

GUIA DE APOIO À PARENTALIDADE POSITIVA



Sumário

1. Sobre o Guia
2. Introdução
3. A Importância da Escuta Ativa
4. A Construção de Limites Saudáveis
5. Abordagem Positiva para Comportamentos Preocupantes
6. A Importância do Autocuidado

Dicas

7. Alimentação
8. Sono
9. Referências e sugestões de leitura
10. Anexos

PREZADO LEITOR(A),

Este guia foi elaborado para apoiar a desafiadora jornada que é cuidar de crianças e adolescentes, ofertando informações simples e sugerindo práticas acessíveis sobre o cuidado com eles.

Aproveite a leitura!

INTRODUÇÃO

Ser mãe, pai ou responsável por uma criança ou adolescente é uma das tarefas mais bonitas e também uma das mais desafiadoras hoje em dia.

Não existem manuais com orientações perfeitas, mas existem caminhos possíveis, construídos com amor, paciência, escuta e presença.



A Importância da Escuta Ativa

Uma atitude importante no cuidado e na educação de crianças e adolescentes é a escuta ativa, o “saber escutar”. Isso significa dedicar tempo e atenção verdadeira e genuína ao que eles têm a dizer, demonstrando interesse e empatia.

Escutarativamente ajuda:

a fortalecer a confiança, o vínculo e os laços afetivos,

a compreender melhor suas necessidades e sentimentos,

a identificar sinais de possíveis problemas emocionais ou comportamentais.



A Construção de Limites Saudáveis

Estabelecer limites é essencial para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. Limites claros e consistentes ajudam a criar um ambiente seguro e previsível, onde eles podem explorar e aprender.

Para construir limites saudáveis:

- Seja consistente: Mantenha regras claras e coerentes.
- Seja flexível: Esteja aberto a ajustar regras conforme necessário,
- Comunique-se claramente: Explique o porquê das regras de forma adequada à idade.



Abordagem Positiva para Comportamentos Preocupantes

Quando surgem comportamentos que despertam preocupação, é importante abordá-los de maneira positiva e construtiva.

Algumas estratégias incluem:

- Identificar a causa: Tente entender o que está por trás do comportamento,
- Oferecer suporte emocional: Mostre que você está lá para ajudar,
- Buscar soluções conjuntas: Envolva a criança ou adolescente na busca por soluções.



A Importância do Autocuidado

- Cuidar de si mesmo é fundamental para poder cuidar bem dos outros.
- O autocuidado não é egoísmo, mas uma necessidade.
- Tenha bons hábitos de saúde, tome água, inclua alimentos como frutas e verduras na sua dieta e durma bem.

**Mantenha-se informado(a):
Procure informações, converse com
os profissionais de saúde da sua unidade.**

**Reserve um tempo para si mesmo:
Pequenos momentos para relaxar e
recarregar suas energias**

**Busque apoio:
Não hesite em pedir ajuda quando
necessário, procure a sua unidade de
saúde para ser orientado(a)**

Recursos e Apoio Externo

Em alguns casos, pode ser necessário buscar apoio externo. Não tenha vergonha de procurar ajuda!

- Profissionais de saúde: ACS, enfermeiros, médicos, psicólogos ou outros profissionais da equipe que possam oferecer orientação,
- Grupos de apoio: comunidades de pais e responsáveis que compartilham experiências e dicas,
- Recursos educacionais: Livros, cursos e workshops que oferecem mais informações e estratégias.

Fique atento à página da internet que você busca informações, ela pode não ser confiável.



Lembre-se:

Cada criança ou
adolescente
é um ser ÚNICO!

O importante é o cuidado
com afeto, com paciência
e a sua presença.



A seguir trazemos algumas sugestões e orientações para o dia a dia, dicas sobre alimentação, sono, uso de telas, rotina, comunicação, e principalmente, apoio para que você se sinta mais fortalecido(a) no seu papel.

Não se esqueça:

- Você não precisa dar conta de tudo sozinho(a),
- Toda criança merece crescer em um ambiente com afeto, segurança e acolhimento,
- E todo cuidador merece ser cuidado também.



Alimentação

A forma como a criança se alimenta está diretamente ligada ao seu crescimento, aprendizagem e comportamento. Comer bem é um ato de cuidado.

Uma alimentação adequada na infância é aquela baseada em alimentos in natura e minimamente processados, com variedade, equilíbrio e em horários regulares.

- Ofereça alimentos naturais, coloridos e variados: frutas, legumes, arroz, feijão, carnes magras.
- Evite produtos industrializados com excesso de sal, açúcar e gordura.
- É normal que a criança rejeite alguns alimentos. Insista com leveza, sem forçar.
- Façam as refeições juntos sempre que possível. Comer em família também é um momento de afeto e vínculo.



Alimentação

Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.

Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

Evitar o uso excessivo de açúcar, sal e gorduras adicionadas aos alimentos.

Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

Se a criança recusar um alimento ofereça novamente em outras refeições e em outras apresentações (quando possível).

Para aceitar um novo alimento a criança precisa experimentá-lo, pelo menos de 8 a 10 vezes.

Bons hábitos alimentares, são formados na sua grande parte pelo exemplo, sentar com seu filho e fazer a refeição juntos, procurando reforçar o quanto aquele alimento é bom para a saúde, facilita muito o processo de adesão a novos sabores.



Sono

Dormir bem é essencial para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo da criança.

Veja algumas dicas para ter uma boa noite de sono, são importantes para toda a família:

- Estabeleça horários regulares para dormir e acordar todos os dias.
- Evite o uso de telas (televisão, celular ou tablet) pelo menos 1 hora antes de dormir.
- Um banho morno, uma história ou uma música tranquila ajudam a relaxar.
- Um ambiente escuro, silencioso e confortável favorece um sono de qualidade.



Uso de Telas

As telas fazem parte da vida moderna, mas precisam de limites e supervisão. O uso excessivo de telas pode causar problemas com o sono, dificuldades de concentração e problemas emocionais como a ansiedade.

- Crianças menores de 2 anos: Evitar totalmente o uso de telas, exceto para video-chamadas com familiares, sempre com a presença de um adulto.
- Crianças de 2 a 5 anos: Limitar o tempo de tela a até 1 hora por dia, preferencialmente com a presença de adultos e com conteúdos adequados.
- Crianças de 6 a 10 anos: Recomenda-se até 2 horas diárias de uso de telas.
- Adolescentes de 11 a 17 anos: O tempo de tela deve ser limitado a até 3 horas por dia.



Riscos Associados ao Uso Excessivo de Telas

O uso excessivo de telas pode acarretar diversos riscos para crianças e adolescentes, incluindo:

Problemas de sono: A exposição à luz azul das telas pode interferir na produção de melatonina, dificultando o sono.

Atrasos no desenvolvimento da linguagem: O tempo excessivo em frente às telas pode reduzir as interações face a face, essenciais para o desenvolvimento da linguagem.

Impactos na saúde mental: O uso prolongado de telas está associado a sintomas de ansiedade e depressão em crianças e adolescentes.

Desempenho escolar prejudicado: O uso excessivo de telas pode distrair os estudantes e afetar negativamente o desempenho escolar.



Rotina

Ter uma rotina organizada ajuda a criança a se sentir segura e compreendida.

- Defina horários para as refeições, sono, brincadeiras e momentos de estudo.
- Inclua tempo livre para descanso e brincadeiras criativas.
- Mantenha a rotina flexível para lidar com imprevistos, sem perder o equilíbrio.
- Envolver a criança na organização da rotina estimula autonomia e responsabilidade.



Para apoiar na organização do dia a dia da criança e promover uma rotina mais previsível e segura, incluímos em anexos um “Quadro de Rotinas” com horários distribuídos por manhã, tarde e noite.

Ele é flexível, pode ser ajustado à realidade de cada família e usado visualmente para engajar nas atividades.

Mantenha esse quadro em local visível após imprimir e preencha com imagens, palavras ou símbolos que atendam às preferências e necessidades da criança.



Comunicação

A comunicação afetuosa fortalece os vínculos e ajuda no desenvolvimento emocional.

Uma comunicação clara e respeitosa fortalece os laços familiares e promove a saúde mental não só das crianças e adolescentes, como da família toda.

- Escute com atenção e empatia. Pergunte como foi o dia, como a criança está se sentindo.
- Ajude a nomear emoções:
"Você está triste?",
"Parece que isso te deixou nervoso(a)".
- Evite gritar, comparar ou usar palavras que desvalorizem,
- Reforce atitudes positivas com elogios sinceros,
- Mostre que errar faz parte do aprendizado e é possível melhorar sempre.



Comunicação

. Um dos passos mais importantes no desenvolvimento emocional da criança é ajudá-la a reconhecer, nomear e expressar suas emoções.

Crianças neurodivergentes podem ter mais dificuldade para identificar o que estão sentindo, por isso é fundamental que os adultos nomeiem as emoções de forma simples e clara no dia a dia, como por exemplo:

"Vejo que você está bravo porque não conseguiu o brinquedo".

O uso de materiais visuais, como cartazes com carinhas (feliz, triste, bravo, com medo), livros infantis sobre sentimentos ou recursos sensoriais (como potes da calma, brinquedos táteis e cartões de escolha) pode ser um apoio poderoso para favorecer essa aprendizagem emocional de forma lúdica e respeitosa.



Atividade Física

A prática de atividades físicas é essencial para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes.

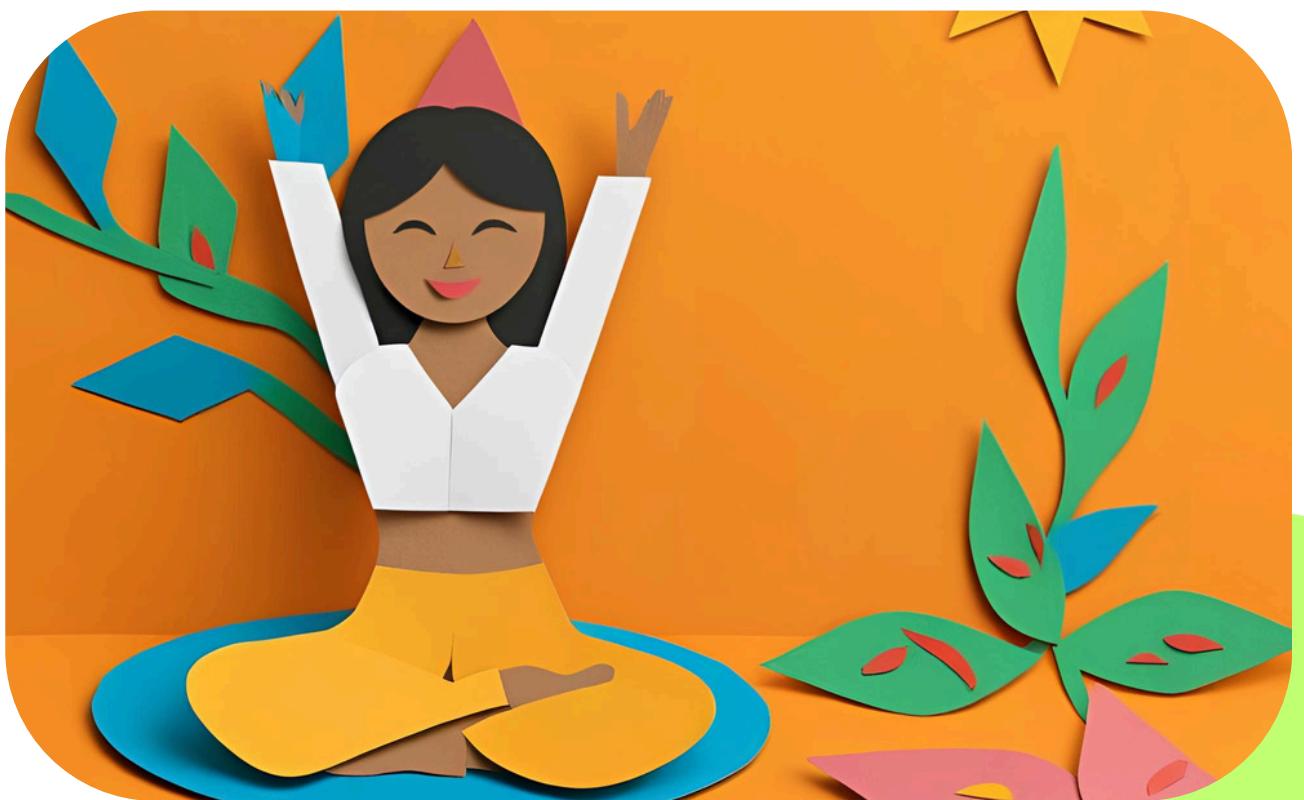
- Incentive brincadeiras ao ar livre, como correr, pular, andar de bicicleta.
- Procure informações de como participar dos grupos de atividade física da sua unidade de saúde,
- Dê exemplos: envolva toda a família em momentos ativos, como sair para caminhar juntos no final de semana.
- Reduza o tempo de inatividade, principalmente frente às telas (TV ou celular).



Apoio ao Cuidador

Cuidar de alguém também exige cuidar de si mesmo. Busque uma rede de apoio, seja ela amigos, vizinhos, familiares, e até mesmo a unidade de saúde. O importante é não se sentir sozinho, portanto:

- Compartilhe suas experiências com outros pais, familiares ou profissionais de saúde,
- Reserve pequenos momentos para você: um banho relaxante, uma caminhada, um livro.
- Os dias difíceis fazem parte da jornada. Não se cobre demais.
- Lembre-se: pedir ajuda é um ato de coragem e cuidado com você e com quem ama.



Referências

Caderno de Atenção Básica nº 33 – Saúde da Criança: Crescimento e Desenvolvimento – Ministério da Saúde, 2012.

Diretrizes Nacionais de Saúde Mental – Ministério da Saúde, 2023.

Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos – Ministério da Saúde, 2019.

Guia sobre Uso de Dispositivos Digitais por Crianças e Adolescentes – Governo Federal do Brasil, 2025.

GOSTOU DESSE MATERIAL?

Mande uma mensagem através dos canais de comunicação:

(11) 99820-8297.
projetotelenordeste@haoc.com.br

E conte a experiência que você como profissional de saúde, responsável ou familiar teve com o uso deste material.

Obrigado!

EQUIPE TELENORDESTE

ANEXOS

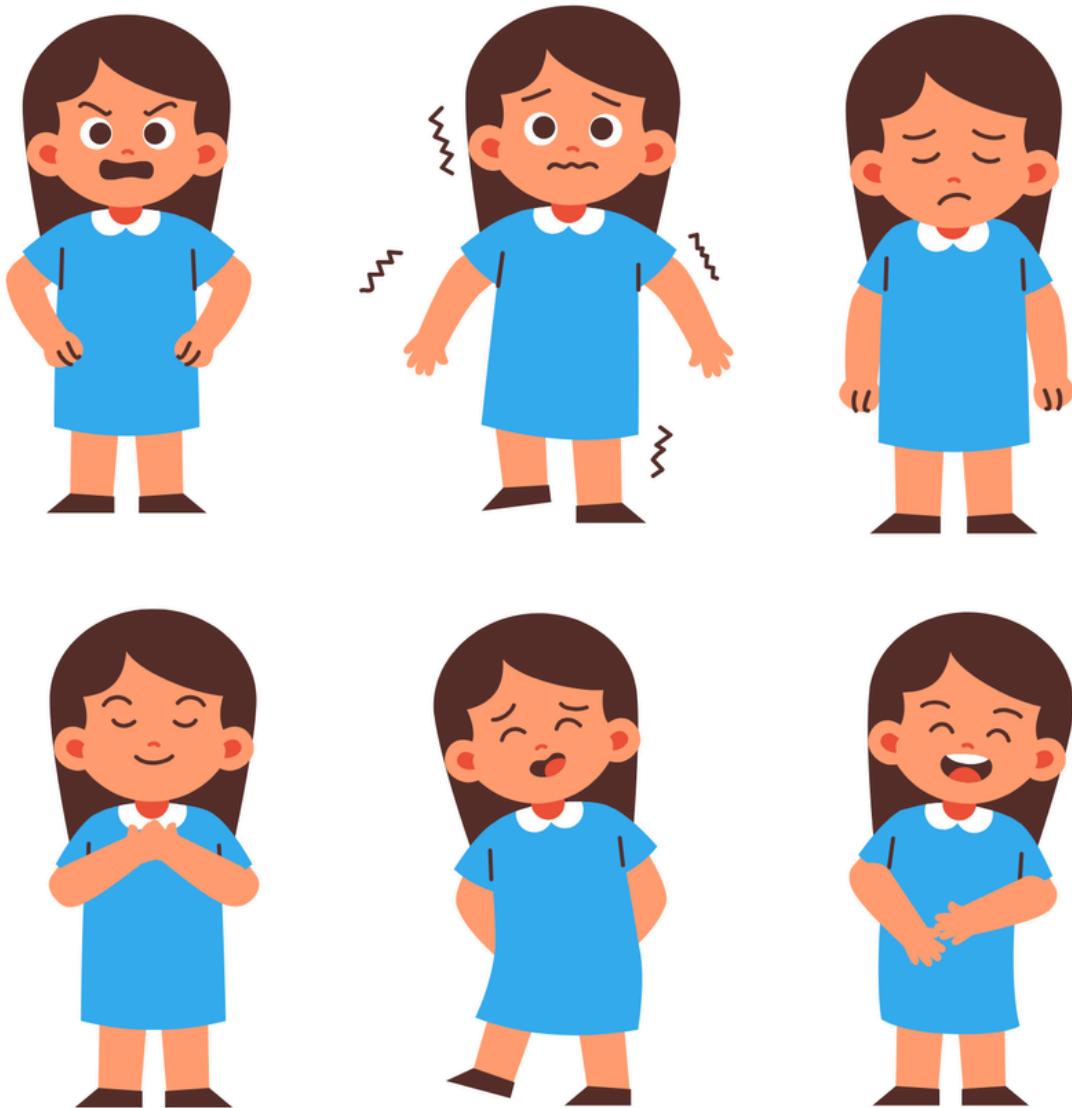
QUADRO DE ROTINAS



A detailed daily routine chart with time slots. The top row labels the columns: 'MANHÃ' (Morning) in yellow, 'TARDE' (Afternoon) in orange, and 'NOITE' (Night) in dark blue. Below this, a grid shows specific times for each slot:

07:00	12:00	17:00
08:00	13:00	18:00
09:00	14:00	19:00
10:00	15:00	20:00
11:00	16:00	21:00

Quadro de Sentimentos



Quadro de Sentimentos



Quadro de Sentimentos



Quadro de Sentimentos

