

preventiva mente

Uma espécie de guia
de competências
essenciais para uma
educação preventiva
no dia a dia



preventiva mente



índice

Nota de Autoria	7
Agradecimento	7
1. Enquadramento e Valores	
1.1 Nota Introdutória	10
1.2 A Prevenção como Solução	12
1.3 O Espaço Trevo	13
1.4 Direitos Humanos e da Criança	15
1.4.1 Situações-Problema para Reflexão	15
1.5 Igualdade e Não Discriminação	19
1.5.1 Desafios Práticos e Estratégias de Igualdade	21
1.6 Violência	24
1.6.1 Desafios Práticos e Sugestões	25
2. Temas Base da Educação Positiva	
2.1 Regulação Emocional na Infância	30
2.1.1 Conceitos Fundamentais	30
2.1.2 O que são as “birras”?	30
2.1.3 O papel da co-regulação	31
2.1.4 Como ajudar as crianças a aprenderem a regular as suas emoções?	31
2.1.5 Treino Emocional: comunicar para regular	33
2.1.6 Estratégias Práticas para Crianças	36
2.1.7 Quando Intervir	44
2.2 Comunicação Consciente e Eficaz	45
2.2.1 Tudo comunica	45
2.2.2 Comunicação Assertiva	46
2.2.3 O que evitar na comunicação com as crianças	49
2.2.4 Comunicar de forma positiva	50
2.2.5 Estratégias práticas do dia a dia	50
2.3 Estabelecer Limites	51

2.3.1	Limites assertivos e conscientes	52
2.3.2	Consequências	52
2.3.3	Como estabelecer limites	54
2.4	Empatia	58
2.4.1	Como desenvolver empatia na infância	58
2.5	Resolução de Problemas	59
2.5.1	Etapas da Resolução de Problemas	60
2.5.2	Papel do adulto como mediador	62
2.5.3	Estratégias para o adulto regular as suas emoções e pensamentos	63
2.5.4	Resolução de Problemas entre Adultos	65
2.6	Atenção Positiva. Encorajamento e Elogios	67
2.6.1	Crenças erradas sobre os elogios	68
2.6.2	Elogiar, incentivar e encorajar de forma mais eficaz	69
2.7	Autoestima e Autoconfiança	71
2.7.1	Papel do adulto	72
2.7.2	Comportamentos que fragilizam a autoestima	73
2.7.3	Como promover autoestima no quotidiano	73

3 Estratégias práticas e transversais

3.1	Ignorar	76
3.1.1	Como ignorar	76
3.1.2	Exemplos de comportamentos que podem ser ignorados	78
3.2	Tempo de Pausa	78
3.2.1	Como aplicar o tempo de pausa	79
3.2.2	Estratégias perante a manutenção da recusa	79
3.2.3	O que fazer quando a criança agride	80
3.2.4	A evitar no tempo de pausa	81
3.3	Consequências naturais e lógicas	83
3.3.1	Consequências Naturais	83
3.3.2	Consequências Lógicas	84
3.3.3	Adaptar as consequências à idade e ao desenvolvimento	84

3.3.4	Dar à criança escolhas com antecedência	85
3.4	Mindfulness	85
3.4.1	Benefícios do Mindfulness	86
3.4.2	Técnicas de Mindfulness	86
3.5	Relaxamento muscular progressivo	91

4. Aplicação prática em situações comuns

4.1	Lidar com desafios comuns de comportamento	94
4.1.1	Rivalidade e lutas entre crianças	94
4.1.2	Desobediência	95
4.1.3	Mentira	96
4.1.4	Medo	97
4.1.5	Hiperatividade, impulsividade e capacidade de atenção limitada	98

5. Conclusão

Bibliografia	103
---------------------	-----

Nota de Autoria e Agradecimento

Nota de Autoria

O presente guia foi desenvolvido no âmbito do projeto Espaço Trevo – Prevenção Primária, uma iniciativa dedicada à promoção da prevenção da violência doméstica e de gênero através da intervenção precoce e do fortalecimento de competências sociais, emocionais e comportamentais em contexto educativo.

Enquadrado neste projeto, o guia foi redigido pela Psicóloga Inês Santos – técnica da equipa deste projeto e pela Psicóloga Coordenadora do Espaço Trevo – Mariana Magalhães, que assumiram a responsabilidade pela sua estrutura conceptual, fundamentação técnica e organização prática.

A sua elaboração resulta do aprofundamento de conhecimentos técnico-científicos nesta matéria durante a vigência do projeto, da experiência acumulada no terreno, do contacto direto com profissionais, crianças e famílias, bem como da articulação com os municípios parceiros que tornaram possível a implementação desta resposta como complemento às estratégias locais de intervenção na área da violência doméstica e da igualdade. Este documento reflete, assim, simultaneamente o enquadramento institucional do projeto e o contributo técnico especializado das suas autoras.

Agradecimento

A realização do guia **Preventiva'Mente** só foi possível graças à colaboração, empenho e dedicação de muitas pessoas e instituições.

Agradecemos, em primeiro lugar, a todos/as os/as profissionais que, diariamente, intervêm diretamente com crianças em contexto educativo – educadores/as, auxiliares, professores/as e técnicos/as – pelo compromisso, sensibilidade e abertura à aprendizagem de novas estratégias que promovem ambientes mais seguros, inclusivos e respeitadores.

Estendemos o nosso reconhecimento a todas as crianças e famílias que participaram no projeto, cujo envolvimento e confiança permitiram validar e enriquecer as práticas apresentadas neste guia.

Manifestamos igualmente a nossa gratidão aos/às decisores/as políticos/as e às equipas técnicas dos municípios parceiros – Santa

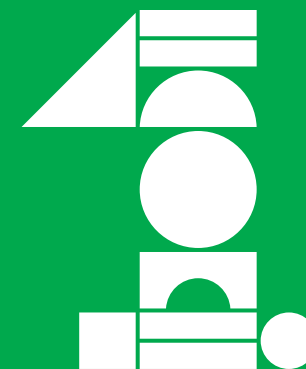
Maria da Feira, São João da Madeira, Oliveira de Azeméis, Vale de Cambra e Arouca – por colocarem a prevenção da violência doméstica e de género como prioridade estratégica e por apoiarem a implementação de iniciativas inovadoras – como este projeto – que se apresentam como complementaridade às respostas de intervenção existentes e alinhadas com os planos de igualdade já em vigor.

Por último, agradecemos a todas as entidades e pessoas que, de forma direta ou indireta, contribuíram para que este guia se tornasse uma ferramenta prática e inspiradora, destinada a fortalecer a prevenção, a promoção de competências sociais, emocionais e comportamentais e a criação de contextos educativos mais justos, seguros e respeitadores para todas as crianças.

A todos/as, o nosso sincero obrigado.

Pela Coordenação do Espaço Trevo,
Mariana Magalhães

Enquadramento e Valores



1.1 Nota Introdutória

A partir do diagnóstico da Rede Social dos cinco municípios parceiros – Santa Maria da Feira, São João da Madeira, Oliveira de Azeméis, Vale de Cambra e Arouca – compreende-se que o fenómeno da Violência Doméstica e Violência de Género, nomeadamente o seu combate e prevenção, constituem uma prioridade estratégica de intervenção.

Este diagnóstico evidencia a necessidade de respostas articuladas e multidisciplinares, que promovam não somente a proteção e o acompanhamento das vítimas, mas também a prevenção da violência, a capacitação das famílias e a mobilização da comunidade local.

Reconhece-se ainda a importância de fortalecer continuamente a coordenação entre estruturas sociais, educativas, jurídicas e de saúde para garantir uma abordagem sistémica capaz de reduzir a incidência da violência doméstica e de género e de promover ambientes familiares e comunitários mais seguros, inclusivos e resilientes.

Para responder de forma estruturada ao diagnóstico social realizado nos cinco municípios parceiros, que evidenciou necessidades específicas no domínio da prevenção da violência doméstica e de género, pela ausência de respostas a este nível, foi implementado o Projeto Espaço Trevo – Prevenção Primária.

O projeto Espaço Trevo – Prevenção Primária, enquadrou-se no programa de financiamento do Plano de Recuperação e Resiliência – PRR, no âmbito das Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas na Área Metropolitana do Porto Sul – AMP Sul.

Neste contexto, o presente guia surge como resultado do trabalho desenvolvido no âmbito desse projeto, tendo como finalidade documentar, sistematizar e tornar acessível uma parte das práticas e aprendizagens construídas. Pretende-se, assim, que este guia constitua uma referência para a reflexão sobre temas fundamentais da educação positiva e para o acesso a estratégias aplicáveis ao quotidiano, assentes em valores que promovem competências sociais, emocionais e comportamentais, consideradas essenciais para a promoção dos direitos humanos, da igualdade e da não discriminação.

O projeto Espaço Trevo – Prevenção Primária é composto por programas de desenvolvimento de competências sociais, emocionais e comportamentais que se divide em 2 ações:

- **Ação 1:** Programa de desenvolvimento de competências sociais, emocionais e comportamentais – Pré-escolar.
- Componente 1: Programa de desenvolvimento de competências dirigido a crianças do pré-escolar;
- Componente 2: Capacitação de profissionais com intervenção direta em contexto escolar;
- **Ação 2:** Práticas artísticas comunitárias relacionadas com Direitos Humanos, Igualdade e Não Discriminação.

Este guia é produzido no âmbito da **Ação 1**, enquadrando-se especificamente na **Componente 2**, enquanto resultado do trabalho aí desenvolvido.

Na sequência da dinamização de ações de capacitação dirigidas a profissionais da ação educativa que desempenham funções em contexto escolar, foi identificada a necessidade de sistematizar e disponibilizar, de forma acessível, os conteúdos e estratégias trabalhados ao longo dessas ações.

Neste sentido, foi desenvolvido o presente guia prático de consulta, destinado a facilitar o acesso, a consolidação e a aplicação quotidiana dos conhecimentos adquiridos, para funcionar como um instrumento de apoio contínuo à prática educativa.

Acreditamos que as competências trabalhadas neste guia contribuem para a promoção de contextos educativos seguros e inclusivos. Ao reforçar capacidades como a autorregulação emocional, a comunicação consciente, a empatia, o estabelecimento de limites e a resolução positiva de conflitos, pretende-se prevenir situações de violência, exclusão e discriminação e promover relações mais justas e respeitadoras no quotidiano educativo.

Consideramos que as competências sociais, emocionais e relacionais constituem contributos essenciais para os direitos humanos e para a promoção da não violência, da igualdade e da não discriminação em contexto educativo e nas gerações futuras.

O que é este Guia?	Objetivos do Guia	A quem se destina?
<p>O Preventiva/Mente é um guia prático de consulta rápida que reúne estratégias simples, preventivas e centradas na relação, para apoiar no trabalho diário com crianças em idade pré-escolar e escolar.</p> <p>Mais do que "corrigir comportamentos", o objetivo é prevenir dificuldades, promover o bem-estar emocional e construir contextos educativos seguros, regulados e positivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitar os adultos com informação e ferramentas que permitam antecipar desafios, em vez de apenas reagirem a crises; • Promover o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e comportamentais nas crianças; • Disponibilizar estratégias práticas, simples e de aplicação imediata; • Reforçar o papel do adulto como modelo emocional, relacional e comportamental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Educadores/as de infância; • Auxiliares de ação educativa; • Professores/as do 1.º ciclo; • Técnicos/as que trabalham com grupos de crianças; • Outros adultos de referência.

1.2 A Prevenção como Solução

O projeto Espaço Trevo – prevenção primária assenta numa intervenção que se encontra suportada pela elaboração de diagnóstico e de planeamento das ações, tendo em conta a inexistência atual neste território de um programa de prevenção primária neste âmbito.

Em matéria de intervenção na problemática da violência doméstica e de género a prevenção pode ser estruturada em 3 níveis:

- **Primária**, que atua antes da violência acontecer;
- **Secundária**, dirigida a situações de risco já sinalizadas;
- **Terciária**, focada na reabilitação, reintegração e minimização do impacto da violência junto de vítimas ou autores de violência.

Este projeto centra-se na operacionalização de Programas de Prevenção Primária de violência doméstica e de género nos municípios da Área Metropolitana do Porto – Sul (AMP SUL) e intervém

sobre fatores de risco e causas estruturais da violência. A aposta na intervenção precoce, desde a educação pré-escolar, promove competências socioemocionais, valores de igualdade, respeito e resolução pacífica de conflitos, contribuindo para relações mais saudáveis e não violentas.

Este projeto de prevenção reforça a rede territorial existente e funciona de forma complementar às respostas de intervenção secundária e terciária já implementadas, assim como promove práticas preventivas articuladas nos cinco municípios.

Ao intervir nas raízes da violência, a prevenção contribui para reduzir a sua incidência futura e para a construção de contextos mais seguros e igualitários.

1.3 O Espaço Trevo

O Espaço Trevo é uma Estrutura de Atendimento que oferece acompanhamento e apoio especializado a vítimas de violência doméstica e de género que tem incidido a sua intervenção essencialmente no âmbito da prevenção secundária e terciária. A sua atuação responde às necessidades de vítimas sinalizadas ou em situação de risco, através de uma abordagem integrada que inclui intervenção imediata, reabilitação, reintegração e mitigação do impacto do trauma, com o objetivo de promover segurança, capacitação e autonomia.

É uma Estrutura certificada pela Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género e integra a Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica – RNAVVD, bem como o Guia de Recursos nesta área.

Iniciou atividade em 2006, no município de Santa Maria da Feira e evoluiu, a partir de 2016, para um modelo intermunicipal. Nesse ano foi formalizado protocolo com o Departamento de Investigação e Ação Penal de Aveiro – Secção de Santa Maria da Feira, no âmbito do Gabinete de Atendimento e Informação à Vítima – GAIV.

O GAIV presta assessoria técnica especializada a magistrados e oficiais de justiça em processos relacionados com violência doméstica, maus-tratos e crimes contra a liberdade e autodeterminação

sexual, assegurando apoio técnico em diligências judiciais e declarações para memória futura, numa intervenção articulada e centrada na vítima.

A partir de 2020, o Espaço Trevo consolidou a sua dimensão intermunicipal e passou a garantir o atendimento de proximidade através da itinerância da equipa técnica em seis municípios (Santa Maria da Feira, São João da Madeira, Oliveira de Azeméis, Vale de Cambra, Arouca e Espinho). Nesse mesmo ano foi formalizado o Protocolo de Territorialização da RNAVVD que reforçou a articulação das respostas no território.

Em 2021, iniciou um projeto piloto de âmbito nacional de apoio psicológico e psicoterapêutico a crianças e jovens vítimas de violência doméstica que reforçou a especialização da resposta.

Para além do atendimento direto, o Espaço Trevo tem desenvolvido ações de sensibilização em contexto escolar e iniciativas dirigidas à comunidade, no âmbito da prevenção secundária e terciária.

Em 2022, foi reconhecido pelas Plataformas Supraconcelhias, Conselhos Locais de Ação Social – CLAS e parceiros da Rede Social como uma estrutura com práticas inspiradoras e inovadoras.

Destaca-se o alargamento da atividade do Espaço Trevo, que mantém uma rede estratégica consolidada e multidisciplinar de âmbito intermunicipal, garantindo respostas ágeis, eficazes e coordenadas.

Face ao percurso desenvolvido e aos desafios sociais emergentes, tornou-se evidente a necessidade de complementar a intervenção existente com uma resposta estruturada ao nível da prevenção primária, para colmatar uma lacuna identificada no território pela escassez atual de programas desta natureza e para reforçar uma abordagem integrada e territorializada de combate à violência doméstica e de género.

1.4 Direitos Humanos e da Criança

Os direitos humanos são direitos inerentes a todas as pessoas, independentemente do sexo, etnia, nacionalidade, idioma, religião ou qualquer outra condição (Nações Unidas, 2019). São universais – valem para todos – não podem ser retirados e têm igual importância. Além disso, estão ligados entre si: o cumprimento de um direito influencia os outros.

As crianças são também titulares destes direitos. Têm voz própria, merecem respeito, proteção e cuidado, e os seus direitos não dependem da vontade dos adultos.

A Convenção sobre os Direitos da Criança (1989) reconhece legalmente estes direitos e aplica-se a todas as pessoas até aos 18 anos. Assenta em quatro princípios fundamentais:

- **Não discriminação** – todas as crianças têm os mesmos direitos.
- **Interesse superior da criança** – as decisões devem priorizar o que é melhor para ela.
- **Direito à vida e ao desenvolvimento** – todas as crianças devem crescer e desenvolver as suas capacidades.
- **Direito a ser ouvida** – a criança pode expressar a sua opinião nas questões que lhe dizem respeito.

Educadores/as, auxiliares, famílias e outros profissionais têm um papel essencial na concretização destes direitos. A forma como comunicam, escutam e respondem às crianças pode reforçar, ou limitar, o respeito pelos seus direitos no dia a dia.

1.4.1 Situações-Problema para Reflexão

A) CHORO AO CHEGAR À ESCOLA

Uma criança de 3 anos chega à escola a chorar. A auxiliar diz: – **“Já és crescida! Aqui ninguém chora, vai brincar com os outros.”**

 **Direito humano**

Respeito pela dignidade e liberdade de expressão emocional.

 **Reflexão**

Como podemos acolher o choro da criança sem desvalorizá-lo, de modo a reconhecer as suas emoções e apoiar a sua adaptação ao ambiente escolar?

B) EXCLUSÃO POR GÉNERO DURANTE O JOGO

Um grupo de crianças está a jogar à bola. Uma menina aproxima-se e é rejeitada por um colega: - ***“Isto é só para meninos, vai brincar às bonecas.”*** A educadora ri e comenta: - ***“Oh, deixa-os jogar...”***

 **Direito humano**

Igualdade de oportunidades e não discriminação.

 **Reflexão**

Que estratégias podemos usar para promover a inclusão e desafiar estereótipos de género de forma positiva e construtiva?

C) EXCLUSÃO POR DIFICULDADES DE LINGUAGEM

Uma criança com atraso na fala raramente é incluída nas conversas ou jogos de grupo. A equipa comenta: - ***“Ela não participa porque não compreende.”***

 **Direito humano**

Direito à igualdade de acesso e participação; dignidade humana.

 **Reflexão**

Como podemos garantir que todas as crianças, independentemente das suas competências linguísticas, tenham oportunidade de participar plenamente?

D) PRESSÃO PARA COMER

Uma criança diz que está cheia e não quer terminar a refeição. A auxiliar insiste: - ***“Daqui só se levanta quem limpar o prato!”***

 **Direito humano**

Integridade física e autonomia sobre o corpo.

 **Reflexão**

De que formas podemos respeitar a autonomia da criança e promover hábitos alimentares saudáveis sem recorrer à coerção?

E) PARTICIPAÇÃO DESIGUAL NA RODA DA MANHÃ

Na roda da manhã, a educadora pergunta: - ***“Quem quer contar sobre o seu fim-de-semana?”*** E dá sempre prioridade às mesmas 2-3 crianças mais faladoras.

 **Direito humano**



Participação, equidade e liberdade de expressão.

 **Reflexão**

Como podemos garantir que todas as crianças tenham oportunidades de se expressar e que a participação seja equilibrada e inclusiva?



F) CASTIGO POR “FAZER ASNEIRA”

Uma criança derruba acidentalmente um copo de água. A educadora diz: - ***“Fizeste uma asneira! Vai para o canto e fica de castigo para aprenderes.”***

 Direito humano	 Reflexão
Respeito pela dignidade, segurança emocional e aprendizagem positiva.	Como podemos lidar com erros ou comportamentos desafiadores de forma educativa, sem recorrer a castigos que humilham ou excluem a criança? Que estratégias podem promover a responsabilização e a compreensão das consequências de forma construtiva?



G) CONFLITO ENTRE CRIANÇAS

Duas crianças discutem e começam a empurrar-se por causa de um brinquedo. O adulto separa as crianças rapidamente e diz: - **“Parem ou vão ficar sem intervalo!”**

 Direito humano	 Reflexão
Integridade física, respeito mútuo.	Como ensinar resolução de conflitos e comunicação sem recorrer a punição física ou humilhação?

H) RECUSA EM CUMPRIR TAREFAS

Uma criança recusa-se a participar numa atividade de grupo, dizendo: - **“Não quero!”** A pessoa adulta insiste com autoridade: - **“Se não participares, ficas de castigo!”**

 Direito humano	 Reflexão
Autonomia e respeito pela individualidade.	Que estratégias de co-regulação e encorajamento positivo podem motivar a participação sem pressionar ou humilhar?

Estas situações-problema ilustram como, no dia a dia da educação infantil, pequenas atitudes e decisões dos adultos podem reforçar ou limitar os direitos das crianças. Cada interação é uma oportunidade de promover dignidade, respeito, autonomia e inclusão e de reconhecer as necessidades individuais e a diversidade de cada criança.

Refletir sobre as nossas respostas, questionar práticas automáticas e optar por estratégias que valorizem a participação, a escuta e o acolhimento emocional ajuda a construir um ambiente seguro, equitativo e estimulante, onde todas as crianças podem aprender, brincar e desenvolver-se plenamente.

1.5 Igualdade e Não Discriminação

Após a introdução aos Direitos da Criança, é fundamental reforçar que todas as pessoas são iguais em dignidade e direitos, independentemente da sua etnia, sexo, idioma, religião, opinião ou qualquer outra característica pessoal.

O princípio da **igualdade** não significa tratar todas as crianças exatamente da mesma forma, mas sim garantir que todas têm os mesmos direitos e oportunidades. No contexto educativo, isto implica assegurar que cada criança possa participar, brincar, ser ouvida e cuidada – mesmo que algumas necessitem de apoios diferenciados para o conseguir.

Para que a igualdade seja realmente efetiva, é necessário compreender o conceito de **equidade**: oferecer oportunidades justas tendo em conta as necessidades, características e circunstâncias individuais. Cada criança é única, com a sua história, identidade e forma própria de sentir. A diversidade deve, por isso, ser valorizada e respeitada – não apenas tolerada.

Apesar destes princípios, podem surgir **preconceitos**, ou seja, juízos prévios, muitas vezes negativos, formados sem conhecimento ou reflexão crítica. Quando esses preconceitos influenciam comportamentos ou decisões, estamos perante **discriminação**

– distinções, exclusões ou preferências baseadas em características pessoais.

A discriminação pode ser:

- **Visível**, como agressões verbais, físicas ou exclusões explícitas;
- **Invisível**, mais sutil, presente em atitudes, expectativas ou práticas institucionalizadas.

Reconhecer estes mecanismos é essencial para criar contextos educativos seguros, inclusivos e justos.

É igualmente importante refletir sobre **o impacto de pequenas atitudes no desenvolvimento infantil** – as microagressões – comentários ou gestos que, mesmo sem intenção, podem ferir, excluir ou limitar uma criança ao longo do tempo. Embora pareçam insignificantes, acumulam-se e têm impacto real no desenvolvimento emocional.

A infância é o período em que se constrói a identidade. A forma como os adultos comunicam e se relacionam com as crianças influencia diretamente:

A construção da voz interna

As mensagens que a criança ouve diariamente – elogios, críticas, encorajamento ou rejeição – tornam-se gradualmente a forma como fala consigo própria.

- Uma criança que recebe incentivo aprende a confiar nas suas capacidades.
- Uma criança frequentemente desvalorizada pode desenvolver sentimentos de incapacidade ou medo de errar.

Cada interação contribui para moldar a autoestima, segurança emocional e percepção de valor.

A aprendizagem por modelagem

As crianças aprendem a observar os adultos. Quando percebem impaciência, favoritismos ou distanciamento, podem interiorizar ideias de desigualdade. Pelo contrário, quando veem respeito, inclusão e valorização da diversidade, aprendem empatia, cooperação e justiça.

As dinâmicas no brincar

O brincar também pode refletir desigualdades, como estereótipos de género ou exclusão de determinados colegas. O papel do adulto é observar e intervir com sensibilidade para ampliar oportunidades de participação e expressão para todas as crianças, sem imposição, mas de modo a promover a inclusão.

1.5.1 Desafios Práticos e Estratégias de Igualdade

Tópico	Desafio	Estratégia
Estereótipos de género invisíveis	Frases como "Meninos não choram" ou "As meninas não correm" reforçam papéis rígidos, mesmo que sem intenção.	Usar linguagem neutra, valorizar escolhas livres das crianças, introduzir histórias e atividades com modelos diversos.
Inclusão de crianças com necessidades especiais ou diferentes ritmos de aprendizagem	Crianças com atrasos na linguagem, dificuldades motoras ou sensoriais podem ser excluídas ou ignoradas.	Adaptar atividades, oferecer suportes diferenciados e incentivar a participação de todos, reforçando que cada criança contribui de forma única.
Preconceitos culturais ou linguísticos	Crianças de diferentes origens culturais ou que falam outra língua podem ser ridicularizadas ou marginalizadas.	Integrar elementos culturais diversos nas atividades, respeitar línguas maternas e promover curiosidade positiva sobre diferenças.

Tópico	Desafio	Estratégia
Microagressões não intencionais	Comentários ou gestos repetidos que passam a mensagem "esta criança é menos capaz" ou "merece menos atenção" .	Refletir sobre as próprias atitudes, pedir feedback de colegas e diversificar a atenção e reconhecimento entre todas as crianças.
Disparidades na participação das crianças	Crianças mais tímidas ou reservadas participam menos e podem ser constantemente ignoradas.	Criar oportunidades estruturadas para todos/as falarem, usar jogos inclusivos e que valorizem a participação de cada criança.
Diferenças socioeconômicas	Crianças com menos recursos podem ser excluídas de certas atividades ou comparadas com outras crianças.	Garantir acesso igual a materiais e atividades, evitar comparações sobre posses e promover a partilha e solidariedade.
Interações entre crianças que reproduzem preconceitos	Brincadeiras ou piadas discriminatórias entre crianças podem passar despercebidas.	Intervir imediatamente de forma educativa, ensinar sobre respeito, empatia e formas de reparar o "erro" e as relações.
Observar diferenças e agir com equidade	Ignorar que cada criança tem necessidades diferentes pode criar desigualdade.	Ajustar o apoio às necessidades individuais, como reforços visuais ou acompanhamento extra - isso não é privilégio, é inclusão.

Tópico	Desafio	Estratégia
Diversidade nos materiais e brincadeiras	Materiais que refletem apenas um grupo ou estereótipo limitam a aprendizagem da diversidade.	Utilizar bonecos de várias cores de pele, livros com famílias diversas, histórias inclusivas e permitir que todos/as brinquem com todos os brinquedos.
Criar micromomentos de escuta e valorização	Falta de tempo ou sobrecarga pode fazer com que algumas crianças se sintam invisíveis.	Pequenos gestos como elogios, olhares de apoio ou atenção extra reforçam a autoestima e o sentimento de valor.
Autoquestionamento e autorreflexão contínua	Reações automáticas podem reforçar preconceitos ou desigualdade sem percebermos.	Perguntar-se constantemente: "Estou a tratar todas as crianças de forma justa? Estou a valorizar diferenças reforçar estereótipos reforçar estereótipos inconscientes?"

Educadores, auxiliares e adultos de referência são modelos de inclusão. No fundo, cada ação educativa é uma semente de igualdade que influencia a forma como as crianças se veem e se relacionam com o mundo.

Trabalhar a igualdade e a não discriminação na escola não depende apenas de políticas ou regras formais. Constrói-se diariamente nas pequenas atitudes, palavras e decisões dos adultos. Cada interação deixa marcas na autoestima, na identidade e no sentido de justiça das crianças.

1.6 Violência

A violência é um fenômeno complexo que vai além da agressão física e inclui também dimensões psicológicas, emocionais e sociais. A Organização Mundial de Saúde define este conceito como **“o uso intencional da força física ou do poder, real ou em ameaça, contra si próprio, outra pessoa ou contra um grupo ou comunidade, que resulte ou tenha elevada probabilidade de resultar em lesão, morte, dano psicológico, déficit de desenvolvimento ou privação”** (OMS, 2002). Trata-se, portanto, de um fenômeno relacional e influenciado por fatores sociais e culturais.

É importante **distinguir agressividade de violência**. A agressividade é uma dimensão natural do desenvolvimento humano e pode funcionar como energia para a afirmação e defesa. Já a violência é aprendida: constrói-se através da observação e da repetição de modelos onde a força, a intimidação ou o controle são usados como forma de resolver conflitos.

Crianças expostas a práticas educativas coercivas – como gritos, humilhações ou castigos físicos – tendem a internalizar esses comportamentos como legítimos. Estas experiências estão associadas a maiores dificuldades de autorregulação, menor empatia e maior probabilidade de reprodução de padrões violentos no futuro.

Por isso, o desenvolvimento de competências sociais e emocionais é fundamental na prevenção da violência. Aprender a gerir emoções, resolver conflitos e comunicar de forma assertiva permite transformar impulsos agressivos em comportamentos ajustados e construtivos.

A educação, especialmente na infância, é um espaço privilegiado para esta aprendizagem. As respostas dos adultos ao conflito, a forma como validam emoções e estabelecem limites funcionam como modelos. Práticas baseadas numa educação positiva promovem ambientes seguros e relações mais empáticas e contribuem para a construção de trajetórias de vida mais igualitárias e não violentas.

1.6.1 Desafios Práticos e Sugestões

Problemática	Desafio	Sugestão
Confundir agressividade com “mau comportamento”	Comportamentos agressivos (empurrar, gritar, morder) são muitas vezes interpretados apenas como desobediência, levando a respostas punitivas.	Reconhecer a agressividade como uma forma imatura de comunicação; Nomear a emoção antes de corrigir o comportamento; Separar claramente: a emoção é válida, a agressão não; Ajudar a criança a encontrar formas alternativas de expressão.
Respostas adultas intensas ou coercivas	Gritos, ameaças ou castigos modelam a violência como forma legítima de resolver conflitos.	Manter um tom de voz calmo e firme; Interromper a situação com presença física segura, sem violência; Reduzir estímulos e dar tempo para a criança acalmar; Mostrar que o adulto se regula antes de exigir autorregulação.
Normalização da violência no discurso quotidiano	Frases como “se bateu, bate de volta” ou “tem de aprender” legitimam a violência como resposta aceitável.	Usar linguagem clara de não-violência; Reforçar que conflitos existem, mas a violência não resolve; Substituir mensagens punitivas por educativas; Ser coerente entre discurso e prática.

Problemática	Desafio	Sugestão
Crianças expostas a modelos violentos	Crianças que vivem violência em casa ou na comunidade tendem a reproduzir esses padrões.	Criar um ambiente previsível e seguro; Reforçar rotinas claras e consistentes; Oferecer relações adultas de confiança; Observar sinais de stress, medo ou retraimento.
Dificuldade na autorregulação emocional	Crianças com baixa capacidade de regulação recorrem mais facilmente à agressão física ou verbal.	Ensinar estratégias simples de acalmar o corpo; Trabalhar reconhecimento emocional no dia a dia; Usar histórias, jogos e imagens para falar de emoções; Praticar pausas e respiração em momentos neutros.
Conflitos entre crianças	Conflitos mal mediados podem escalar para comportamentos violentos.	Intervir cedo, antes da escalada; Ajudar as crianças a colocar em palavras o que sentem; Ensinar negociação e reparação; Evitar culpabilizações ou rótulos.
Falta de alternativas ao comportamento violento	A criança sabe o que não pode fazer, mas não sabe o que pode fazer em vez disso.	Ensinar respostas alternativas concretas; Modelar comportamentos adequados; Reforçar positivamente tentativas de autocontrolo; Repetir estratégias de forma consistente.

Problemática	Desafio	Sugestão
Uso de punições como principal estratégia educativa	Punições podem inibir temporariamente o comportamento, mas não ensinam competências.	Privilegiar consequências educativas e reparadoras; Trabalhar a responsabilização sem humilhação; Ajudar a reparar o dano causado; Refletir com a criança após o momento de crise.
Brincadeiras agressivas não mediadas	Jogos físicos intensos podem transformar-se facilmente em violência.	Estabelecer regras claras para brincadeiras físicas; Observar sinais de desconforto ou escalada; Ensinar a pedir para parar e a respeitar limites; Validar o direito de dizer “ não ”.
Falta de espaços de expressão emocional	Sem espaços seguros para expressar emoções, a agressividade encontra saída no comportamento.	Criar momentos regulares de conversa sobre emoções; Usar desenhos, histórias e dramatizações; Incentivar a expressão verbal do que sentem; Mostrar que todas as emoções são aceitáveis.
Autorreflexão do adulto	Reações automáticas do adulto podem reforçar ciclos de violência.	Perguntar-se: “ O que estou a ensinar com a minha resposta? ”; Refletir em equipa sobre práticas educativas; Ajustar estratégias com base na observação; Cuidar do próprio estado emocional.

Prevenir a violência não é apenas impedir agressões, é ensinar outras formas de lidar com emoções, frustrações e conflitos. Cada resposta adulta é uma oportunidade de aprendizagem social.

A prevenção da violência começa na relação: com adultos presentes, consistentes e emocionalmente disponíveis, que mostram – pelo exemplo – que é possível resolver conflitos sem recorrer à força.

Temas Base da Educação Positiva



2.1 Regulação Emocional na Infância

A regulação emocional é uma competência que se desenvolve ao longo da infância e depende fortemente da relação com o adulto. O cérebro das crianças ainda está em maturação, sobretudo o córtex pré-frontal, responsável pelo controlo dos impulsos, das emoções e do comportamento. Por isso, muitas crianças ainda não conseguem acalmar-se sozinhas quando se sentem sobrecarregadas emocionalmente.

Algumas crianças são ainda mais vulneráveis à desregulação emocional devido ao seu temperamento, nível de desenvolvimento ou funcionamento neurológico, necessitando de maior apoio adulto para aprenderem a lidar com emoções intensas.

2.1.1 Conceitos Fundamentais

A) CO-REGULAÇÃO EMOCIONAL

Processo relacional através do qual o adulto ajuda a criança a compreender, conter e acalmar as suas emoções, através da presença calma, do tom de voz, da validação emocional e do apoio consistente. A co-regulação é a base do desenvolvimento da autorregulação.

B) AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

Capacidade progressiva de reconhecer, gerir e responder às próprias emoções de forma ajustada às diferentes situações. Desenvolve-se gradualmente ao longo da infância, com maior maturação entre os 2 e os 6 anos, sendo fortemente influenciada pela qualidade das interações e pelo modelo oferecido pelos adultos. Nesta fase, a criança ainda depende significativamente da co-regulação.

2.1.2 O que são as “birras”?

As chamadas “birras” são respostas típicas do desenvolvimento infantil. Não resultam de má intenção ou tentativa de manipulação,

mas sim da imaturidade do cérebro nas áreas responsáveis pela regulação emocional e pelo controlo dos impulsos.

Nos primeiros anos de vida, as estruturas cerebrais ligadas às emoções estão mais ativas do que as responsáveis pelo raciocínio e pela autorregulação. Quando a criança se sente frustrada, cansada ou contrariada, pode entrar num estado de elevada ativação emocional. Nesse momento, tem dificuldade em pensar com clareza, ouvir explicações ou controlar o comportamento.

A birra surge, assim, como uma forma primitiva de comunicação – uma expressão intensa de uma necessidade, limite ou emoção que a criança ainda não consegue traduzir em palavras.

Mais do que um problema de comportamento, trata-se de um sinal de desregulação que requer apoio, co-regulação e orientação do adulto para que, gradualmente, a criança aprenda estratégias mais ajustadas para lidar com as suas emoções.

2.1.3 O papel da co-regulação

A co-regulação é fundamental no desenvolvimento emocional da criança. Nos primeiros anos, o cérebro ainda não está preparado para gerir sozinho emoções intensas, pelo que a criança precisa do adulto como apoio externo para recuperar o equilíbrio.

Quando o adulto mantém a calma, valida emoções e ajuda a identificá-las, funciona como regulador externo, oferecendo segurança. Ao mesmo tempo, ao estabelecer limites claros, ensina que todas as emoções são legítimas, mas nem todos os comportamentos são adequados.

Com experiências repetidas de apoio e orientação, a criança desenvolve gradualmente a capacidade de autorregulação. Assim, momentos de desregulação deixam de ser vistos como problemas a eliminar e passam a ser oportunidades de aprendizagem emocional e fortalecimento da relação.

2.1.4 Como ajudar as crianças a aprenderem a regular as suas emoções?

A autorregulação não surge de forma espontânea – desenvolve-se através de experiências repetidas de co-regulação, modelagem e

orientação consistente. O adulto tem um papel ativo na criação de condições que facilitam esta aprendizagem.

- **Oferecer estabilidade e consistência nas rotinas** – Manter previsibilidade no dia a dia ajuda a criança a sentir-se segura e reduz a desorganização emocional. Antecipar mudanças e aplicar regras simples de forma coerente entre adultos facilita a autorregulação. Exemplos:
 - ✔ **“Daqui a cinco minutos vamos arrumar os brinquedos.”**
 - ✔ **“Agora é hora de guardar. Eu ajudo-te a começar.”**
 - ✔ **“Na sala caminhamos devagar para estarmos todos seguros.”**
- **Sintonizar-se emocionalmente com a criança** – Observar e procurar compreender o estado emocional da criança, ajudando-a a identificar o que está a sentir e a reconhecer sinais no corpo. A sintonização apoia a tolerância à frustração e ensina a lidar com emoções intensas de forma mais ajustada. Exemplos:
 - ✔ **“Parece que estás muito zangado/a. Queres contar-me o que aconteceu?”**
 - ✔ **“O teu corpo está muito apertado... estás a sentir-te nervoso/a?”**
 - ✔ **“Eu sei que é difícil esperar. Estou aqui contigo enquanto isso passa.”**
- **Modelar a regulação emocional** – Falar sobre os próprios sentimentos de forma simples e demonstrar, na prática, como transformar emoções em palavras e estratégias de acalmia. As crianças aprendem sobretudo pelo exemplo. Exemplos:
 - ✔ **“Estou um pouco frustrado/a porque está muito barulho. Vou respirar fundo para me acalmar.”**
 - ✔ **“Fiquei surpreendido/a agora, preciso de um momento para organizar as ideias.”**
- **Ensinar estratégias simples de autorregulação** – Ajudar a criança a substituir comportamentos impulsivos por estratégias concretas que possa utilizar quando se sente zangada, triste ou frustrada. Exemplos:
 - ✔ **“Quando estás muito zangado/a, podes respirar fundo comigo.”**
 - ✔ **“Se precisares, podes pedir ajuda em vez de empurrar.”**

- ✔ **“Vamos fazer uma pequena pausa e depois tentamos outra vez.”**
- ✔ **“Diz-me com palavras o que precisas.”**

- **Reconhecer erros e reparar** – Assumir quando o adulto erra e mostrar como reparar a relação. Este gesto fortalece a confiança e ensina responsabilidade emocional. Exemplos:
 - ✔ **“Falei num tom mais alto do que queria. Vou tentar outra vez de forma mais calma.”**
 - ✔ **“Desculpa, não te ouvi com atenção. Agora estou disponível para te escutar.”**

2.1.5 Treino Emocional: comunicar para regular

O Treino Emocional ajuda a criança a nomear, entender e gerir as suas emoções. É uma ferramenta poderosa para desenvolver a autorregulação e promover relações mais saudáveis e não violentas. Tem como principais benefícios: fortalecer a consciência emocional; ajudar a criança a lidar com a frustração e com os conflitos de forma adaptativa; desenvolver confiança, empatia e capacidade de autorregulação. Seguem algumas estratégias facilitadoras:

- **Encorajar a expressão emocional** – Todas as emoções são normais e merecem ser reconhecidas. O adulto deve escutar a criança com atenção, sem julgar, minimizar ou dar soluções imediatas. Acolher a emoção primeiro ajuda a criança a sentir-se segura antes de corrigir comportamentos. Exemplos:
 - ✔ **“Vejo que estás zangado/a. Estou aqui para te ouvir.”**
 - ✔ **“Percebo que te sintas triste. Vamos respirar juntos/as um pouco.”**
- **Nomear emoções** – Dar palavras ao que a criança sente ajuda-a a compreender e a regular-se. Isto transforma sentimentos difusos em experiências reconhecíveis e manejáveis. Exemplos:
 - ✔ **“Isso parece frustração.”**
 - ✔ **“É normal sentires-te zangado/a. Vamos ver o que podes fazer com esse sentimento.”**
 - ✔ **“Vejo que estás zangado/a e desapontado/a ao mesmo tempo.”**

Evitar:

- ⊗ **“Não fiques triste.”**
- ⊗ **“Não é motivo para estares zangado/a.”**

- **Ensinar autodiálogo positivo** – Ajudar a criança a criar uma **“voz interna amiga”** que a apoie na gestão de emoções, reforçando confiança e resiliência. Exemplos:
 - ✔ **“Eu consigo lidar com isto.”**
 - ✔ **“Isto vai passar.”**
 - ✔ **“Tenho pessoas que gostam de mim.”**

A) TÉCNICA A.C.A.L.M.E.-S.E. PARA PESSOAS ADULTAS

A técnica A.C.A.L.M.E.-S.E. é uma ferramenta prática de regulação emocional que permite gerir a ativação emocional intensa e permitir que a pessoa mantenha a capacidade de raciocínio, tomada de decisão e presença relacional. Na prática, a técnica funciona como um passo a passo para desacelerar corpo e mente, focar a atenção e responder de forma ponderada, mesmo em situações de frustração ou conflito. Segue o passo a passo de como a pessoa adulta a pode aplicar:

- **A - Aceite a ansiedade**
 - Reconheça o que sente, sem lutar contra isso.
 - Diga para si: **“Estou ansioso/a. É desconfortável, mas não é perigoso.”**
 - Aceitar a emoção diminui o conflito interno e permite que ela siga o seu curso natural.
 - Lembre-se: a ansiedade é temporária, como uma onda que vem e passa.
- **C - Contemple a situação racionalmente:**
 - Observe o que está a acontecer com algum distanciamento, como um **“detetive”**.
 - Pergunte-se: **“Onde estou? Estou em perigo real?”**; **“Que provas existem de que algo grave vai acontecer?”**; **“Já passei por situações parecidas? Como lidei com elas?”**.

- **A - Aja apesar da ansiedade:**
 - Continue as atividades do momento, sem deixar que a ansiedade decida por si.
 - Evite fugir ou adiar a situação; agir fortalece a sensação de competência e controlo.
 - Foque-se na ação calma e consciente, mesmo com a ansiedade presente.
- **L - Liberte o ar dos pulmões:**
 - Use a respiração para acalmar o corpo:
 - » **Inspire pelo nariz 4 segundos;**
 - » **Segure o ar 2 segundos;**
 - » **Expire pela boca 6 segundos;**
 - Repita 1-2 minutos com respiração profunda e consciente.
- **M - Mantenha o foco no presente:**
 - Traga atenção ao aqui e agora, sem se perder em pensamentos catastróficos.
 - Observe o que vê, ouve, toca, cheira e saboreia.
 - Pode usar o exercício 5-4-3-2-1:
 - » 5 coisas que vê, 4 que toca, 3 que ouve, 2 que cheira, 1 que saboreia.
- **E - Examine os pensamentos:**
 - Questione pensamentos automáticos ou catastróficos:
 - » **“O que estou a pensar agora?”**.
 - » **“Este pensamento é facto ou medo?”**.
 - » **“Qual seria uma interpretação mais realista?”**.
 - Substitua pensamentos extremos: **“Vou morrer!”** – **“Estou ansioso/a, mas isto vai passar”**.
- **S - Sorria, conseguiu:**
 - Reconheça o esforço, mesmo que a ansiedade não tenha desaparecido.
 - Valorize pequenas vitórias: **“Conseguir lidar com isto apesar do medo.”**
- **E - Espere o tempo necessário:**
 - Aceite que a ansiedade diminui gradualmente.
 - Diga: **“Posso esperar. Isto vai passar.”**

- Encare a ansiedade como parte da vida e reconheça que agora tem ferramentas para lidar com ela.

Dica A.C.A.L.M.E.-S.E. As siglas e cada passo podem ser escritas, por exemplo, num cartão ou cartaz. Quando esta técnica é treinada fora da crise, torna-se ainda mais eficaz para quando a criança ou o adulto necessitarem de recorrer a ela em momentos de maior ativação emocional.

2.1.6 Estratégias Práticas para Crianças

As estratégias práticas para crianças são aqui apresentadas com o objetivo de transformar a teoria sobre regulação emocional e prevenção da violência em ações concretas no dia a dia educativo. Ao aplicá-las, os adultos oferecem suporte seguro, consistente e intencional e promovem a aprendizagem de competências socioemocionais, o desenvolvimento da empatia e da autorregulação, e a construção de relações positivas.

A) A.C.A.L.M.E. - S.E.

Segue-se agora uma proposta da estratégia adaptada para crianças. Enquanto a versão para adultos funciona como co-regulação e modelo de gestão emocional, esta adaptação visa ensinar a criança, de forma prática, a reconhecer e a regular as suas emoções no dia a dia.

Síntese adaptada para crianças

- **A - Aceitar:** “Sinto medo/tristeza. Está tudo bem, é só uma emoção.”
- **C - Contemplar** como detetive: “Onde estou? Estou seguro? O que é verdade e o que é medo?”
- **A - Agir** mesmo com medo: “Posso continuar devagar, mesmo com medo.”
- **L - Libertar** o ar: respirar profunda e calmamente - inspirar pelo nariz, expirar pela boca.

- **M - Manter** atenção no presente: olhar, ouvir, tocar no ambiente em seu redor.
- **E - Examinar** os pensamentos: “Isto é verdade ou só medo?”
- **S - Sorrir** e reconhecer: “Consegui tentar! Sou corajoso/a!”
- **E - Esperar:** “Posso esperar. Vai passar, como uma onda.”

Dica: treinar e repetir fora de momentos de crise fortalece a aprendizagem.

Exemplo passo a passo para a pessoa adulta aplicar com a criança

- **A - Aceitar o que se está a sentir** - “Vejo que estás com medo/triste/raiva. Está tudo bem sentir isso. O que sentes é desconfortável, mas não te vai magoar. É só uma emoção grande que vai passar. A emoção (ex.: medo) é como uma onda: vem, sobe e depois vai embora. Eu estou aqui contigo.”
- **C - Contemplar** - Olhar com olhos de detetive - “Vamos olhar devagar para o que está a acontecer como se fossemos detetives a observar. Onde estamos agora? Estamos em perigo? O que é mesmo verdade e o que é só um pensamento assustador? Já te sentiste assim antes? Como fizeste para passar?”
- **A - Agir** - Fazer as coisas mesmo com medo - “O medo pode estar aqui, mas não manda em ti. Vamos tentar juntos/as fazer o que precisamos. Mesmo com esta sensação, podemos continuar a brincar/a arrumar/a participar.”
- **L - Libertar o ar do corpo** - “Vamos respirar juntos/as, devagar e profundamente. Como se estivéssemos a cheirar uma flor pelo nariz (4 segundos)... seguramos um bocadinho o ar (2 segundos)... e soprados como se estivéssemos a apagar uma vela (6 segundos). Vamos repetir mais uma vez para o corpo acalmar.”
- **M - Manter foco no presente** - Ficar no “aqui e agora” - “Vamos olhar à nossa volta e sentir o presente. O que vês? O que ouves? O que cheiras? O que podes tocar? Vamos perceber juntos/as o que está mesmo aqui e agora, sem pensar no futuro ou no que assustou o teu corpo.”



FELIZ



SURPREENDIDO



CHOROSO



ATREVIDO



TÍMIDO



ZANGADO



SONOLENTO



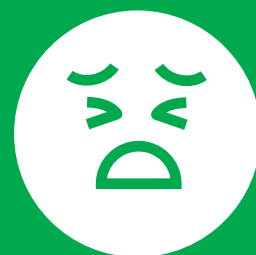
CONFUSO



RISONHO



ENTUSIASMADO



ASSUSTADO



TRISTE

C) RESPIRAÇÃO DIVERTIDA

A respiração calma ajuda a reduzir a tensão, a ansiedade e a ativação emocional e permite que a criança recupere o controlo do corpo e da mente. Tornar este exercício lúdico, com metáforas e brincadeiras, facilita a aprendizagem e associa-o a momentos agradáveis: **“Vamos soprar a vela sem apagar a chama”** ou **“Vamos encher o balão bem devagar”**. Ao transformar a respiração em jogo, a criança aprende mais facilmente e associa o exercício a momentos agradáveis. Este exercício pode ser utilizado: antes de transições ou mudanças de atividade; após birras ou momentos de agitação; em grupo, como parte da rotina diária.

Como explicar à criança?

“Vamos fazer um exercício divertido para acalmar o corpo! Primeiro, imagina que tens um balão na barriga. Inspira devagar pelo nariz, como se estivesses a cheirar a flor e sente o balão a encher-se de ar até ficar bem grande. Aguenta o ar dentro do balão durante um bocadinho. Depois, solta o ar lentamente pela boca, como se estivesses a soprar uma vela ou a deixar o balão voar. Fazemos isto juntos/as três vezes. Podemos fechar os olhos para imaginar melhor e repetir várias vezes. Sempre que estiveres muito agitado/a, zangado/a ou triste, ou antes de mudarmos de atividade, podemos usar esta respiração para acalmar o corpo e os pensamentos. Vamos tentar juntos/as?”

D) JOGOS DE ESPERA

Os jogos de espera ajudam a criança a aprender a controlar impulsos, esperar a sua vez e aceitar que nem sempre ganha. São uma forma divertida de praticar paciência, a autorregulação emocional e promover atenção, empatia e respeito pelos outros.

Como usar

Escolher um jogo simples em que seja necessário esperar a vez, como jogo da memória, dominó, **“passa a bola”** ou jogo de tabuleiro.

- Explicar as regras de forma clara e simples antes de começar.
- Durante o jogo, modelar calma e paciência e mostrar como esperar sem se irritar: **“Agora é a tua vez de jogar. Respira fundo e pensa um bocadinho antes de agir.”**; **“Agora é a vez do/a teu/tua amigo/a, ele/a ainda não terminou. Vamos contar até 10, enquanto esperamos.”**;
- Elogiar comportamentos de espera e cooperação reforçam a conquista do autocontrolo: **“Perdeste desta vez, tudo bem! Às vezes ganhamos, às vezes perdemos. O importante é tentarmos e divertirmo-nos. Vais ter oportunidade para tentar outra vez e praticar para melhorar. Mas muito bem, conseguiste esperar pela tua vez enquanto o/a teu/tua amigo/a jogava.”**

São uma forma divertida de praticar paciência, a autorregulação emocional e promover atenção, empatia e respeito pelos outros.

E) ROTINAS VISUAIS

As rotinas visuais ajudam as crianças a prever o que vai acontecer, tornam o dia mais previsível e diminuem a ansiedade. Em vez de repetir várias vezes instruções verbais, o adulto pode apontar para a rotina visual, tornando a informação clara e concreta.

Como usar

- Mostrar o quadro ou cartaz com as atividades do dia: **“Vês esta imagem? Significa que é hora de arrumar os brinquedos.”**
- Dar aviso prévio sobre mudanças ou transições: **“Faltam duas imagens para acabar a brincadeira.”**; **“Falta uma imagem para irmos almoçar, vamos preparar-nos?”**
- Usar a rotina como referência: **“Olha, depois da história vamos para o recreio, como mostra a nossa rotina.”**; **“Depois da sesta, vamos ver o quadro para saber o que vem a seguir.”**

Ao visualizar o que vai acontecer, a criança sente-se mais segura, consegue regular melhor as suas emoções e participa de forma mais tranquila nas transições do dia.

F) TÉCNICA DO TERMÓMETRO EMOCIONAL

O termómetro emocional ajuda as crianças a perceberem o que estão a sentir, identificarem a intensidade das emoções e usarem estratégias de autorregulação antes que se descontrolem.

- Verde = calmo/a – continuar a brincar.
- Amarelo = a ficar agitado/a – respirar/pedir ajuda.
- Vermelho = muito zangado/a/triste – usar estratégia de regulação (tartaruga/cantinho da calma).

Como usar

- Mostre um termómetro ou cartaz com cores ou níveis (ex.: verde = calmo/a, amarelo = irritado/a, vermelho = muito zangado/a).
- Ajude a criança a compreender qual o nível que corresponde à sua emoção naquele momento: **“Em que nível do termómetro estás agora?”; “Vês que estás no amarelo? O que podemos fazer para descer um pouco?”; “Olha, estás no verde, estás calmo! Podemos continuar a brincadeira.”**
- Sugira estratégias adequadas ao nível em que a criança se encontra: respiração profunda, tartaruga, cantinho da calma, pausa, pedir ajuda: **“Estás no vermelho, sinto que estás muito zangado/a. Vamos respirar juntos e ver se conseguimos descer para o amarelo.”; “Vês o amarelo? Talvez seja hora de parar um bocadinho e respirar fundo.”**

A técnica ajuda a criança a reconhecer as emoções antes que se tornem incontroláveis a promover a autorregulação, a reduzir birras e a fortalecer a capacidade de lidar com frustrações de forma mais calma.

G) TÉCNICA DA TARTARUGA

A técnica da tartaruga ajuda a criança a interromper uma reação impulsiva e a aprender a acalmar-se antes de agir. Utiliza uma metáfora simples e visual que facilita a compreensão, especialmente em idades pré-escolares.

Como usar fora do momento da crise

Explique à criança que, tal como a tartaruga, também nós podemos **“entrar na carapaça”** quando estamos muito zangados, irritados ou com medo.

Como usar no momento da crise

1. **Parar** – Interromper a ação e criar espaço para acalmar-se: **“Vejo que estás muito zangado/a. Vamos fazer a tartaruga?”; “Vamos parar um bocadinho, como a tartaruga, e respirar.”**
2. **Entrar na carapaça** – Pedir à criança para abraçar o próprio corpo ou baixar a cabeça a simular que se recolhe: **“Abraça o teu corpinho assim, bem devagar, como se estivesses dentro da tua casinha.”**
3. **Respirar fundo** – Inspirar devagar pelo nariz e expirar pela boca (repetir 3-5 vezes): **“Vamos encher o balão com o ar e depois deixar sair devagar.”**
4. **Repetir para si própria** – Usar palavras positivas para reforçar a calma: **“Eu consigo acalmar-me.”/“Eu consigo respirar.”**
5. **Esperar até acalmar** – Permanecer recolhida **“na carapaça”** até sentir o corpo mais tranquilo: **“Fica aqui dentro da tua carapaça até te sentires mais tranquilo/a. Eu estou aqui contigo.”**
6. **Sair e tentar novamente** – retomar as atividades com calma e segurança. **“Agora que já estás mais calmo/a, vamos tentar outra vez, devagar e com cuidado.” “Muito bem! Conseguiste acalmar o teu corpo.”**

Quando a criança consegue utilizar a técnica, é fundamental valorizar o seu esforço e não apenas o resultado. O reforço positivo fortalece a aprendizagem e aumenta a probabilidade de voltar a usar a estratégia no futuro. Frases como **“Gostei muito de ver como usaste a tua carapaça para te acalmares”** ajudam a criança a reconhecer a sua própria capacidade de autorregulação. Ao elogiar o processo, o adulto reforça a consciência corporal, a capacidade de interromper impulsos imediatos e o desenvolvimento de estratégias internas para lidar com emoções intensas que contribuem para a redução de respostas agressivas ou explosivas.

H) CANTINHO DA CALMA

O Cantinho da Calma é um espaço acolhedor e seguro onde a criança pode ir para recuperar o equilíbrio emocional. Pode incluir almofadas, peluches, livros, brinquedos sensoriais ou outros materiais que promovam conforto e tranquilidade. É fundamental reforçar que não se trata de um castigo, mas sim de uma estratégia de autorregulação. A criança pode ir sozinha ou acompanhada por um adulto e permanecer no espaço até sentir o corpo mais calmo (geralmente entre 2 a 5 minutos): **“Vejo que estás a ficar muito irritado/a. Queres ir ao Cantinho da Calma ajudar o teu corpo a acalmar?”**; **“Podemos ir juntos/as respirar um bocadinho.”**

2.1.7 Quando Intervir

As estratégias de autorregulação são mais eficazes quando utilizadas no primeiro estágio – fase de alerta inicial, em que a criança começa a demonstrar sinais como resmungar, amuar, ficar rabugenta ou mais agitada. Neste momento, ainda existe capacidade para aceitar ajuda e aprender/aplicar estratégias.

No segundo estágio – fase de explosão emocional – quando já há choro intenso, gritos ou descontrolo, a capacidade de raciocínio está muito reduzida. Nessa fase, o mais importante é garantir segurança e manter presença calma. Intervenções longas, explicações ou exigências tendem a agravar a situação.

No terceiro estágio – fase de recuperação/tristeza após a birra – a criança pode mostrar cansaço, tristeza ou procura de proximidade. Aqui, o acolhimento e o conforto são mais importantes do que correções.

No quarto estágio – fase da retoma e reorganização – quando a criança já está calma e disponível, é o momento adequado para conversar brevemente sobre o que aconteceu e pensar em alternativas para situações futuras.

Intervir cedo facilita a aprendizagem. Durante a explosão, regula-se primeiro o corpo, só depois se conversa sobre o comportamento.

2.2 Comunicação Consciente e Eficaz

Comunicar de forma consciente e eficaz implica expressar pensamentos, emoções e intenções com clareza, responsabilidade e propósito, assegurando coerência entre o que se pensa, o que se sente e o que se faz. A comunicação consciente e eficaz assenta na escuta ativa, na presença e na consideração do impacto das próprias palavras e atitudes. Assim, cada comunicação com intenção, clareza e empatia torna-se uma oportunidade para prevenir conflitos, modelar a aprendizagem, fortalecer vínculos e promover um ambiente mais positivo.

2.2.1 Tudo comunica

Na relação com a criança, não comunicamos apenas com palavras. O tom de voz, o olhar, a postura, a expressão facial e o toque também transmitem mensagens. A comunicação eficaz exige coerência entre o que dizemos e o que mostramos. As crianças interpretam sobretudo através das pistas não verbais. Se houver incongruência – por exemplo, dizer **“está tudo bem”** mas com expressão zangada – a criança sente confusão e insegurança.

✔ Comunicação verbal adequada:

- Linguagem clara e simples;
- Frases curtas e afirmativas;
- Tom calmo e respeitoso;
- Mensagens na primeira pessoa (“eu”).

✔ Comunicação não verbal adequada:

- Rosto expressivo e congruente;
- Corpo ao nível da criança;
- Contacto visual atento;
- Postura aberta;
- Toque seguro e respeitador.

Quando a mensagem verbal e não verbal estão alinhadas, a criança sente-se mais segura, compreendida e disponível para cooperar.

2.2.2 Comunicação Assertiva

A assertividade permite expressar pensamentos, emoções e necessidades de forma clara e respeitosa – sem agressividade (característica da comunicação agressiva) e sem submissão (característica da comunicação passiva).

Entre o silêncio (evitar conflito) e o confronto impulsivo, a assertividade representa um equilíbrio saudável. Permite estabelecer limites, preservar a relação e reduzir a ansiedade relacional.

Uma ferramenta prática para comunicar de forma assertiva é a comunicação DESC – uma forma simples de organizar o que queremos dizer quando precisamos de corrigir um comportamento, dar um limite ou resolver um conflito. Ajuda-nos a falar com firmeza, mas sem agressividade para promover o respeito e a relação com a criança.

A) EXEMPLO PASSO A PASSO PARA A PESSOA ADULTA APLICAR COM A CRIANÇA

D – Descrever

Diga apenas o que viu ou ouviu, sem rótulos, críticas ou interpretações. Foque-se nos factos, não na personalidade da criança. A descrição deve ser objetiva e concreta.

- ✘ “Estás sempre a fazer barulho!”
- ✔ “Estás a falar enquanto estou a explicar.”

E – Expressar

Explique como se sente em relação ao que aconteceu e utilize frases na primeira pessoa (“*mensagens eu*”). Isto evita que a criança se sinta atacada. Falar dos próprios sentimentos ajuda.

- ✔ “Eu fico preocupado/a quando corres na sala.”
- ✔ “Eu sinto-me triste quando não me ouves.”

S – Especificar

Diga claramente o que espera da criança. Seja concreto/a e simples. A criança coopera melhor quando sabe exatamente o que é esperado.

- ✘ “Porta-te bem.” – (Demasiado vago).
- ✔ “Preciso que fiques sentado/a enquanto explico.”; “Guarda os blocos na caixa azul.”

C – Consequências

Explique o benefício da mudança de forma a mostrar que todos ganham com isso. Sempre que possível, foque-se nas consequências positivas.

- ✔ “Assim conseguimos terminar mais rápido.”
- ✔ “Dessa forma todos/as conseguem ouvir a história.”
- ✔ “Quando arrumamos, podemos ir brincar lá fora.”

B) DESAFIOS PRÁTICOS

Conflitos entre crianças

“Quando se empurram para ficar com o mesmo brinquedo (D), eu fico preocupada/o porque alguém pode magoar-se (E). Preciso que parem os empurrões e falem para resolver o problema (S). Assim conseguem brincar em segurança e continuar a divertir-se (C).”

Brincadeiras agressivas

“Quando estão a bater um no outro durante a brincadeira (D), eu fico preocupada/o porque alguém pode sair magoado (E). Quero que parem de bater e que encontrem outra forma de brincar, por exemplo usando almofadas (S). Assim podem continuar a divertir-se sem se magoarem (C).”

Recusa em cumprir tarefas

“Quando não comesças a arrumar depois do pedido (D), eu sinto-me preocupada/o porque precisamos da sala organizada (E). Preciso

que guardes agora os blocos na caixa azul (S). Assim terminamos mais rápido e podemos ir para o recreio (C).”

Recusa em comer

“Quando recusas provar a comida (D), eu fico preocupada/o porque o teu corpo precisa de energia (E). Peço que proves pelo menos uma colher (S). Assim ajudas o teu corpo a crescer forte e com energia para brincar (C).”

Choro ao chegar à escola

“Quando choras depois da mãe ir embora (D), eu percebo que estás triste e que custa muito despedir-te (E). Vamos sentar-nos juntos/as um bocadinho e respirar até te sentires mais calmo/a (S). Assim o teu corpo acalma e consegues começar o dia com mais tranquilidade (C).”

Dizer asneiras

“Quando usas palavras que não são respeitosas (D), eu fico desconfortável porque aqui falamos com respeito (E). Quero que uses palavras adequadas para dizer o que estás a sentir (S). Assim conseguimos entender-nos melhor e ninguém se sente magoado/a (C).”

Levantar-se do lugar

“Quando te levantas do lugar enquanto estou a explicar (D), eu sinto dificuldade em continuar a atividade (E). Preciso que fiques sentado/a até terminarmos (S). Assim todos/as conseguem ouvir e acabamos mais depressa (C).”

Falar durante a atividade

“Quando falas enquanto a história está a ser contada (D), eu sinto dificuldade em manter a atenção do grupo (E). Preciso que ouças agora e que levantes a mão se quiseres falar (S). Assim todos/as conseguem ouvir e participar com calma (C).”

Praticar o que vamos dizer antes de falar com a criança ajuda-nos a falar de forma mais calma e clara. Quando pensamos nas palavras antes, conseguimos explicar melhor os sentimentos e limites, evitamos reagir por impulso e aumentamos a confiança na nossa forma de comunicar. Com comunicação assertiva, a criança entende melhor o que queremos dizer e a conversa corre de forma mais tranquila.

2.2.3 O que evitar na comunicação com as crianças

A forma como falamos com as crianças influencia muito o seu comportamento e a forma como respondem. Algumas maneiras de comunicar podem dificultar a cooperação, aumentar a resistência ou provocar frustração. Por isso, é importante prestar atenção ao que dizemos e como dizemos, sempre com foco no comportamento da criança e não na sua identidade. A seguir estão alguns exemplos do que evitar e como substituir por alternativas mais eficazes:

Ordens e imposições

- ✘ “Já disse para arrumares! Agora!”
- ✔ “O que é que ainda falta guardar antes do lanche?”

Ameaças e chantagem

- ✘ “Se não arrumares, ficas sem brinquedo.”
- ✔ “Quando arrumares, podemos ir brincar juntos.”

Rótulos e acusações

- ✘ “És tão desarrumado/a.”
- ✔ “Vejo brinquedos no chão. Podes ajudar a arrumar?”

Ironia e sarcasmo

- ✘ “Muito bonito.” (com tom irritado ou crítico);
- ✔ “Essa talvez não tenha sido a melhor escolha. Como podemos melhorar?”

2.2.4 Comunicar de forma positiva

Comunicar de forma positiva ajuda a criança a compreender o que se espera dela, reduz a resistência e promove cooperação. Para isso, podemos seguir estas estratégias:

- **Linguagem orientada para a solução:** Use palavras que focam no que pode ser feito, não no problema. Por exemplo: **“Vamos tentar juntos/as.”** ou **“O que podemos fazer agora?”**.
- **Mensagens na primeira pessoa:** Expresse os seus sentimentos e necessidades sem culpar a criança: Por exemplo: **“Eu fico preocupado/a quando corres dentro da sala, porque podes cair.”** ou **“Eu preciso que me ouças para resolvermos isto.”**.
- **Escuta ativa:** Dê atenção à criança sem interromper, mantenha contacto visual e valide as suas emoções. Parafraseie o que ela diz para mostrar compreensão, como: **“Percebi que estás aborrecido/a porque...”**. Faça perguntas que mostrem interesse genuíno pelo que está a sentir ou a pensar e ouça as respostas ao invés de interpretar as respostas.
- **Dizer o que quer (não o que não quer):** Formule os pedidos de forma positiva e clara. Por exemplo: em vez de dizer **“Não te atrases.”**, diga **“Por favor, vem para dentro às 16h.”**.
- **Perguntar “o quê” e “como”, em vez de “porquê”:** Utilize perguntas que promovam reflexão e solução e não culpa ou defensividade. Por exemplo, em vez de **“Porque é que não limpaste a mesa?”**, diga **“O que tornaria mais fácil limpares a mesa?”**.

Comunicar de forma positiva significa ser claro/a, respeitador/a e focado/a na solução. Isso aumenta a cooperação, reduz conflitos e fortalece a relação com a criança.

2.2.5 Estratégias práticas do dia a dia

A seguir, apresentamos algumas estratégias simples que podem ser usadas diariamente, em diferentes contextos educativos:

- **Dar escolhas limitadas:** Ofereça opções pequenas e seguras para que a criança sinta autonomia sem perder o limite. Exemplo: **“Queres arrumar os brinquedos antes ou depois do lanche?”**.
- **Usar perguntas orientadoras:** Faça perguntas que incentivem a criança a pensar e a resolver o problema sozinha. Exemplo: **“O que precisas de fazer agora para resolver isso?”**.
- **Narrar em vez de julgar:** Descreva o comportamento de forma objetiva, sem rotular a criança. Exemplo: em vez de dizer **“És desarrumado/a.”**, diga **“Vejo brinquedos no chão.”**.
- **Criar rotinas verbais de transição:** Prepare a criança para mudar de atividade com recursos a avisos claros e consistentes. Exemplo: **“Quando ouvimos a campainha, é hora de guardar.”**

Comunicar de forma consciente não significa falar mais – significa falar melhor. Quando usamos clareza, respeito e coerência, ensinamos a criança a comunicar da mesma forma. A comunicação é um modelo. O modo como falamos hoje molda a forma como as crianças aprenderão a falar consigo próprias e com os outros amanhã.

2.3 Estabelecer Limites

Os limites ajudam a criar um ambiente seguro e respeitador para as crianças e ensinam habilidades importantes para a vida adulta. Eles não são uma forma de controlar, mas sim de cuidar, orientar e dar previsibilidade.

Existem diferentes tipos de limites:

- **Autoritários** – existem regras, mas sem empatia.
- **Permissivos** – há empatia, mas sem regras claras.
- **Assertivos/conscientes** – combinam empatia e regras e demonstram cuidado e orientação de forma respeitosa.

2.3.1 Limites assertivos e conscientes

Os limites assertivos e conscientes necessitam de combinar afeto, clareza, firmeza e apoio:

- **Afeto** – Mostrar que a criança é segura e aceite ajuda-a a cooperar.
- **Clareza** – Regras simples e diretas, ditas com calma, para que a criança entenda o que se espera dela.
- **Firmeza** – Manter o limite sem ceder e sem perder o controlo emocional.
- **Apoio** – Oferecer segurança emocional e acompanhar a criança enquanto ela aprende a lidar com o “**não**”.

Um limite com firmeza mas sem afeto pode ser autoritário, e um limite com afeto mas sem clareza pode ser permissivo. Por isso, é essencial que os quatro princípios estejam reunidos e sejam apresentados conjuntamente.

Os limites conscientes devem:

- Ser claros, consistentes e ajustados à idade.
- Ser coerentes entre adultos.
- Basearem-se em valores de respeito, empatia e responsabilidade.
- Ser comunicados com linguagem positiva, firme e calma.
- Ensinar autocontrolo, em vez de apenas tentar controlar o comportamento.
- Ser sustentáveis para o adulto, que deve conhecer e respeitar também os seus próprios limites.

2.3.2 Consequências

Apenas quando a criança testa uma regra é que consegue perceber que ela existe e que é para ser cumprida. Quando os adultos aplicam consequências de forma consistente aos comportamentos inadequados, estão a ensinar que aquilo que se espera são comportamentos adequados. A consistência transmite segurança e ajuda a criança a compreender os limites.

A) CONSEQUÊNCIAS NATURAIS

As consequências naturais acontecem por si mesmas, como resultado direto da ação da criança, sem intervenção do adulto. São reais e estão diretamente ligadas ao que aconteceu e ajudam a criança a perceber a relação entre causa e efeito. Como não envolvem imposição por parte do adulto, evitam lutas de poder e reduzem o ressentimento.

Exemplo: a criança deixa um brinquedo no jardim – o brinquedo molha-se ou pode desaparecer.

B) CONSEQUÊNCIAS LÓGICAS

As consequências lógicas são aplicadas pelo adulto, mas de forma respeitosa e coerente com o comportamento. Devem ser diretamente relacionadas com o que aconteceu e ajudam a criança a reparar ou a assumir responsabilidade. O objetivo não é castigar, mas ensinar. Desta forma, preserva-se a dignidade da criança e promove-se aprendizagem e sentido de responsabilidade.

Exemplo: a criança risca a parede – ajuda a limpar a parede.

C) CONSEQUÊNCIAS PUNITIVAS

As consequências punitivas (punição) são uma ação imposta com a intenção de fazer a criança sofrer ou obedecer por medo. Normalmente, não estão diretamente relacionadas com o comportamento e não promovem compreensão. Podem gerar medo, vergonha ou ressentimento e ensinam a criança a evitar o erro por receio da consequência, e não por ter compreendido o impacto do comportamento. A longo prazo, podem contribuir para dificuldades na autoestima ou para comportamentos mais desafiantes.

Exemplo: a criança risca a parede – fica sem ir ao intervalo.

Para reforçar comportamentos positivos, é importante aplicar consequências justas e utilizar linguagem construtiva com foco no que a criança pode fazer em vez de no que fez de errado.

2.3.3 Como estabelecer limites

Colocar limites não significa ser autoritário/a nem rígido/a. Significa orientar com firmeza e respeito. Quando os adultos são claros, consistentes e previsíveis, as crianças sentem-se mais seguras e cooperam mais facilmente.

As estratégias seguintes ajudam a dar instruções de forma eficaz para reduzir conflitos e promove a responsabilidade.

- **Reduzir o número de instruções** – Já pensaram como se sentem quando recebem várias instruções ao mesmo tempo? É difícil perceber o que é prioritário. Com as crianças acontece o mesmo. Muitas ordens seguidas geram confusão e oposição – não por desobediência, mas por sobrecarga. Se tudo é urgente, nada parece importante. Por isso, dê apenas as instruções necessárias e foque-se no essencial.
 - ⊗ **“Arruma os lápis, fecha a mochila, veste o casaco e vem para a fila.”;**
 - ✔ **“Arruma os lápis.”; “Agora veste o casaco.”**
- **Dar uma instrução de cada vez e esperar cinco segundos** – A maioria das crianças consegue reter apenas uma ou duas instruções de cada vez. Quando damos várias ordens seguidas, criamos sobrecarga e diminuímos a probabilidade de cumprimento. Depois de dar uma instrução, espere cerca de cinco segundos. Esse tempo permite que a criança processe o pedido e comece a agir. Esperar também facilita o elogio de cada passo cumprido e reforça a cooperação.
 - ✔ **“Arruma os lápis.”** – Esperar que a criança cumpra e depois – **“Agora veste o casaco.”**

- **Dar instruções realistas** – As instruções devem ser adequadas à idade e às capacidades da criança. Dar instruções que sabemos que ela não consegue cumprir só aumenta a frustração e o conflito. Antes de dar uma instrução, pergunte-se: Esta criança consegue mesmo fazer isto neste momento?
 - ⊗ Esperar que uma criança de 3 anos fique quieta durante uma conversa longa entre adultos.
 - ✔ Ajustar a expectativa ou oferecer uma alternativa adequada (ex.: dar um brinquedo ou atividade enquanto espera).
- **Dar instruções claras e diretas** – As instruções devem ser simples e fáceis de compreender. Evite instruções vagas ou indiretas, como comentários ou convites, que podem confundir a criança. Instruções claras ajudam a criança a perceber exatamente o que se espera dela e aumentam a probabilidade de cumprimento.
 - ⊗ **“Esse brinquedo continua no chão...”**
 - ✔ **“Arruma o teu brinquedo!”**
 - ⊗ **“Vamos arrumar os brinquedos?”**
 - ✔ **“Está na hora de arrumares os brinquedos.”**
- **Evitar instruções sob a forma de pergunta** – Quando uma instrução é formulada como pergunta, a criança pode sentir que tem escolha e responder **“não”**. Isto reduz a probabilidade de cumprimento da instrução. Instruções afirmativas tornam o que é esperado mais claro e aumentam a cooperação.
 - ⊗ **“Queres arrumar agora?”** ou **“Porque não arrumas agora?”**
 - ✔ **“Arruma agora, por favor.”**
- **Dar instruções na positiva** – Evitar instruções negativas, que focam no comportamento que não queremos. Por exemplo, dizer **“Não atires a bola!”** pode levar a criança a fazer exatamente isso, porque é isso que a frase a faz imaginar. Instruções positivas ajudam a criança a perceber claramente o comportamento esperado.
 - ⊗ **“Não atires a bola!”**
 - ✔ **“Atira a bola para o chão.”**

- **Dar avisos e lembretes** – Prepare as crianças para mudanças ou transições associando avisos a um momento concreto. Isso ajuda a reduzir a frustração e a resistência. Pode-se usar ferramentas como contadores ou temporizadores para tornar o aviso mais visual e previsível.

- ⊗ **“Acabou a brincadeira, guarda tudo já!”**

- ✓ **“Daqui a cinco minutos é altura de arrumar os brinquedos.”**

- **Evitar ameaças** – Ameaças vagas ou exageradas não ensinam a criança sobre o comportamento esperado e podem provocar desafio ou medo. É fundamental comunicar de forma clara e objetiva quais serão as consequências reais e relacionadas com o comportamento, de forma consistente e previsível.

- ⊗ **“Vais-te arrepender de ter feito isso.”**

- ✓ **“Se atirares os lápis ao chão, vais ter de os apanhar antes de continuares a brincar.”**

- **Dar ordens “quando..., então...”** – Use esta estrutura para mostrar à criança que ações responsáveis têm consequências positivas. É especialmente útil quando se sabe que a criança deseja algo. Esta forma ajuda a criança a compreender a relação entre comportamento e resultado de maneira clara e motivadora.

- ⊗ **“Se não guardares os lápis, não podes brincar.”**

- ✓ **“Quando acabares de guardar os lápis, então podes ir brincar.”**

- **Dar opções e escolhas** – Oferecer escolhas limita o confronto, promove autonomia e conduz a criança a focar em alternativas positivas em vez de proibições. Quando se sente restringida, a criança pode reagir com protestos ou desobediência, enquanto dar escolhas ajuda a reduzir esses conflitos. Desta forma, a criança mantém o controlo sobre como inicia a tarefa, mas a responsabilidade continua a ser dela.

- ⊗ **“Tens de arrumar agora tudo de uma vez.”**

- ✓ **“Está na hora de arrumares. Queres começar pelos lápis ou pelos blocos?”**

- **Apoiar as ordens dadas pelos outros adultos** – A consistência entre adultos é fundamental para que os limites sejam eficazes. Quando diferentes adultos dão mensagens contraditórias, a criança pode sentir insegurança ou testar limites com mais frequência. Apoiar-se mutuamente mantém a autoridade, evita confusão e ajuda a criança a cumprir as regras com mais facilidade.

- ⊗ **“Arruma os blocos agora”, e outro diz: “Deixa estar, depois arrumas.”**

- ✓ Todos os adultos reforçam a mesma instrução: **“Arruma os blocos agora.”**

- **Ser consistente nos elogios e consequências** – Aplicar elogios e consequências de forma consistente ajuda a criança a perceber claramente o que é esperado e a sentir-se segura. Reconhecer comportamentos adequados reforça a cooperação, enquanto aplicar consequências justas e relacionadas com o comportamento ensina responsabilidade. A consistência aumenta a confiança da criança nas regras e promove comportamentos positivos.

- ⊗ **“Não arrumaste no sítio certo.” ou “não arrumaste tudo.”;**

- ✓ **“Muito bem, arrumaste os blocos assim que eu pedi!” e, se não cumprir, aplicar sempre a consequência combinada.**

- ⊗ Não variar consequências: permitir que um dia a criança não arrume e outro dia obrigar sem explicação.

- ✓ Aplicar sempre a consequência combinada: antes de ir brincar com um novo brinquedo tem de guardar o anterior.

Colocar limites com empatia significa reconhecer o sentimento da criança, manter o limite de forma firme e oferecer uma alternativa construtiva. Na prática, pode ser formulado assim: “Eu vejo que estás... (emoção), mas não podemos... (comportamento). Vamos tentar... (alternativa)?” Esta abordagem combina compreensão e firmeza e ajuda a criança a aprender e a cooperar sem medo ou frustração.

2.4 Empatia

A empatia é a capacidade de perceber as emoções, sentimentos e reações de outra pessoa e agir de forma sensível e adequada. Não é algo com que nascemos, mas uma competência que se desenvolve ao longo do tempo.

Podemos distinguir três tipos de empatia:

- **Cognitiva** – compreender intelectualmente o que o outro sente ou pensa.
- **Emocional** – sentir ou partilhar diretamente o que a outra pessoa sente.
- **Compassiva** – combinar a compreensão e a emoção para agir de forma útil e solidária.

Desenvolver empatia desde cedo é essencial, pois é a base para resolver conflitos de forma pacífica, prevenir comportamentos agressivos e reduzir situações de violência. Crianças pequenas ainda estão a aprender a distinguir entre as suas próprias emoções e as das outras pessoas – a empatia ajuda-as a construir consciência social e relacionamentos positivos.

2.4.1 Como desenvolver empatia na infância

Além do treino emocional, que ajuda a criança a reconhecer e gerir os seus próprios sentimentos, a empatia pode ser estimulada através do treino social.

- **Treino social com adultos** – As crianças aprendem muito a observar os adultos. Podemos modelar competências sociais através de pequenas ações no dia a dia:
 - Partilhar objetos, esperar pela vez, pedir ajuda ou pedir desculpa.
 - Elogiar comportamentos cooperativos.
 - Descrever em voz alta o próprio comportamento, para que a criança compreenda a ação e a sua intenção. Exemplo: **“Vou esperar a minha vez para usar o lápis.”**

- Participar em brincadeiras de faz-de-conta através de bonecos ou fantoches para mostrar atitudes como ajuda, partilha ou pedir desculpa. Para crianças com linguagem limitada, sugerir palavras ou frases simples para expressarem as suas emoções ou intenções.
- **Treino social entre pares** – O treino social também se aplica nas brincadeiras entre crianças, o que as ajuda a compreender a perspetiva do outro:
 - Incentivar uma criança a reparar no que a outra está a fazer ou ajudá-la de alguma forma.
 - Explicar a relação entre comportamento e emoção. Exemplo: **“Quando partilhas o brinquedo, o/a teu/tua amigo/a fica contente.”**
 - Organizar momentos de brincadeira com os/as amigos/as – começar por períodos curtos se a criança tiver dificuldade em manter atenção ou em cooperar.
 - Elogiar e reforçar comportamentos de amizade e cooperação.
 - Usar comentários descritivos em vez de perguntas para guiar a criança. Exemplo: **“Vês que a/o tua/teu amiga/o está a guardar os blocos. Agora é a tua vez de ajudar.”**
 - Ajustar as estratégias ao nível de desenvolvimento de cada criança. Se uma criança tiver dificuldade, focar-se primeiro naquelas que cooperam mais para modelar o comportamento.

É através das interações diárias, da observação, da prática e do feedback, tanto com adultos como com pares, que as crianças consolidam comportamentos empáticos. Aprendem a perceber e cuidar dos sentimentos dos outros, fortalecem vínculos afetivos e constroem relações mais respeitadoras e equilibradas. A empatia não é apenas sentir pelos outros, mas também agir de forma positiva, ajudando a criança a criar relações sociais saudáveis e duradouras.

2.5 Resolução de Problemas

Os conflitos fazem parte do desenvolvimento e podem transformar-se em importantes oportunidades de aprendizagem. Muitas vezes, as crianças reagem de forma desadequada porque ainda

não aprenderam estratégias eficazes para lidar com dificuldades ou porque comportamentos menos ajustados foram, inadvertidamente, reforçados. A forma como cada criança enfrenta os problemas é influenciada por características individuais, como o temperamento, a impulsividade ou a capacidade de autorregulação.

2.5.1 Etapas da Resolução de Problemas

Através de orientação estruturada e prática regular, as crianças aprendem a identificar dificuldades, reconhecer emoções envolvidas, gerar alternativas e escolher soluções mais ajustadas. Seguem algumas etapas fundamentais:

● Falar sobre problemas hipotéticos

- Incentivar a criança a refletir sobre situações do dia a dia ou imaginárias.
- Prestar atenção aos sentimentos, explicando que emoções desconfortáveis indicam que há um problema a resolver. Exemplo: **“Como é que achas que o/a menino/a se sentiu ao cair no parque? Apos- to que se magoou e se sentiu envergonhado/a. Estes sentimentos mostram que existe um problema.”**
- Expandir o vocabulário sobre sentimentos e usar treino emocional para pensar sobre os sentimentos dos outros.
- Sugestão de atividade: **“Detetive passa o chapéu”**
 - » Colocar perguntas escritas em pedaços de papel dentro de um chapéu e pedir para as crianças passarem o chapéu enquanto a música toca. Quando a música para, quem estiver com o chapéu retira uma pergunta e responde.
 - » Exemplo de perguntas:
 - › **“Se visses um/a amigo/a a ser deixado/a de fora de um jogo o que poderias fazer?”**;
 - › **“Vês um/a amigo/a teu/tua a ser deixado/a de fora de um jogo por algumas crianças no parque. O que deves fazer?”**;
 - › **“Tu e o/a teu amigo/a querem brincar com coisas diferentes. O que poderias fazer?”**
 - › **“O/A teu amigo/a destrói um modelo de lego que tu passas-te horas a construir. Foi um acidente, mas tu estás a sentir-te muito irritado/a. O que poderias fazer?”**

● Pensar em diferentes soluções (chuva de ideias)

- Explorar várias soluções possíveis antes de avaliar.
- Dar liberdade à imaginação – apenas sugerir ideias se a criança não conseguir começar.
- Evitar ridicularizar e responder de forma neutra: **“Ok, isso é uma ideia... tens mais alguma?”**
- Elogiar as tentativas e tornar a atividade divertida com desenhos, histórias ou fantoches.

● Pensar nas consequências

- Analisar o que pode acontecer com cada solução.
- Crianças pequenas – usar gestos simples (polegar para cima/baixo).
- Crianças mais velhas – questionar se a solução é segura, justa e gera sentimentos positivos.

● Escolher a melhor solução

- Incentivar a criança a tomar a decisão entre as soluções com melhores consequências.
- Reforçar responsabilidade e autonomia.

● Implementar e praticar

- Representar a solução com fantoches ou histórias antes de aplicar na vida real.
- A prática em situações hipotéticas prepara a criança para desafios reais.

● Avaliar o resultado

- Refletir com a criança se a solução foi eficaz.
- Perguntar: **“Funcionou? O que farias diferente?”**.
- Se não funcionou, encorajar a pensar em alternativas: **“Ok, essa não foi a melhor escolha. Se isto voltar a acontecer, que outras es- colhas podes fazer?”**.
- Reforçar o esforço da criança e incentivar reflexão sobre escolhas futuras.

Nota: Crianças entre 3-5 anos focam-se mais em reconhecer problemas e sentimentos. Crianças até 8 anos já podem ponderar consequências e comparar soluções.

2.5.2 Papel do adulto como mediador

Na resolução de conflitos, o adulto não deve assumir o papel de juiz que decide quem tem razão, mas sim o de mediador que orienta as crianças a encontrarem soluções. O objetivo é transformar o conflito numa oportunidade de aprendizagem e promover a autonomia e a responsabilidade. Como mediador, o adulto deve:

- **Promover escuta mútua** e garantir que cada criança tem espaço para falar e ser ouvida. Exemplo: ***“Agora vamos ouvir o que o João tem para dizer, depois será a tua vez.”***
- **Estimular a empatia** e ajudar a reconhecer as próprias emoções e as das outras pessoas. Exemplo: ***“Como achas que ele/a se sentiu quando isso aconteceu?”***
- **Ensinar que todas as emoções são válidas e orientar comportamentos**, mas que os comportamentos devem ser adequados. Ensinar que agir é diferente de reagir. Exemplo: ***“É normal estares zangado/a, mas não é aceitável bater. Vamos encontrar outra forma de mostrar isso.”***
- **Orientar sem substituir** e incentivar as crianças a pensarem em soluções em vez de resolver por elas. Exemplo: ***“O que podemos fazer agora para resolver isto?”***
- **Modelar estratégias positivas** e verbalizar o próprio processo de regulação se necessário. Exemplo: ***“Estou a ficar frustrado/a, por isso vou parar, respirar fundo antes de decidir.”***
- **Manter uma postura calma e neutra** e evitar tomar partido de imediato. Exemplo: ***“Quero perceber o que aconteceu com os dois antes de decidirmos o que fazer.”***

As crianças aprendem muito pela observação e pela modelagem, ou seja, aprendem ao ver como as pessoas adultas reagem e resolvem situações. Os adultos são um exemplo constante e a forma como reagem aos conflitos ensina mais do que qualquer explicação. Quando intervêm com calma, respeito e intenção educativa, estão a promover o desenvolvimento de competências que as crianças irão utilizar ao longo da vida.

2.5.3 Estratégias para o adulto regular as suas emoções e pensamentos

Para mediar conflitos de forma eficaz, a pessoa adulta precisa primeiro de se regular a si própria. Quando se está muito zangado/a, preocupado/a ou ansioso/a, torna-se mais difícil agir com calma e intenção educativa. Aprender a controlar pensamentos e emoções ajuda a evitar respostas impulsivas e a manter uma postura profissional e equilibrada. Para isso, o adulto pode:

- **Identificar pensamentos negativos** – Reconhecer pensamentos automáticos que aumentam o stress, a irritação ou a tendência para criticar. Muitas vezes surgem generalizações ou ideias rígidas que intensificam a reação emocional.
 - ⊗ ***“Isto é sempre a mesma coisa”; “Eles/as nunca aprendem”; “Já estou farto/a disto.”***
 - ✓ ***“Estou a sentir-me frustrado/a. Preciso de parar um momento.”***
- **Reduzir a escalada emocional** – Interromper o ciclo automático pensamento – emoção – reação e refletir antes de agir.
 - ✓ Perguntas orientadoras: ***“Qual é o meu objetivo nesta situação?”***; ***“O que estou a fazer agora ajuda a alcançar esse objetivo?”***; ***“O que posso fazer de forma diferente?”***
 - ✓ Exemplo de auto-orientação: ***“O meu objetivo é ensinar, não descarregar a minha frustração.”***
- **Substituir pensamentos negativos por pensamentos mais adaptativos** – Trocar interpretações rígidas por pensamentos mais realistas e funcionais, utilizando auto-instruções calmantes e, quando adequado, humor leve para reduzir tensão.
 - Exemplo de frases internas: ***“São crianças, ainda estão a aprender.”***; ***“Posso lidar com isto com calma.”***; ***“Isto é um desafio, não um ataque pessoal.”***; ***“Vamos resolver passo a passo.”***

O adulto pode também recorrer a estratégias como o tempo de pausa para recuperar o controlo emocional antes de intervir.

A) TEMPO DE PAUSA

O tempo de pausa não significa desistir ou ignorar a situação, mas sim interromper a reação automática para recuperar o equilíbrio emocional. Ao regular-se primeiro, o adulto aumenta a probabilidade de intervir de forma firme, clara e construtiva. Durante a pausa, o adulto pode:

- **Respirar de forma consciente** – sentar-se por instantes e focar na respiração lenta e profunda. Exemplo: **“Vou respirar fundo antes de falar.”**
- **Relaxar o corpo em movimento** – contrair e relaxar grupos musculares de forma sequencial para libertar tensão acumulada. Exemplo: **“Os meus ombros estão tensos, vou soltá-los devagar.”**
- **Usar visualização** – imaginar um local ou situação tranquila para reduzir a ativação emocional. Exemplo: **“Vou imaginar a praia e o som do mar por alguns segundos.”**
- **Reconhecer sinais físicos de raiva** – identificar respiração acelerada, batimento cardíaco rápido, tensão muscular ou punhos cerrados e, se necessário, afastar-se momentaneamente para recuperar controlo. Exemplo: **“Estou a ficar demasiado tenso/a. Preciso de um minuto antes de continuar.”**

Regular-se não é sinal de fraqueza, mas de responsabilidade profissional. Significa reconhecer as próprias emoções e agir de forma consciente, em vez de reagir impulsivamente.

B) TÉCNICA S.P.A.E.C.

A técnica S.P.A.E.C. é uma estratégia prática de autorregulação que ajuda a gerir ansiedade, raiva ou impulsividade em momentos de maior tensão. O seu objetivo é interromper a reação automática e promover uma resposta mais consciente e ajustada.

- **S – Saia da situação** – afaste-se temporariamente do estímulo/situação ou peça uma pausa, se necessário, para evitar reagir de forma impulsiva..

- **P – Pare e respire** – inspire lentamente pelo nariz, sustenha o ar por alguns segundos e expire devagar pela boca. Repetir até sentir o corpo mais calmo.
- **A – Aceite os sentimentos** – reconheça o que está a sentir sem julgamento. As emoções são naturais e passageiras.
- **E – Escolha o melhor a fazer** – Pergunte-se: **“O que posso controlar agora?”** e **“Qual é a resposta mais adequada a esta situação?”**.
- **C – Comunique ou aja de forma saudável** – Expresse-se com clareza e respeito ou assuma uma atitude construtiva perante o problema.

Esta estratégia pode ser utilizada antes de reagir impulsivamente, em situações de conflito ou como prática regular de treino da regulação emocional.

2.5.4 Resolução de Problemas entre Adultos

Os conflitos entre adultos são naturais no contexto de trabalho. Quando geridos de forma estruturada e respeitosa, tornam-se oportunidades de melhoria da comunicação, fortalecimento da equipa e prevenção de dificuldades futuras. Para resolver conflitos de forma construtiva, é importante:

- **Definir um momento adequado para conversar** – Escolher um tempo neutro e tranquilo, fora do momento de maior tensão. Quando as emoções estão muito intensas, a capacidade de ouvir e pensar de forma racional fica reduzida. Marcar um momento específico demonstra respeito e intenção de resolver.
- **Apresentar e identificar o problema de forma clara e respeitosa** – Falar de um problema de cada vez e evitar acusações, generalizações (**“tu nunca...”**, **“tu sempre...”**) ou críticas pessoais. Utilizar uma comunicação assertiva, focada nos comportamentos e nas situações, e não na pessoa.
- **Analisar a situação com objetividade** – Refletir sobre o que está realmente a acontecer e identificar o que desencadeia o problema, como cada pessoa se sente, qual poderá ser a perspetiva do outro e qual o resultado positivo pretendido. Esta análise ajuda a evitar mal-entendidos e interpretações precipitadas.

- **Clarificar objetivos e expectativas** – Confirmar que ambas as partes compreenderam o problema da mesma forma e que partilham um objetivo comum de resolução.
- **Explorar várias soluções possíveis** – Pensar em diferentes alternativas com abertura e flexibilidade antes de escolher a melhor alternativa. O foco deve estar em criar opções, não em criticá-las.
- **Escolher uma solução e definir um plano** – Avaliar as alternativas de forma realista: são possíveis, adequadas e eficazes a curto e longo prazo? Depois de escolher a melhor opção, definir passos concretos e claros para aplicá-la.
- **Avaliar e ajustar** – Depois de aplicar o plano, verificar se a solução resolveu o problema. Se necessário, ajustar a estratégia. Lembrar que a resolução de conflitos é um processo contínuo e de aprendizagem.

Quando os adultos resolvem conflitos com respeito, clareza e colaboração, fortalecem o ambiente de trabalho e dão um exemplo consistente às crianças sobre como lidar com divergências de forma saudável e construtiva.

2.6 Atenção Positiva. Encorajamento e Elogios

Sabe-se que os comportamentos que recebem mais atenção tendem a repetir-se. Quando as birras ou comportamentos desadequados recebem muita atenção – mesmo que seja sob a forma de repreensão – podem ser involuntariamente reforçados.

A atenção positiva constitui uma estratégia preventiva eficaz. Ao reforçar comportamentos adequados com elogios, incentivos, encorajamento, afeto ou reconhecimento, aumentamos a probabilidade de voltarem a ocorrer. Pelo contrário, a ausência de reforço para comportamentos ajustados pode contribuir para a sua diminuição.

Os elogios ajudam a criança a consolidar pequenos progressos, desenvolver autoestima e manter a motivação para enfrentar desafios. Devem ser frequentes, consistentes e encarados como reforços naturais do processo de aprendizagem, não reservados apenas para desempenhos excepcionais.

Os incentivos, por sua vez, reforçam objetivos ou etapas importantes e ajudam a motivar a criança, pois mostram a relação entre esforço e resultado. Podem ser:

- **Espontâneos** – para comportamentos já frequentes: **“Muito bem, hoje partilhaste os brinquedos. Vamos fazer uma atividade especial.”**
- **Planeados** – para comportamentos pouco frequentes, escolhidos com a criança: **“Quando terminares de arrumar os blocos, podes escolher a história que vamos ler.”**

Os incentivos devem ser justos, previsíveis e diretamente ligados ao comportamento da criança. O seu objetivo é reforçar a aprendizagem e o esforço, não exercer controlo. Não se tratam de chantagem nem de punição, pois estas geram pressão, medo ou resistência, em vez de promover responsabilidade e motivação interna.

- ⊗ **Chantagem/punição:** **“Arruma os blocos agora, senão não podes ir brincar”.**
- ✔ **Incentivo positivo:** **“Quando terminares de arrumar os blocos, podes ir brincar.”**

Deste modo, a criança aprende que ações corretas geram consequências positivas, sem medo ou pressão, reforçando comportamentos adequados de forma construtiva.

O encorajamento foca-se na persistência e intenção da criança e ajuda-a a acreditar em si mesma. Exemplo: **“Estás a esforçar-te imenso para completar esse puzzle, é assim que se aprende.”**. É importante também incentivar que a criança se elogie e elogie as outras pessoas para promover um ambiente cooperativo e positivo.

✔ Elogio	✔ Incentivo	✔ Encorajamento
Reconhece um comportamento ou esforço específico. Exemplo: “Arrumaste o puzzle muito bem!” .	Reforça a conquista de objetivos ou passos importantes: Exemplo: “Quando terminares de arrumar o puzzle, podes escolher a história que vamos ler.”	Valoriza persistência, esforço e intenção, ajudando a criança a acreditar em si. Exemplo: “Estás a esforçar-te imenso para arrumar esse puzzle, é assim que se aprende.”

Embora existam nuances entre elogios, incentivos e encorajamento, na prática a diferença é maioritariamente semântica. O mais importante é que a criança receba mensagens positivas consistentes, que reforcem comportamentos adequados, valorizem o esforço e a façam sentir-se reconhecida.

2.6.1 Crenças erradas sobre os elogios

Muitos adultos têm ideias erradas sobre elogios, o que limita o uso desta ferramenta poderosa. Compreender estas crenças ajuda a aplicar elogios de forma eficaz.

- **“Os elogios estragam as crianças”** – Pelo contrário, crianças que recebem elogios desenvolvem melhor autoestima e são mais capazes de elogiar. Crianças com poucos elogios tendem a agir apenas para obter recompensas.

- **“As crianças devem saber comportar-se”** – O reforço positivo é necessário para que o comportamento desejado se repita. Não é realista esperar que a criança se comporte corretamente sem apoio.
- **“Os elogios podem ser manipuladores ou falsos”** – O objetivo é reforçar positivamente, de forma genuína. Elogiar deve reforçar o comportamento adequado de forma transparente e positiva, nunca para manipular ou provocar.
- **“Os elogios devem ser reservados para desempenhos excecionais”** – O foco deve ser no esforço e nas tentativas, não apenas no resultado final.

2.6.2 Elogiar, incentivar e encorajar de forma mais eficaz

Elogios bem aplicados ajudam a criança a perceber exatamente o que fez bem, reforçam pequenos passos e incentivam persistência, esforço e autoestima. Nos tópicos seguintes, apresentamos estratégias práticas para elogiar, incentivar e encorajar de forma consistente e eficaz:

- **Ser específico e descrever o comportamento** – Explicar claramente o que foi bem feito, para que a criança saiba o que repetir. Exemplo: **“Gostei de como esperaste a tua vez no jogo, isso mostra que sabes partilhar”**. Elogios vagos (**“muito bem”**) transmitem positividade, mas não ajudam a criança a perceber o que deve repetir.
- **Elogiar de imediato** – Quanto mais próximo do comportamento, maior o impacto do reforço. Exemplo: **“Acabei de ver que colocaste os brinquedos na caixa assim que te pedi, excelente!”**.
- **Evitar combinar elogios e crítica** – Misturar elogio com sarcasmo ou crítica enfraquece a mensagem positiva.
 - ✘ **“Parabéns por teres arrumado, mas devias ter feito mais rápido.”**
 - ✔ **“Adorei como arrumaste todos os brinquedos, fizeste um ótimo trabalho!”**
- **Mostrar entusiasmo** – Gestos, tom de voz e expressão facial aumentam o efeito do elogio. Exemplo: **“Uau, conseguiste resolver o puzzle! Que fantástico esforço!”**.

- **Escolher comportamentos positivos a reforçar** – Mesmo que seja mais fácil identificar os comportamentos negativos, foque-se nos acertos. É essencial reforçar os positivos com regularidade. Exemplo: *“Partilhaste os teus lápis com o/a amigo/a sem ninguém pedir, isso foi muito generoso”*.
- **Elogiar os pequenos passos** – Elogiar frequentemente os primeiros avanços ajuda a consolidar novos comportamentos. À medida que a criança se torna mais segura, os elogios podem ser espaçados. Exemplo: *“Conseguiste arrumar os lápis sozinho, muito bem! Agora vamos arrumar os blocos”*.
- **Incentivar a autoavaliação positiva** – Ensinar a criança a elogiar-se e a elogiar as outras pessoas fortalece a autoestima, relações sociais e persistência. Exemplo: *“Vês como foste capaz de montar o puzzle sozinho/a? Estás orgulhoso/a do teu esforço?”*.

Reforçar comportamentos positivos com atenção, elogios e encorajamento faz a criança aprender, persistir e acreditar em si. Pequenos avanços contam tanto quanto grandes conquistas e fortalecem autoestima e relações positivas.

2.7 Autoestima e Autoconfiança

A autoestima refere-se à forma como uma pessoa se avalia a si própria e ao valor que atribui à sua identidade, qualidades e capacidades.

A autoconfiança diz respeito à crença e segurança nas próprias competências para enfrentar desafios e tomar decisões. Está ligada ao autoconhecimento, à autoaceitação e à autoestima, e desenvolve-se a partir de experiências de sucesso e superação. É um fator essencial para o bem-estar e o desenvolvimento pessoal.

Ambas desenvolvem-se desde a infância, influenciadas por experiências pessoais, pelas respostas de adultos significativos e pela qualidade das relações afetivas. Quando os adultos oferecem atenção sensível, consistente e acolhedora, criam um ambiente seguro que apoia a criança nas tentativas, nos erros e nas aprendizagens do dia a dia. Um vínculo positivo favorece o desenvolvimento emocional, social e cognitivo, fortalece a autoestima e a autoconfiança, e cria bases para relações saudáveis e aprendizagem eficaz.

O desenvolvimento da autoestima segue um ciclo contínuo, no qual as experiências da criança influenciam a forma como ela se percebe e se sente capaz:

- **Perceção e avaliação** – A criança avalia-se com base nas experiências que vive. Experiências positivas e sucessos tendem a gerar confiança e motivação, enquanto experiências negativas ou críticas constantes podem criar insegurança.
- **Resultados e experiências** – As ações da criança e os resultados obtidos ensinam-na sobre a sua competência e sobre o impacto do seu esforço.
- **Reforço ou fragilização**: Quando os sucessos são reconhecidos e as dificuldades recebem apoio adequado, a autoestima torna-se mais forte. Se os desafios não forem bem geridos, a perceção de valor e a capacidade da criança pode enfraquecer.

Compreender este ciclo permite aos adultos perceberem que cada interação, reconhecimento ou forma de apoio tem impacto direto na forma como a criança se valoriza e confia nas suas capacidades. Assim, os adultos podem intervir de forma consciente, reforçar comportamentos positivos, oferecer apoio nas dificuldades e promover uma autoestima saudável e sustentável ao longo do tempo.

2.7.1 Papel do adulto

Para reforçar autoestima e autoconfiança no quotidiano, o adulto pode aplicar estratégias práticas como:

- **Validar emoções e reconhecer esforço** – Reconhecer os sentimentos e o esforço da criança ajuda-a a confiar nas próprias ações. Exemplo: *“Estás triste porque querias continuar a brincar, é difícil parar. Obrigada por estares a colaborar.”*; *“Vi que tentaste montar o puzzle sozinho/a, mesmo que não tenhas conseguido. Que bom esforço!”*.
- **Permitir tentar, errar e recomeçar** – Aprender envolve tentativa e erro. Acompanhar a criança e apoiar a aprendizagem gradual mostra que os erros fazem parte do crescimento. Exemplo: *“Tentaste de novo, mesmo depois de não ter dado certo. Isso é muito bom!”*; *“Vamos experimentar outra vez e ver se conseguimos juntos.”*.
- **Oferecer escolhas e participação** – Proporcionar opções aumenta a autonomia e a sensação de controlo e fortalece a autoestima. Exemplo: *“Queres pintar com o lápis azul ou com o vermelho?”*; *“Preferes arrumar os brinquedos antes ou depois do lanche?”*.
- **Perguntar a opinião**: Mostrar que a sua opinião importa, mesmo em pequenas coisas, reforça o sentido de valor pessoal e participação e promove confiança em si e motivação para contribuir. Exemplo: *“O que achas que podemos fazer para arrumar a sala mais rápido?”*; *“Como queres organizar os brinquedos no armário?”*.
- **Evitar rótulos de identidade**: Focar no comportamento e não na criança protege a autoimagem e evita sentimentos de inadequação. Exemplo: *“Acabaste de fazer uma asneira.”* é diferente de *“és mau”*. Esta distinção protege a autoimagem da criança; *“Não estás a ouvir agora, vamos tentar prestar atenção juntos.”* é diferente de *“És desatento/a.”*.

Quando o adulto aplica estas estratégias de forma consistente, cria um ambiente seguro e positivo que fortalece a autoestima e a autoconfiança. A criança sente-se valorizada, capaz e motivada para enfrentar desafios, tomar decisões e aprender de forma autónoma.

2.7.2 Comportamentos que fragilizam a autoestima

Alguns comportamentos dos adultos podem fragilizar a autoestima da criança, mesmo quando não há intenção de prejudicar:

- ⊗ **Comparar crianças**: Cria insegurança e competição desnecessária. Exemplo: *“Olha como o/a teu/tua amigo/a consegue fazer isto melhor do que tu.”*; *“Vê, a tua irmã já sabe fazer isto, e tu ainda não.”*
- ⊗ **Corrigir com sarcasmo ou humilhação**: Bloqueia a vontade de tentar novamente e reduz a persistência. Exemplo: *“Ah, não é possível! Como conseguiste estragar outra vez?”*; *“Só tu é que não percebes nada disto, não é?”*.
- ⊗ **Superproteger ou fazer pela criança**: Passa a mensagem de incapacidade, cria dependência da validação externa e prejudica a autoconfiança. Exemplo: *“Deixa que eu faço isto por ti, vais demorar demasiado.”*; *“Não te preocupes, eu resolvo, tu não consegues sozinho.”*.

Reconhecer estes comportamentos permite aos adultos refletirem sobre as suas atitudes e optar por respostas que reforcem a autoestima e a confiança da criança no sentido de promover autonomia, iniciativa e resiliência.

2.7.3 Como promover autoestima no quotidiano

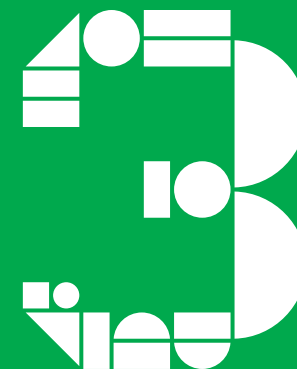
Promover a autoestima no quotidiano envolve criar oportunidades para que a criança se sinta competente, valorizada e capaz de contribuir:

- **Envolver a criança em tarefas reais**: Participar em atividades simples do dia a dia reforça a autonomia. Exemplo: *“Queres ajudar a colocar a fruta na mesa?”*; *“Obrigada por estares a ajudar, isso é muito útil.”*.
- **Celebrar progressos**: Reconhecer cada avanço, não apenas o resultado final, mostra que o esforço é valorizado. Exemplo: *“Viste como conseguiste completar essa parte do puzzle sozinho/a? Fantástico esforço!”*.

- **Usar linguagem positiva e escuta ativa:** Focar no que a criança faz bem e ouvi-la com atenção fortalece a confiança e a comunicação. Exemplo: *“Gostei de ouvir como explicaste a tua ideia.”*
- **Elogiar ações, não identidade:** Destacar comportamentos concretos evita rótulos e promove a aprendizagem. Exemplo: *“Organizaste os lápis todos, isso é cuidar bem do material”* em vez de *“És muito organizado/a.”*
- **Referir o nome da criança ao elogiar:** Personaliza a atenção e contribui para a construção de uma identidade positiva. Exemplo: *“João, que bem que esperaste a tua vez no jogo, isso mostra que sabes partilhar.”*

Pequenas ações diárias, quando consistentes e valorizadoras, fortalecem a autoestima e a autoconfiança da criança, incentivam-na a experimentar, persistir e participar ativamente no seu próprio desenvolvimento.

Estratégias práticas e transversais



3.1 Ignorar

Ignorar é uma estratégia eficaz para lidar com comportamentos inadequados que não são perigosos – como birras, choramingar, pequenas provocações. A atenção, mesmo negativa, reforça o comportamento, porque a criança percebe que consegue atrair a atenção do adulto, mesmo que seja de forma crítica ou zangada. Por isso, enquanto estratégia, nenhuma atenção é melhor do que a atenção negativa uma vez que, quando a criança percebe que não recebe qualquer reforço pelo comportamento indesejado, tende a abandoná-lo e a repetir comportamentos adequados que recebem atenção positiva.

Nem todos os comportamentos podem ser ignorados. Situações que colocam a criança ou outros em perigo exigem estratégias diferentes e de intervenção imediata como redirecionar o comportamento ou tempo de pausa.

Ignorar não significa falta de cuidado ou interesse. A criança continua a ser acompanhada e compreendida nas suas emoções, mas o comportamento que se pretende eliminar não recebe atenção. Para funcionar, a estratégia deve ser aplicada com consistência, limites claros e enquadramento, de forma a diferenciar comportamentos aceitáveis dos inaceitáveis.

Nos tópicos seguintes, vamos explorar como ignorar corretamente, incluindo técnicas práticas, exemplos de comportamentos que podem ser ignorados e cuidados importantes.

3.1.1 Como ignorar

Seguem algumas informações importantes para aplicar corretamente a técnica de ignorar e garantir consistência, limites claros e cuidado com a criança.

- **Evitar discussões e contacto visual** – Parar de falar, manter expressão neutra, não olhar diretamente para a criança e afastar-se ligeiramente se necessário. Exemplo: ***“Percebo que estás zangado/a. Agora vou dar-te um momento para te acalmares.”***

- **Manter consistência** – Inicialmente, o comportamento pode piorar – ceder ensina que o comportamento ou argumentos resultam em atenção. Exemplo de orientação interna do adulto: ***“Vou manter-me calmo/a e consistente, mesmo que a birra piore agora.”***
- **Ignorar e distrair** – No início da birra ou quando parecer útil, a distração pode ser usada para redirecionar a atenção da criança para outra atividade ou estímulo, sem retirar a presença do adulto. Exemplo: ***“Vamos pintar um desenho enquanto esperamos.”***. Deve ser breve e pontual: se a birra continuar, o adulto mantém-se neutro e consistente para evitar reforçar o comportamento com atenção contínua.
- **Transmitir mensagem clara** – Antes de ignorar, validar emoções e definir limites. Exemplo: ***“Percebo que estás zangado/a porque queres continuar, mas agora é hora de guardar os brinquedos.”***
- **Afastar-se de forma controlada** – Permaner no mesmo espaço físico que a criança e garantir supervisão, mas sem prestar atenção ao comportamento indesejado. O objetivo é mostrar presença e segurança, sem reforçar o comportamento que se pretende eliminar. Exemplo: ***“Vou ficar por perto, mas não vou falar sobre isto até que te acalmes.”***
- **Limitar comportamentos a ignorar** – Escolher 1 ou 2 comportamentos específicos para ignorar. Tentar ignorar muitos ao mesmo tempo pode confundir a criança e sobrecarregar o adulto. Exemplo: ***“Hoje vamos ignorar os gritos, mas continuamos a ajudar se precisares.”***
- **Ensinar outras pessoas a ignorar** – Explicar a colegas ou outros adultos por que se está a ignorar determinado comportamento garante que todos aplicam a estratégia de forma consistente. Exemplo: ***“Se ele/a começar a gritar, mantenham a calma e sigam a mesma regra de ignorar, sem ceder.”***

Quando aplicada de forma consistente, a técnica reforça comportamentos positivos, promove autorregulação e mantém um ambiente calmo e seguro.

3.1.2 Exemplos de comportamentos que podem ser ignorados

Ignorar é eficaz apenas para comportamentos que não colocam a criança ou outros em risco. Trata-se de não reforçar ações indesejadas e permitir que a criança perceba que apenas comportamentos adequados recebem atenção e reconhecimento. Alguns exemplos:

- **Pré-escolar:** choramingar, amuar, birras, caretas, palavras como “*xixi*” ou “*cocô*”, pequenas disputas, imitar de forma provocadora colegas ou adultos.
- **Início da escolaridade:** pequenas atitudes de desafio passivo (sentar-se lentamente, arrastar-se para cumprir ordens), revirar os olhos, palavrões, recusar algumas comidas, comentários de irritação, reclamações contínuas, insistência em fazer algo à sua maneira.

Ignorar comportamentos específicos ajuda a criança a perceber que apenas ações adequadas geram atenção e reforço positivo, promovendo aprendizagem construtiva e autorregulação.

3.2 Tempo de Pausa

O tempo de pausa é uma estratégia utilizada quando o comportamento não pode ser ignorado, por ser perigoso, destrutivo ou porque a criança se encontra demasiado desregulada para responder de forma adequada.

Não deve ser aplicado como castigo, mas como uma pausa estruturada, que permite à criança sair do contexto e dos estímulos que podem estar a funcionar como gatilho. O objetivo é criar um momento de acalmia, no qual a criança possa regular o corpo e as emoções antes de retomar a interação.

Ao retirar temporariamente as fontes de reforço e o contexto de conflito, o tempo de pausa ajuda a interromper a escalada emocional, promove autorregulação e previne ciclos negativos entre adulto e criança.

3.2.1 Como aplicar o tempo de pausa

Para que o tempo de pausa seja eficaz e educativo, é importante que seja aplicado de forma estruturada, previsível e consistente. A criança deve compreender quando é utilizado, por que motivo e o que se espera dela. A clareza nas regras e na aplicação transmite segurança e evita que a estratégia seja percebida como castigo arbitrário.

- **Localização** – Espaço seguro, afastado das atividades, sem brinquedos ou estímulos, mas sempre supervisionado.
- **Definir comportamentos** – Reservado para desobediência extrema, agressão ou comportamentos destrutivos que não podem ser ignorados.
- **Duração** – Geralmente até 5 minutos, ajustável conforme a necessidade e o nível de desregulação da criança.
- **Recusa da criança** – É comum que, sobretudo numa fase inicial, a criança recuse ir ou permanecer no tempo de pausa. A recusa faz parte do processo de aprendizagem de limites. Nestas situações, o adulto deve manter uma postura calma, firme e consistente. Nunca se deve recorrer à força física, ameaças ou intimidação. Estas estratégias aumentam a desregulação, fragilizam a relação e transformam o tempo de pausa num momento de confronto, quando o seu objetivo é promover autorregulação.

Quando aplicado com calma, firmeza e coerência, o tempo de pausa ajuda a criança a reorganizar-se emocionalmente, reforça limites claros e contribui para um ambiente mais seguro e previsível.

3.2.2 Estratégias perante a manutenção da recusa

- **Repetir a instrução de forma clara e breve** – Evitar longas explicações ou discussões. Exemplo: “*Agora é tempo de pausa. Vamos até à cadeira.*”
- **Dar um aviso simples e previsível** – Exemplo: “*Se não fores para o tempo de pausa agora, acrescento um minuto.*”

- **Oferecer escolhas controladas (dentro do limite)** – Dar duas opções aceitáveis aumenta a colaboração. Exemplo: **“Preferes ir sozinho/a ou queres que eu vá contigo?”**; **“Queres sentar-te na cadeira ou no tapete?”**.
- **Reduzir a interação verbal** – Se a criança tenta discutir, o adulto deve evitar entrar em argumentação. Repetir a instrução de forma neutra.
- **Se a desregulação for intensa** – Se a criança estiver demasiado agitada para colaborar, pode ser necessário interromper momentaneamente a aplicação formal do tempo de pausa e voltar à estratégia de ignorar, mantendo supervisão até que exista maior disponibilidade para cooperar.
- **Se a criança agride o adulto durante a recusa** – Se, durante a recusa do tempo de pausa, a criança começar a bater, empurrar, morder ou atirar objetos, a prioridade passa a ser garantir segurança, não discutir o cumprimento da regra.

3.2.3 O que fazer quando a criança agride

Seguem alguns princípios essenciais perante situações em que a criança começa a bater, empurrar, morder ou atirar objetos durante a recusa do tempo de pausa:

- Manter postura firme e calma.
- Proteger-se e proteger os outros.
- Não retaliar, não gritar e não humilhar.
- Não utilizar força física punitiva.

Se necessário, pode bloquear fisicamente a criança, de forma segura e proporcional. Exemplo: segurar suavemente os braços para impedir a agressão – apenas para prevenir dano, e libertar assim que a criança diminuir a intensidade. O que fazer na prática:

- **Interromper a agressão e garantir segurança** – O adulto deve agir de forma imediata, firme e tranquila. Exemplo: **“Não deixo que me batas.”**; **“Vou parar o teu braço.”**; **“Não é seguro.”**; **“Não é permitido magoar.”**. A mensagem deve ser curta, clara e sem discussão.

- **Reduzir estímulos e evitar escalada** – Após interromper a agressão, reduzir a interação verbal e os estímulos à volta. Afastar objetos ou colegas, manter presença calma e firme. Explicações longas tendem a aumentar a desregulação: **“Estou aqui. Vamos acalmar o corpo.”**; **“Respira comigo.”**; **“Quando o teu corpo estiver mais calmo, falamos.”**.
- **Retomar a estrutura quando houver regulação mínima** – Só depois de existir alguma diminuição da intensidade emocional é que se retoma a orientação para o tempo de pausa ou outra consequência previamente definida: **“Agora que estás mais calmo/a, vamos até ao tempo de pausa.”**; **“Precisamos de fazer a pausa para conseguires organizar-te.”**; **“Depois da pausa, voltas para o grupo.”**.

Quando o adulto responde com firmeza, tranquilidade e coerência, transmite segurança. A criança aprende que a agressão não traz ganhos e que existem formas mais adequadas de expressar frustração, mantendo-se a relação protegida.

- ⌚ A agressão não altera o limite que foi colocado
- ⌚ A firmeza não precisa de agressividade
- ⌚ A segurança vem antes da regra

3.2.4 A evitar no tempo de pausa

Para que o tempo de pausa cumpra a sua função educativa – ajudar a criança a regular-se e interromper o conflito – é essencial evitar práticas que transformem esta estratégia num momento de confronto, humilhação ou castigo. A forma como o adulto conduz a situação é determinante para manter a relação segura e o limite firme. Importa ter em consideração o seguinte:

- **Não criticar ou censurar** – Durante o momento de desregulação, críticas e julgamentos aumentam o conflito. O adulto deve dizer de forma clara o que espera e porquê, sem atacar a criança. A crítica é destrutiva e aumenta a resistência.
 - ✔ **“Não é permitido bater.”**
 - ✔ **“Agora precisamos de fazer uma pausa para te acalmares.”**

- ⊗ “És mal-educado.”
- ⊗ “Nunca te sabes comportar.”

- **Não deixar escalar até perder o controlo** – Esperar até estar muito zangado para aplicar o tempo de pausa ensina à criança um modelo explosivo de resposta à frustração. É importante identificar sinais precoces e intervir antes da escalada. Sempre que possível a pessoa adulta deve:
 - Redirecionar;
 - Dar aviso claro;
 - Aplicar consequência de forma atempada.
- **Não esperar remorsos ou pedidos de desculpa** – O tempo de pausa não precisa de resultar em culpa ou choro para ser eficaz. O objetivo é interromper o comportamento e retirar reforços negativos, não provocar vergonha. O foco é:
 - Acalmar;
 - Reorganizar;
 - Retomar a atividade.
- **Não utilizar excessivamente** – O tempo de pausa perde eficácia se for usado com demasiada frequência. Deve ser reservado para comportamentos que realmente não podem ser ignorados. O uso excessivo reduz oportunidades de reforçar comportamentos positivos.
- **Não ameaçar sem cumprir** – Dizer repetidamente que vai aplicar tempo de pausa e não o fazer enfraquece a autoridade do adulto. Sempre que for anunciado, deve ser concretizado de forma calma e consistente.

O tempo de pausa é eficaz quando aplicado com firmeza, coerência e respeito. Evitar práticas punitivas ou humilhantes garante que a estratégia mantenha o seu objetivo principal: promover autorregulação, proteger a relação e ensinar limites claros de forma segura.

3.3 Consequências naturais e lógicas

As consequências naturais e lógicas são estratégias educativas que ajudam a criança a compreender a relação entre as suas ações e os seus efeitos. Ao invés de recorrer ao castigo, estas abordagens promovem responsabilidade, aprendizagem e autonomia, mantendo a dignidade da criança e fortalecendo a relação com o adulto.

3.3.1 Consequências Naturais

As consequências naturais resultam da ação da própria criança, sem intervenção do adulto. São realistas e permitem que a criança compreenda a relação de causa e efeito através da experiência.

Exemplos:

- Se deixar o brinquedo no jardim, pode molhar-se ou desaparecer.
- Se pressionar demasiado o lápis, ele parte-se.
- Se não arrumar o material, pode não o encontrar depois.

Sempre que possível e seguro, permitir que a consequência natural aconteça pode ser uma poderosa oportunidade de aprendizagem. No entanto, nunca se deve permitir uma consequência natural que coloque a criança em risco físico ou emocional. Exemplos:

- Se a criança se recusar a dar a mão na rua, não se deve permitir que “**aprenda sozinha**” e correr o risco de atropelamento. O adulto deve intervir imediatamente.
- Se uma criança quiser subir para um local instável ou demasiado alto, não se deve esperar que “**aprenda**” com a queda e ao magoar-se.
- Se uma criança estiver a ser excluída ou humilhada por colegas, não se deve permitir que a situação continue como “**consequência natural**” do seu comportamento.
- Se uma criança se recusar a vestir casaco num dia muito frio, o adulto deve avaliar o risco e intervir antes que exista comprometimento da saúde.

3.3.2 Consequências Lógicas

As consequências lógicas são definidas pelo adulto, mas estão diretamente relacionadas com o comportamento da criança. Devem ser claras, proporcionais e respeitadas. Exemplos:

- Se rabiscar a parede, ajuda a limpar.
- Se utilizar mal um material, perde o acesso a esse material por um período adequado.
- Se atirar brinquedos, o brinquedo é retirado temporariamente.

A consequência lógica ensina responsabilidade, sem humilhar ou castigar.

3.3.3 Adaptar as consequências à idade e ao desenvolvimento

Nem todas as consequências fazem sentido para todas as idades. Crianças mais pequenas percebem melhor resultados imediatos e concretos do que efeitos futuros ou abstratos, devido ao seu nível de desenvolvimento cognitivo e à percepção de tempo e causalidade.

- **Exemplo de consequência natural compreendida:** Uma criança sabe que *“o lápis parte se pressionar demasiado”*.
- **Exemplo de consequência natural difícil de compreender:** Uma criança pré-escolar não entende que *“não escovar os dentes causa cáries no futuro”*.

Nestes casos, aplicam-se consequências lógicas adaptadas: são consequências diretamente ligadas ao comportamento, justas e imediatas, que a criança consegue perceber. Seguem alguns exemplos:

- **Criança que desenha fora da folha** – Em vez de retirar todos os lápis e não deixar desenhar, a criança é convidada a desenhar numa folha maior ou numa área delimitada.
- **Criança recusa a escovar os dentes** – Como as consequências da saúde oral são a longo prazo, aplica-se uma consequência lógica imediata, como ajudar a criança a escovar os dentes com supervisão e mostrar que a higiene é parte do cuidado diário.

- **Criança que não arruma os brinquedos** – Em vez de retirar os brinquedos, no futuro, a criança só pode brincar com alguns brinquedos depois de arrumar os restantes.

3.3.4 Dar à criança escolhas com antecedência

Sempre que possível, importa explicar as consequências antes da situação acontecer. Isso ajuda a criança a sentir-se responsável pelas suas decisões. Nestas situações pode ser útil utilizar a estrutura: *“se... então...”*, por exemplo:

- *“Se escolheres atirar o brinquedo, então o brinquedo vai descansar.”*
- *“Se não quiseres arrumar agora, então não vais poder escolher outro jogo.”*

Também é possível oferecer duas opções adequadas e permitir que a criança participe na decisão: *“Queres guardar os blocos primeiro ou arrumar os lápis primeiro?”*. Aqui, a criança escolhe a ordem das tarefas, mas ambas são aceitáveis e relacionadas com o comportamento que precisa de ser aprendido. Ao decidir, a criança pratica autonomia e sente que a sua opinião é valorizada, enquanto aprende responsabilidade e consequências das suas escolhas.

3.4 Mindfulness

O mindfulness refere-se à capacidade de prestar atenção plena ao momento presente, com curiosidade, de forma consciente, sem julgamento e com aceitação. Para as crianças, praticar mindfulness ajuda a desenvolver regulação emocional, atenção, autoconsciência, paciência e redução de comportamentos impulsivos.

O mindfulness pode ser praticado através de técnicas estruturadas, como exercícios de respiração, atenção aos sentidos, exploração corporal guiada, observação de pensamentos e integração em atividades do dia a dia, de forma simples com recurso a exercícios curtos, lúdicos e concretos que as crianças consigam perceber e aplicar. O objetivo não é eliminar emoções negativas

ou dificuldades, mas ensinar a criança a notar, aceitar e responder de forma consciente, em vez de reagir automaticamente.

3.4.1 Benefícios do Mindfulness

A prática regular de mindfulness traz benefícios tanto para adultos como para crianças. Ao treinar a atenção plena e a consciência do momento presente, desenvolvem-se competências que favorecem o equilíbrio emocional, a concentração e o bem-estar no dia a dia, nomeadamente:

- **Redução do stress** – Ajuda a diminuir a ativação física associada ao stress (como o aumento do cortisol), promove maior sensação de calma e segurança.
- **Melhoria da concentração** – Fortalece a capacidade de manter o foco numa tarefa e de redirecionar a atenção quando esta se dispersa.
- **Aumento da autoconsciência** – Ao observar pensamentos, emoções e sensações corporais, desenvolve-se uma maior compreensão de si próprio.
- **Regulação emocional** – Ajuda a lidar com emoções intensas de forma mais eficaz, e ajuda a responder de forma mais consciente em vez de reagir impulsivamente.
- **Bem-estar geral** – A combinação de maior calma, clareza mental e equilíbrio emocional contribui para relações mais positivas e melhor qualidade de vida.

De forma simples, o mindfulness ajuda a parar, observar e escolher como agir. Esta capacidade, quando praticada de forma consistente, fortalece a autorregulação, melhora o ambiente em sala e promove maior bem-estar emocional em crianças e adultos.

3.4.2 Técnicas de Mindfulness

O mindfulness pode ser praticado através de técnicas que consistem em formas estruturadas de treinar a atenção plena e a consciência do momento presente. Entre estas incluem-se exercícios de respiração, atenção aos sentidos, scan corporal e aplicação da

atenção plena em atividades do dia a dia. Cada uma destas estratégias permite focar-se no que está a acontecer no corpo, nas emoções, nos pensamentos ou no ambiente, de forma consciente e sem julgamentos.

Embora possam ser apresentadas como “**exercícios**”, estas práticas também podem ser integradas na rotina diária, transformando momentos comuns, como comer ou caminhar, em oportunidades para desenvolver presença, autoconsciência e autorregulação emocional.

A) RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

A respiração é uma ferramenta poderosa para acalmar o corpo e a mente. Observar a respiração ajuda a criança a perceber sensações físicas, a atenção e a presença no momento.

Estratégias

- **Respiração da barriga:** Incentivar a criança a colocar a mão na barriga e sentir a subida e descida ao inspirar e expirar: “**Sentes a tua barriga a subir quando inspiras? Agora deixa descer devagar.**”
- **Contar respirações:** Inspirar em 3 tempos (contar mentalmente até 3), sustar o ar durante 3 tempos (contar mentalmente até 3) e expirar em 3 tempos (contar mentalmente até 3), ajuda a focar e desacelerar.
- **Visualização do balão da barriga:** mão na barriga, inspirar para “**encher o balão**”, expirar para “**esvaziar**”; promove consciência corporal e controlo da respiração.
- **Meditação de um minuto:** sentar-se direito/a, pés no chão, olhos fechados ou olhar baixo – concentrar-se na respiração – notar sensações físicas – quando a mente divagar, trazer atenção de volta suavemente.

A respiração consciente ajuda a criança a recuperar o equilíbrio emocional em momentos de frustração ou ansiedade e prepara-a para lidar com desafios com mais calma.

B) ATENÇÃO PLENA AOS SENTIDOS

Focar a atenção nos sentidos – visão, audição, tato, olfato e paladar – ajuda a criança a permanecer no presente e a notar detalhes do ambiente e de si mesma.

Estratégias

- **Observação atenta:** Pedir à criança que escolha um objeto e descreva cores, formas, texturas e cheiros: **“Olha para esta pedra. Que cores vêes? O que sentes quando tocas? Que forma tem?”**
- **Jogo do silêncio ou da escuta:** Fechar os olhos e ficar quieto/a por 30 segundos a 1 minuto a perceber os sons à volta – partilhar o que ouviram.

Ao praticar a atenção aos sentidos, a criança melhora a concentração, aprende a desacelerar e desenvolve curiosidade e apreciação pelo ambiente.

C) EXPLORAÇÃO CORPORAL GUIADA

A exploração corporal guiada consiste em direcionar a atenção, de forma intencional e tranquila, para diferentes partes do corpo, observar sensações, tensões ou desconfortos sem julgamento. Esta prática ajuda a criança a reconhecer sinais físicos de stress, ansiedade ou cansaço, promove maior consciência corporal e autorregulação emocional.

Estratégias

- **Scan Corporal:** Convidar a criança a sentar-se ou deitar-se confortavelmente e orientar verbalmente uma **“viagem pelo corpo”**, da cabeça aos pés, ajudá-la a reparar o que sente em cada zona: **“Sentes alguma tensão nos ombros ou nos braços... o que sentes? Vamos deixar que relaxem devagar.”; “Agora repara nos ombros... estão leves ou tensos?”; “Se encontrares uma parte mais tensa, vamos imaginar que ela relaxa devagar.”**

- **Pausa consciente:** parar, sentir os pés no chão, observar postura, respiração e expressão facial; escolher responder em vez de reagir impulsivamente.
- **Caminhada consciente:** andar devagar, sentir os pés no chão – pode incluir imaginação (ex.: **“andar como um gato”**).

A exploração corporal guiada desenvolve consciência corporal e promove relaxamento físico e mental. Ao aprender a identificar sinais do próprio corpo, a criança ganha ferramentas para reconhecer estados de agitação ou cansaço e responder de forma mais regulada.

D) OBSERVAÇÃO DE PENSAMENTOS E EMOÇÕES

Mindfulness não se centra apenas no corpo e na respiração, mas também na forma como nos relacionamos com os nossos pensamentos e emoções. Esta prática consiste em observar o que sentimos e pensamos sem julgar, sem rotular como **“bom”** ou **“mau”**, e sem tentar afastar ou controlar imediatamente. A criança aprende que pensamentos e emoções são experiências passageiras, não factos permanentes.

Estratégias

- **Dar nome ao que surge:** **“Parece que está a aparecer raiva.”; “Estou a notar que tens um pensamento triste.”**
- **Metáfora das nuvens:** Explicar que os pensamentos são como nuvens que passam no céu – aparecem, ficam um pouco e depois vão embora.
- **Sem julgamento:** **“Está tudo bem sentir isso.”; “Vamos só observar como é essa sensação no corpo.”**
- **Perguntas simples de consciência:** **“Onde sentes isso no corpo?”; “É uma sensação grande ou pequena?”**
- **Pedras das emoções:** Pintar pedras com expressões emocionais; as crianças escolhem a pedra que representa melhor os seus sentimentos.
- **Frasco das emoções:** Agitar purpurinas em água e observá-las a assentar – explica como os sentimentos intensos se acalmam.

Ao aprender a observar pensamentos e emoções sem julgamento, a criança desenvolve maior tolerância ao desconforto e reduz reações impulsivas. Em vez de se deixar levar automaticamente pela emoção, começa a criar espaço entre o que sente e a forma como age.

E) MINDFULNESS EM ATIVIDADES DO DIA A DIA

A atenção plena pode ser aplicada em tarefas rotineiras, tornando momentos simples em oportunidades de treino da consciência e do foco.

Estratégias

- **Comer com atenção:** Notar texturas, cores, cheiros e sabores da comida.
- **Arrumar brinquedos conscientemente:** Focar nas ações, movimentos e objetos durante a tarefa: **“Vê os blocos que estás a guardar, sente a textura nas tuas mãos e coloca cada um com cuidado.”**
- **Rituais de transição conscientes:** Gestos simples, como colocar a mão no peito e dizer mentalmente **“vou entrar com calma”**.
- **Árvore da gratidão:** Escrever ou desenhar coisas pelas quais a criança é grata; pendurar numa árvore de papel.

Integrar mindfulness nas atividades diárias ajuda a criança a perceber que atenção plena não é apenas um exercício formal, mas uma prática contínua que melhora concentração, paciência e autoestima.

O mindfulness oferece ferramentas práticas para desenvolver atenção, autoconsciência e regulação emocional em crianças e adultos. A prática regular, ainda que breve, favorece a regulação emocional, atenção, resiliência e relações sociais mais positivas. Os adultos podem apoiar estas práticas, modelar atenção plena e oferecer oportunidades de aplicar mindfulness na vida quotidiana.

3.5 Relaxamento muscular progressivo

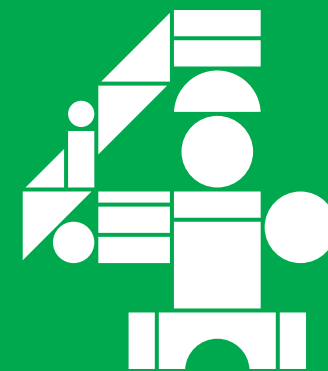
O relaxamento muscular progressivo é uma técnica que ensina a criança a reconhecer e reduzir a tensão muscular. Ao contrair e depois relaxar grupos musculares de forma sistemática, a criança torna-se mais consciente das sensações físicas associadas ao stress ou à ansiedade, aprendendo a acalmar o corpo e a mente. Esta ferramenta é útil em situações de frustração, medo, agitação ou antes de atividades que exigem concentração. Seguem algumas estratégias:

- **Orientação passo a passo** para guiar a criança a contrair e relaxar grupos musculares, de forma combinada ou por grupo muscular de forma independente:
- **Mãos e braços:** **“Finge que tens um limão na mão e aperta-o com muita força para tentar espremer todo o sumo. Agora, deixa cair o limão e repara como sentes os teus músculos quando estão relaxados”**. (Repetir o processo para a mão e braço esquerdo e direito).
- **Braços e ombros:** **“Imagina que és um gato preguiçoso e que te queres espreguiçar. Estica os teus braços para a frente, levanta-os para cima da cabeça e estica-os o mais longe possível. Sente os teus ombros a serem puxados e tenta chegar mais longe. Agora, deixa os braços caírem para o lado.”**
- **Ombros e pescoço:** **“Agora, vais fingir que estás sentado/a numa rocha a apanhar sol quentinho. Sentes que és uma tartaruga a relaxar. Quando, de repente...oh-oh, sentes perigo! Rápido, vais ter de meter a cabeça dentro da carapaça. Tenta puxar os ombros, de maneira a tocarem nas orelhas e empurra a cabeça para baixo, apertando-a bem. O perigo já passou. Podes voltar para o quentinho do sol e mais uma vez ficar descontraído/a a descansar ao sol.”**
- **Queixo:** **“Agora imagina que tens uma bola de borracha gigante na tua boca. É muito difícil mastigar. Morde-a. Com força, mas sem te magoares! Ajuda com os músculos do pescoço. Agora relaxa. Sente o queixo solto e observa como é bom sentir o queixo assim caído.”**

- Cara e nariz: *“Parece que um mosquito irritante pousou no teu nariz! Tenta livrar-te dele sem utilizares as mãos. Franze o nariz, faz tantas rugas quantas puderes. Faz força. Afugentaste o mosquito. Agora podes relaxar o nariz.”*
 - Estômago: *“Oh, olha o que vem aí... um elefante bebé enorme. Mas ele não te está a ver e vai pisar a tua barriga. Não te movas. Não tens tempo para sair do caminho. Faz a tua barriga muito dura e aperta bem os músculos. Parece que o elefante vai seguir outro caminho, podes relaxar agora. Deixa a barriga descontraír, o mais relaxada que puderes.”*
 - Pernas e pés: *“Agora finge que estás de pé numa grande poça de lama. Aperta os teus dedos contra a lama e tenta chegar ao fundo da poça. Vais necessitar das pernas para conseguir empurrar melhor. Empurra para o fundo, sentindo a lama passar entre os dedos. Agora sai da poça de lama. Relaxa os teus pés, deixa os teus dedos soltos, e sente como é agradável.”*
- **Combinar com respiração** – Associar a respiração profunda a cada ciclo de tensão e relaxamento para reforçar o efeito calmante: inspirar enquanto contrai os músculos e expirar ao relaxar.
 - **Aplicação em momentos de stress** – Usar quando a criança está ansiosa, agitada ou frustrada, ou como preparação para atividades que exigem foco: antes de uma avaliação, de uma atividade de grupo ou quando se sente sobrecarregada.
 - **Incorporação na rotina diária** – Integrar sessões curtas de relaxamento como hábito para tornar a técnica familiar e mais eficaz: 5 minutos no início da manhã ou antes de terminar o dia escolar.

O relaxamento muscular progressivo ajuda a criança a desenvolver consciência corporal, a reduzir tensão e ansiedade e a aumentar a capacidade de autorregulação. Com prática regular, promove um estado de calma que facilita atenção, aprendizagem e gestão emocional em diferentes contextos.

Aplicação prática em situações comuns



4.1 Lidar com desafios comuns de comportamento

As crianças apresentam comportamentos desafiadores por diversos motivos, desde diferenças de temperamento a necessidades emocionais ou cognitivas. Compreender os padrões destes comportamentos permite aos adultos intervir de forma consistente, segura e promotora de aprendizagem, regulando emoções, promovendo responsabilidade e fortalecendo competências sociais. Este capítulo aborda estratégias práticas para situações comuns, incluindo rivalidade, desobediência, mentiras, hiperatividade, impulsividade e medo.

4.1.1 Rivalidade e lutas entre crianças

A rivalidade e os conflitos entre crianças são comuns e fazem parte do seu desenvolvimento social. Estes episódios oferecem oportunidades de aprendizagem para que as crianças pratiquem resolução de problemas, partilha, respeito pelos outros e autorregulação emocional. Seguem algumas estratégias para que a intervenção dos adultos possa ser equilibrada:

- **Ignorar pequenas brigas** – Permitir que resolvam conflitos leves, desde que não haja comportamentos destrutivos.
- **Resposta às lamúrias** – Responder de forma calma, sem reforçar queixas, e incentivar para que explorem soluções autónomas.
- **Ensinar resolução de problemas** – Usar histórias ou fantoches em momentos calmos – fora do conflito – para exemplificar alternativas.
- **Programa de recompensas** – Como por exemplo autocolantes para períodos sem discussões.
- **Consequências e tempo de pausa** – Aplicar quando os comportamentos se tornam prejudiciais (ler capítulo sobre consequências e tempo de pausa).
- **Evitar favoritismo** – Não proteger excessivamente uma das crianças (exemplo: a criança mais nova) nem atribuir responsabilidades excessivas à outra criança (exemplo: à mais velha).
- **Ensinar direito à propriedade** – Respeitar objetos dos outros e pedir autorização antes de os usar.

Ao aplicar estas estratégias, as crianças aprendem a gerir conflitos, respeitar os colegas e desenvolver competências de resolução de problemas de forma autónoma.

4.1.2 Desobediência

A desobediência infantil é frequente e muitas vezes reflete curiosidade, testes de limites ou dificuldades em compreender ordens. A forma como os adultos respondem pode influenciar se a criança coopera ou se persiste em resistir.

Seguem algumas estratégias consistentes, claras e positivas que podem ajudar a criança a compreender expectativas, desenvolver autocontrolo e sentir-se segura ao cumprir regras:

- **Focar nas ordens importantes** – Reduzir o número de instruções, priorizar as essenciais para evitar sobrecarregar a criança com múltiplos pedidos. Isto ajuda-a a perceber claramente o que se espera dela e aumenta a probabilidade de cooperação.
- **Ordens claras, específicas e positivas** – Expressar cada instrução de forma concreta, direta e positiva, dizer exatamente o que a criança deve fazer e dar tempo suficiente para cumprir: **“Coloca os blocos na caixa vermelha, por favor”** em vez de **“Não desarrumes os blocos”**.
- **Elogiar cumprimento** – Dar atenção e reconhecimento às ações corretas para reforçar o comportamento desejado. Ao elogiar o que a criança faz bem, muda-se o padrão de reforço, que normalmente dá atenção apenas à desobediência.
- **Preparar-se para testes** – Estar preparado para que a criança teste limites e ajuste a abordagem conforme o temperamento e necessidades individuais. Dar sempre o exemplo, para mostrar consistência na forma de cumprir regras e comunicar limites.

Uma abordagem consistente, com ordens claras e reforço positivo, promove cooperação e reduz a resistência das crianças, ensinando limites de forma respeitadora.

4.1.3 Mentira

Mentir é um comportamento comum na infância e pode refletir curiosidade, tentativa de evitar consequências ou testar limites. Seguem algumas estratégias para lidar com a mentira de forma calma e educativa, de modo a ensinar a criança a assumir responsabilidade sem gerar vergonha ou medo:

- **Reagir calmamente** – Manter a calma ao descobrir uma mentira evita escalada do conflito e impede que a criança associe a verdade a punições intensas. Exemplo: **“Percebi que a história que contaste não é real. Vamos falar sobre o que aconteceu de verdade.”**
- **Confrontar positivamente** – Apontar a diferença entre a mentira e a realidade de forma neutra e curiosa para incentivar a criança a relatar a verdade. Exemplo: **“Essa é uma história divertida, mas agora conta-me o que aconteceu realmente.”**
- **Compreender a motivação** – Perguntar à criança o que a levou a mentir, sem julgar, ajuda a perceber necessidades ou medos subjacentes e promove reflexão. Exemplo: **“O que te fez dizer isso? O que querias evitar ou conseguir?”**
- **Consequências consistentes** – Aplicar consequências justas e diretamente ligadas ao ato de mentir ou ao comportamento que motivou a mentira para reforçar a responsabilidade. Exemplo: se inventou uma desculpa para não arrumar os brinquedos, pode ser pedido que arrume ainda assim.
- **Modelar honestidade** – Dar exemplo de honestidade nas próprias ações e explicar que ser honesto também implica respeitar os sentimentos dos outros. Exemplo: **“É importante contar a verdade, mas podemos escolher palavras que não magoem os outros.”**
- **Reforço positivo** – Elogiar e reforçar a sinceridade sempre que a criança opta por dizer a verdade. Exemplo: **“Obrigado por me contares a verdade, mostra coragem e responsabilidade.”**

Abordar a mentira com calma, consistência e educação promove a confiança, fortalece a responsabilidade e ajuda a criança a perceber que a honestidade é valorizada, sem recorrer à humilhação ou punição exagerada.

4.1.4 Medo

O medo é uma reação natural que prepara o corpo para enfrentar ou evitar perigos. Em crianças, o medo pode causar sintomas físicos como aumento do batimento cardíaco, tensão muscular ou desconforto abdominal. Estes sinais podem levar ao evitamento da situação temida, o que, a longo prazo, reforça o medo, pois a criança percebe que não precisa enfrentar a situação para reduzir a ansiedade. Por isso, é importante ensinar estratégias que ajudem a criança a lidar com o medo de forma segura e gradual. Seguem alguns exemplos:

- **Apoio paciente e tranquilizador** – Mostrar confiança na capacidade da criança para enfrentar a situação sem pressioná-la, transmitindo segurança. Exemplo: **“Sei que esta situação te assusta, mas estou contigo e vamos conseguir lidar com ela juntos.”**
- **Validar sem reforçar o medo** – Reconhecer os sentimentos da criança sem reforçar a ansiedade ou repreender o medo. Exemplo: **“Percebo que estás assustado, é normal sentir medo. Vamos fazer isto passo a passo.”**
- **Elogiar coragem** – Reforçar comportamentos corajosos, mesmo que pequenos, para encorajar progressos. Exemplo: **“Muito bem por entrares na sala apesar de estares com medo, foi muito corajoso!”**
- **Programa de reforço visual** – Utilizar tabelas, autocolantes ou outros sistemas visuais para reforçar conquistas relacionadas com o enfrentamento do medo. Exemplo: dar um autocolante cada vez que a criança se aproxima de uma situação que lhe causa receio.
- **Exposição gradual** – Introduzir situações temidas de forma progressiva e controlada – começar por passos pequenos até situações mais complexas, para aumentar a confiança. Exemplo: se a criança tem medo de cães, começar por mostrar fotos, depois observar cães à distância, e finalmente aproximar-se gradualmente com supervisão.
- **Autodiálogo positivo** – Ensinar frases que a criança pode usar para se tranquilizar e motivar. Exemplo: **“Eu sou corajoso/a e consigo fazer isto!”** ou **“Posso respirar fundo e ficar calmo/a.”**
- **Exercícios de relaxamento** – Técnicas para reduzir a tensão física e mental associada ao medo. Exemplo: respiração profunda, relaxamento muscular progressivo, ou visualizar uma imagem/momento/lugar/situação tranquila e positiva (praia, jardim, parque).

Combinar apoio, validação, reforço positivo e exposição gradual permite que a criança enfrente os seus medos de forma segura, desenvolvendo confiança, autocontrolo e regulação emocional, sem recorrer a críticas ou punições que aumentem a ansiedade.

4.1.5 Hiperatividade, impulsividade e capacidade de atenção limitada

Algumas crianças apresentam níveis elevados de atividade, impulsividade e dificuldade de atenção que não correspondem a desobediência ou comportamento intencionalmente desadequado. Em muitos casos, estes sinais estão associados a PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção) e refletem diferenças neurobiológicas que afetam a atenção, o controlo de impulsos e a autorregulação. É fundamental ajustar estratégias pedagógicas e educativas, reconhecendo que estas crianças necessitam de apoio estruturado, paciência e orientação consistente.

A) PRINCIPAIS SINTOMAS

- Dificuldade em prestar atenção aos detalhes e cometer erros por descuido.
- Não ouvir instruções ou não cumprir tarefas até ao fim.
- Dificuldade em organizar atividades ou planeamento.
- Evitar ou recusar tarefas que exigem atenção prolongada.
- Perda frequente de objetos.
- Agitação, inquietude e atividade motora intensa.
- Dificuldade em permanecer sentado ou em situações que exigem calma.
- Comportamentos impulsivos, como falar excessivamente, interromper ou intrrometer-se.
- Dificuldade em brincar sossegadamente ou esperar pela vez.

Reconhecer os principais sinais e sintomas permite intervir com maior tolerância, de forma educativa, consistente e respeitadora para apoiar a criança na autorregulação e no desenvolvimento das suas competências.

B) ESTRATÉGIAS PRINCIPAIS

Para apoiar estas crianças de forma eficaz, é importante aplicar estratégias adaptadas que promovam atenção, regulação e comportamentos positivos, nomeadamente:

- **Reforço de comportamentos apropriados** – Elogiar e dar atenção às ações em que a criança demonstra calma, foco ou cooperação, para reforçar comportamentos positivos em vez de se concentrar apenas nos erros.
 - **“Gostei muito de como estiveste atento à história até ao fim!”;**
 - **“Muito bem por esperares a tua vez para falar.”;**
 - Dar atenção imediata a comportamentos desejados: bater palmas, sorriso ou contacto visual positivo.
- **Programas de incentivos:** Utilizar recompensas concretas, como autocolantes, pontos ou pequenas atividades, para reconhecer comportamentos regulados e atenção sustentada e tornar o reforço visível e motivador. Exemplos práticos:
 - Criar uma tabela de autocolantes: cada 5 minutos de atenção sustentada vale um autocolante.
 - **“Se conseguires arrumar todos os blocos sem ajuda, poderás escolher a história que vamos ler.”**
 - Sistema de pontos: 3 pontos = 5 minutos extra de recreio.
- **Estrutura e limites claros:** Estabelecer regras explícitas, com tempo definido para tarefas. Exemplos práticos:
 - **“Agora vamos escrever durante 10 minutos, depois podes levantar-te e brincar.”**
 - Usar cronómetros visuais: **“Quando o ponteiro chegar aqui, a atividade termina.”**
 - Reforçar regras simples: **“Só podemos usar os lápis na folha.”**
- **Tempo de pausa consistente e respeitador:** Aplicar pausas de forma educativa para ajudar a criança a acalmar-se e retirar atenção de comportamentos desadequados de forma segura e educativa, sem recorrer a críticas ou punições. Exemplos práticos:
 - **“Vem comigo sentar-te aqui por 2 minutos para respirarmos juntos.”**
 - Usar frases neutras: **“Agora é tempo de pausa. Vamos acalmar-nos antes de continuar.”**

- Observar sem discutir: ***"Fica aqui até que possas falar comigo com calma."***
- **Ensinar autocontrole e competências sociais:** Desenvolver a capacidade de planejar, antecipar consequências, resolver problemas e gerir emoções e promover a autorregulação e a interação positiva com os outros. Exemplos práticos:
 - ***"O que podemos fazer se ficarmos zangados por não ser a nossa vez?"***
 - Jogos de role-play com fantoches para treinar esperar a vez ou pedir ajuda.
 - Perguntas guiadas: ***"O que aconteceria se gritasses? E se respirasses fundo primeiro?"***
- **Aceitar o temperamento e canalizar energia:** Proporcionar oportunidades para gastar energia de forma construtiva, como caminhadas, jogos de correr, desporto ou brincadeiras estruturadas com respeito pelo estilo e nível de atividade da criança. Exemplos práticos:
 - Caminhadas ou corridas curtas entre atividades de concentração.
 - Jogos estruturados: ***"Vamos brincar ao elefante lento, caminhar devagar como um elefante."***
 - Atividades físicas adaptadas à idade e capacidade: trepar, saltar, jogar à bola.
- **Ajustar expectativas:** Adequar tarefas, tempo de atenção e metas à idade, capacidade e nível de desenvolvimento da criança para evitar frustração e promover o sucesso e motivação. Exemplos práticos:
 - Dividir tarefas longas em blocos de 5-10 minutos.
 - Oferecer escolhas dentro da tarefa: ***"Queres começar pelos desenhos ou pelas letras?"***
 - Celebrar pequenas conquistas: ***"Conseguiste completar a primeira página sozinho/a, muito bem!"***

Crianças com PHDA ou muita energia precisam de atenção, estrutura e reforço positivo. A hiperatividade, impulsividade e desatenção não são desobediência intencional. Muitas vezes, estas crianças precisam de motivação extra para conseguir manter a atenção e o foco, mesmo em tarefas curtas. Com estratégias consistentes,

elogios, pequenas recompensas, pausas estruturadas e atividades interativas, é possível ajudá-las a manter-se concentradas, a controlar os impulsos e a desenvolver competências sociais. Este apoio faz com que aprendam melhor, sintam-se mais confiantes e consigam autorregular-se de forma progressiva.

Com estratégias consistentes e adaptadas à idade e temperamento, os adultos podem lidar eficazmente com problemas comuns de comportamento. A intervenção respeitadora, o reforço positivo e a promoção de autonomia e autorregulação permitem que as crianças aprendam a gerir emoções, resolver conflitos e enfrentar desafios de forma segura e saudável.

Conclusão

Educar é um ato relacional com impacto a longo prazo. A forma como os adultos comunicam, colocam limites e respondem às emoções das crianças contribui para a construção das suas referências internas sobre si, sobre os outros e sobre a forma de lidar com os conflitos. A educação positiva convida-nos a assumir esse papel com consciência e a promover relações baseadas no respeito, na empatia e na responsabilidade.

O **PreventivaMente** surge como um recurso prático para apoiar profissionais ou adultos de referência na criação de ambientes educativos seguros, inclusivos e positivos. Mais do que corrigir comportamentos, este guia oferece estratégias simples e acessíveis para prevenir dificuldades, promover o bem-estar emocional e desenvolver competências emocionais, sociais e relacionais, fundamentais para a construção de relações saudáveis e justas desde a infância.

A prevenção da violência começa na infância, quando se ensinam alternativas à imposição, à agressividade e ao medo. Ao desenvolver competências como autorregulação emocional, empatia e resolução de problemas, as crianças constroem bases sólidas para relações futuras mais equilibradas e respeitadoras.

Este percurso exige também atenção ao bem-estar emocional dos próprios profissionais. Cuidar de si, reconhecer limites e regular emoções é essencial para intervir com presença, coerência e intencionalidade. Um adulto emocionalmente disponível torna-se um modelo seguro de gestão saudável do conflito e da frustração.

Em síntese, com atenção, paciência e consistência, cada profissional pode transformar o espaço educativo num ambiente de aprendizagem, proteção e prevenção para promover crianças capazes de refletir, comunicar e cuidar das suas relações. Que este manual sirva como guia prático e fonte de inspiração contínua e nos lembre que é na presença, na consistência e no exemplo – conosco próprios/as e com o outro – que se constroem relações saudáveis e se promove uma cultura de igualdade, inclusão e não violência desde a infância.

Bibliografia

- Bandura, A. (1986). **Social foundations of thought and action**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barroso, S. M., & Souza, D. C. de. (2024). **Protocolos clínicos em terapia cognitivo-comportamental: de Beck à terceira onda**. Novo Hamburgo, RS: Sinopsys Editora. ISBN 978-65-5571-189-9
- Bower, S. A., & Bower, G. H. (1976). **Asserting Yourself: A practical guide for positive change**. Addison-Wesley.
- Carr, A. (2014). **Manual de Psicologia Clínica da Criança e do Adolescente Uma abordagem Contextual**. Psiquilíbrios. ISBN 9789898333179
- Engel, C. (2018). **O meu primeiro livro de mindfulness**. Editora Minotauro. ISBN 978-9898866776
- Fonte, C., & Caridade, S. (2022). **Intervenção Psicológica com Crianças e Adolescentes**. PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação. ISBN 978-989-693-148-3
- McClure, J. M., Keller, M., Thordarson, M. A., & Friedberg, R. D. (2021). **TCC Expressa Técnicas de 15 minutos para crianças e adolescentes**. Artmed Editora. ISBN 9786558820116
- Nações Unidas. (1989). **Convenção sobre os direitos da criança**. Recuperado de <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>.
- Nações Unidas. (2019). **Human rights – What are human rights?** United Nations. Recuperado de <https://www.un.org/en/global-issues/human-rights>.
- Organização das Nações Unidas. (1948). **Declaração Universal dos Direitos Humanos**.
- Organização Mundial da Saúde. (2002). **World report on violence and health** (E. G. Krug, L. L. Dahlberg, J. A. Mercy, A. B. Zwi, & R. Lozano, Eds.). Genebra, Suíça: Organização Mundial da Saúde.
- Rangé, B. P. (2011). **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria** (2ª ed.). Artmed Editora. ISBN 9788536325736
- Stallard, P. (2021). **Bons Pensamentos Bons Sentimentos – Guia de Terapia Cognitivo-Comportamental para Adolescentes e Jovens Adultos**. Artmed Editora. ISBN 9786558820093
- Wainer, R., & Petersen, C. S. (2011). **Terapias Cognitivo-Comportamentais para Crianças e Adolescentes** – Ciência e arte. Artmed Editora. ISBN 9788536325637
- Webster-Stratton, C. (2022). **Os Anos Incríveis: Guia de resolução de problemas para pais de crianças dos 2 aos 8 anos de idade** (3ª ed.). Psiquilíbrios. ISBN 978-9898333254
- Williams, M. (2015). **Mindfulness: O plano de oito semanas que libertou milhões de pessoas do stress e da ansiedade**. Lua de Papel. ISBN 978-9892329178

Coordenação e Edição

Casa dos Choupos
Cooperativa Multisectorial
de Solidariedade Social

Design Gráfico

Studio Nuno Fontes

Impressão

Sersilito, S.A.

Tiragem

600

Contacto

geral@casadoschoupos.pt

Ano

2026



**Cooperativa Multisectorial
de Solidariedade Social, CRL**



Rua Casa dos Choupos
nº 20, Santa Maria da Feira
geral@casadoschoupos.pt
+351 910 572 882
www.casadoschoupos.pt