

Introdução

Vamos respirar com os animais é um convite lúdico e profundo para crianças, famílias, educadores e profissionais se conectarem com a respiração de forma divertida, consciente e transformadora. Criado pela psicóloga Iara Mastine, este material pioneiro reúne **50 cartas**, cada uma delas inspirada em um animal.

A partir dos 3 anos, as crianças já podem se beneficiar das práticas contidas aqui, desenvolvendo habilidades como **presença plena**, **consciência corporal**, **foco** e **autorregulação emocional**. Cada carta propõe uma respiração guiada, conectada ao universo animal, e finaliza com uma **pergunta de reflexão**, estimulando o autocohecimento e o diálogo interno e coletivo.

Este material é ideal para ser utilizado em escolas, consultórios, espaços terapêuticos e, claro, nos lares – fortalecendo vínculos e promovendo momentos de calma, escuta e cuidado. *Vamos respirar com os animais* é mais que um conjunto de cartas: é um caminho leve e encantador para cultivar a saúde emocional desde a infância.





Como usar as cartas?

1. **Escolha uma carta** aleatoriamente ou de forma intencional, de acordo com a necessidade do momento (ex.: foco, relaxamento, energia, acolhimento).
2. **Leia a carta com a criança** (ou para ela, se ainda não souber ler), apresentando-lhe o animal e a proposta de respiração.
3. **Realize a respiração sugerida**, com calma e atenção. Você pode repetir o exercício por alguns minutos ou quantas vezes desejar.
4. **Converse sobre a pergunta final** que acompanha cada carta. Ela foi pensada para provocar uma reflexão leve e significativa.
5. Use o material como uma **pausa no dia**, como início ou fechamento de atividades ou como ferramenta de apoio em momentos de desafio emocional.

Dica: Criem um ritual! Separem um cantinho tranquilo, usem tapetes ou almofadas e deixem que o momento da respiração se torne uma prática especial no cotidiano.

Respiração do

elefante



A tromba do elefante serve para se comunicar, respirar, se defender, pegar coisas, se alimentar, se lavar e dar carinho.

Vamos respirar

Visualize um grande elefante.

1. Inspire profundamente pelo nariz e levante um dos braços em frente ao rosto, como se fosse uma tromba.



2. Inspire e levante a tromba; expire e abaixe a tromba.



Essa respiração nos faz pensar na importância das partes do nosso corpo; em como uma parte dele pode desenvolver muitas funções.

**QUE PARTE DO SEU CORPO PODE
FAZER MAIS DE UMA COISA?**

Respiração do

tucano



Pense em um tucano com bico grandioso e suas cores fortes.
O tucano é uma ave muito bela e inteligente.

Vamos respirar

1. Inspire fazendo bico, como se fosse o grande bico do tucano.



2. Ao expirar, abra os lábios, ainda em bico, sentindo o ar saindo com um leve ruído.



Essa respiração nos faz pensar na beleza e na funcionalidade das partes do nosso corpo.

QUE PARTE DO SEU
CORPO VOCÊ ADMIRA?

Respiração do

caranguejo



O caranguejo se move principalmente de lado, porque assim consegue se movimentar mais rápido.

Vamos respirar

Essa respiração requer a movimentação do caranguejo.



1. Inspire enquanto levanta os braços ao lado do corpo. Com as palmas das mãos viradas para cima, movimente os dedos, como pinças de caranguejo, e caminhe para a direita.



2. Ao expirar, ainda movimentando as mãos como pinças de caranguejo, ande para a esquerda.



Essa respiração nos faz refletir sobre nossas habilidades e sobre de que maneira elas podem contribuir para o nosso desenvolvimento.

**QUE HABILIDADE CONTRIBUI PARA
O SEU DESENVOLVIMENTO?**