



## ROTEIROS DE CHECAGEM

### INTRODUÇÃO

O objetivo da Checagem é criar um espaço seguro e acolhedor para que os estudantes possam cuidar e conhecer seus corpos, emoções e mentes. É importante observar se a turma está expressando com coerência o que perceberam nos seus corpos e mentes. Mas faça isso sem julgamento, tendo em mente que não há certo ou errado. O essencial é a criação de um momento em que os estudantes vão se autoperceber com conforto e segurança.

A Checagem pode ser dividida em três tipos: Representações, Escalas Visuais e Corpo e Movimento.

Na checagem por Representações, os estudantes comunicarão suas interpretações dos fenômenos da vida interior — sensações, emoções e pensamentos — por meio criações de representações simbólicas, tais como: animais, ritmo musical, cores, objetos, palavras etc. Os estudantes podem se comunicar verbalmente ou através de um desenho.

Na checagem com Escalas Visuais, os estudantes utilizarão uma escala visual para identificar qual figura melhor representa o seu estado interno. Pode-se utilizar uma escala visual em que ilustrações demonstram distintos estados emocionais, por exemplo, diferentes feições de cachorros, emojis, personagens de desenhos, ou a árvore com bonecos (Blob Tree) etc.

Na checagem Corpo e Movimento, os estudantes representarão suas interpretações dos fenômenos da vida interior — sensações, emoções e pensamentos — em uma postura corporal, seja uma estátua ou por meio de movimentos. Esse tipo de checagem é excelente para quando a turma está com níveis elevados de energia. Você pode pedir para as pessoas se movimentarem conforme um animal que melhor as representam no momento, ou até mesmo fazer a postura de personagens que mais se pareçam com elas naquele instante.



Em todos os tipos de checagem, você pode convidar os estudantes a compartilharem o que os fez representar o estado interno daquela determinada maneira. Faça perguntas do tipo: O que você percebeu no seu corpo para escolher essa imagem? O que você sentiu por dentro que fez você se movimentar assim? É importante lembrar de sempre oferecer espaço para os estudantes compartilharem, caso queiram, as percepções após a checagem.

Abaixo seguem os roteiros para cada tipo de checagem. O texto em itálico representa a fala de quem está conduzindo. [O texto em laranja dentro de colchetes representa dicas de condução].

## 1. *CHECAGEM POR REPRESENTAÇÕES*

### **Roteiro para Educação Infantil e Anos Iniciais do Ensino Fundamental**

Vamos começar a nossa Checagem do dia? Lembrando que Checagem é quando a gente usa nosso superpoder de concentração para prestar atenção no nosso corpo e nas nossas emoções. Ela nos ajuda a saber como estamos nos sentindo por dentro: se estamos felizes ou tristes, se estamos agitados ou calmos, ou qualquer outra coisa que estivermos sentindo por dentro.

Ficar em silêncio nos ajuda a usar o nosso superpoder de concentração. Se quiser fechar os olhos, pode fechar, ou você pode olhar para baixo para se concentrar mais. O que você achar melhor.

Agora, percebendo como você se sente por dentro. O que você consegue sentir? O que você está sentindo é gostoso ou não? Ou não faz muita diferença? [Você pode ouvir algumas respostas para cada pergunta ou fazer pausas silenciosas para que estudantes tenham oportunidade de sentir. Vai depender da familiaridade da turma com a prática.]

E seu corpo, o que você consegue perceber nele? Está agitado ou calmo? Você está sentindo frio, calor ou está gostoso assim? Tem alguma parte do corpo que você está prestando mais atenção? [Para crianças mais novas, é importante dar opções mais óbvias e opostas. Conforme forem desenvolvendo letramento corporal e um repertório



de sensações, fique à vontade para fazer perguntas abertas, do tipo “Que sensação você sente no corpo?”]

Ainda mantendo o silêncio e a concentração, pense em um animal que mais se parece com o que você sentiu por dentro. Vamos abrindo os olhos devagarinho.

Muito bem. Quem pode compartilhar o animal que pensou? O que você sentiu no corpo para pensar nesse animal? E sentir isso foi gostoso, não foi, ou não fez muita diferença? [Prossiga na partilha dentro do tempo permitido. Seria ideal dar espaço de fala para todos os estudantes que quiserem. Se você tiver tempo, pode pedir que façam um desenho livre ou da representação escolhida.]

### **Roteiro para Anos Finais do Fundamental em diante (inclusive adultos)**

Vamos começar a nossa Checagem do dia? Lembrando que Checagem é quando escolhemos prestar atenção no nosso corpo e nos pensamentos, para saber como estamos nos sentindo por dentro e cuidar das nossas emoções.

É importante lembrar que não existe emoção certa ou errada. Todos nós temos os mesmos sentimentos, mas cada um sente de um jeito diferente. E está tudo bem. Se você quiser pode fechar os olhos ou ficar olhando para baixo, o que for mais fácil para você se concentrar melhor. Inicie usando sua atenção para perceber como você se sente por dentro. Veja se você consegue perceber qual emoção você está sentindo agora. [Pausa]

Como é sentir essa emoção no corpo? Talvez você sinta uma sensação em algum lugar específico do corpo. Ou talvez uma sensação no corpo todo. [Pausa] O que você sente é agradável, neutro ou desagradável? Se for muito desagradável, fique à vontade para respirar fundo antes de continuar ou parar a checagem. [Pausa]

E como estão os pensamentos? Acelerados? Tranquilos? Um pensamento atrás do outro, ou poucos pensamentos? Tem alguma coisa que não sai da sua cabeça? [Pausa]

Muito bem. Ainda mantendo o silêncio, aos pouquinhos vamos encerrando a checagem e abrindo os olhos. Agora quero que vocês apenas pensem na resposta da seguinte pergunta, não precisa responder em voz alta ainda: “Depois de prestar atenção no corpo, nas emoções e nos pensamentos, qual objeto melhor representa você neste momento?” [Pausa para os estudantes pensarem. Aqui você pode usar a criatividade.]



Ao invés de objetos você pode utilizar cores, ritmos musicais, personagens, plantas, animais etc.]

Ok. Agora eu vou passar apontando um de cada vez para partilhar, numa frase bem curta, qual objeto escolheu e o que você percebeu no corpo e na mente para fazer essa escolha. Caso você não se sinta confortável para partilhar, só dizer “Passo”, ok? Vamos lá. [Passe por todos os estudantes. Caso o tempo seja curto, podem dizer apenas o objeto, sem dizer o motivo.]

## 2. CHECAGEM POR ESCALAS VISUAIS

### Roteiro para educação infantil e anos iniciais do ensino fundamental

Vamos começar a nossa Checagem do dia? Lembrando que Checagem é quando a gente usa nosso superpoder de concentração para prestar atenção no nosso corpo e nas nossas emoções. Ela nos ajuda a saber como estamos nos sentindo por dentro: se estamos felizes ou tristes, se estamos agitados ou calmos, ou qualquer outra coisa que estivermos sentindo por dentro.

Ficar em silêncio nos ajuda a usar o nosso superpoder de concentração. Se quiser fechar os olhos, pode fechar, ou você pode olhar para baixo para se concentrar mais. O que você achar melhor.

Agora, percebendo como você se sente por dentro. O que você consegue sentir? O que você está sentindo é gostoso ou não? Ou não faz muita diferença? [Você pode ouvir algumas respostas para cada pergunta ou fazer pausas silenciosas para que estudantes tenham oportunidade de sentir. Tudo vai depender da familiaridade da turma com a prática.]

E seu corpo, o que você consegue perceber nele? Está agitado ou calmo? Você está sentindo frio, calor ou está gostoso assim?

Ainda mantendo o silêncio, pode abrir os olhos devagarinho. Agora, eu vou mostrar para vocês uma imagem com vários cachorrinhos diferentes. [Aqui você pode usar alternativas como personagens, outros animais, emojis etc.]

Cada cachorrinho representa uma emoção e como o corpo fica quando você está sentindo ela. Em silêncio, você vai escolher qual cachorrinho mais se parece com você neste momento. Vamos lá. [Mostre a imagem da escala visual dos cachorrinhos, com



tempo suficiente para que a turma analise. Ofereça ajuda individualmente, caso alguém não entenda a proposta.]

Agora, uma pessoa de cada vez, vai dizer qual cachorrinho escolheu. Se você não quiser falar, é só dizer “Passo”. Vamos lá. [Depois de responderem o cachorrinho que escolheram, você pode perguntar o que levou a criança a escolher o determinado cachorro e o que ela sentiu no corpo.]

### Roteiro para Anos Finais do Fundamental em diante (inclusive adultos)

Vamos começar nossa Checagem do dia? Lembrando que Checagem é quando escolhemos prestar atenção no nosso corpo e nos pensamentos, para saber como estamos nos sentindo por dentro e cuidar das nossas emoções.

É importante lembrar que não existe emoção certa ou errada. Todos nós temos os mesmos sentimentos, mas cada um sente de um jeito diferente. E está tudo bem. Se você quiser pode fechar os olhos ou ficar olhando para baixo. O que for mais fácil para você se concentrar melhor. Inicie usando sua atenção para perceber como você se sente por dentro. Veja se você consegue perceber qual emoção você está sentindo agora. [Pausa]

Como é sentir essa emoção no corpo? Talvez você sinta uma sensação em algum lugar específico do corpo. Ou talvez uma sensação no corpo todo. [Pausa] O que você sente é agradável, neutro ou desagradável? Se for muito desagradável, fique à vontade para respirar fundo e depois continuar ou parar a checagem. [Pausa]

E como estão os pensamentos? Acelerados? Tranquilos? Um pensamento atrás do outro, ou poucos pensamentos? Tem alguma coisa que não sai da sua cabeça? [Pausa]

Muito bem. Ainda mantendo o silêncio, aos pouquinhos vamos encerrando a checagem e abrindo os olhos.

Agora, eu vou mostrar uma imagem para vocês. A partir do que vocês sentiram no corpo e as emoções que perceberam na checagem, vou pedir que escolham o número que mais se parece com você no dia de hoje, ok? Primeiro analisem e escolham em silêncio e depois quem quiser vai partilhar. Vamos lá. [Apresente a imagem e deixe que escolham. Provavelmente haverá comentários, risadas e um pouco de agitação — isso faz parte e está tudo bem. Apenas reoriente para que foquem na escolha.]



Agora, uma pessoa de cada vez, vai dizer qual número escolheu. Se você não quiser falar, só dizer “Passo”. Vamos lá. [Depois de responderem o número que escolheram, você pode perguntar o que levou o estudante a escolher esse número e o que percebeu no corpo e na mente.]

### 3. CHECAGEM CORPO E MOVIMENTO

#### Roteiro para Educação Infantil e Anos Iniciais do Ensino Fundamental

Vamos começar nossa checagem do dia? Eu percebi que a turma está com bastante energia hoje, então vamos fazer de um jeito diferente. Primeiro vamos ficar mais quietinhos e quietinhas para sentir o corpo e as emoções. Depois, vamos mexer o corpo para mostrar o que estamos sentindo. [Esta primeira parte é opcional, apenas se a turma estiver mais agitada.]

Lembrando que checagem é quando a gente usa nosso superpoder de concentração para prestar atenção no nosso corpo e nas nossas emoções. Ela nos ajuda a saber como estamos nos sentindo por dentro. Se estamos felizes ou tristes, se estamos agitados ou calmos, ou qualquer outra coisa que você sentir por dentro.

Ficar em silêncio nos ajuda a usar o nosso superpoder de concentração. Se quiser fechar os olhos, pode fechar, ou você pode olhar para baixo para se concentrar mais. O que você achar melhor.

Agora, percebendo como você se sente por dentro. O que você consegue sentir? O que você está sentindo é gostoso ou não? Ou não faz muita diferença? [Fique à vontade para variar o tempo das pausas ao final de cada pergunta.]

E seu corpo, o que você consegue perceber nele? Está agitado ou calmo? Você está sentindo frio, calor ou está gostoso assim? [Você pode variar o tempo das pausas ao final de cada pergunta.]

Ainda mantendo o silêncio, pode abrir os olhos devagarinho e começar a mexer o corpo do jeito que mais se parece com a emoção que você sentiu. Pode ser qualquer tipo de movimento. Se quiser ficar parado, pode ser também. [Dê um tempinho para as meninas e os meninos se movimentarem e aproveite para observá-los. Ao invés do movimento, você pode pedir que façam uma pose de um personagem, super-herói, escultura, animal etc.]



Agora, devagarinho vocês vão parando o movimento e retornando para os seus lugares. [Dê um tempo para que se acomodem. Você pode fazer uma rodada de partilhas ou seguir a aula a partir daqui.]

### Roteiro para Anos Finais do Ensino Fundamental em diante (inclusive adultos)

Vamos começar nossa checagem do dia? Eu percebi que a turma está com bastante energia hoje, então vamos fazer de um jeito diferente. Primeiro vamos ficar mais quietinhos e quietinhas para sentir o corpo e as emoções. E depois, vamos mexer o corpo para mostrar o que estamos sentindo. [Esta primeira parte é opcional, apenas se a turma estiver mais agitada.]

Lembrando que Checagem é quando escolhemos prestar atenção no nosso corpo e nos pensamentos, para saber como estamos nos sentindo por dentro e cuidar das nossas emoções.

É importante lembrar que não existe emoção certa ou errada. Todos nós temos os mesmos sentimentos, mas cada um sente de um jeito diferente. E está tudo bem.

Se você quiser pode fechar os olhos ou olhar para baixo. O que for mais fácil para você se concentrar melhor. E então, usando sua atenção para perceber como você se sente por dentro. Veja se você consegue perceber qual emoção você está sentindo agora. [Pausa]

Como é sentir essa emoção no corpo? Talvez você sinta uma sensação em algum lugar específico do corpo. Ou talvez uma sensação no corpo todo. [Pausa] O que você sente é agradável, neutro ou desagradável? Se for muito desagradável, fique à vontade para respirar fundo ou para parar a checagem. [Pausa]

E como estão os pensamentos? Acelerados? Tranquilos? Um pensamento atrás do outro, ou poucos pensamentos? Tem alguma coisa que não sai da sua cabeça? [Pausa]

Ainda mantendo o silêncio e os olhos fechados, o convite é que você coloque o seu corpo em uma postura que represente como você se sente por dentro. Pode ser qualquer postura, sentada ou em pé. Não tem certo ou errado. Vamos transformar a sala em uma exposição de estátuas e você é o artista. Pode fazer isso agora. [Dê um tempo para se ajustarem, enquanto você observa os alunos. Ao invés da postura, você pode pedir que se movimentem de maneira espontânea.]



Agora, o convite é para você colocar o corpo em uma postura que represente como você gostaria de estar se sentindo nesse momento. Se você já estiver nessa postura, tudo bem. **[Dê um tempo para que se ajustem à nova postura.]**

Então perceba o que você sente por dentro quando você coloca o corpo nessa nova postura. Muda alguma coisa? **[Pausa]** O que muda? **[Pausa]** Isso é agradável, desagradável ou neutro para você? **[Pausa]**

Aos poucos pode ir relaxando o corpo e se sentando nos lugares. Alguém gostaria de partilhar o que percebeu nessa checagem? **[Neste caso, pode compartilhar apenas as pessoas que desejarem, pois você já terá observado as posturas dos estudantes.]**

*Os roteiros de checagem foram extraídos do material desenvolvido pela ONG Gaia+ e Programa SEE Learning para o curso Aprendizagem para Corações e Mentres.*

