias distintas. Tente identificar a cor da mochila e o gosto de cada uma delas. Utilize a tabela seguinte para ajudar a descobrir as respostas!

1. A menina que gosta de português gosta de suco de abacaxi.
2. A mochila de Manuela não é laranja.
3. A garota da mochila vermelha gosta de suco de limão.
4. Aline gosta de história e não gosta de suco de uva.
5. Flávia não gosta de matemática.

Nome	Mochila	Matéria	Suco
Aline			
Flávia			
Manuela			

		Mochila			Matéria			Suco		
		Laranja	Vermelha	Rosa	História	Matemática	Português	Abacaxi	Limão	Uva
Nome	Aline									
	Flávia									
	Manuela									
Suco	Abacaxi									
	Limão									
	Uva									
Matéria	História									
	Matemática									
	Português									

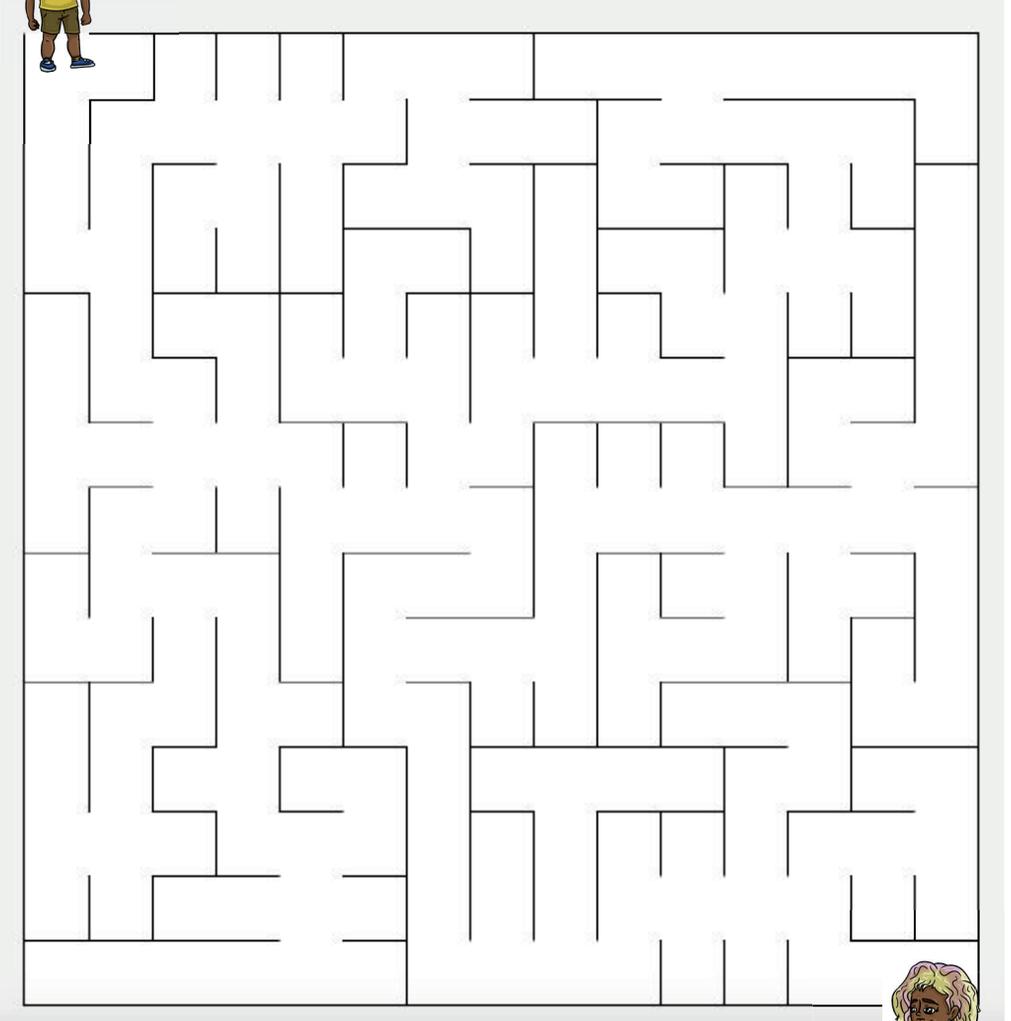
PASSATEMPO

Ache o objetos em destaque na figura



LABIRINTO

Ajude Maicon encontrar a sua irmã Jennyfer passando por esse labirinto.



JOGO DOS 7 ERROS



(Respostas dos passepos em <http://almanquesdacomputacao.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.

SOUZA, F. F. de; NUNES, M. A. S. N. (2020). Mindfulness na educação: o estado da arte. In VERSUTI, F. M. et al. (Orgs.) Perspectivas de atuação no caos: textos e contextos 1ed. Porto Alegre, RS: Editora Fi, 2020. p. 139-160

Mais gibis em:

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

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

Para ir mais longe

Guia de atividades para o desenvolvimento do Pensamento Computacional
Módulo: Mindfulness

SOUZA, F. F. ; NUNES, M. A. S. N. ; ROMERO, M. . ALMANAQUE PARA POPULARIZAÇÃO DE CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO Série 12: Guia pedagógico Volume 3:

Guia de atividades para o desenvolvimento do Pensamento Computacional: Módulo Mindfulness. 1. ed. Porto Alegre: SBC, 2020. v. 3. 32p .

Disponível em: <<http://almanaquesdacomputacao.com.br/gutanunes/publications/S12V3.pdf>>

Desafios de programação para o desenvolvimento do Pensamento Computacional: Módulo Mindfulness

SOUZA, F. F ; NUNES, M. A. S. N. ; SANTOS JUNIOR, J. H. ALMANAQUE PARA POPULARIZAÇÃO DE CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO Série 7:

Pensamento Computacional Volume 11: Desafios de programação para o desenvolvimento do Pensamento Computacional Módulo: Mindfulness - 1. ed. Porto Alegre: SBC, 2020. v. 11. 40p .

Disponível em: <<http://almanaquesdacomputacao.com.br/gutanunes/publications/S7V11.pdf>>

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 978-658700323-8



9

786587

003238