



OBSERVAR • COMPREENDER • ENSINAR • TRANSFORMAR

O Poder da Pausa

Parar → Olhar → Ouvir → Pensar → Agir

por Dra. Eneida Santana



Coleção Descobertas



Por que aprender a pausar?

Quando aprendemos a pausar, conseguimos escolher melhores respostas, entender o que sentimos e agir com mais calma e respeito.

É uma superpoder que está dentro de cada um de nós!



O que vamos aprender?



PARAR

Respirar e acalmar.



OLHAR

Prestar atenção.



OUVIR

Escutar com o coração.



PENSAR

Escolher a melhor ideia.



AGIR

Fazer boas escolhas.



Pequenas pausas,
grandes mudanças!

Como usamos o poder da pausa?

Em 5 passos simples!

1 PARAR



Respiramos fundo e nos acalmamos.

2 OLHAR



Observamos o que está acontecendo.

3 OUVIR



Escutamos o que o coração e os outros dizem.

4 PENSAR



Pensamos na melhor escolha para a situação.

5 AGIR



Agimos com respeito e confiança!

Quando podemos pausar?



Quando ficamos muito nervosos.



Quando algo não sai como gostaríamos.



Antes de responder alguém.



Quando temos dúvidas sobre o que fazer.



Sempre que quisermos fazer boas escolhas!



Lembre-se!

Pausar não é parar para sempre.
É dar um tempinho para nosso coração e nossa mente trabalharem juntos.
Respire, sorria e vá com calma. 

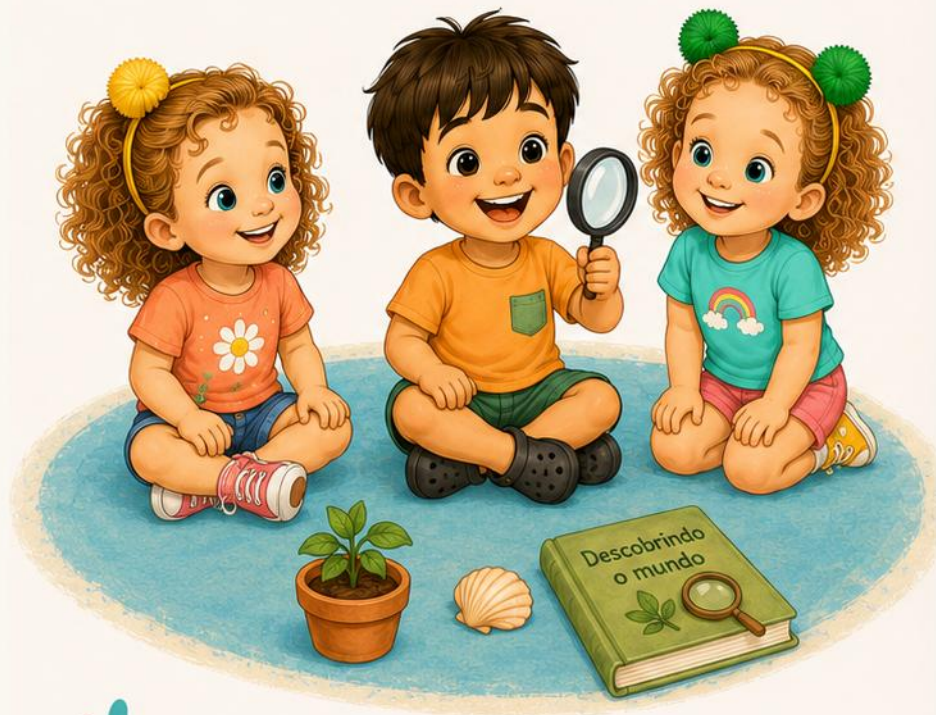




Quem é Artur?

Artur gosta de descobrir,
brincar e participar.

Ele é curioso, carinhoso e
cheio de energia. 



Às vezes, o corpo vai na **frente**

Quando uma brincadeira parece muito divertida, Artur pode começar antes de ouvir tudo.

Isso acontece porque seu corpo fica muito animado. 





Isso não quer dizer que ele não queira aprender

Artur quer participar.
Ele só está aprendendo
a fazer uma pequena
pausa antes de agir.



Querer algo é o primeiro passo.
A pausa nos ajuda a fazer melhor.



Entre querer e fazer...

Existe um pequeno espaço entre querer fazer e começar a fazer. Esse espaço se chama **PAUSA**.



A pausa é um superpoder.
Ela nos ajuda a pensar, escolher
e agir com calma e sabedoria.

Respire, sorria e vá com calma. ♥





No começo, a pausa é **pequena**

Às vezes, a pausa dura
só um segundo.
E tudo bem.
Um segundo já é
um começo.



Se esquecer, pode tentar novamente

Se o corpo começar
cedo demais, Artur
pode respirar, voltar e
tentar outra vez.



Lembre-se!

Errar faz parte do aprender.
Respire, volte e tente novamente.
Você está praticando uma superpoder!





Com ajuda, fica mais fácil

Cartões, gestos, combinados e exemplos ajudam Artur a parar, olhar, ouvir, pensar e agir.



Esperar não faz a brincadeira sumir



Quando Artur espera um pouquinho,
ele continua participando.
A brincadeira ainda está lá.





Corpo e pensamento juntos

A pausa ajuda o corpo e o pensamento a trabalharem juntos. Assim, Artur consegue escolher melhor o que fazer.



Quando corpo e pensamento trabalham juntos,
Artur se sente mais seguro e confiante!

A pausa mora em muitos lugares

Na casa, na escola, no esporte e nas brincadeiras, Artur pode lembrar da pausa.



Em casa



Na escola



No esporte



Nas brincadeiras



A pausa está sempre com Artur,
onde ele estiver! ♥





E você?

Onde mora a sua pausa?

Quando seu corpo fica animado,
o que ajuda você a parar um pouquinho?



Pequenas pausas,
grandes mudanças!

Hoje eu posso tentar

- ☐ Parar meu corpo
- ☐ Olhar / perceber
- ☐ Ouvir até o final
- ☐ Pensar
- ☐ Agir no momento certo



Toda grande ação começa
com uma pequena pausa. 





Toda grande descoberta começa com um pequeno olhar.

Olhar que Ensina - por Dra. Eneida Santana

Porque cada pequeno avanço merece ser visto.

Coleção Descobertas
Descoberta da Pausa

Versão 1.0 - julho de 2026