Carta 01: O Cérebro na Palma da Mão

Uma ferramenta prática de psicoeducação para explicar às crianças e às famílias como o cérebro processa as emoções intensas e como podemos recuperar o autocontrolo.

Córtex pré-frontal
(os dedos a fechar sobre o polegar)

O centro pensante e orientador, responsável pela calma, empatia e tomada de decisões ponderadas.

Amígdala
(o polegar dobrado)

Funciona como o detetor de alarmes e dispara sentimentos intensos de medo ou zanga.

Tronco cerebral
(o pulso)

Cuida da segurança física e das reações automáticas de sobrevivência.

Mão fechada:
cérebro integrado e calmo

Córtex pré-frontal
(os dedos levantados)

Perde a ligação com o andar de baixo e fica menos disponível para pensar, regular e tomar boas decisões.

Amígdala
(alarme acionado)

Assume o comando e dispara sentimentos intensos de medo ou zanga.

Tronco cerebral
(o pulso)

Continua atento à segurança física e às reações de sobrevivência.

Mão aberta:
tampa destapada e alarme acionado

Quando a Tampa Destapa

Quando sentimos uma emoção avassaladora, os dedos levantam-se: dizemos que 'o cérebro destapou a tampa'. O andar de cima perde a ligação com o andar de baixo e a amígdala assume o comando até nos sentirmos novamente seguros.

1 Identificar o Alarme Ligado

Observar os sinais corporais (coração acelerado, punhos fechados, respiração curta) antes de a tampa destapar por completo.

2 Proteger e Regular em Conjunto

Proporcionar presença calma e respiração partilhada sem exigir explicações lógicas enquanto o cérebro pensante estiver desligado.

3 Reconectar e Fechar a Mão

Depois de baixar o alarme, convidar a criança a pousar os dedos suavemente sobre o polegar, conversando sobre o que aconteceu.

A tampa do cérebro está destapada neste momento?

Sim (dedos abertos e alarme acionado)

Não repreender nem racionalizar; garantir segurança física, acolhimento em silêncio e autorregulação através do corpo.

Não (dedos fechados a cobrir o polegar)

Oportunidade ideal para dialogar, planear estratégias de resolução de conflitos e aprender novas formas de pedir ajuda.

A Janela de Tolerância

Quando nos sentimos seguros e acompanhados, podemos estar mais disponíveis para brincar, pensar e relacionarmo-nos. A isto chamamos zona de regulação. Perante stress, cansaço ou estímulos intensos, o corpo pode passar para estados de maior ou menor ativação. Cada criança reage à sua maneira.

Hiperativação

explosão, pânico

Zona de regulação

Hipoativação

apatia, bloqueio

- **Hiperativação:** o corpo fica em alerta; podem surgir agitação, irritação, explosão ou pânico.
- **Zona de regulação:** há maior possibilidade de atenção, ligação e resposta ao que acontece.
- **Hipoativação:** o corpo pode parecer desligado; podem surgir apatia, lentidão ou bloqueio.

Para a família

Estes estados não são escolhas nem rótulos. Observe os sinais da criança com curiosidade e ofereça presença, segurança e tempo. A janela é uma forma simples de conversar sobre regulação, não um instrumento de diagnóstico.

Carta 03 — 01

A presença que ajuda a acalmar

Quando a criança está muito agitada, assustada ou frustrada, a presença calma de um adulto de confiança pode ajudá-la a sentir-se acompanhada. A co-regulação começa na relação: o adulto oferece segurança e apoio enquanto a criança recupera, ao seu ritmo, a capacidade de se organizar.

- Aproxime-se com calma e respeite o espaço da criança.
- Use poucas palavras, um tom de voz tranquilo e gestos previsíveis.
- Observe os sinais da criança e adapte o apoio; não force o contacto.
- Quando a criança estiver mais disponível, conversem sobre o que poderá ajudar da próxima vez.

Para a família

Não é preciso resolver tudo naquele instante. Estar presente, com segurança e respeito, já pode ser um primeiro apoio.

Pausa comigo

Vamos fazer uma pausa juntos. A criança pode escolher acompanhar o adulto ou apenas ficar por perto.

- Estou aqui contigo.
- Podemos ficar em silêncio por um momento.
- Queres que fique mais perto ou mais afastado?

Carta 03 — 03

Um passo de cada vez

A desregulação pode tornar difícil ouvir, falar ou escolher. Simplifique o momento e dê tempo; retome a conversa quando a criança estiver mais disponível.

- Fale devagar e use frases curtas.
- Ofereça uma escolha simples, se isso ajudar.
- Mantenha o ambiente seguro e reduza estímulos quando possível.

Carta 03 — 04

O que pode dizer

Escolha palavras que transmitam presença sem exigir uma resposta imediata.

«Estou aqui para te ajudar.»

«Não tens de falar já.»

«Queres ajuda ou preferes um pouco de espaço?»

Carta 03 – 05

O que pode fazer

Ajuste a sua resposta aos sinais da criança e às condições de segurança do momento.

- Mantenha uma postura tranquila e previsível.
- Ofereça proximidade apenas se for bem-vinda.
- Se houver risco imediato, dê prioridade à segurança e procure o apoio adequado.

Carta 03 — 06

Retomar depois

Quando a criança estiver mais calma e disponível, podem pensar juntos no que aconteceu e no que poderá ajudar numa situação semelhante.

- O que foi difícil para ti?
- O que te ajudou, mesmo que só um pouco?
- O que poderíamos experimentar da próxima vez?

Lembrete

Cada criança e cada situação são diferentes. Observe, escute e ajuste o apoio, sem esperar uma resposta igual em todas as ocasiões.

Carta 03 — 07

Perto, sem pressionar

A presença também pode ser silenciosa. Dê à criança a possibilidade de aceitar, recusar ou mudar de ideias sobre o apoio oferecido.

- «Queres que fique aqui ao teu lado?»
- «Posso esperar contigo.»
- Respeite a resposta e continue atento à segurança.

Carta 03 – 08

Respirar sem obrigação

Se a respiração tranquila for confortável para a criança, pode convidá-la a fazer uma pausa consigo. Não insista nem transforme o exercício numa exigência.

- «Queres experimentar respirar devagar comigo?»
- O adulto pode simplesmente mostrar um ritmo tranquilo.
- Se a criança não quiser, escolha outra forma de acompanhar.

Atenção

Não peça à criança que force a respiração ou que faça um exercício que lhe cause desconforto.

Carta 03 — 09

Menos palavras, mais presença

Em momentos intensos, uma explicação longa pode ser difícil de acompanhar. Use uma mensagem simples e mantenha-se disponível.

- «Estás em segurança comigo.»
- «Vamos resolver uma coisa de cada vez.»
- Dê tempo para a criança responder ou não responder.

Carta 03 — 10

Ajudar a escolher

Quando a criança conseguir considerar opções, ofereça alternativas simples e adequadas à situação.

- «Preferes sentar-te aqui ou ali?»
- «Queres água ou preferes esperar?»
- Aceite também a possibilidade de a criança não conseguir escolher naquele momento.

Carta 03 – 11

Dar espaço com segurança

Algumas crianças precisam de mais espaço para recuperar. Pode afastar-se um pouco sem deixar de mostrar que continua disponível.

- «Vou ficar aqui perto.»
- «Podes chamar-me se quiseres ajuda.»
- Assegure-se de que a criança permanece num local seguro.

Carta 03 — 12

Reconhecer o sentimento

Mostrar que ouviu o sentimento não significa concordar com todos os comportamentos. Pode acolher a emoção e manter limites seguros.

- «Vejo que estás muito zangado.»
- «Podes sentir zanga; não te vou deixar magoar ninguém.»
- Fale com respeito e mantenha o limite de forma clara.

Uma pausa sensorial

Se a criança costuma beneficiar de um objeto ou atividade sensorial segura, ofereça essa possibilidade sem a impor.

- «Queres o teu objeto macio?»
- «Preferes um lugar mais tranquilo?»
- Use apenas opções conhecidas e adequadas à criança.

Nota

Uma estratégia pode ajudar numa ocasião e não noutra. Observe a resposta da criança e ajuste.

Esperar sem abandonar

O tempo de recuperação varia. Mantenha-se disponível e atento, sem exigir que a criança fique bem depressa.

- Fique por perto, se isso for seguro e bem-vindo.
- Evite perguntas sucessivas enquanto a criança ainda está muito agitada.
- Retome o contacto de forma tranquila.

Reparar a ligação

Depois de um momento difícil, uma aproximação respeitosa pode ajudar a retomar a relação, sem culpabilizar a criança.

- «Estou pronto para conversar quando quiseres.»
- «O que precisas de mim agora?»
- Escute antes de propor soluções.

Limites com calma

A calma do adulto não significa permitir comportamentos perigosos. Interrompa o risco com firmeza e procure manter uma presença respeitosa.

- Use instruções claras e breves.
- Afaste objetos ou pessoas do perigo, se o puder fazer com segurança.
- Peça apoio adequado se não conseguir manter a segurança.

Prioridade

A segurança da criança e de quem está presente vem primeiro.

Carta 03 — 17

Quando não quer ajuda

A criança pode recusar a ajuda oferecida. Respeite a recusa sempre que seja seguro fazê-lo e mantenha uma opção de apoio disponível.

1. «Está bem. Fico aqui perto.»
2. «Se mudares de ideias, podes chamar-me.»
3. Não force contacto físico.

Depois da tempestade

Quando o momento passar, cuide também da reconexão. A conversa pode esperar até haver disponibilidade para escutar e falar.

- Agradeça à criança por voltar a estar consigo, sem exigir explicações.
- Reconheça o esforço de ambos para manter a segurança.
- Se necessário, procure apoio profissional adequado.

Carta 03 — 19

Uma coisa que ajudou

Mais tarde, recordem juntos uma pequena coisa que tornou o momento um pouco mais suportável.

- «O que queres que eu faça se isto voltar a acontecer?»
- «Há alguma coisa que preferias que eu evitasse?»
- Guarde essa informação para orientar o apoio futuro.

Carta 03 — 20

Estamos juntos nisto

A co-regulação é um apoio construído na relação, com respeito pelos sinais e necessidades da criança. Não exige que o adulto seja perfeito; exige atenção, segurança e disponibilidade para reparar.

- «Não tens de passar por isto sozinho.»
- «Vamos procurar juntos o que pode ajudar.»
- Partilhem esta carta e escolham uma frase que faça sentido para a vossa família.

1. Eu e os meus sentidos

Tenho cinco sentidos que me ajudam a explorar e a compreender o mundo à minha volta.

2. Cada sentido é importante

Os meus sentidos dão-me informação sobre o que vejo, ouço, cheiro, saboreio e sinto ao toque.

3. Sentir é normal

Todos sentimos de forma diferente. Não há certo nem errado. O meu modo de sentir é válido.

4. O Semáforo Sensorial

As cores ajudam-me a perceber como estou e o que posso fazer para me sentir melhor.

5. Verde — Estou confortável

O meu corpo parece tranquilo e consigo participar. Posso continuar ao meu ritmo.

6. Amarelo — Preciso de uma pausa

O meu corpo pode estar a mostrar que algo está a ficar difícil. Posso pedir ajuda ou experimentar uma pausa.

7. Vermelho — Preciso de apoio

Está a ser demasiado para mim neste momento. Preciso de espaço, calma e de um adulto de confiança comigo.

8. O meu corpo dá sinais

Os sinais podem ser diferentes para cada pessoa e podem mudar de momento para momento. Observamos com curiosidade, sem julgar. A cor é uma pista para conversar; não é um diagnóstico.

9. Sinais no corpo (Verde)

- Respiração tranquila
- Corpo descontraído
- Atenção disponível

10. Sinais no corpo (Amarelo)

- Inquietação
- Tensão
- Dificuldade em acompanhar
- Vontade de se afastar

11. Sinais no corpo (Vermelho)

- Choro intenso
- Agitação marcada
- Bloqueio
- Dificuldade em responder

12. Uma coisa de cada vez

Pergunte com voz calma: «O que te ajudava agora?» Respeite a resposta e a necessidade de segurança.

13. Posso pedir ajuda

Posso dizer como me sinto e pedir ajuda a um adulto de confiança.

14. Posso fazer uma pausa

Uma pausa pode ajudar-me a sentir-me melhor e a voltar com mais calma.

15. Posso escolher o que me ajuda

Posso escolher estratégias que me ajudam, como respirar fundo, beber água ou usar um objeto sensorial.

16. Cada momento é diferente

Posso passar por diferentes cores ao longo do dia. Tudo bem! Os meus sinais podem mudar de momento para momento.

17. Não estou sozinho

Existem adultos de confiança que me podem apoiar quando preciso.

18. É seguro falar sobre isto

Posso falar sobre o que sinto. As minhas emoções e sensações são importantes.

19. Estratégias que funcionam

Podemos experimentar diferentes estratégias e descobrir o que funciona melhor para mim.

20. Eu consigo!

Com conhecimento, apoio e estratégias, consigo lidar melhor com o que sinto. Estou a aprender e isso é uma grande conquista!

O Pote da Calma Mental

Paramos. Respiramos. Esperamos juntos.

Quando os pensamentos parecem andar à roda, podemos parar um pouco e respirar. Como a purpurina na água, podem assentar gradualmente. Não precisamos de os afastar à força: observamos, respiramos e esperamos juntos.

1. Agita suavemente o pote e observa a purpurina a mover-se.
2. Pousa-o e acompanha com o olhar enquanto a purpurina assenta.
3. Respira devagar, ao teu ritmo, enquanto esperas.
4. Quando te sentires preparado, diz o que poderá ajudar agora.

Para fazer em família

Um adulto acompanha a criança com calma e sem pressa. A criança pode observar, respirar ou simplesmente ficar junto do adulto.

Carta 06: Previsibilidade e Rotina Segura

Carta 06: Previsibilidade e Rotina Segura

Saber com clareza o que vai acontecer a seguir diminui o estado de alerta e a ansiedade basal da criança face a transições inesperadas.

- A previsibilidade reduz a sobrecarga do sistema nervoso face ao desconhecido.
- Horários e rituais estáveis proporcionam segurança emocional para explorar e colaborar.
- Avisos prévios de transição evitam bloqueios ou desregulação emocional súbita.

Princípio da Previsibilidade

O cérebro da criança precisa de antecipar o fluxo do dia para manter um nível basal de ativação fisiológica equilibrado e seguro.

Estratégia Prática para a Família

Implemente passos simples no quotidiano doméstico para construir uma rotina visível e partilhada.

- **Apoios visuais acessíveis:** organize um painel de rotina diária através de pictogramas, fotografias ou cartões simples.
- **Avisos de transição oportunos:** avise a criança com intervalos de 10 e 5 minutos antes de concluir uma atividade ou mudar de ambiente.
- **Rituais de transição constantes:** utilize uma frase, canção ou gesto consistente para assinalar o início e o fecho de cada tarefa diária.

Dica de Mediação

Evite interromper brincadeiras de forma abrupta; a validação da atividade corrente aliada à contagem decrescente suave previne respostas reativas.

1 Mapear os Marcos do Dia

Defina os momentos fixos da rotina: levantar, refeições, escola, brincadeira livre, higiene e deitar.

2 Construir o Suporte Visual

Posicione os cartões visuais à altura dos olhos da criança, num local de passagem comum e fácil consulta.

3 Antecipar Alterações de Plano

Quando surgir um imprevisto, informe a criança antecipadamente e ajuste o suporte visual em conjunto.

A criança manifesta resistência acentuada na transição entre atividades?

Se houver recusa em parar uma tarefa prazerosa

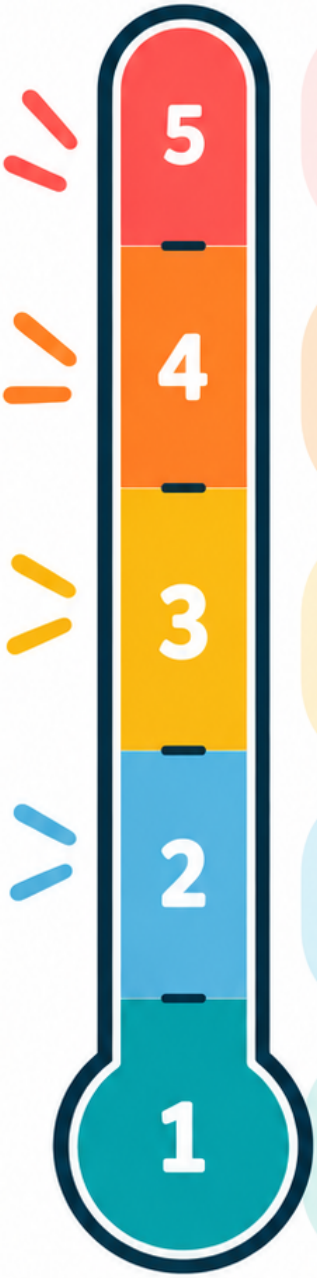
Utilize um temporizador visual ou um aviso concreto: "Falta mais uma volta na pista antes de irmos arrumar os brinquedos".

Se ocorrer agitação perante um evento imprevisto

Acalme a ativação corporal com respiração lenta, valide a surpresa e descreva os dois passos imediatos seguintes.

Carta 07 — O Termómetro da Frustração

Como está a frustração agora? Aponte para um número ou escolha a cor que mais se aproxima. Não há respostas certas ou erradas.



5 No limite

Pista: está difícil pensar ou falar.
O adulto ajuda a reduzir estímulos e a manter todos em segurança.

4 Muito alta

Pista: mãos apertadas, calor ou vontade de gritar. Afasto-me do que está a aumentar a tensão e escolho uma estratégia simples.

3 A subir

Pista: músculos tensos ou voz mais forte.
Paro um momento e faço uma pausa.

2 A começar

Pista: incómodo ou inquietação.
Posso dizer «preciso de ajuda».

1 Tranquilo

Pista: corpo solto.
Posso continuar ao meu ritmo.

Para a família

O adulto acompanha sem julgar:
«Vejo que está difícil. Queres respirar comigo, beber água ou fazer uma pausa?»
A criança pode apontar, sem ter de explicar.
Reavaliem quando estiver pronta.

Voltar a avaliar

Quando houver disponibilidade, apontamos novamente.
Não é preciso chegar ao 1 para a pausa ser útil.

Carta 01 — Empurrar a parede

Empurrar a parede

Quando o corpo precisa de uma pausa, experimentem empurrar a parede juntos.

1. Pés bem apoiados no chão e mãos na parede.
2. Empurrem com força confortável durante alguns segundos; depois, relaxem.
3. Repitam se a criança quiser.

Acompanhe

Fique por perto e pare se houver dor, desconforto ou cansaço.

Carta 02 — Levar uma mochila

Levar uma mochila

Transformem uma pequena tarefa em movimento: levem juntos uma mochila até ao lugar combinado.

- Escolham uma mochila leve e adequada à criança.
- Percorram um trajecto curto, sem pressa.
- Retirem a mochila se pesar demasiado ou causar desconforto.

Carta 03 — Abraço de urso

Abraço de urso

Um abraço firme só é reconfortante quando a criança o deseja. Pergunte primeiro: «Queres um abraço?»

- Respeite o «não» e qualquer sinal de que quer parar.
- Mantenha o abraço suave e permita que a criança se liberte facilmente.
- Em alternativa, a criança pode apertar uma almofada contra o peito.

A esçolha é da criança

Nunca imobilize, aperte com força nem cubra a cara ou o pescoço.

Carta 04 — Empurrar as mãos

Empurrar as mãos

Façam um jogo de força tranquila, sem competição: palma com palma, cada um a empurrar suavemente.

1. Sentados ou de pé, coloquem as palmas uma contra a outra.
2. Empurrem com conforto durante alguns segundos e larguem.
3. Parem se alguém sentir dor ou perder o equilíbrio.

Carta 05 — Transportar livros

Transportar livros

A criança pode ajudar a levar alguns livros leves até à estante ou à mesa.

1. Escolham poucos livros e um percurso desimpedido.
2. A criança decide se quer participar e pode pedir ajuda.
3. Pousem os livros assim que a tarefa terminar.

Carta 06 — Rolar a bola

Rolar a bola

Sentem-se frente a frente e rolem uma bola macia de um lado para o outro.

- Empurrem a bola com as duas mãos, se isso for confortável.
- Ajustem a distância ao que a criança consegue fazer com facilidade.
- Façam uma pausa quando a criança pedir.

Carta 07 — Ajudar a arrumar

Ajudar a arrumar

Arrumar brinquedos pode ser uma oportunidade para levantar, transportar e pousar objectos leves.

- Escolham objectos seguros e fáceis de segurar.
- Levem-nos um de cada vez para o cesto ou prateleira baixa.
- Transformem a tarefa num jogo, sem exigir rapidez.

Segurança primeiro

Evite objectos pesados, frágeis ou que possam cair sobre a criança.

Carta 08 — Empurrar o cesto

Empurrar o cesto

Com um cesto vazio ou com brinquedos leves, experimentem empurrá-lo por um trajecto curto.

Verifiquem se o percurso está livre e se o cesto desliza sem esforço excessivo.

Acompanhe a criança e pare se o cesto ficar difícil de mover.

Não use escadas nem superfícies inclinadas.

Carta 09 — Pés no chão

9/20

Pés no chão

Façam uma pausa para notar os pés: pressionem-nos suavemente contra o chão e depois relaxem.

- Sentem-se com os pés apoiados, ou fiquem de pé com apoio próximo.
- Pressionem durante alguns segundos, sem prender a respiração.
- Pergunte à criança se prefere repetir ou parar.

Carta 10 — Amassar plasticina

Amassar plasticina

Amassar plasticina macia pode oferecer uma actividade manual tranquila, ao ritmo da criança.

- Use plasticina adequada à idade e supervisione crianças pequenas.
- Amassem, façam rolos ou achatam a plasticina com as mãos.
- Parem se a textura incomodar ou se a criança perder o interesse.

Carta 11 — Puxar uma toalha

Puxar uma toalha

Segurem cada um uma ponta de uma toalha e façam um jogo de puxar muito suave.

1. Mantenham a toalha baixa e usem apenas força confortável.
2. Não enrolem a toalha no corpo nem puxem bruscamente.
3. Parem se alguém escorregar, sentir dor ou quiser terminar.

Carta 12

— Empurrar a almofada

Empurrar a almofada

A criança pode empurrar uma almofada grande contra a parede ou sobre uma superfície estável.

- Escolham uma almofada leve e mantenham o rosto desimpedido.
- Façam movimentos lentos, sem atirar a almofada.
- A criança pode parar ou mudar de actividade a qualquer momento.

Carta 13 — Levar a roupa

Levar a roupa

Levem uma peça de roupa leve até ao cesto ou à gaveta, juntos ou à vez.

- Deixem que a criança escolha uma peça confortável de transportar.
- Mantenham o percurso curto e sem obstáculos.
- A tarefa é opcional: um adulto pode fazê-la se a criança não quiser.

Carta 14 — Apertar uma bola macia

Apertar uma bola macia

Apertar uma bola macia com as mãos pode ser uma pausa simples e portátil.

- Escolham uma bola apropriada à idade e fácil de apertar.
- Apertem e larguem sem prender a respiração ou fazer força dolorosa.
- Parem se a actividade cansar ou incomodar.

Carta 15 – Empurrar a porta

Empurrar a porta

Com um adulto por perto, empurrem uma porta leve e segura, sem a fechar com força.

- Verifiquem que não há dedos junto às dobradiças ou à zona de fecho.
- Movam a porta devagar e parem antes de exigir esforço.
- Não usem portas pesadas, automáticas ou com mola.

Supervisão

O adulto controla a porta e interrompe a actividade se houver risco de entalamento.

Carta 16 — Degrau seguro

Subir e descer do degrau

Se a criança já usa um degrau com segurança, pode subir e descer um degrau baixo com supervisão próxima.

1. Use uma superfície estável, antiderrapante e adequada à criança.
2. O adulto fica ao lado; não há saltos nem pressa.
3. Escolha outra actividade se existir risco de queda.

Não force

Esta actividade não é adequada se a criança estiver cansada, instável ou insegura.

Carta 17 — Apertar as mãos

Apertar as próprias mãos

A criança pode apertar suavemente as próprias mãos e depois soltá-las, se gostar da sensação.

- Mantenha os dedos relaxados e a pressão confortável.
- Faça uma pausa entre cada aperto.
- Não pressione articulações nem continue se houver desconforto.

Carta 18 — Empurrar a caixa leve

Empurrar a caixa leve

Empurrem juntos uma caixa leve com brinquedos macios, apenas numa superfície plana.

- Confirme que a caixa não bloqueia a visão nem é difícil de mover.
- Acompanhe a criança e mantenha o trajecto curto.
- Retirem objectos se a caixa ficar pesada.

Carta 19 — Abraçar uma almofada

Abraçar uma almofada

Quando quiser uma sensação de aconchego, a criança pode abraçar uma almofada ao colo.

- Deixe a criança escolher a almofada e a pressão.
- Mantenha o rosto e a respiração livres.
- A criança pode largar a almofada ou afastá-la quando quiser.

Carta 20 – Escolher e reparar

Escolher e reparar

Cada criança responde de forma diferente. A família pode observar o que é confortável e escolher em conjunto.

- **Pergunte:** «Queres experimentar ou preferes parar?»
- **Repare** em sinais de conforto, desconforto e vontade de terminar.
- Estas cartas sugerem actividades gerais; adapte-as à criança e às orientações dos profissionais que a acompanham.

Sem diagnóstico

As actividades não são diagnóstico nem tratamento.
Interrompa se causarem dor, medo, tonturas ou desconforto.

Baloiço lento

Família: com a criança sentada e bem apoiada, façam um pequeno movimento para a frente e para trás, ao ritmo que lhe for confortável. Perguntem: «Queres continuar ou parar?»

Segurança
Um adulto acompanha sempre. Movimentos pequenos e lentos; parem se a criança mostrar desconforto, tontura ou náuseas.

Baloiço de lado

Família: sentada e com os pés apoiados, a criança pode balançar suavemente de um lado para o outro. Deixem-na escolher o ritmo e a duração.

Ritmo de pêndulo

Família: de pé, com um adulto por perto e espaço livre, a criança transfere devagar o peso de um pé para o outro. Podem contar juntos até cinco.

Cadeira de baloiço

Família: se houver uma cadeira de baloiço estável, a criança senta-se com os pés apoiados e baloiça devagar, acompanhada por um adulto.

Balanço com manta

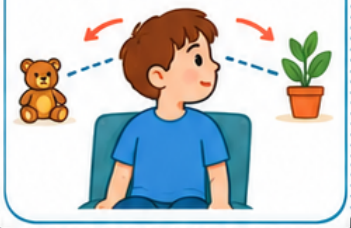
Família: deitada de costas numa manta no chão, a criança pode fazer pequenos movimentos para os lados, com ajuda suave de um adulto. A cabeça fica apoiada; parem ao primeiro sinal de desconforto.

Meia-volta tranquila

Família: de pé, com apoio próximo, a criança dá uma meia-volta lenta e regressa à posição inicial. Façam apenas uma volta de cada vez; não insistam se não lhe agradar.

Olhar para um ponto

Família: sentada, a criança escolhe um ponto fixo à sua frente e vira a cabeça devagar para um lado e para o outro, sem forçar o pescoço.



Volta com pausa

Família: se a criança quiser, dê uma volta lente em pé, com um adulto ao lado. Depois, parem e confirmem se se sente bem antes de decidir se quer repetir.

Equilíbrio junto à parede

Família: de pé, perto de uma parede, a criança mantém os dois pés no chão e respira calmamente. Pode tocar na parede sempre que precisar de apoio.

Pés em linha

Família: junto a uma parede ou mão segura, a criança coloca um pé diante do outro, sem precisar de fechar os olhos. A posição deve ser confortável e estável.

Um pé à frente

Família: com os pés afastados e apoio por perto, a criança coloca um pé um pouco à frente do outro. Mantenham a posição apenas enquanto for confortável.

Equilíbrio sentado

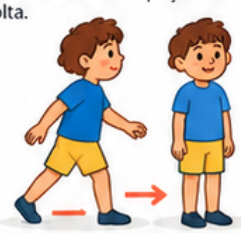
Família: sentada numa cadeira estável, com os pés no chão, a criança permanece quieta por alguns instantes. Podem contar devagar e parar quando ela quiser.

Agachar e levantar

Família: junto a uma cadeira firme, a criança dobra ligeiramente os joelhos e volta a ficar de pé, devagar. Um adulto acompanha; não é preciso repetir se não quiser.

Pésso e paragem

Família: a criança dá um passo lento e pára com os dois pés apoiados. Repitam apenas se continuar confortável e com espaço livre à volta.



Caminho de almofadas

Família: no chão, coloquem poucas almofadas firmes e baixas. A criança pode atravessar devagar, com um adulto ao lado; retirem qualquer elemento instável.

Parar como estátua

Família: a criança caminha devagar num espaço livre e pára quando ouve «estátua». Mantenha os pés no chão e ofereça apoio se necessário.

Rolar uma bola sentada

Família: sentada com os pés apoiados, a criança empurra uma bola leve pelo chão e observa-a parar. Façam movimentos suaves e sem pressa.

Dança em câmara lenta

Família: escolham uma música calma e façam movimentos simples muito devagar, mantendo os pés no chão. A criança pode parar ou apenas observar.

Pausa com respiração

Família: sentada ou de pé com apoio, a criança pousa os pés e faz algumas respirações tranquilas, sem prender o ar. Perguntem se prefere continuar a descansar.

Escolher e parar

Família: mostrem duas cartas e deixem a criança escolher uma atividade suave ou nenhuma. Combinem um sinal de paragem; respeitem-no de imediato.

Nota para a família
Estas sugestões são actividades gerais, não são diagnóstico nem tratamento. Se houver preocupação com equilíbrio, tonturas ou segurança, fale com o profissional que acompanha a criança.

O Refúgio dos Sentidos — preparação

Um lugar para fazer uma pausa

Em casa, preparem um canto tranquilo onde a criança possa fazer uma pausa quando quiser. Não precisa de ser grande nem especial: o mais importante é que seja confortável, seguro e previsível.

- Escolham um local afastado da televisão, de ruídos intensos e de luzes fortes.
- Reduzam a desarrumação visual e deixem à mão apenas alguns objetos familiares.
- A criança pode usar o espaço acompanhada ou, se for adequado e seguro, por breves momentos com alguma privacidade.

Ajustem em conjunto

Perguntem à criança o que a ajuda a sentir-se mais confortável. O que é calmante para uma pessoa pode ser incómodo para outra.

Passos de montagem

1

Escolher o local

Procurem um canto sossegado, acessível e sem obstáculos. Evitem espaços onde a criança possa ficar presa ou sem supervisão adequada.

2

Atenuar os estímulos

Baixem a intensidade da luz, se possível, e reduzam sons e elementos visuais. Mantenham uma saída fácil e o espaço ventilado.

3

Preparar opções simples

Disponibilizem, por exemplo, uma almofada, um livro ou um objeto familiar. Ofereçam poucas opções e respeitem a preferência da criança.

4

Combinar como usar

Explique que o refúgio serve para fazer uma pausa, não como castigo. Combinem como a criança pode pedir ajuda ou chamar um adulto.

Como reage a criança ao espaço?

Parece mais tranquila ou confortável

Mantenham o espaço disponível e observem, sem pressionar, o que a criança prefere.

Mostra desconforto, medo ou quer sair

Acompanhem-na para fora, perguntem o que não está a resultar e ajustem o ambiente. Não insistam.

Precisa de apoio ou não consegue acalmar-se

Estejam por perto e ofereçam apoio adequado à situação. O refúgio não substitui a presença de um adulto quando a criança precisa dela.

Escolham um canto

Procurem um lugar sossegado e acessível.

Menos ruído

Afastem-se da televisão e de sons intensos.

Luz suave

Atenuem a luz, se isso for confortável.

Menos coisas à vista

Deixem no espaço apenas alguns objetos.

Uma almofada

Disponibilizem um apoio confortável.

Um livro familiar

Escolham um livro de que a criança goste.

Um objeto conhecido

Ofereçam um objeto familiar e seguro.

Escolher em conjunto

Perguntem à criança o que prefere.

Poucas opções

Apresentem uma ou duas ideias de cada vez.

Pausa sem pressão

A criança pode experimentar ou dizer que não.

Respirar com calma

Se ajudar, façam juntos algumas respirações tranquilas.

Um momento de silêncio

Fiquem em silêncio, se isso for agradável.

Um som suave

Só usem sons tranquilos se a criança os preferir.

Um lugar previsível

Mantenham os objetos no mesmo sítio, se isso ajudar.

Pedir ajuda

A criança pode chamar um adulto quando precisar.

A saída fica livre

Deixem sempre um caminho desimpedido.

O adulto está por perto

Acompanhem a criança conforme as suas necessidades.

Respeitar o desconforto

Se algo incomodar, parem e mudem a sugestão.

Não é um castigo

Este canto é uma opção para fazer uma pausa.

Cada criança é diferente

Guardem as ideias que resultam para esta criança.

Carta 11 — Validar Primeiro, Corrigir Depois

Carta 11 — Validar Primeiro, Corrigir Depois

Princípio da sintonia afetiva prévia: nenhuma criança consegue integrar uma orientação de conduta enquanto se encontra inundada pelo descontrolo emocional. Quando a família acolhe e legitima a emoção sentida, o sistema nervoso da criança reencontra a segurança de base, abrindo espaço cognitivo para a cooperação e a reparação do comportamento.

- **Acolhimento da emoção:** reconhecer e nomear a frustração, o medo ou a zanga sem julgamento prévio.
- **Pausa no comportamento:** conter a ação impulsiva ou desajustada garantindo a integridade física e a segurança de todos.
- **Construção da ponte pedagógica:** dialogar e encontrar alternativas apenas quando a criança recuperar o estado de calma.

Mensagem-Chave para a Família

A emoção é sempre legítima e permitida; o comportamento pode e deve ter limites claros.
Quando nos ligamos antes de intervir, transformamos um confronto numa oportunidade de aprendizagem e vinculação segura.

1 Sintonizar e Nomear

Baixe-se à altura dos olhos da criança e valide a vivência interna com calma: «Percebo que estejas zangado porque a brincadeira acabou. É mesmo difícil parar quando nos estamos a divertir.»

2 Estabelecer o Limite Firme e Seguro

Clarifique a fronteira sem agressividade nem humilhação: «A zanga tem espaço, mas atirar brinquedos não é seguro e magoa. Os brinquedos são para cuidar.»

3 Reparar e Orientar em Conjunto

Após o retorno à regulação fisiológica, construa a solução com a criança: «Agora que estamos calmos, vamos arrumar o chão juntos e pensar no que podes fazer com as mãos da próxima vez que sentires esta fúria.»

Guia Clínico de Intervenção Familiar

Espaço de reflexão clínica e parental para monitorizar a transição entre o impulso reativo de censura e a atitude empática de contenção afetiva na rotina doméstica.

- A validação não significa concordar com o ato inadequado nem ceder à exigência da criança.
- Validar consiste em testemunhar o afeto com presença, oferecendo regulação externa antes da resolução cognitiva.

Lembrete Clínico

Se o cuidador estiver igualmente desregulado, recomende uma pausa partilhada antes de conduzir a correção verbal.

Gatilho emocional frequente observado em casa
(ex.: fim do tempo de ecrã, partilha de brinquedos)

Expressão habitual de validação verbal utilizada pela família no início da crise

Alternativa de reparação combinada com a criança para episódios futuros

? A criança encontra-se acessível à intervenção verbal e à explicação das regras?

Criança em estado de desregulação intensa
(choro ininterrupto, grito, agitação motora extrema)

Priorizar o acolhimento não verbal: garantir distância de segurança, manter postura corporal serena, respirar de forma pausada e validar com frases muito curtas («Estou aqui ao teu lado até passar»).
Não tentar corrigir nem argumentar neste instante.

Criança já recuperou o contacto visual, respiração estável e ritmo corporal calmo

Avançar para a fase pedagógica: reforçar o afeto partilhado, relembrar o limite de conduta («Não podemos bater») e incentivar a criança a reparar ativamente o impacto do comportamento desajustado.

Carta 12 – A Respiração do Triângulo

A Respiração do Triângulo

Uma pausa para respirar em três tempos.
Experimentem juntos, ao ritmo que for confortável.

1. **Inspira** suavemente enquanto traças um lado do triângulo.
2. Faz uma pausa **breve** enquanto traças o segundo lado. Não precisas de prender a respiração.
3. **Expira** devagar enquanto traças o último lado.
4. **Repete** se te souber bem. Podes parar a qualquer momento.

Para a família

Um adulto pode acompanhar a criança e traçar o triângulo com o dedo. Se a criança ficar desconfortável, parem e respirem normalmente.

Carta 13 — O Balão da Zanga

A zanga é um sentimento

Sentir zanga faz parte de ser humano. O sentimento não é bom nem mau; importa perceber o que fazemos com ele.

A zanga pode encher o balão

Às vezes, a zanga cresce por dentro, como ar a encher um balão. O corpo pode dar sinais: mãos apertadas, calor, voz mais alta ou vontade de se afastar.

Libertar devagar e em segurança

Podemos fazer uma pausa, respirar lentamente e dizer o que sentimos. Não precisamos de magoar ninguém nem de estragar coisas para mostrar que estamos zangados.

Para a família

Acompanhe com calma: «Vejo que estás zangado. Estou aqui. Vamos encontrar uma forma segura de aliviar esta zanga.»

A zanga é diferente da agressividade

Estar zangado não significa que se queira magoar alguém. Podemos reconhecer o sentimento e escolher uma ação segura. Se a criança não quiser falar, respeite o seu tempo e mantenha a segurança.

Cartas ilustradas — conjunto de 20

20 cartas para conversar e praticar

Use uma carta de cada vez. O adulto acompanha; a criança pode escolher, observar, responder ou apenas ouvir. Adapte a conversa à idade e ao momento.

1. A zanga é um sentimento
2. O balão enche devagar
3. O meu corpo dá sinais
4. Posso fazer uma pausa
5. Sopro devagar
6. Conto até cinco
7. Peço espaço
8. Encontro um lugar tranquilo
9. Digo «estou zangado»
10. Desenho a zanga
11. Aperto uma almofada
12. Empurro a parede com as mãos
13. Peço ajuda
14. Escolho entre duas opções
15. Espero até estar mais calmo
16. Reparo no que mudou
17. Posso reparar o que fiz
18. Zanga não é agressividade
19. Cada pessoa sente de maneira diferente
20. O balão pode esvaziar devagar

Aviso de 5 minutos

«Daqui a 5 minutos, vamos terminar esta brincadeira e preparar a próxima atividade.»

Mostre o cartão e diga o que vem a seguir.

Mensagem para a família

Um aviso curto e previsível pode ajudar a criança a preparar-se para a mudança.

Carta 2 – Aviso de 2 minutos

«Faltam 2 minutos. Escolhe uma última coisa para fazer antes de arrumarmos.»

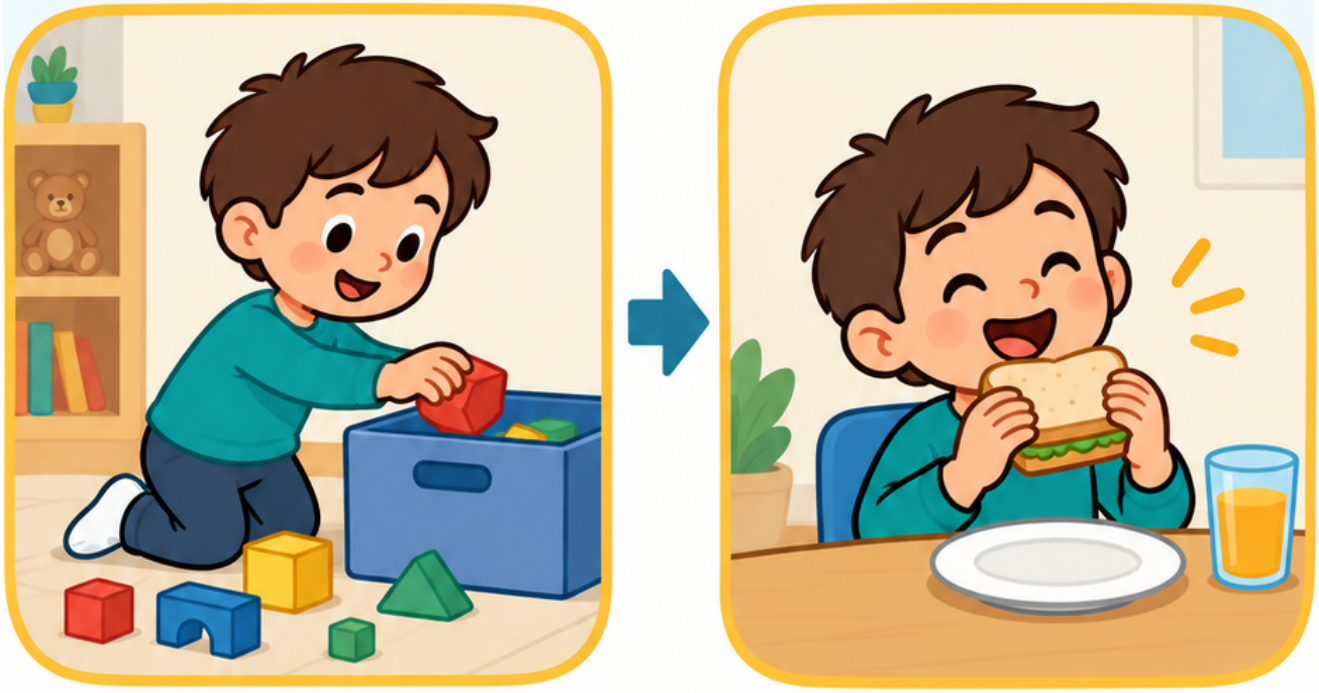
- Dê tempo para concluir um passo pequeno.

Mensagem para a família

Use uma indicação concreta e mantenha a próxima etapa visível.

Carta 3 — Primeiro, depois

Primeiro, depois



«Primeiro arrumamos os blocos; depois vamos lanchar.»

- Aponte para cada imagem enquanto fala.

Mensagem para a família

Mostrar a sequência ajuda a tornar a passagem mais clara.

Carta 4 – Agora é arrumar

Agora é arrumar

«A brincadeira terminou.
Vamos guardar os brinquedos juntos.»

- Comece com um cesto ou uma pequena quantidade.

Mensagem para a família

Convide a criança a participar sem transformar a arrumação numa corrida.

Carta 5 — Da sala para a casa de banho

Da sala para a casa de banho

«Agora vamos à casa de banho. O livro fica aqui à tua espera.»

- Mostre o destino e, se ajudar, o objeto que fica reservado.

Mensagem para a família

Uma indicação simples pode reduzir a incerteza sobre o que acontece a seguir.

Da brincadeira para a mesa

«A brincadeira fica em pausa.
Agora vamos sentar-nos à mesa.»

Use um gesto ou uma imagem para indicar a mesa.

Mensagem para a família

Diga o destino com clareza e acompanhe a criança, se necessário.

Carta 7 –
Escolhe como começar

Escolhe como começar

«Está na hora de vestir o casaco. Queres começar pelas mangas ou pelo fecho?»

- Ofereça duas opções possíveis e limitadas.

Mensagem para a família

A escolha dá participação sem alterar a transição necessária.

A ampulheta está a terminar

«Quando a areia chegar ao fundo, fechamos o livro e vamos calçar os sapatos.»

- Use um temporizador visual adequado à criança.

Mensagem para a família

Explique o que o sinal significa antes de iniciar a contagem.

Carta 9 — O temporizador tocou

O temporizador tocou

«O temporizador tocou. Terminamos agora e seguimos para a próxima etapa.»

- Mantenha a sequência combinada, com voz calma.

Mensagem para a família

O sinal serve de referência; não precisa de ser usado como ameaça ou castigo.

Carta 10 — Pausa e regresso

Pausa e regresso

«Fazemos uma pausa curta. Depois voltamos para terminar esta tarefa.»

- Mostre quando ou como será o regresso.

Mensagem para a família

Torne a pausa previsível e adequada à situação da criança.

Despedida do parque

«Vamos despedir-nos do parque. Escolhe um último escorrega e depois vamos para casa.»

- Avise antes do fim e indique o passo seguinte.

Mensagem para a família

Uma rotina de despedida pode tornar o fim da atividade mais compreensível.

Carta 12 — É hora de sair

- **Mostre a imagem de sair e a do destino seguinte.**

Mensagem para a família

Avise com antecedência ajustada à rotina e à compreensão da criança.

Carta 13 — Guardar e levar

Guardar e levar

«Guardamos este brinquedo na caixa e levamos a mochila connosco.»

- Indique o que fica e o que acompanha a criança.

Mensagem para a família

Uma passagem visual pode ajudar a organizar os passos da saída.

Acabou uma tarefa

«Terminaste esta tarefa.
Agora podes escolher entre
desenhar ou ler.»

Mensagem para a família

Reconheça o fim da tarefa e mostre
a alternativa seguinte.

Carta 15 — Vamos mudar de atividade

Vamos mudar de atividade

«Agora paramos de desenhar.
A seguir, vamos fazer um puzzle.»

- Mostre o cartão da atividade seguinte.

Mensagem para a família

Use palavras consistentes com as imagens que a criança conhece.

Carta 16 — Passo a passo para sair

Passo a passo para sair

«Primeiro calçamos os sapatos; depois vestimos o casaco; por fim, saímos.»

- Aponte para cada etapa à medida que acontece.

Mensagem para a família

Dividir uma transição em passos pode torná-la mais fácil de acompanhar.

A espera está quase a terminar

«Esperamos mais um pouco. Quando chegar a nossa vez, entramos juntos.»

- Mostre um sinal simples de espera e de chegada da vez.

Mensagem para a família

Diga o que a criança pode esperar e o que acontecerá depois.

Rotina de deitar

«Guardamos os brinquedos, vestimos o pijama e escolhemos uma história.»

- Mostre a sequência habitual antes de começar.

Mensagem para a família

Uma rotina visual pode ajudar a antecipar os passos da noite.

Carta 19 – Terminar o ecrã

Terminar o ecrã

«Faltam 5 minutos para desligar. Depois escolhemos uma atividade sem ecrã.»

- Diga qual será a alternativa e mostre-a, se possível.

Mensagem para a família

Combine previamente o aviso e o passo seguinte.

A mudança foi difícil

«Vejo que custa parar. Estou aqui contigo. Vamos olhar juntos para o que vem a seguir.»

- Reconheça a dificuldade e retome a sequência com calma.

Mensagem para a família

Apoie a criança sem exigir que deixe de sentir o que sente.

Carta 15 — O kit de mastigação e texturas

Mastigar e explorar texturas

Algumas crianças procuram mastigar ou tocar materiais com texturas marcadas. Esta carta propõe opções seguras para explorar com a família, respeitando o conforto e os sinais da criança.

- Acompanhe a criança de perto e ofereça escolhas, sem obrigar.
- Use apenas materiais próprios para a idade e adequados à utilização oral, seguindo as instruções do fabricante.
- Não deixe a criança sozinha com objetos na boca. Evite peças pequenas, materiais que se desfazem, cordões e objetos danificados.
- A exploração tátil pode ser feita com as mãos; não é necessário levar materiais à boca.

Segurança primeiro

Se a criança engole objectos não alimentares, se engasga, sente dor ou tem dificuldades de mastigação ou deglutição, interrompa a actividade e procure orientação de um profissional de saúde. Esta carta não substitui uma avaliação individual.

1 Escolher

Apresente uma opção de cada vez e deixe a criança aceitar, recusar ou pedir para parar.

2 Explorar

Acompanhe a brincadeira sem pressionar. Observe o que parece confortável e o que provoca desconforto.

3 Terminar

Guarde os materiais em segurança e registe com a família as opções preferidas e as que devem ser evitadas.

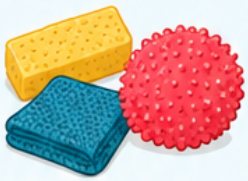
Opções para explorar

Escolha apenas as sugestões adequadas à criança, ao contexto e às orientações dos seus profissionais de saúde. A lista não é uma prescrição clínica.

Mordedor próprio para a idade, intacto e usado segundo as instruções do fabricante.

Alimento de textura adequada apenas quando a criança já o pode comer em segurança e sob supervisão de um adulto.

Pano macio ou escova sensorial apropriada para exploração com as mãos, sem introdução na boca.



Esponja limpa, tecido rugoso ou bola sensorial grande para apertar e explorar com as mãos.

Comparar texturas com palavras simples: macio, rugoso, liso ou firme. A criança pode escolher não tocar.

Mensagem para a família

A criança pode explorar ao seu ritmo. Ofereça escolhas seguras, acompanhe de perto e respeite sempre um "não", uma pausa ou um pedido para parar.

- A segurança e o conforto vêm primeiro.
- Não force a mastigação nem a exploração de texturas.
- Partilhe com o terapeuta o que a criança procurou, aceitou ou recusou.

Carta 16: O Detetor de Medo da Amígdala

O Alarme Protetor do Nosso Cérebro

A amígdala cerebral funciona como um detetor de fumo ultrassensível. O seu objetivo principal é proteger o corpo contra qualquer perigo iminente. No entanto, este detetor por vezes dispara sem existir fogo real, reagindo a memórias, sustos ou sensações novas como se fossem ameaças físicas imediatas.

- **Identifica novidades ou desconfortos** como potenciais perigos antes de pensares.
- **Ativa rapidamente o coração acelerado, a respiração curta e** a tensão muscular.
- **Não distingue de forma automática** entre perigo real físico e desconforto emocional passageiro.

Nota para a Família

Sentir medo não significa que exista um perigo real presente. Agradecemos ao alarme por querer proteger e ajudamos o corpo a verificar a segurança do ambiente.

Como Acalmar o Detetor de Alarme

Quando a **amígdala** soa o alarme sem perigo concreto, o córtex pré-frontal precisa de tempo e pistas sensoriais de segurança para restabelecer a calma.

1 Reconhecer o disparo do alarme

Nomear a sensação em voz alta: «O meu detetor disparou! Sinto o coração a bater depressa, mas estou em segurança.»

2 Enviar pistas de segurança física

Fazer três expirações longas e soltar os ombros para informar o sistema nervoso de que não há necessidade de fuga ou luta imediata.

3 Observar a realidade circundante

Procurar cinco objetos azuis ou apoiar com firmeza os pés no chão para ancorar a atenção no presente seguro.

Registo Rápido de Verificação de Segurança

Espaço prático para a criança e o terapeuta ou familiar analisarem em conjunto o último disparo do alarme.

O que fez disparar o meu detetor hoje?

_____

_____

Havia perigo real ou era apenas um alarme falso?

_____

Estratégia sensorial que ajudou a desligar o alarme:

_____

_____

Orientações para usar as cartas

Ouvir e devolver com cuidado

Para a família: quando a criança partilha algo, escute as palavras e repare também no que o corpo comunica. Devolva, com simplicidade, o que percebeu e dê espaço para que ela confirme, corrija ou não responda.

1. Fale com calma e ao nível da criança, se for confortável para ambos.
2. Descreva o que observa sem adivinhar: «Vejo os teus punhos fechados.»
3. Parafraseie sem julgar: «Parece que ficaste zangado com o que aconteceu.»
4. Dê tempo. Não pressione a criança a falar nem a aceitar a sua interpretação.
5. Se a criança corrigir, agradeça e ajuste: «Obrigado por me dizeres; percebi melhor.»

Nota para quem acompanha

A carta é um apoio à comunicação, não um diagnóstico nem uma recomendação de tratamento. Use-a com sensibilidade à idade, à comunicação e ao conforto da criança.

Cartas para conversar

Recorte pelas marcas. Escolha uma carta adequada ao momento e leia a mensagem à criança ou à família. As frases são sugestões: adapte-as às palavras e à forma de comunicação da criança, sem exigir uma resposta.

1. Estou a ouvir

«Quero perceber o que me estás a dizer. Podes falar, mostrar ou fazer uma pausa.»

2. Reparo no teu corpo

«Vejo os teus ombros encolhidos. Queres contar-me como te sentes?»

3. Posso estar enganado

«Parece-me que estás preocupado. Acertei ou é outra coisa?»

4. As palavras são tuas

«Diz-me com as tuas palavras.
Não tens de explicar tudo
de uma vez.»

5. Uma pausa também conta

«Não precisas de responder já. Posso ficar aqui contigo em silêncio.»

Carta 6 —

Parece que te sentiste excluído

«Ouvi que não te chamaram para brincar. Parece que isso te magoou.»

7. Foi diferente do que esperavas

«Estavas à espera de outra coisa.
Queres contar-me o que imaginavas?»

8. Vejo que precisas de espaço

«Estás a afastar-te. Queres ficar um bocadinho sozinho ou preferes que fique por perto?»

9. O teu «não» importa

«Ouvi que não queres agora. Vamos perceber o que te ajudaria a sentir-te mais confortável.»

10. Ouvi que estás zangado

«Parece que estás zangado com esta situação. Queres que eu apenas te ouça?»

11. Parece que estás triste

12. Não tens de escolher já

«Vejo que estás a hesitar. Podemos pensar nas opções com calma.»

13. Queres ajuda ou escuta?

«Preferes que pensemos numa solução
ou queres que te ouça primeiro?»

14. O teu corpo está inquieto

«Reparo que estás a mexer muito as pernas.
Queres fazer uma pausa ou continuar?»

15. Percebi que estás entusiasmado

«Estás a falar muito depressa e a sorrir.
Parece que estás contente com a novidade!»

Carta 16 — Posso repetir o que ouvi?

Carta 17 — O que precisas agora?

«Queres água, um abraço, espaço ou outra coisa?
Podes apontar, se preferires.»

18. Obrigado por me corrigires

19. Podemos tentar outra vez

«Acho que não percebi bem. Queres mostrar-me ou dizer de outra maneira?»

20. Estou aqui contigo

«Não tens de resolver tudo agora. Posso escutar-te e ficar ao teu lado.»

Carta 18 — Guia de utilização

0. Antes de pedir

Aproxime-se com calma e procure a atenção da criança de forma acolhedora. Estabeleça contacto visual apenas se for confortável para ela; também pode mostrar que está disponível através da voz, da postura ou de um gesto combinado. Depois, faça o pedido com clareza e dê tempo para responder.

- **A ligação vem antes da tarefa.**
- **Respeite os sinais da criança: não force o contacto visual.**
- **Se a criança estiver sobrecarregada, reduza a exigência e ajude-a a sentir-se segura.**

Para a família

Ajuste esta ideia à idade, às necesidades e às preferências da criança. O contacto pode ser feito de muitas formas.

1. Cartas para usar em família

Escolha uma carta e experimente a mensagem numa situação do dia a dia. O adulto que acompanha a criança aplica a estratégia; a criança não tem de preencher nada. Use palavras simples e adapte-as ao momento.

Olhos disponíveis, sem pressão

«Estou aqui contigo. Podes olhar para mim, se quiseres.»

Primeiro, um momento juntos

«Antes de arrumarmos, fazemos uma pausa juntos.»

Chego devagar

«Vou aproximar-me com calma. Estou aqui para ajudar.»

A tua atenção, ao teu jeito

«Podes mostrar-me que estás a ouvir como te for mais fácil.»

Digo o teu nome com carinho

«Olá, [nome]. Quando estiveres pronto, tenho um pedido.»

7 Uma voz tranquila

«Vou falar devagar.
Estou contigo.»

8 Vejo como te sentes

«Parece que isto custa.
Vamos começar juntos?»

9 Primeiro, escuto-te

«Queres contar-me o que se
passa antes de começarmos?»

10 Um sinal combinado

«Queres que use o nosso
sinal para te chamar?»

11 Ao teu lado

«Posso ficar aqui ao teu lado
enquanto começamos.»

12 Uma escolha pequena

«Preferes começar por esta peça ou por aquela?»

13 Um pedido de cada vez

«Primeiro, calçamos os sapatos. Depois vemos o que falta.»

14 Dou-te tempo

«Não precisas de responder já. Espero um bocadinho.»

15 Posso ajudar?

«Queres tentar sozinho ou preferes que te ajude a começar?»

16 Uma pausa primeiro

«Vamos parar um instante. Depois decidimos o próximo passo.»

Reparo no teu esforço

«Vi que tentaste.
Obrigado por começares
comigo.»

Aproximo-me sem invadir

«Vou ficar por aqui.
Diz-me se queres mais
espaço.»

Preparados para começar?

«Estamos juntos.
Qual é o primeiro passo?»

Ligação antes do pedido

«Estou contigo. Quando
estiveres pronto, começamos
devagar.»

Carta 19 — O poder da reparação vincular

Depois da rutura, podemos recomeçar

Quando uma discussão ou um momento de perda de controlo magoa alguém, é possível voltar a aproximar-se. Reparar não apaga o que aconteceu: ajuda a reconhecer o impacto, a recuperar segurança e a pensar no que pode ser diferente da próxima vez.

- A relação não precisa de ser perfeita para ser cuidada.
- A criança não é responsável por reparar sozinha uma rutura entre adultos e criança.

Primeiro, segurança

Se alguém ainda está muito agitado, magoado ou assustado, faça uma pausa. Afaste-se de forma segura e retome a conversa quando for possível escutar e falar sem ameaças.

Carta 19 – Fazer uma pausa

1. Fazer uma pausa

Interrompa a discussão e ajude todos a recuperar calma antes de tentar resolver o que aconteceu.

- **“Vamos parar um pouco. Estamos seguros e voltamos a falar quando estivermos mais calmos.”**
- **Dê espaço, reduza o tom de voz e evite exigir uma resposta imediata.**

Carta 19 — Reconhecer o que aconteceu

2. Reconhecer o que aconteceu

Descreva o seu comportamento com clareza, sem culpar a criança nem justificar o que a magoou.

- “Levantei a voz e assustei-te. Não devia ter falado assim.”
- “Estavas zangado e empurraste-me. Não deixo que me empurres; vou ajudar-nos a manter a segurança.”

Carta 19 — Pedir desculpa sem exigir

3. Pedir desculpa sem exigir

Um pedido de desculpa sincero reconhece o impacto e não pede à criança que console o adulto ou perdoe de imediato.

- “Lamento ter gritado. Percebo que isso te possa ter assustado.”
- Evite “desculpa, mas tu…” ou “agora tens de me perdoar”.

Carta 19 – Escutar e validar

4. Escutar e validar

Dê espaço à criança para falar, ficar em silêncio ou comunicar de outra forma. Escutar não significa concordar com todos os comportamentos.

- “Queres contar-me o que foi mais difícil?”
- “Faz sentido que estejas zangado. Não vou deixar que nos magoemos.”

Carta 19 — Reparar com uma ação

5. Reparar com uma ação

Pergunte o que poderia ajudar e proponha um gesto concreto, adequado ao momento e à idade. A criança pode aceitar, recusar ou precisar de tempo.

- Ofereça água, um momento tranquilo ou ajuda para arrumar algo que ficou desorganizado.
- Um abraço só é reparador se for bem-vindo; pergunte antes de se aproximar ou tocar.

6. Combinar o próximo passo

Quando todos estiverem prontos, pensem numa estratégia simples para uma situação semelhante. Mantenha limites claros e responsabilidade adequada à idade.

- “Da próxima vez, vou fazer uma pausa antes de responder.”
- “Se ficares muito zangado, podes pedir espaço; eu ajudo-te a manter as mãos seguras.”

Reparar leva tempo

A criança pode continuar triste, zangada ou distante. Respeite o seu ritmo e mostre, através de atitudes consistentes, que a relação continua disponível.

Carta 19 — Uma conversa de recomeço

Uma conversa de recomeço

Adulto: “Lamento ter gritado. Não foi culpa tua eu ter perdido a calma. Queres dizer-me como te sentiste ou preferes ficar um pouco em silêncio?”

Criança: “Fiquei assustado.”

Adulto: “Obrigado por me dizeres. Vou falar mais baixo e fazer uma pausa quando sentir que estou a perder a calma. Queres que fique por perto ou precisas de espaço?”

Carta 19 — Nota para a família

Nota para a família

Esta carta apoia conversas de cuidado e reparação; não substitui apoio profissional quando a família precisa dele. Se alguém estiver em perigo, procure ajuda e priorize a segurança.

- A reparação é feita por quem causou o dano, com responsabilidade adequada à idade e à situação.
- O objetivo não é forçar reconciliação, contacto físico ou perdão.

Como usar o caderno

Um momento para reconhecer o dia

No fim do dia, escolham juntos um pequeno sucesso. Pode ser uma tentativa, uma pausa, um pedido de ajuda ou um momento de ligação. Não é preciso que o dia tenha corrido sempre bem.

- A criança e a família podem preencher esta carta em conjunto.
- O profissional apresenta a proposta e adapta as palavras à idade, à comunicação e às necessidades da criança.
- A criança pode falar, desenhar, apontar ou simplesmente escolher uma ideia.

Sem obrigação de encontrar um sucesso

Se hoje não surgir nenhuma ideia, podem recordar um momento de esforço ou deixar a carta para outro dia.

1 Escolher um momento

Perguntem: «Que momento de hoje gostavas de guardar?»

2 Reconhecer o que ajudou

Reparem no esforço, na estratégia ou no apoio que esteve presente, sem exigir uma resposta perfeita.

3 Guardar a lembrança

Leiam a mensagem em conjunto e escolham como querem recordar esse momento.

O nosso pequeno sucesso de hoje

_____

_____

_____

O que nos ajudou

_____

_____

Cartas para fechar o dia

Escolham uma carta que faça sentido para a criança e para a família. Leiam a mensagem juntos; não é necessário usar todas as cartas nem transformar a conversa numa avaliação do dia.

Hoje tentaste, mesmo que tenha sido difícil

O teu esforço merece ser reconhecido. O que gostarias de guardar deste momento?

Hoje pediste ajuda

Pedir apoio também é uma forma de cuidar de ti. Quem esteve contigo?

Hoje fizeste uma pausa

Parar um pouco pode ajudar-te a perceber do que precisas. O que te fez bem?

Hoje voltaste a tentar

Depois de um momento complicado, encontraste uma maneira de continuar. O que te ajudou a recomeçar?

Hoje disseste o que sentias

As tuas palavras ajudaram os outros a compreender-te. O que querias que soubessem?

Hoje encontraste uma estratégia

Usaste uma ideia que te ajudou a atravessar um momento. Qual foi a estratégia?

Hoje deste tempo a ti próprio

Não tens de conseguir tudo de imediato. O que gostavas de fazer com mais tempo amanhã?

Hoje aceitaste o apoio de alguém

Deixar alguém acompanhar-te pode tornar um momento mais leve. Quem te fez companhia?

Hoje fizeste uma escolha

Escolheste entre possibilidades e participaste no teu dia. Que escolha queres recordar?

Hoje reparaste no que precisavas

Notar o que se passa contigo é um passo importante. De que precisavas nesse momento?

Hoje encontraste um momento tranquilo

Houve um instante em que pudeste abrandar. O que tornou esse momento mais tranquilo?

Hoje cuidaste do teu espaço

Fizeste algo para tornar o teu espaço mais confortável para ti. O que escolheste mudar ou preparar?

Hoje partilhaste um momento

Estar com alguém, à tua maneira, também pode ser um sucesso. Que momento partilhado queres guardar?

Hoje aceitaste que algo não correu como querias

Um dia pode ter momentos difíceis e momentos bons. O que gostarias de dizer a ti próprio agora?

Hoje encontraste uma forma de esperar

Esperaste com apoio ou usando uma ideia tua. O que te ajudou durante a espera?

Hoje experimentaste algo novo

Explorar uma novidade pode exigir coragem. O que descobriste ao experimentar?

Hoje reconheceste um limite

Pudeste mostrar que algo era demasiado ou que precisavas de parar. Como comunicaste esse limite?

Hoje reparaste no teu progresso

Uma mudança pequena também conta. O que consegues fazer hoje que antes era mais difícil?

Hoje estivemos juntos

A família também pode reconhecer o que fez para apoiar e estar presente. Que momento de ligação querem guardar?

Fecho e lembrança de amanhã

Uma lembrança para amanhã

Escolham uma pequena ideia, estratégia ou apoio que gostariam de levar para o dia seguinte. Cada dia é diferente; podem voltar a escolher o que vos fizer sentido.

Nota para a família

Valorizar o esforço não significa que todos os momentos tenham sido fáceis. Escutem a criança sem a pressionar a falar ou a sentir de uma determinada maneira.

Uma ideia que queremos levar para amanhã