



GUIA DE ORIENTAÇÕES PARA PAIS

PEQUENOS SINAIS QUE
AJUDAM A
COMPREENDER O
CÉREBRO DA
CRIANÇA E
ADOLESCENTE
AO LONGO DO
CRESCIMENTO



LATITUDES®
CAPP



ANTES DO COMPORTAMENTO

PEQUENOS SINAIS QUE AJUDAM A COMPREENDER O CÉREBRO DA CRIANÇA

1-2 ANOS
O CÉREBRO COMEÇA A SENTIR... MAS AINDA NÃO CONSEGUE EXPLICAR



PODE SURTIR:

1

- choro rápido;
- agitação;
- irritação;
- necessidade de colo;
- oposição.

2

O CÉREBRO PODE ESTAR A COMUNICAR:

- cansaço;
- excesso de estímulos;
- fome;
- insegurança;
- necessidade de proximidade.



O ADULTO PODE:

3

- ✓ usar tom calmo
- ✓ antecipar pausas
- ✓ reduzir estímulos
- ✓ dar segurança física e emocional

4

SCRIPTS RÁPIDOS PARA AJUDAR A REGULAR ANTES DA EXPLOÇÃO EMOCIONAL

QUANDO A CRIANÇA COMEÇA A IRRITAR-SE

- ✗ "Outra vez isso?"
- ✗ "Estás impossível."
- ✗ "Para já!"

- ✓ "Acho que o teu cérebro já está muito cansado."
- ✓ "Vamos abrandar um bocadinho."
- ✓ "Parece que isto ficou demasiado grande para ti neste momento."



QUANDO RESPONDE DE FORMA AGRESSIVA

- ✗ "Não me fales assim!"
- ✗ "És mal-educado."
- ✗ "Vai já para o quarto."

- ✓ "Percebo que estás muito zangado."
- ✓ "Vamos tentar falar sem magoar."
- ✓ "Estou aqui para te ajudar a organizar isso."



ANTES DO COMPORTAMENTO

PEQUENOS SINAIS QUE AJUDAM A COMPREENDER O CÉREBRO DA CRIANÇA

3-4 ANOS
O CÉREBRO EMOCIONAL
CRESCER MAIS RÁPIDO DO
QUE O CONTROLO



FRASES FREQUENTES:

1

- "Não quero!"
- "És má!"
- "Eu faço!"
- "Não gosto de ti!"

2

O CÉREBRO PODE ESTAR A COMUNICAR:

- frustrado;
- cansado;
- a tentar ganhar autonomia;
- sem conseguir regular emoções intensas.



AJUDA:

3

- ✓ validar a emoção
- ✓ manter limites simples
- ✓ evitar longas discussões
- ✓ ajudar a colocar sentimentos em palavras

4

SCRIPTS RÁPIDOS PARA AJUDAR A REGULAR ANTES DA EXPLOÇÃO EMOCIONAL

QUANDO A CRIANÇA COMEÇA A IRRITAR-SE

- ✗ "Outra vez isso?"
- ✗ "Estás impossível."
- ✗ "Para já!"

- ✓ "Acho que o teu cérebro já está muito cansado."
- ✓ "Vamos abrandar um bocadinho."
- ✓ "Parece que isto ficou demasiado grande para ti neste momento."



QUANDO RESPONDE DE FORMA AGRESSIVA

- ✗ "Não me fales assim!"
- ✗ "És mal-educado."
- ✗ "Vai já para o quarto."

- ✓ "Percebo que estás muito zangado."
- ✓ "Vamos tentar falar sem magoar."
- ✓ "Estou aqui para te ajudar a organizar isso."





ANTES DO COMPORTAMENTO

PEQUENOS SINAIS QUE AJUDAM A COMPREENDER O CÉREBRO DA CRIANÇA

5-7 ANOS
O CÉREBRO COMEÇA A OBSERVAR MAIS O MUNDO À VOLTA



PODE SURTIR:

1

- comparação;
- vergonha;
- maior sensibilidade;
- irritação após escola;
- explosões "do nada" em casa.

2

MUITAS VEZES SIGNIFICA:

- esforço acumulado;
- sobrecarga social;
- necessidade de segurança.



O ADULTO PODE:

3

- ✓ criar tempo de pausa
- ✓ ouvir mais
- ✓ reduzir pressão
- ✓ ajudar a organizar emoções

4

SCRIPTS RÁPIDOS PARA AJUDAR A REGULAR ANTES DA EXPLOÇÃO EMOCIONAL

QUANDO A CRIANÇA COMEÇA A IRRITAR-SE

- ✗ "Outra vez isso?"
- ✗ "Estás impossível."
- ✗ "Para já!"

- ✓ "Acho que o teu cérebro já está muito cansado."
- ✓ "Vamos abrandar um bocadinho."
- ✓ "Parece que isto ficou demasiado grande para ti neste momento."



QUANDO RESPONDE DE FORMA AGRESSIVA

- ✗ "Não me fales assim!"
- ✗ "És mal-educado."
- ✗ "Vai já para o quarto."

- ✓ "Percebo que estás muito zangado."
- ✓ "Vamos tentar falar sem magoar."
- ✓ "Estou aqui para te ajudar a organizar isso."





ANTES DO COMPORTAMENTO

PEQUENOS SINAIS QUE AJUDAM A COMPREENDER O CÉREBRO DA CRIANÇA

8-11 ANOS
O CÉREBRO COMEÇA A PENSAR MAIS... MAS SENTE TUDO INTENSAMENTE



PODE APARECER:

1

- respostas mais intensas;
- maior oposição;
- necessidade de independência;
- sensibilidade ao erro;
- isolamento.

2

O CÉREBRO PODE ESTAR A TENTAR:

- perceber quem é;
- ganhar controlo;
- proteger-se emocionalmente.



AJUDA:

3

- ✓ conversar sem julgamento
- ✓ validar sem dramatizar
- ✓ dar espaço com presença
- ✓ ensinar estratégias de regulação

4

SCRIPTS RÁPIDOS PARA AJUDAR A REGULAR ANTES DA EXPLOÇÃO EMOCIONAL

QUANDO A CRIANÇA COMEÇA A IRRITAR-SE

- ✗ "Outra vez isso?"
- ✗ "Estás impossível."
- ✗ "Para já!"

- ✓ "Acho que o teu cérebro já está muito cansado."
- ✓ "Vamos abrandar um bocadinho."
- ✓ "Parece que isto ficou demasiado grande para ti neste momento."



QUANDO RESPONDE DE FORMA AGRESSIVA

- ✗ "Não me fales assim!"
- ✗ "És mal-educado."
- ✗ "Vai já para o quarto."

- ✓ "Percebo que estás muito zangado."
- ✓ "Vamos tentar falar sem magoar."
- ✓ "Estou aqui para te ajudar a organizar isso."





ANTES DO COMPORTAMENTO

PEQUENOS SINAIS QUE AJUDAM A COMPREENDER O CÉREBRO DA CRIANÇA

**ADOLESCÊNCIA
O COMPORTAMENTO NEM
SEMPRE MOSTRA AQUILO
QUE SENTEM**



PODE SURTIR:

1

- afastamento;
- irritação;
- silêncio;
- impulsividade;
- maior procura dos pares.

2

MUITAS VEZES O CÉREBRO ESTÁ:

- sobrecarregado;
- inseguro;
- em conflito interno;
- a procurar identidade e autonomia.



O ADULTO NECESSITA DE:

3

- ✓ estar disponível
- ✓ escutar mais do que falar
- ✓ evitar controlo excessivo
- ✓ manter ligação emocional

4

**SCRIPTS RÁPIDOS PARA AJUDAR A REGULAR
ANTES DA EXPLOÇÃO EMOCIONAL**

QUANDO A CRIANÇA COMEÇA A IRRITAR-SE

- ✗ "Outra vez isso?"
- ✗ "Estás impossível."
- ✗ "Para já!"

- ✓ "Acho que o teu cérebro já está muito cansado."
- ✓ "Vamos abrandar um bocadinho."
- ✓ "Parece que isto ficou demasiado grande para ti neste momento."



QUANDO RESPONDE DE FORMA AGRESSIVA

- ✗ "Não me fales assim!"
- ✗ "És mal-educado."
- ✗ "Vai já para o quarto."

- ✓ "Percebo que estás muito zangado."
- ✓ "Vamos tentar falar sem magoar."
- ✓ "Estou aqui para te ajudar a organizar isso."



ANTES DO COMPORTAMENTO

O COMPORTAMENTO É MUITAS VEZES A ÚLTIMA FORMA DO CÉREBRO PEDIR AJUDA.



QUANDO DIZ "NÃO CONSIGO"

- ✗ "Claro que consegues."
- ✗ "Isso é preguiça."
- ✗ "Já és crescido."
- ✓ "Parece que isto ficou difícil agora."
- ✓ "Vamos dividir em partes pequenas."
- ✓ "Queres que pensemos juntos?"

QUANDO ENTRA EM OPOSIÇÃO

- ✗ "Porque tens sempre de complicar?"
- ✗ "Faz porque eu mandei."
- ✗ "És teimoso."
- ✓ "Acho que precisas de sentir algum controlo."
- ✓ "Queres escolher por onde começar?"
- ✓ "Vamos encontrar uma forma de fazer isto juntos."



QUANDO ESTÁ EM CRISE EMOCIONAL

- ✗ "Agora acalma-te!"
- ✗ "Não tens razão para chorar."
- ✗ "Se continuares assim..."
- ✓ "Estou aqui."
- ✓ "Respira comigo."
- ✓ "O teu cérebro está muito cheio agora."
- ✓ "Falamos quando isto estiver mais calmo."

DEPOIS DA CRISE

- ✗ "Vês como foste exagerado?"
- ✗ "Já passou, esquece."
- ✗ "Não voltes a fazer isso."
- ✓ "Queres pensar comigo sobre o que aconteceu?"
- ✓ "O que é que o teu cérebro estava a tentar dizer?"
- ✓ "Da próxima vez, como posso ajudar-te mais cedo?"



REGULAR UMA CRIANÇA NÃO SIGNIFICA RETIRAR LIMITES. SIGNIFICA AJUDAR O CÉREBRO A REGRESSAR A UMA ZONA ONDE CONSIGA OUVIR, PENSAR E APRENDER.