



ANNY KAROLINI DE AVILA
ALCIONE JOSÉ ALVES BUENO
DANISLEI BERTONI

GUIA PRÁTICO PARA MEDITAÇÃO COM CRIANÇAS QUE FREQUENTAM SALA DE RECURSOS MULTIFUNCIONAIS

CARTILHA DIDÁTICA

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	03
1º MOMENTO.....	04
2º MOMENTO.....	09
3º MOMENTO.....	10
4º MOMENTO.....	14
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22
REFERÊNCIAS IMAGENS.....	24

APRESENTAÇÃO

QUERIDO PROFESSOR(A)

Boas-vindas ao seu guia prático de Meditação para crianças nas escolas! Em sala de aula, ou em salas de recursos multifuncionais esse guia pode ser utilizado por você professor(a) dos anos iniciais e finais do ensino fundamental.

Como esta técnica pode ser usada na educação? Você já parou para pensar quantos benefícios há nessa prática e como ela pode agir tanto na mente quanto no nosso corpo. Pensando nisso, essa cartilha proporciona ao professor(a) um subsídio, indicando passo-a-passo como praticar em suas aulas com seus alunos. Buscando uma melhor qualidade de vida dos seus alunos e em uma sala de aula mais calma, a prática de meditação pode ajudar os professores a serem mais calmos e seguros para trabalhar com os alunos, meditar também é bom para fazer as crianças superarem seu estresse e potencializarem seu aprendizado, visto que se baseia em concentração.

Desejamos que essa cartilha possa auxiliar nessa prática tão simples e milenar... Vamos conhecer?

1º MOMENTO: CONHECENDO A MEDITAÇÃO



Figura 1

- A MELHOR FORMA DE CONHECER A MEDITAÇÃO É EXPERIMENTÁ-LA, A PRÁTICA MELHORA A QUALIDADE DE VIDA COTIDIANA E NA ESCOLA, ESTIMULA A CRIATIVIDADE DA CRIANÇA E EXERCITA O CÉREBRO INTEGRANDO O CORPO E A MENTE, ALÉM DE SER UM CAMINHO PARA O AUTOCONHECIMENTO.

SUGESTÃO DE LEITURA: [A ARTE DA MEDITAÇÃO](#) 

Os benefícios da meditação

Os benefícios da prática de meditação são diversos:

- Promove autoconhecimento que estimula a produção de **neurotransmissores**.
- Ajuda no alívio de dores variadas;
- Melhora na qualidade do sono;
- Favorece maior concentração
- Diminui a ansiedade

A arte da meditação é o método mais antigo utilizado para tranquilizar a mente e relaxar o corpo, a meditação é em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e a percepção, os benefícios e as formas de meditação são inúmeros. Para tanto, é necessário que o professor entenda o que é a meditação a partir de uma fundamentação teórica e científica, a base para o entender é estudar e pesquisar, para isso deixamos aqui sugestões de vídeos que podem ser esclarecedores referente ao tema.

Neurotransmissores:

Substâncias relacionadas ao bem-estar. Eles proporcionam relaxamento, diminuição de estresse. Também contribuem com a função imunológica do organismo, aumentando a quantidade de anticorpos.

[Saiba mais+](#)

SUGESTÃO DE VÍDEOS PARA O PROFESSOR:



- ➔ [“Como a Meditação pode Auxiliar e Transformar o Trabalho do Educador”](#) : Partindo de uma análise de como a meditação pode atuar na vida do educador, ajudando-o a ter mais foco, atenção, ele irá entender que a meditação pode contribuir à administrar suas ações focado na calma, na paz interior, assim, iremos apresentar aspectos que são extremamente relevantes para que o educador possa perceber em sua própria vida os benefícios dessa prática.
- ➔ [O que realmente é meditar? Como a mente humana funciona? | Monja Coen | Zen](#): Esse vídeo remete a uma reflexão da Monja Coen, onde ela nos remete a pensar sobre como funciona nossa mente quando meditamos e por que é autorreflexão é importante.
- ➔ [A meditação funciona mesmo?! a neurociência por trás da meditação.](#) : Nesse vídeo o Neurocientista explica como a meditação funciona no nosso cérebro e apresenta os estudos científicos a cerca da Neuroplasticidade Cerebral que ocorre com o tempo de pratica de meditação.
- ➔ [A Arte da Meditação: Daniel Goleman. \(CD - 4 técnicas de meditação\).](#) : Aprenda tranquilizar a mente, relaxar o corpo e desenvolver o poder de concentração ouvindo o CD com quatro tradicionais técnicas de meditação ensinadas por Daniel Goleman, autor de Inteligência Emocional. "O principal objetivo da meditação é proporcionar ao corpo um repouso profundo, enquanto a mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sangüínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando o corpo a se recuperar do estresse.
- ➔ [Dr. Responde: Meditação: quais os benefícios da meditação?](#) : O Hospital Albert Einstein preparou um vídeo com os os seus Especialistas, Dr. João Radvany (Neurorradiologista) e Dra. Elisa Harumi Kozasa (Pesquisadora), falando sobre os Benefícios da Atividade de Concentração, explicam o que é e como praticá-la.

DICAS DE COMO INTRODUZIR A MEDITAÇÃO EM SUAS AULAS



- É essencial que o professor fale com o aluno sobre a meditação, explicar para eles, que a meditação é uma técnica de respiração que ajuda a acalmar a ansiedade ou nervosismo por exemplo.
- Se você quer ensinar uma criança a meditar é necessário que ela o veja meditando ou que saiba que você medita, isso desperta a curiosidade.
- Reservar algum momento de sua aula para essa reflexão, isso vale de acordo com a realidade de cada escola e professor, porém, um tempo de 5 minutos por dia, antes ou após as aulas, seria um tempo ideal para começar.
- Você é o professor (a), então você terá o controle da situação, ou seja vai guia-los para ajuda-los a praticar.
- Ensinar meditação para crianças é uma jornada pessoal para eles e para você. As crianças nem sempre respondem da maneira como os adultos esperam. Com a meditação também é assim. Podemos orientá-los a respeito como devem se sentar, fechar os olhos e todos os passos que devem seguir, mas se eles não quiserem, não podemos forçá-los.

Preparação antes de meditar

➔ **1. Escolha do local:** O local adequado para a prática da meditação tem que ser colaborativa e dialógica, em um ambiente acolhedor, atento e de apoio, procurar um local agradável na luminosidade e temperatura. No caso das escolas, as próprias salas de aula.

➔ **2. Atenção sobre o corpo:** Aqui devemos focar na postura e as razões fisiológicas que apontam para um melhor fluxo de energia com a coluna ereta, o movimento, alongamento a agitação corporal, o modo de sentar; a consciência corporal. Dicas: Procurar se posicionar de maneira confortável podendo ser na própria cadeira escolar. A ênfase no posicionamento correto da coluna é essencial para o processo respiratório, harmonizando a respiração e dessa forma contribuindo para acalmar a mente.

➔ **3. A preparação:** (abandono de toda atividade e pensamento): A respiração, relaxamento mental e corporal, a reconciliação mente/corpo serão fundamental para uma meditação adequada, por isso é essencial que os alunos estejam envolvidos de forma verdadeira e comprometida com a proposta. Por fim: **O Silêncio!** 🔊

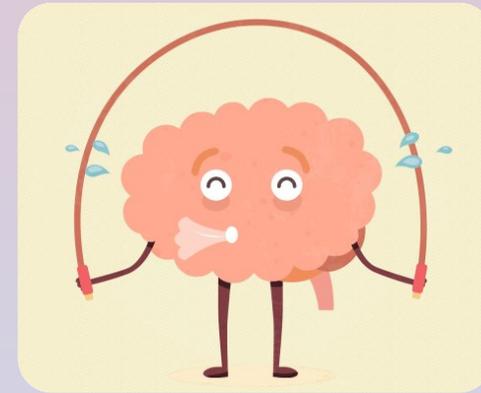


Figura 2

2º MOMENTO: TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

Focalização da atenção :

Focalização da atenção através dos em estímulos sensoriais, audição, visão, olfato, paladar e tato.



Monitoramento aberto:

Auto-observação corporal e mental, evidenciando a respiração. Ao tomar sua respiração consciente, traz sua atenção momento presente. Com isso o estado de ansiedade tende a diminuir.



Autotranscedência automática:

Técnica objetiva, esta abordagem é isenta de esforço, pois não há nela uma tentativa de dirigir a atenção, ou seja, não há processamento cognitivo controlado como nas técnicas anteriores. Apenas observa o pensamento, deixando ir e vir, sem julgamento, reação ou retenção.

Sugestão de vídeo de música para o

Professor(a) utilizar nos momentos de Meditação:

1- (Música para Meditar e Relaxar com Sons de Riacho e Natureza - Acalmar os Pensamentos)

2- (Música relaxante com o som da natureza fonte de água de bambu)



3º MOMENTO: APLICANDO AS TÉCNICAS MEDITATIVAS-TÉCNICAS DE FOCALIZAÇÃO DA ATENÇÃO

1- Técnica de focalização da atenção:

Com essa técnica o professor pode guiar as crianças a focalizarem a atenção em um objeto, nesse caso, pode ser qualquer coisa, uma mesa centralizada na sala, com um objeto em cima, um quadro com um desenho colorido, um desenho no quadro negro, ou projetor... Eles devem focalizar à atenção, desse modo, o professor poderá usar falas, como: **"respirem fundo e solte o ar lentamente e apenas foquem no objeto observado e esqueçam tudo ao seu redor"**. Lembrando que o professor pode sugerir que sentem em círculos, ou se vai ser na carteira mesmo, tudo depende da disponibilidade e tempo em aula.

2- Ouça o som:

Toque um sino e peça às crianças para ouvirem atentamente a vibração do som. Diga-lhes para permanecerem em silêncio e levantarem as mãos quando já não ouvirem o som do sino. Em seguida, diga-lhes para permanecerem em silêncio durante um minuto e prestarem muita atenção para os outros sons que ouvem depois que o sino parou. Depois, sentem-se em círculo e peça às crianças para te dizerem todos os sons que notaram nesse minuto. Este exercício não é apenas para divertir e animar as crianças para compartilharem suas experiências com os outros, mas realmente ajuda a conectar-se ao momento presente e à sensibilidade de suas percepções.

Essa técnica pode ser utilizada para alunos com deficiência auditiva em SRM.



3- Cheire e sinta:

Passe algo perfumado para cada criança, como um pedaço de casca de laranja fresca, um raminho de lavanda ou uma flor de jasmim. Peça-lhes para fecharem os olhos e respirarem o perfume, concentrando toda a sua atenção apenas no cheiro desse objeto. Perfume pode realmente ser uma ferramenta poderosa para o controle da ansiedade.

Essa técnica pode ser utilizada para crianças com deficiência visual e auditiva em SRM.



Técnicas de monitoramento aberto:

1- Parceiros da respiração: (tempo sugerido 05 à 7 minutos.) Essa técnica é simples e mais corporal e sensorial, pois, à criança tem que apenas concentrar-se em suas respirações. Aqui você pode motivar a prática distribuindo um brinquedo (ou outro objeto pequeno) para cada aluno ou a própria mão. Se o espaço permitir, fale para os alunos deitarem-se no chão e coloque o objeto em suas barrigas. Diga-lhes para respirarem em silêncio por um minuto e observarem como o seu amigo de respiração se move para cima e para baixo, e quaisquer outras sensações que notarem. Diga-lhes para imaginarem que os pensamentos que entram em suas mentes se transformam em bolhas e flutuam. A presença do amigo de respiração faz com que a meditação seja um pouco mais amigável, e permite que as crianças percebam como uma atividade lúdica não tem necessariamente que ser agitada.

2- Meditação relaxante:
Enquanto os alunos estão sentados com os olhos fechados, diga-as para sentirem, apertarem e espremerem cada músculo de seus corpos o mais forte que puderem. Diga-lhes para esmagarem seus dedos e pés, apertarem os músculos de suas pernas até seus quadris, apertarem suas mãos e elevarem os ombros até suas cabeças. Fale para se manterem nessas posições durante alguns segundos e, em seguida, liberarem-se totalmente e relaxarem. Esta é uma ótima atividade para “soltarem” o corpo e a mente, e também uma maneira totalmente acessível para entenderem a arte de “estar presente”.

3- Exercício da pulsação do coração:

Fale para as crianças pularem para cima e para baixo durante um minuto. Então devem se sentar e colocar suas mãos em seus corações. Diga-lhes para fecharem os olhos e sentirem seus batimentos cardíacos, sua respiração, e ver o que mais notam em seus corpos.

4- Meditação da respiração:

Feche os olhos e comece a se tornar consciente do ritmo natural da sua respiração. Permaneça por alguns minutos observando a sua respiração sem tentar controlar, permitindo que ela se torne cada vez sutil e sem esforço. Após alguns momentos você pode focar sua atenção no diafragma. O diafragma é o músculo que faz com que os pulmões se encham e se esvaziem com o ar.



Figura 3

Técnicas de autotranscedência automática:

1- Autotranscedência automática: (tempo sugerido 03 minutos) .Essa técnica é isenta de esforço ou foco em algo. Consiste em apenas ficar em silêncio, mentalizar algo que a criança goste, respirar fundo, e afirmar mentalmente palavras positivas e empáticas, como: amor, carinho, felicidade, alegria, sorriso. Chamamos isso de Mantra mental. O professor também pode usar uma música também que induz a autotranscedência, como sons da natureza por exemplo.

2- SEM FORÇAR: Escolha uma posição confortável (de preferência sem se deitar) e permaneça imóvel, apenas acompanhando sua respiração, sem interferir com ela, simplesmente observando-a. Você logo será distraído por muitos pensamentos, imagens, sons e sensações do seu corpo. Você até mesmo se esquecerá de que está praticando! Não tem importância, isso acontece mesmo. Volte a acompanhar a sua respiração tantas vezes quantas forem. “Escaneie” o corpo de cima a baixo e repare nas partes mais tensas. Não tente mudá-las. Agora observe nas partes relaxadas. Repare nos pensamentos se alterá-los, necessárias. E, principalmente, não tente impedir que seus pensamentos ou a distração aconteça, não tente se concentrar, nem conversar com Deus ou imaginar luzes douradas, pois meditação não é um fazer, não é esforço. Também não é necessário que você converse internamente consigo mesmo, comente ou avalie sua experiência. Apenas se entregue à sua respiração e permita que essa seja uma experiência sem palavras. Após algum tempo, experimente observar também a sua mente - o incessante tráfego de pensamentos, imagens, lembranças, fantasias... Apenas observe sem se envolver.

3- De coração para coração: Neste exercício, o significado de “coração” é menos literal. Em outras palavras, essa atividade também poderia ser chamada de “Vamos falar sobre sentimentos.” Então sente e confortavelmente peça aos alunos para falarem sobre seus sentimentos. Quais sentimentos estão sentindo? Como sabem que estão sentindo esses sentimentos? Onde elas os sentem em seus corpos? Pergunte-lhes de quais sentimentos gostam mais. Em seguida, pergunte-lhes o que podem fazer para se sentirem melhores quando não estão sentindo seus sentimentos preferidos. Lembre-lhes que eles podem praticar sempre transformar seus pensamentos em bolhas se eles estiverem chateados, podem fazer a meditação relaxante se precisarem se acalmar, e também podem tirar 32 alguns minutos para ouvirem sua respiração ou batimentos cardíacos se precisarem relaxar.

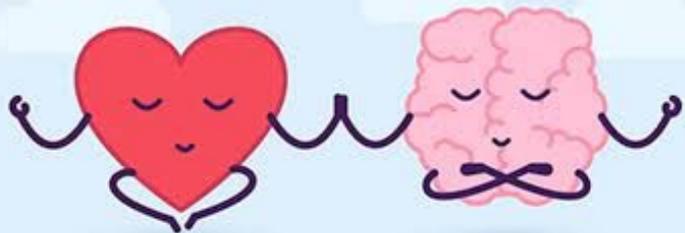


Figura 4

Técnicas de meditação Mindfulness:

Essa técnica é uma técnica de meditação que também pode ser caracterizada como Mindfulness, ela mostra-se eficiente com crianças, pois concentra na respiração e acalma e relaxa.

1-INSPIRE E EXPIRE*: Sinta o peito dilatar e, em seguida, expire pela boca. Repita três vezes e então feche os olhos, voltando ao jeito natural de respirar. Observe o movimento sutil de subida e descida provocada no corpo. Se ajudar, apoie as mãos na barriga, conte até dez e repita. Um ao inspirar, dois ao expirar, três ao inspirar e assim por diante. Cada vez que a mente se distrair recomece.

2- Vigiai vossos pensamentos: Transfira a atenção para os pensamentos. Veja como eles surgem na mente feito bolhas de ar. Cada ideia não dura muito tempo. Uma substitui a outra. Tente ver o que carregam: desconforto, vergonha, prazer, calma. Repare nos pensamentos sobre passado e futuro. Dez a quinze minutos de caminhada. Trata-se de focalizar a atenção. No início, as pessoas costumam se concentrar na sensação de seus pés tocando o chão. Você pode facilmente se concentrar na sua respiração ou mover a atenção em torno de seu corpo, parte por parte. A chave, porém, é desenvolver um tipo de atenção relaxada. Quando sua mente divagar para longe, traga de volta suavemente, sem julgar a si mesmo. Se perder o foco, volte à respiração.



Figura 5

4º MOMENTO- A IMPORTÂNCIA DA RESPIRAÇÃO

Você sabia que na medicina antiga da China, acreditava-se que os exercícios respiratórios, tinham e ainda tem imensa capacidade de ajudar a melhorar a saúde em geral. Indicação de livro sobre Meditação:

[A Respiração como um Refúgio.](#) ↗

Indicação de vídeo: "[Por que respirar é importante na meditação?](#)" ↗

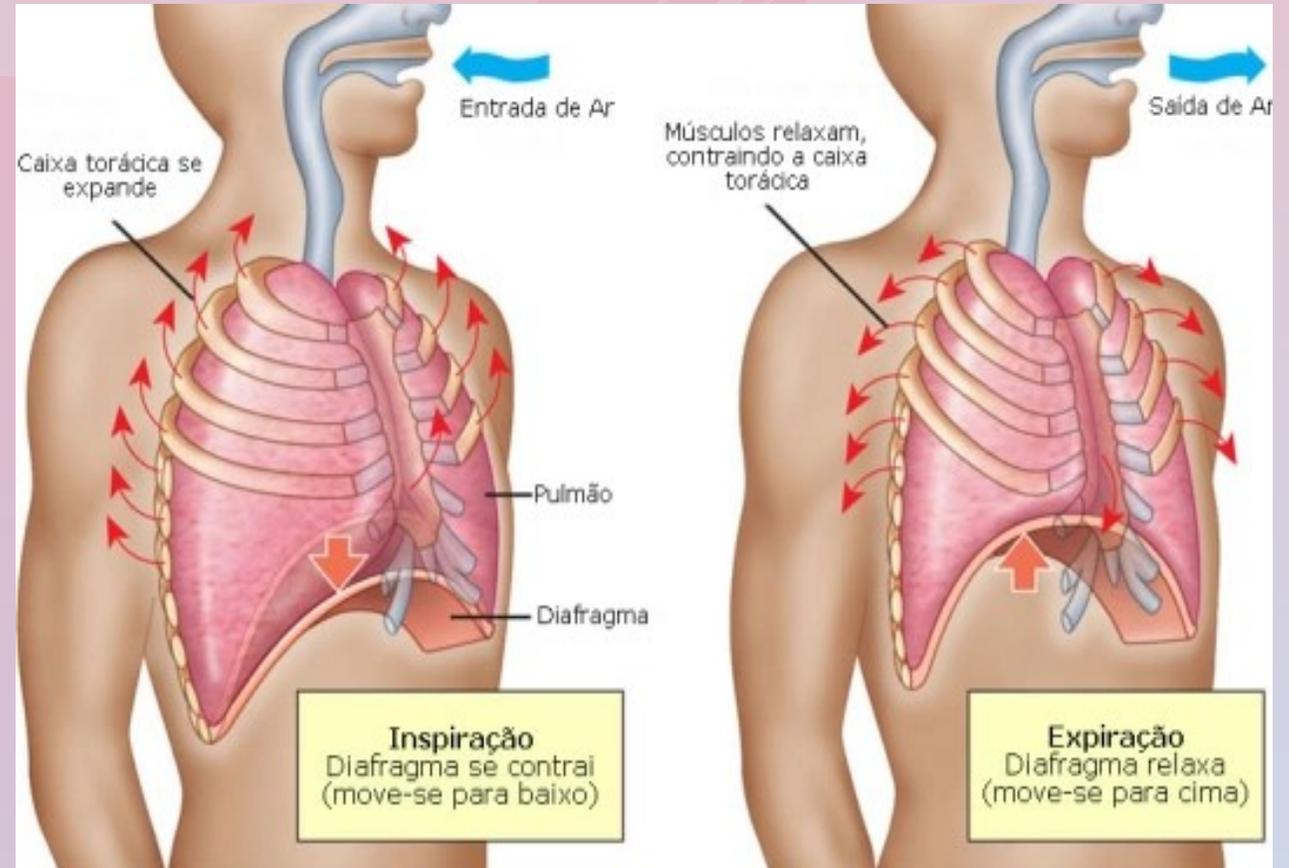


Figura 6

Sugestão de atividade sobre respiração para Ciências Naturais: nosso sistema respiratório

- Nesse momento, caro docente, você pode utilizar essa atividade para falar um pouco mais sobre a respiração com seus alunos, desse modo, você poderá utilizar o material em aulas de Ciências Naturais e também passar para seus colegas da área.

Os órgãos que compõem nosso sistema respiratório, sua sequência e o trajeto do ar são: fossas nasais, cavidade bucal, faringe, laringe, traqueia, brônquios e pulmões. Nos pulmões é realizada a troca dos gases, o oxigênio é inspirado com o ar e substituído pelo gás carbônico residual do metabolismo celular, essa troca ocorre nos alvéolos pulmonares processo conhecido como Hematose.

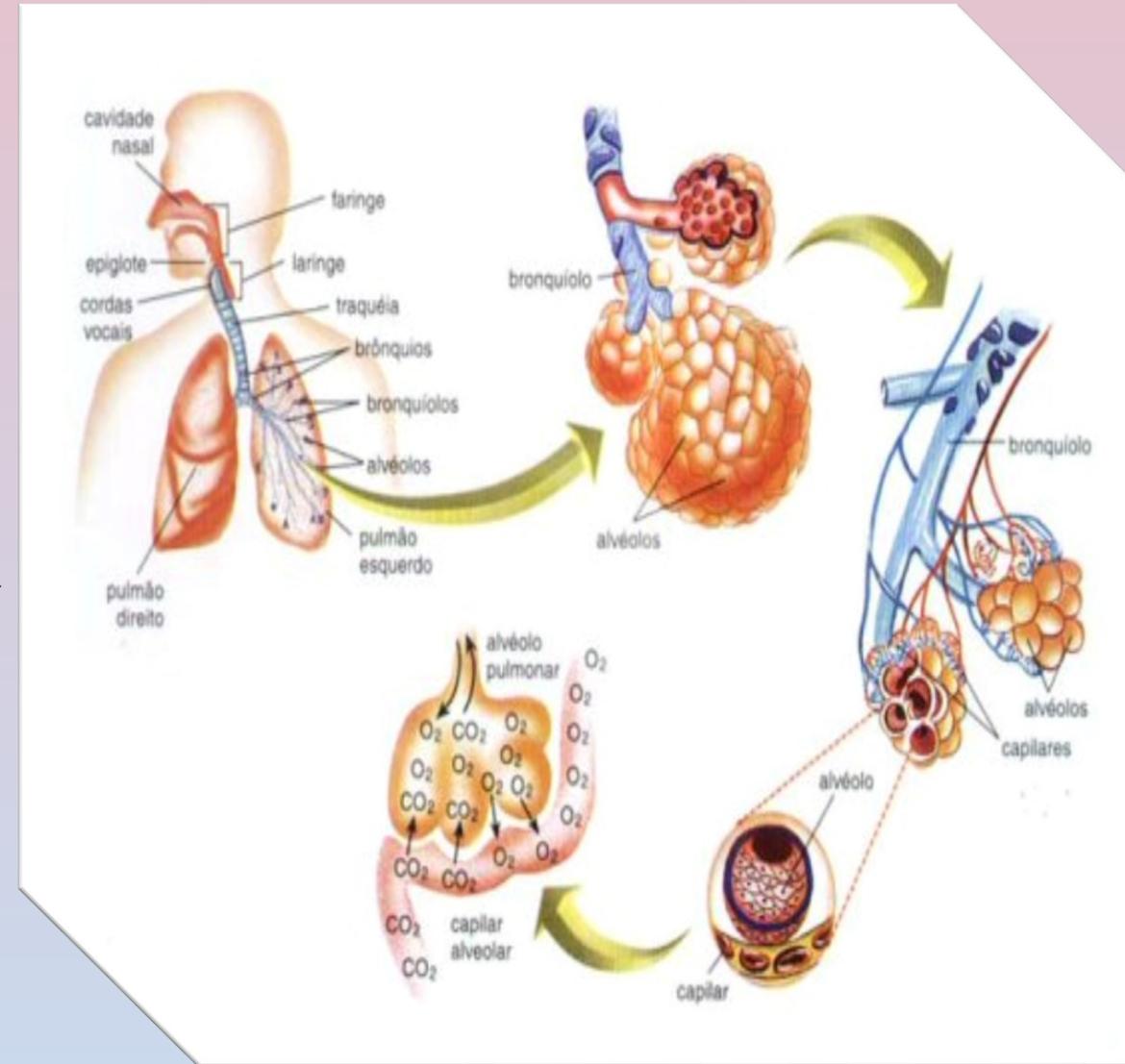


Figura 7

1. **Segue o texto sobre respiração e depois responda as perguntas:**



Nossa respiração compreende dois movimentos respiratórios básicos: a inspiração, ato de sucção do ar movimento de entrada do ar para dentro das cavidades respiratórias; e a expiração movimenta de saída do ar contendo os gases residuais desse processo juntamente com o gás carbônico e os resíduos atmosféricos. Na inspiração contraímos o diafragma e os músculos intercostais externos. Ao se contrair o diafragma desce e a cavidade torácica aumenta verticalmente. Quando os músculos intercostais externos contraem, eles elevam as costelas e o volume da cavidade torácica aumenta horizontalmente. Eleva-se desse modo, a caixa torácica aumentando o volume intrapulmonar o que diminui a pressão interna dos pulmões. A pressão do ar atmosférico torna-se momentaneamente maior que a pressão do ar interno, penetrando no corpo através das vias respiratórias até os alvéolos pulmonares completando o processo da inspiração. Num segundo momento, o diafragma e os músculos intercostais relaxam diminuindo o volume da cavidade torácica. Então, a pressão no interior dos pulmões aumenta tornando-se momentaneamente maior que a pressão atmosférica, e o ar sai livremente finalizando o processo da expiração.

- a) Como acontece o processo de respiração?
- b) Por que a respiração é tão importante?
- c) Cite os órgãos que compõe o sistema respiratório.
- d) Como respirar da maneira correta para relaxar?



Figura 08

Relações interdisciplinares:

- As disciplinas que podem falar sobre meditação e relacionar em suas atividades são várias, dentre eles as disciplinas de artes visuais, biologia, ciências Naturais entre outras.

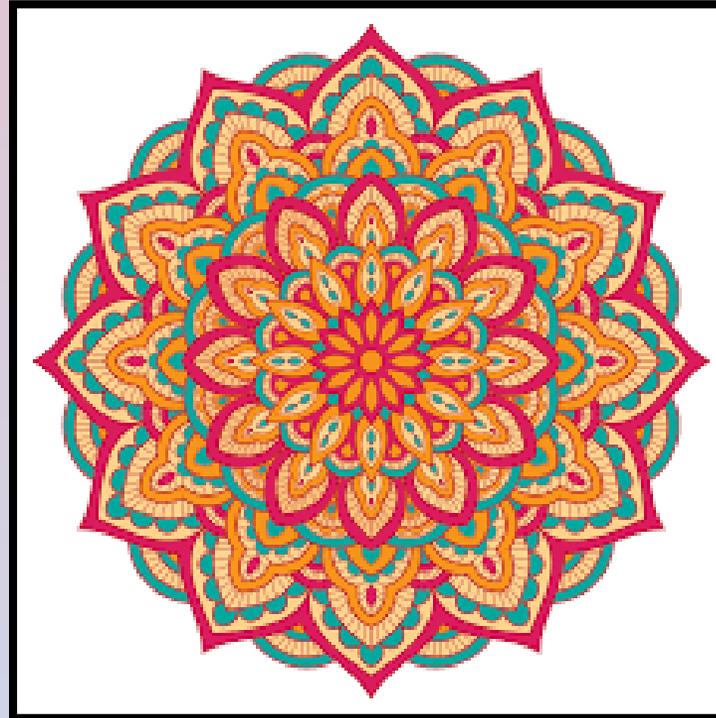


Figura 11

Essa linda imagem é a imagem de uma mandala, os mandalas são figuras usadas por artistas que nos ajudam a meditar! Um exemplo disso são mandalas usados para pintar em aulas de artes.

SAIBA MAIS+ COM : [A arte terapia em um contexto escolar.](#) 

Sugestão de material da web para trabalhar a meditação com alunos que frequentam as salas de recursos multifuncionais:



- Alunos com Deficiência intelectual - DI: [“Mindfulness pode melhorar viver com uma pessoa portadora de deficiência”](#)
- Deficiência física neuromotora - DFN: [“Cursos de meditação Anapana para portadores de necessidades especiais](#)
- Transtornos globais do desenvolvimento - TGD: [“Estudo aponta que Mindfulness melhora a atenção de crianças com autismo”](#)
- Transtornos funcionais específicos - TFE: [“Daniel Goleman: Exercitando a Mente para Tratar de Déficits de Atenção”](#)

APLICATIVOS GRATUITOS PARA CELULAR:



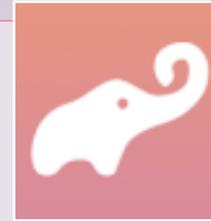
Acesse com um click e baixe no seu celular ou tablet! 



MEDITOPIA



ZEN



LOJONG



INSIGHT TIME



ATMA



MEDITAÇÃO NATURA

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse produto didático, buscou trazer informações a cerca da meditação nas escolas, também sugeriu algumas práticas de meditação que o docente poderá utilizar em suas aulas em Salas de Recursos Multifuncionais, bem como materiais informativos que buscam auxiliar e agregar mais conhecimento na vida do Docente que busca essa técnica como um auxílio para melhorar a qualidade de suas aulas e a interação entre seus alunos.

REFERÊNCIAS

- NETTO, Joaquim Rodrigues de Oliveira. **A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA FACE A INTERDISCIPLINARIEDADE: A CONTRIBUIÇÃO DAS TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO PARA A FORMAÇÃO INTEGRAL DO EDUCAND.** 2011. 23 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Pde, Utfpr, Curitiba, 2011. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_utfpr_edfis_pdp_joaquim_rodrigues_de_oliveira_netto.pdf. Acesso em: 06 abr. 2022.
- PRADO, Silvio César Prestes. **Meditação Laica Educacional nas aulas de Educação Física.** 2017. 45 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Pde, Uepg, Ponta Grossa, 2017. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_uepg_silvio_cesar_prestes_prado.pdf. Acesso em: 02 mar. 2022.
- "ÓRGÃO DO SISTEMA RESPIRATÓRIO. **Só Biologia.** Virtuoso Tecnologia da Informação, 2008-2022. Consultado em 26/06/2022 às 19:52. Disponível em <https://www.sobiologia.com.br/conteudos/Corpo/Respiracao2.php>
- MINDFULNESS, Plenamente Meditação & (org.). **O que acontece quando um autista medita?** 2021. Disponível em: <https://plenamente.eu/o-que-acontece-quando-um-autista-medita-74f547e4d18d>. Acesso em: 06 jun. 2022.

- CAMETIN, Luci Tânia. **O estresse do professor**. 2012. 2 v. Monografia (Especialização) - Curso de Ciências Naturais, Programa de Desenvolvimento Educacional – Pde, Ufpr – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2012. Disponível em:
http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2012/2012_ufpr_cien_pdp_lu_ci_tania_cametin.pdf. Acesso em: 23 mar. 2022.

MEZZARI, Ivonete. **Técnicas de respiração como aliada da qualidade de vida docente**. 2012. 2 v. Curso de Biologia, Programa de Desenvolvimento Educacional – Pde, Universidade Estadual do Oeste do Paraná – Unioeste, Cascavel, 2012. Disponível em:
<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2012/2012_unioeste_bio_dp_ivonete_mezzari.pdf.> Acesso em: 15 mar. 2022.

REFERÊNCIAS DAS IMAGENS

- Figura de capa- Autoria própria.
- Figura 1- Google Imagens.
- Figura 2- Google Imagens.
- Figura 3- Google Imagens.
- Figura 4- Google Imagens
- Figura 5- <https://www.almanaquesos.com/meditacao-mindfulness-tecnica-da-respiracao><https://www.almanaquesos.com/meditacao-mindfulness-tecnica-da-respiracao/o/>
- Figura 6- <https://blogdescalada.com/a-importancia-da-respiracao-correta-para-a-escalada-e-esportes-de-montanha/>
- Figura 7- http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2012/2012_unioeste_bio_pdp_iv_onete_mezzari.pdf
- Figura 8- Google Imagens.
- Figura 9- Google Imagens.
- Figura 10- Google Imagens.



CARTILHA DIDÁTICA



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do trabalho para fins não comerciais, desde que atribuam o devido crédito e que licenciem as novas criações sob termos idênticos. Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.