

Professores Virtuosos

um guia
para inspirar

Professores Virtuosos é um projeto dedicado a apoiar o trabalho dos educadores na promoção do desenvolvimento socioemocional e do florescimento humano.

A iniciativa nasceu a partir do projeto **Crianças Virtuosas**, criado com o propósito de promover valores, ética e bem-estar por meio da literatura infantojuvenil. O ponto de partida foi o livro *Crianças Virtuosas de A a Z*, obra que originou um movimento ampliado com base em estudos de psicologia positiva e educação para o florescimento humano. Atualmente, esse trabalho reúne uma coleção de títulos infantis e materiais complementares voltados a alunos, famílias e educadores.

Mais do que um material didático, **Professores Virtuosos** é um movimento educacional comprometido com a formação integral dos estudantes. Seus conteúdos estão alinhados às diretrizes socioemocionais da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e ao modelo da Colaboração para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (CASEL*), uma das principais referências internacionais na área, promovendo o bem-estar como parte essencial do currículo escolar.

*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

Neste material, os educadores encontrarão:

- ▶ Uma introdução à **educação socioemocional** e o alinhamento das publicações do projeto às diretrizes da BNCC e da CASEL.
- ▶ A apresentação da **Teoria da Flor do Bem-Estar**, com seus nove pilares que representam os fundamentos do florescimento humano.
- ▶ **Sugestões de atividades práticas, jogos e dinâmicas** elaboradas especialmente para apoiar o trabalho em sala de aula.
- ▶ Indicações de atividades complementares baseadas no livro *Minha vida virtuosa: planner do bem-estar*, voltado ao público infantil, com propostas de registro, reflexão e autocuidado. Para cada livro infantil, são sugeridas atividades relacionadas, facilitando a integração entre leitura, vivência e desenvolvimento socioemocional.

Além disso, no site **professoresvirtuosos.com.br**, estão disponíveis gratuitamente contações de histórias, vídeos formativos e conteúdos que aprofundam os conceitos que inspiram cada uma das obras da coleção.

Este material foi pensado para caminhar ao seu lado. Nas próximas páginas, você encontrará caminhos, inspirações e propostas para cultivar virtudes e bem-estar em sala de aula.

EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

Educação socioemocional é o processo de desenvolver habilidades que ajudam crianças (e adultos) a reconhecer e lidar com as próprias emoções, construir relações saudáveis, tomar decisões conscientes e agir com responsabilidade. Ela fortalece o equilíbrio emocional, a empatia, a cooperação e o bem-estar no dia a dia — dentro e fora da escola.

As atividades propostas nesta publicação estão alinhadas principalmente às **Competências Gerais nº 8 e 10 da Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**, que propõem:

“Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.” (Competência Geral nº 8)

“Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.” (Competência Geral nº 10)

Este projeto também se baseia no modelo da **CASEL**, que define cinco grandes competências socioemocionais, integradas às temáticas dos livros que compõem a coleção:

- ▶ **Autoconhecimento** – Trabalhado especialmente em *Crianças virtuosas de A a Z* e no *Minha vida virtuosa: planner do bem-estar*, que incentivam a reflexão sobre emoções, virtudes e identidade pessoal.

- ▶ **Autogestão** – Desenvolvida por meio de títulos como *A vida neste minutinho*, *Uva preciosa*, *Histórias curtas e profundas* e *Minha vida virtuosa: planner do bem-estar*, que abordam o cuidado com o corpo, a organização da rotina, a resiliência e a regulação emocional.
- ▶ **Consciência social** – Presente em histórias como *O balde invisível* e *Minha vida virtuosa: planner do bem-estar*, que despertam empatia, gratidão e responsabilidade nas relações com os outros.
- ▶ **Habilidades de relacionamento** – Fortalecidas por livros como *A Praça do Maurício*, *À mesa: nutrindo o corpo e a alma* e *Minha vida virtuosa: planner do bem-estar*, que promovem convivência respeitosa, escuta ativa e vínculos positivos em casa e na escola.
- ▶ **Tomada de decisão responsável** – Abordada em *Jardim da vida* e nas atividades reflexivas do *Minha vida virtuosa: planner do bem-estar*, incentivando escolhas éticas, conscientes e cuidadosas consigo mesmo e com o outro.

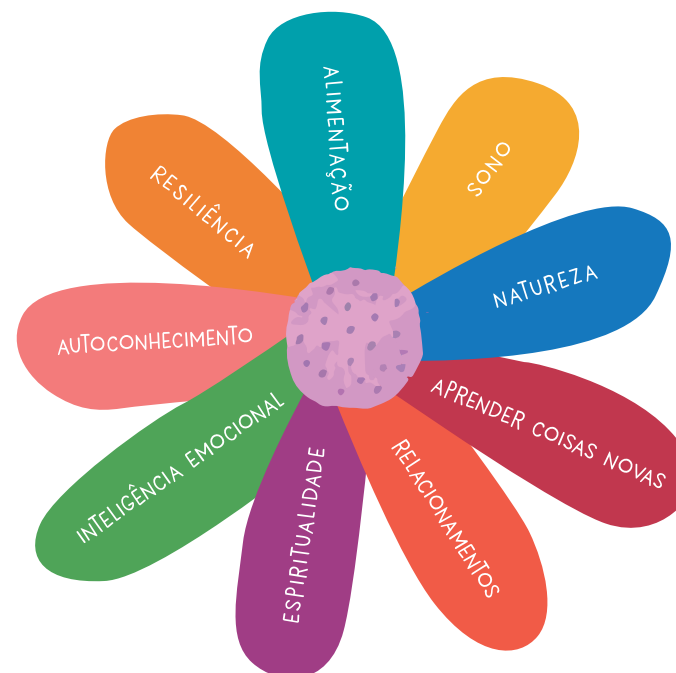
Acreditamos que o desenvolvimento dessas competências é essencial para formar crianças mais seguras, generosas e preparadas para viver com mais propósito e bem-estar.

A FLOR DO BEM-ESTAR

A Flor do Bem-Estar nos convida a olhar para o ser humano como uma flor, símbolo de beleza, potencial e crescimento. Essa metáfora representa a capacidade que todos temos de florescer plena-

mente, quando somos cuidados em nossa integralidade. A **Flor do Bem-Estar** é composta por três grupos de pétalas que representam diferentes dimensões da vida humana:

- ▶ As pétalas do **corpo** dizem respeito à nossa estrutura física: a alimentação, o sono e o contato com a natureza.
- ▶ As pétalas da **alma** representam a nossa dimensão espiritual: o desejo de aprender, a vivência da espiritualidade e os relacionamentos saudáveis.
- ▶ As pétalas da **mente** abordam o cuidado com os pensamentos e as emoções: o autoconhecimento, a inteligência emocional e a resiliência.



AS PÉTALAS DA FLOR DO BEM-ESTAR E AS OBRAS LITERÁRIAS

Para cada uma das nove pétalas da Flor do Bem-Estar, há uma obra literária da iniciativa **Crianças Virtuosas** que serve como ponto de partida para a reflexão e o desenvolvimento de competências socioemocionais em sala de aula.

1. Aprender coisas novas - utilizando o livro *Jardim da vida*, promovemos a literacia em saúde, enfatizando a importância de um aprendizado contínuo e integrado.

2. Inteligência emocional - por meio do livro *A vida neste minutinho*, exploramos a importância da presença, ajudando os alunos a reconhecerem e gerenciarem suas emoções de maneira eficaz.

3. Espiritualidade - utilizando o livro *A vida neste minutinho*, incentivamos a prática da atenção plena, promovendo um senso de propósito e conexão com o mundo ao redor.

4. Autoconhecimento - com o livro *Crianças virtuosas de A a Z*, focamos no reconhecimento e no desenvolvimento das forças de caráter, facilitando que os alunos conheçam suas potencialidades e fortaleçam sua identidade, incentivando o autoconhecimento e a descoberta das próprias virtudes.

5. Relacionamentos - com o livro *O baldinho invisível* trabalhamos comportamentos pró-sociais e empatia, fundamentais para o desenvolvimento de relações saudáveis e cooperativas. Revelando como atos de bondade constroem relacionamentos sólidos e duradouros.

6. Natureza - o livro *A praça do Maurício* nos ajuda a integrar atividades físicas com a natureza, essenciais para a autogestão e tomada de decisões responsáveis. O livro celebra o brincar livre e o contato com a natureza, essenciais para o desenvolvimento saudável.

7. Alimentação - por meio do livro *À Mesa: nutrindo o corpo e a alma*, abordamos a educação alimentar e a socialização. Exploramos o valor das refeições compartilhadas, que nutrem o corpo e a alma.

8. Sono - com o livro *Histórias curtas e profundas*, destacamos a importância de contar histórias e promover a higiene do sono, vital para a autogestão e o bem-estar geral.

9. Resiliência - o livro *A uva preciosa* nos ensina sobre a importância da resiliência, fortalecendo a capacidade dos alunos de superarem desafios.

Para aprofundar e ampliar as vivências relacionadas a essas temáticas, foram desenvolvidas as seguintes publicações específicas para crianças, famílias e professores:



Minha vida virtuosa: planner do bem-estar

Coletânea de exercícios e atividades que ajudam as crianças a refletir, registrar e colocar em prática o que aprenderam sobre bem-estar.



Famílias virtuosas: o que diz a ciência da felicidade

Traz orientações baseadas na ciência do bem-estar para o dia a dia das famílias.



Professores virtuosos: um guia para inspirar

Repleto de propostas práticas, este guia que você tem em mãos foi pensado para apoiar e motivar educadores na missão de cultivar virtudes e bem-estar em sala de aula.

APRENDER COISAS NOVAS



O livro *Jardim da vida* convida as crianças a desenvolverem um olhar curioso e ativo sobre o próprio bem-estar — do corpo, da alma e da mente — incentivando o aprendizado contínuo como caminho para o florescimento pessoal. De forma integrada, esta obra contribui para o desenvolvimento das cinco competências socioemocionais propostas pelo modelo da CASEL, principalmente **tomada de decisão responsável**.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

1- Criação da Flor do Bem-Estar: Convidar a criança a desenhar sua flor pessoal, escrevendo em cada pétala como cuida de si mesma nas dimensões do corpo, da alma e da mente.

2 - Diário do Jardineiro: Propor que a criança faça um registro diário ou semanal de ações praticadas para cultivar o próprio bem-estar.

Atividades no livro *Minha vida virtuosa*

3 - Jardim da Vida (p. 24): Incentivar a criança a se perceber como jardineira do próprio bem-estar, com espaço para planejamento e práticas de autocuidado.

4 - Flor do Bem-Estar (p. 26 e 27): Propor a atividade de autoavaliação em que a criança colore as pétalas de acordo com seu sentimento em relação a cada área da vida, numa escala de 1 (ruim) a 5 (excelente).

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



O livro *A vida neste minutinho* convida as crianças a praticarem a atenção plena, desenvolvendo a consciência sobre o tempo, os gestos e as escolhas do dia a dia. Ao valorizar os pequenos momentos, a obra fortalece a ideia de que, em apenas um minutinho, é possível transformar o rumo do nosso dia — e da nossa atitude diante da vida. Essa reflexão contribui especialmente para o desenvolvimento da competência de **autogestão**.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

5 - Praticando a Respiração Consciente: Seguir o exercício de respiração descrito no livro para aprender com o Minutinho o poder de atenção plena. Para deixar mais fácil, você pode pedir para a criança observar a sua barriga “encher” na inspiração e “esvaziar” na expiração.

6 - Desafio Matemático: Propor que a criança conecte o tempo com a consciência de forma divertida, perguntando: “Quantos minutinhos tem um dia?”

Atividades no livro *Minha vida virtuosa*

7 - Emoções (p. 6 e 7): Propor ao aluno que desenhe a emoção que está sentindo.

8 - Meus Medos (p. 28): Convidar a criança a escrever seus três maiores medos nas “latas de lixo”.

9 - Desafio do Minutinho (p. 34 e 35): Incentivar a criança a ligar frases às ilustrações, promovendo atenção, interpretação e reflexão.

O livro também inclui a música *Só leva um minutinho*, disponível no Spotify e no YouTube, que pode ser usada em sala de aula.

ESPIRITUALIDADE



O livro *A vida neste minutinho* também nos convida a cultivar a presença e a conexão com o momento presente — fundamentos importantes da espiritualidade e do bem-estar emocional. Ao valorizar os pequenos gestos e acontecimentos do cotidiano, a obra desperta um senso de significado e propósito, fortalecendo a empatia, a gratidão e a construção de memórias afetivas. Essa abordagem contribui diretamente para o desenvolvimento da competência de **autogestão**.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

10 - Registro de Momentos Saboreados: Propor que as crianças anotem ou desenhem situações que trouxeram alegria e presença no seu dia.

11 - Caixa de Memória: Incentivar um projeto coletivo em que a turma construa uma caixa para guardar objetos, fotos e bilhetes que simbolizem momentos felizes vividos na escola.

Atividades no livro *Minha vida virtuosa*

12 - Gratidão (p. 4): Convidar o aluno a refletir pelo que ele é grato.

13 - O Enigma (p. 16 e 17): Desafiar a criança a desvendar o enigma utilizando os códigos.

14 - O Melhor e o Pior da Semana (p. 21): Incentivar as crianças a refletir sobre os pontos altos e baixos diários, durante uma semana, com a escuta interior, a empatia e o aprendizado a partir das experiências.

O livro inclui a música *Só leva um minutinho*, disponível no Spotify e no YouTube, que pode ser utilizada em sala de aula como um recurso sensível para pausas conscientes, meditação leve e conexão com o momento presente.

AUTOCONHECIMENTO



O livro *Crianças virtuosas de A a Z* apresenta uma virtude para cada letra do alfabeto, funcionando como uma ferramenta lúdica e profunda para o desenvolvimento do **autoconhecimento**. Ao explorar as virtudes e forças de caráter, a criança é convidada a refletir sobre si mesma, reconhecer suas qualidades e compreender o impacto positivo de suas ações no mundo. A obra contribui principalmente para a competência de **autoconhecimento**, ao mostrar que todos temos potenciais únicos que podem ser colocados a serviço do bem-estar individual e coletivo.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

15 - Colega Virtuoso: Formar duplas e, durante uma semana, solicitar aos alunos que observem e registrem atitudes virtuosas do colega durante a rotina escolar.

16 - Entrevistas Virtuosas: Propor que a criança entreviste três pessoas significativas (como pais, professores ou amigos) e pergunte: “Diga três virtudes que você mais vê em mim e dê exemplos de atitudes minhas expressando cada uma.”

17 - Plano Virtuoso: Convidar o aluno a criar um plano de ação para praticar determinadas virtudes de forma intencional.

18 - As Virtudes da Turma: Fazer uma assembleia e pedir que os alunos escolham as três virtudes que representam a identidade da turma e pensem formas de colocá-las em prática no dia a dia coletivo.

Atividades no livro *Minha vida virtuosa*

19 - O Que Você Gosta de Fazer (p. 5): Propor atividade de autocohecimento por meio da identificação dos próprios interesses.

20 - Virtudes – Pinte as Estrelas (p. 8 e 9): Solicitar que a criança escolha as virtudes que mais se conectam com ela.

21 - Caça-Palavras das Virtudes (p. 10 e 11): Incentivar as crianças a encontrar as virtudes do livro em uma atividade lúdica e desafiadora.

22 - Tríade Virtuosa (p. 12): Desafiar a criança a conectar virtudes com ações voltadas para si, para o outro e para o mundo, usando a imagem do triângulo na folha.

23 - Minhas Virtudes (p. 13): Propor que a criança escreva as três virtudes que mais a representam dentro dos raios de sol.

24 - Jogo das Virtudes (p. 14 e 15): Em duplas, percorrer o alfabeto das virtudes até a letra Z, para este jogo é necessário um dado.

25 - 365 dias com Crianças Virtuosas (a partir da p. 39): Colocar o calendário no dia a dia da sala de aula, reforçando os bons hábitos e a motivação para fazer o bem.

O livro também inclui a música *Crianças virtuosas*, disponível no YouTube e no Spotify, que pode ser usada como recurso musical para iniciar o dia, marcar transições ou encerrar atividades com leveza e propósito.

RELACIONAMENTOS



O livro *O baldinho invisível* aborda de forma lúdica e acessível a importância das relações e da empatia. A metáfora do “baldinho emocional” ajuda as crianças a compreenderem que suas atitudes podem encher ou esvaziar o bem-estar emocional próprio e dos outros. Valorizando gestos de bondade, cooperação e cuidado mútuo, a obra estimula a construção de vínculos positivos, o desenvolvimento da empatia e a prática constante da gentileza. Sua abordagem contribui especialmente para a competência de **consciência social**.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

26 - Desenho do Baldinho: Pedir que a criança crie fisicamente seu próprio baldinho e decore como desejar.

27 - Baldinhos Fora da Escola: Com os alunos, refletir e registrar como é possível encher baldinhos por meio de um projeto de serviço comunitário que beneficie uma comunidade local, como visita a lares de idosos ou limpeza em praças e parques.

Atividades no livro *Minha vida virtuosa*

28 - Amizade (p. 18): Pedir ao aluno que escreva quais são as cinco principais qualidades que busca em um amigo ou amiga.

29 - Pessoas que Podem me Ajudar (p. 19): Propor aos alunos que escrevam o nome das pessoas de confiança que podem oferecer apoio em momentos difíceis.

30 - Baldinho Invisível (p. 30 e 31): Pedir à criança que escreva como ela pode encher baldinhos na escola, em casa e com os amigos.

31 - Corrente do Bem (p. 32 e 33): Dividir as crianças em grupos para planejar uma corrente de gentileza com ações concretas entre os colegas.

32 - Diário de Gratidão (p. 36 e 37): Escolher um mês para a criança registrar coisas boas que aconteceram.

O livro também inclui a música *Baldinho invisível*, disponível no Spotify e no YouTube. Ela pode ser utilizada para encerrar o dia ou introduzir momentos de reflexão e empatia em sala de aula. Os alunos podem inventar uma coreografia para esta canção.

NATUREZA



O livro *A praça do Maurício* convida as crianças a se conectarem com a natureza e a sentirem a alegria do brincar ao ar livre. A história mostra como a convivência com o verde, o céu, os animais e os amigos em espaços abertos faz bem para o corpo e para a alma. Essa relação com a natureza favorece principalmente o desenvolvimento da competência de **habilidades de relacionamento**, à medida que a criança brinca livremente, cuida do espaço ao seu redor e percebe a beleza e o valor do mundo natural.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

33 - Jornada da Exploração Natural: Escolher uma área verde da escola ou do entorno e levar a turma para explorar com atenção. Pedir que observem folhas, cheiros, sons, bichinhos e registrem as descobertas.

34 - Criação Ecológica: Desafiar a turma a utilizar materiais naturais e recicláveis para criar brinquedos ou objetos de arte. Uma forma de unir criatividade com consciência ambiental.

35 - Jogos Cooperativos na Natureza: Organizar brincadeiras em grupo ao ar livre, como uma caça ao tesouro com mapa de pistas, onde cada local explorado leva a um novo ponto de referência.

36 - Caminhada Natural: Convidar a turma para uma pausa tranquila na natureza, prestando atenção no que se vê, escuta, sente e respira.

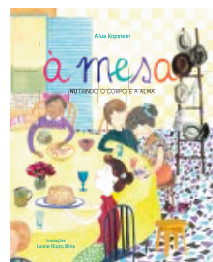
37 - Projeto de Sustentabilidade: Pensar com a turma formas de cuidar do planeta começando pela comunidade. Algumas ideias: criar uma horta na escola, implantar sistemas de compostagem ou organizar campanhas de reciclagem para o bairro ou cidade.

Atividade no livro *Minha vida virtuosa*

38 - Natureza (p. 29): Pedir que a criança desenhe o que mais gosta de fazer na natureza.

O livro também inclui a música *A praça do Maurício*, disponível no Spotify e no YouTube. Uma boa sugestão é escutá-la antes ou depois das atividades ao ar livre – ela ajuda a criar um clima gostoso e inspirador.

ALIMENTAÇÃO



O livro *À mesa: nutrindo o corpo e a alma* apresenta a alimentação como uma experiência que vai além do ato de comer — é também um momento de afeto, convivência, cultura e cuidado. A obra mostra como a comida pode nos conectar com o mundo, com os outros e conosco mesmos. Ao valorizar as refeições compartilhadas, os hábitos saudáveis e as escolhas conscientes, o livro contribui principalmente para o desenvolvimento da competência de **habilidades de relacionamento**.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

39 - Desafio da Casa Cinza: Em grupo, refletir sobre os maus hábitos alimentares da Casa Cinza no final do livro. O que poderia mudar ali?

40 - Receita da Família: Solicitar que a criança investigue uma receita tradicional da sua família ou comunidade, registrando o modo de preparo e, depois, como foi o momento da refeição em casa. O foco é valorizar os vínculos e as histórias por trás da comida.

41 - A Mesa Perfeita: Propor que a criança imagine e desenhe uma mesa ideal. Quais alimentos estariam nela? Que rituais gostaria de viver à mesa com a família ou amigos?

42 - Refeição Compartilhada: Solicitar que cada aluno traga um alimento simples de casa, como um sanduíche. Durante o lanche coletivo, as crianças são incentivadas a conversar sobre o que trouxeram: o que gostam, o que não gostam, os ingredientes e memórias relacionadas.

Atividade no livro *Minha vida virtuosa*

43 – Nutrindo o corpo e a alma (p. 22 e 23): Convidar a criança a marcar com um X os elementos que gostaria de ter à sua mesa. Uma forma simples e simbólica de refletir sobre o que a alimenta de verdade – por dentro e por fora.

O livro também inclui a música *À Mesa: nutrindo o corpo e a alma*, disponível no Spotify e no YouTube. Ela pode ser cantada, dançada e usada como abertura ou encerramento das atividades – tornando o momento mais leve, divertido e significativo.

SONO



O livro ***Histórias curtas e profundas*** reúne quatro contos sensíveis que ajudam as crianças a refletirem sobre a vida, os sentimentos e suas relações com o mundo. Além de estimular o hábito da leitura, a obra valoriza o momento de dormir como uma oportunidade de conexão, calma e afeto em família. Ao abordar a importância do sono para a saúde e o bem-estar, o livro contribui principalmente para o desenvolvimento da competência de **autogestão**, incentivando a construção de uma rotina equilibrada e o cuidado com o corpo desde a infância.

PROPOSTA DE ATIVIDADE

44 - Manual do Sono Saudável: Convidar as crianças a pesquisar, refletir e criar um pequeno manual com dicas práticas para dormir melhor. O manual pode incluir ideias de rotina noturna, cuidados com o ambiente, sugestões de relaxamento, tempo de sono e o papel da leitura nesse momento do dia.

Atividade no livro *Minha vida virtuosa*

45 - Rituais para a Hora de Dormir (p. 20): Propor à criança que circule os rituais que já pratica antes de dormir, refletindo sobre quais hábitos ajudam a criar um ambiente mais calmo, seguro e acolhedor para o descanso.

RESILIÊNCIA



O livro ***A uva preciosa*** ensina, com delicadeza, que assim como as uvas que crescem em solos difíceis se tornam mais especiais, também nós podemos nos fortalecer diante dos desafios. A história convida as crianças a reconhecerem as adversidades como oportunidades de crescimento, incentivando a perseverança, a adaptação e a superação. Ao abordar a resiliência como uma habilidade essencial para a vida, o livro contribui principalmente para o desenvolvimento integrado da competência de **autogestão**.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

46 - Contos de Fadas e Registro da Resiliência: Ler histórias como *Cinderela*, *João e o pé de feijão* ou *Os três porquinhos*. Conversar sobre os desafios dos personagens, como superaram e o que podemos aprender com isso. Pedir que as crianças registrem o que observaram e façam uma reflexão pessoal sobre como aplicar essas lições no seu dia a dia.

47 - Plantio do Feijão: Desafiar a turma a plantar feijões e acompanhar o crescimento, fazendo um paralelo com a história da uva preciosa: crescer exige paciência, cuidado e superar pequenas dificuldades todos os dias.

48 - Pesquisa Uva: Convidar as crianças a investigar, por meio do livro, como as uvas conseguem crescer em solos rochosos e por que essas condições desafiadoras as tornam ainda mais fortes e especiais.

49 - Momento Difícil: Convidar a criança a escrever ou desenhar sobre um momento difícil que viveu e que a deixou mais forte.

Atividade no livro *Minha vida virtuosa*

50 - Aprender com os Erros (p. 25): Pedir aos alunos que escrevam o que aprenderam da última vez que algo não deu certo.



Ilustração de capa: Pirecco Studio

Agradecimento especial: Júlia Steffen de Loureiro, pelas valiosas contribuições na construção deste material.

PROJETO

Professores Virtuosos

A infância é um período precioso na formação de cada ser humano. Por isso, ao educarmos crianças para as virtudes, também semeamos mudanças necessárias para tornarmos o mundo mais justo.

Este é o coração do **Professores Virtuosos**, um projeto que resgata valores e práticas para o bem-estar.

Ensinamos a arte da felicidade por meio de livros educativos, materiais lúdicos, músicas, podcasts e palestras.

Crie com a gente um círculo virtuoso!