

# 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 profª. Maria Augusta S. N. Nunes, desenvolvidas no Departamento de Informática Aplicada (DIA)/ Bacharelado em Sistemas de Informação (BSI) e Programa de 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!



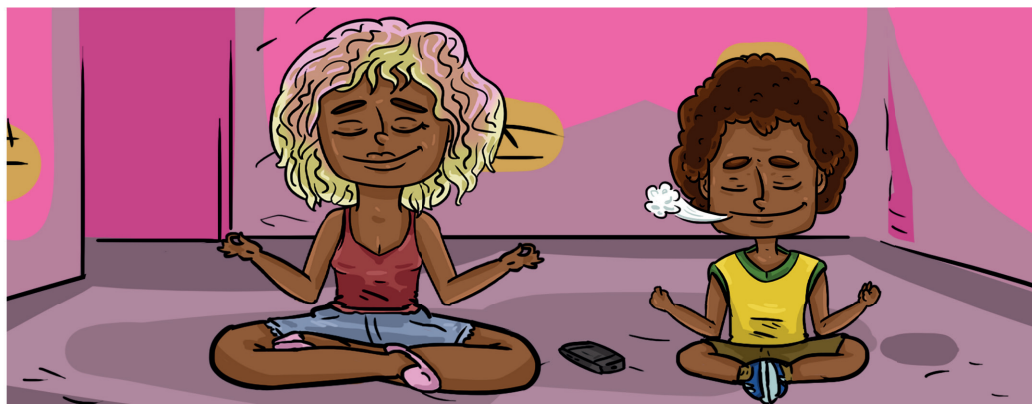
CARACA, EU AINDA ESTOU  
ACHANDO BASTANTE DIFÍCIL  
ACOMPANHAR, MINHA IRMÃ!  
MAS TEMOS DE TENTAR, NÃO É!

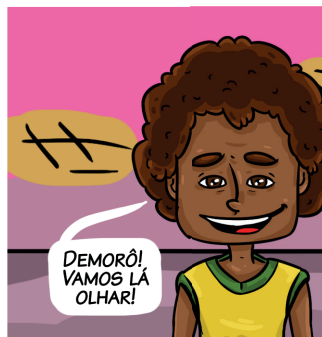
É ISSO MESMO MEU IRMÃO,  
SEM JULGAMENTOS...

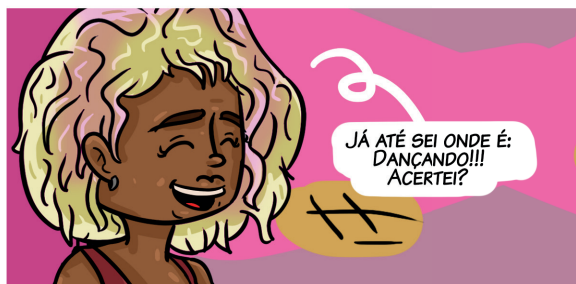
... DEIXA EU MARCAR  
AQUI O TEMPO DO  
CRONÔMETRO...

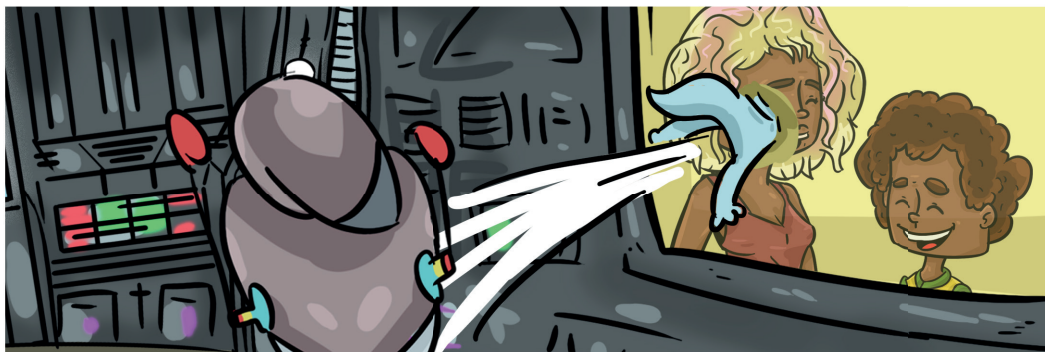
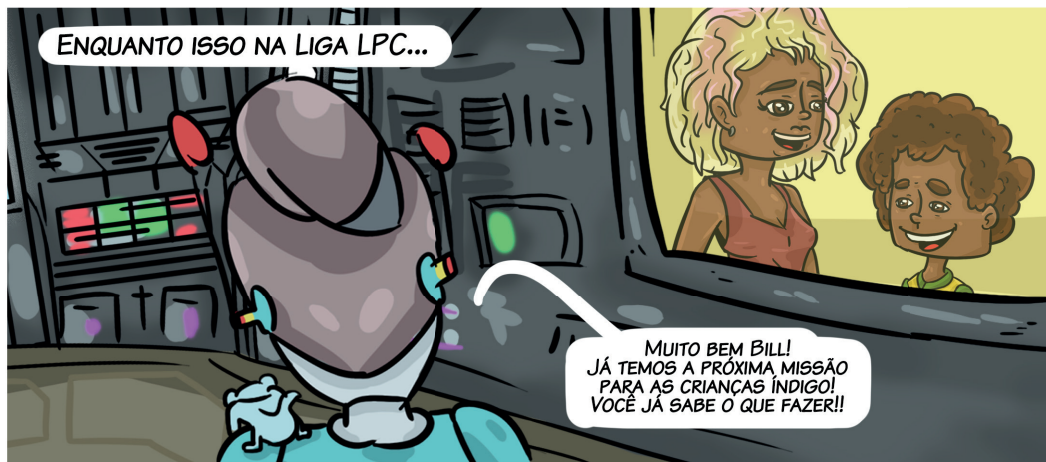
.... 5 MINUTOS!!  
TÁ BOM PRA VOCÊ?

ESTÁ BEM! VOU DAR  
O MEU MELHOR!







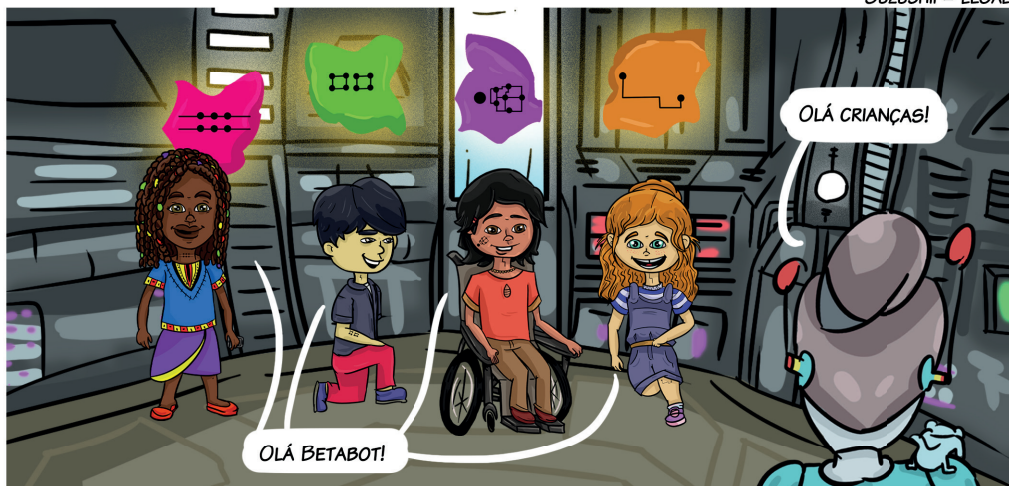




COOL = LEGAL



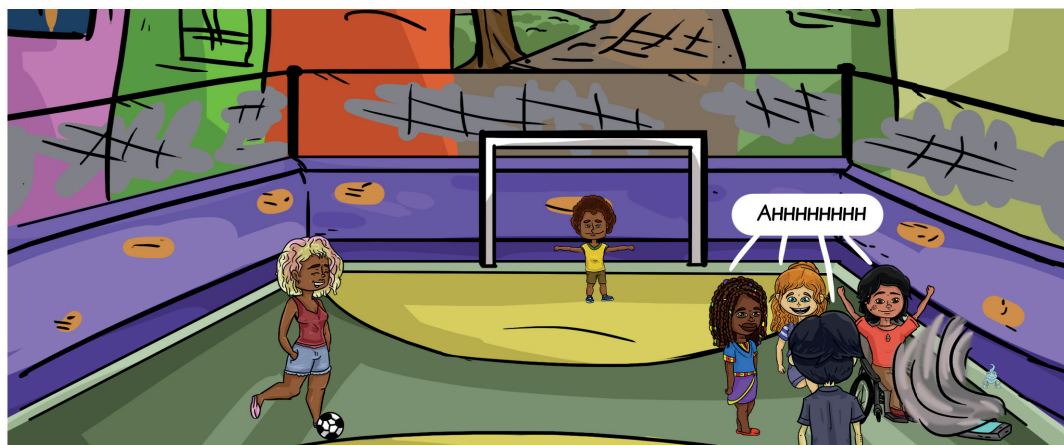
SUZUSHII = LEGAL

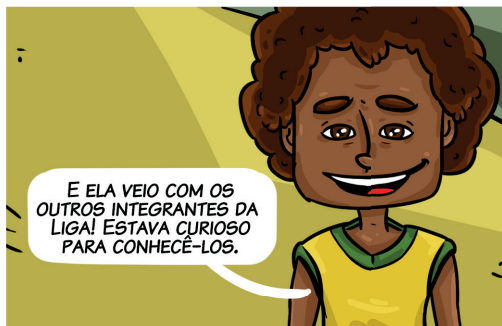
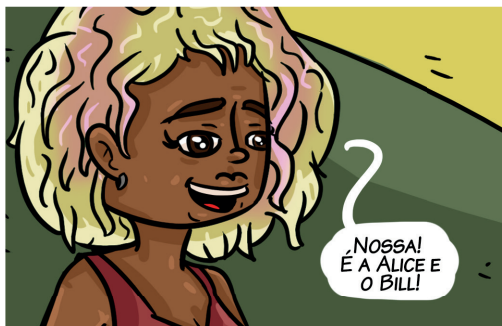


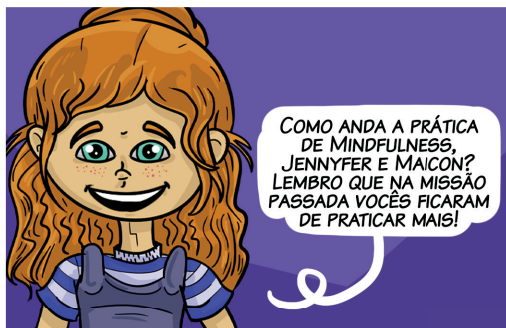


EM UMA QUADRA DA COMUNIDADE...

DEM JOGAR  
COMIGO IRMÃ!









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!



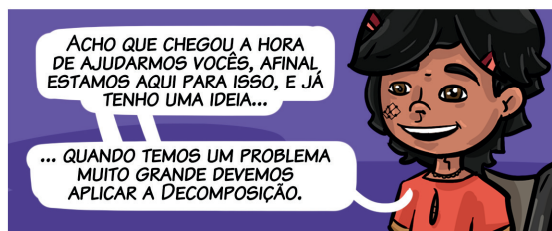
KKKKK



ACHO QUE  
FUI AVANÇADO  
DEMAIS, NÉ?



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

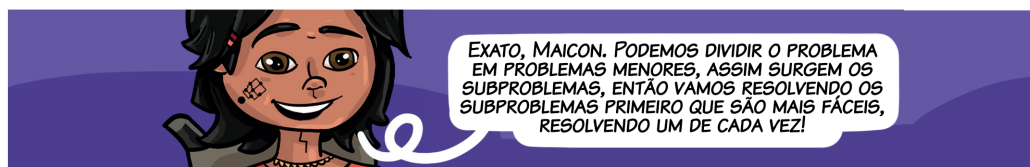


ACHO QUE CHEGOU A HORA  
DE AJUDARMOS VOCÊS, AFINAL  
ESTAMOS AQUI PARA ISSO, E JÁ  
TENHO UMA IDEIA...

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



ESSE É A  
SUA HABILIDADE  
HIPERDESENVOLVIDA,  
NÉ?



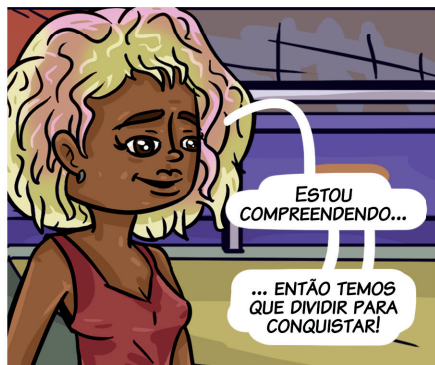
EXATO, MAICON. PODEMOS DIVIDIR O PROBLEMA  
EM PROBLEMAS MENORES, ASSIM SURGEM OS  
SUBPROBLEMAS, ENTÃO VAMOS RESOLVENDO OS  
SUBPROBLEMAS PRIMEIRO QUE SÃO MAIS FÁCEIS,  
RESOLVENDO UM DE CADA VEZ!

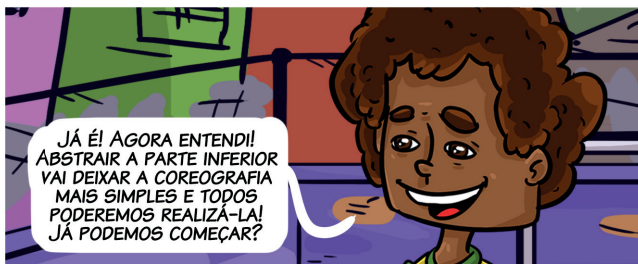


IRADO! ACHO QUE ESTOU COMPREENDENDO!...

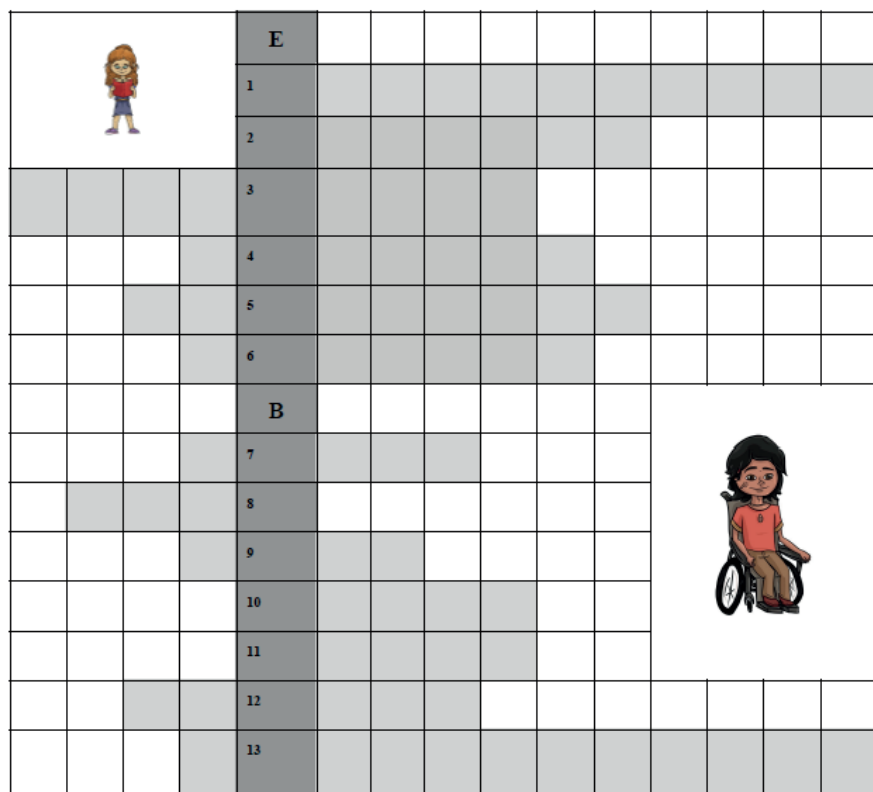
... VEJA SE ESTOU CORRETO, PODEMOS DIVIDIR  
ENTÃO A COREOGRAFIA EM PEQUENAS PARTES ...

... 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!



1	Sinônimo 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 irmãos 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

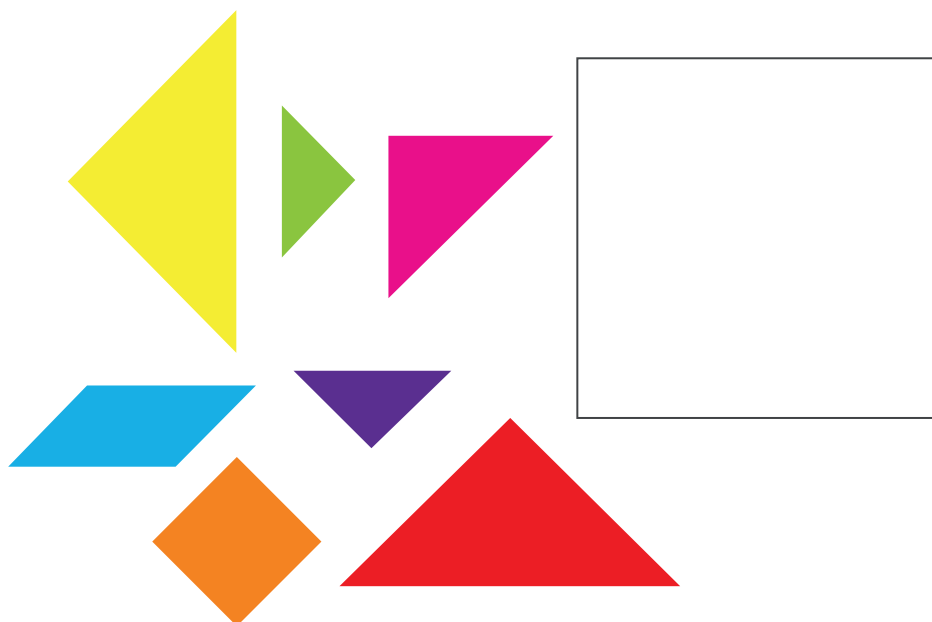
DANÇA  
DECOMPOSIÇÃO

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.

[illegible]



UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE  
SERGIPE



ISBN 978-658700317-7



9

786587

003177