

# 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.

Escutar ativamente 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: Envolver 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:

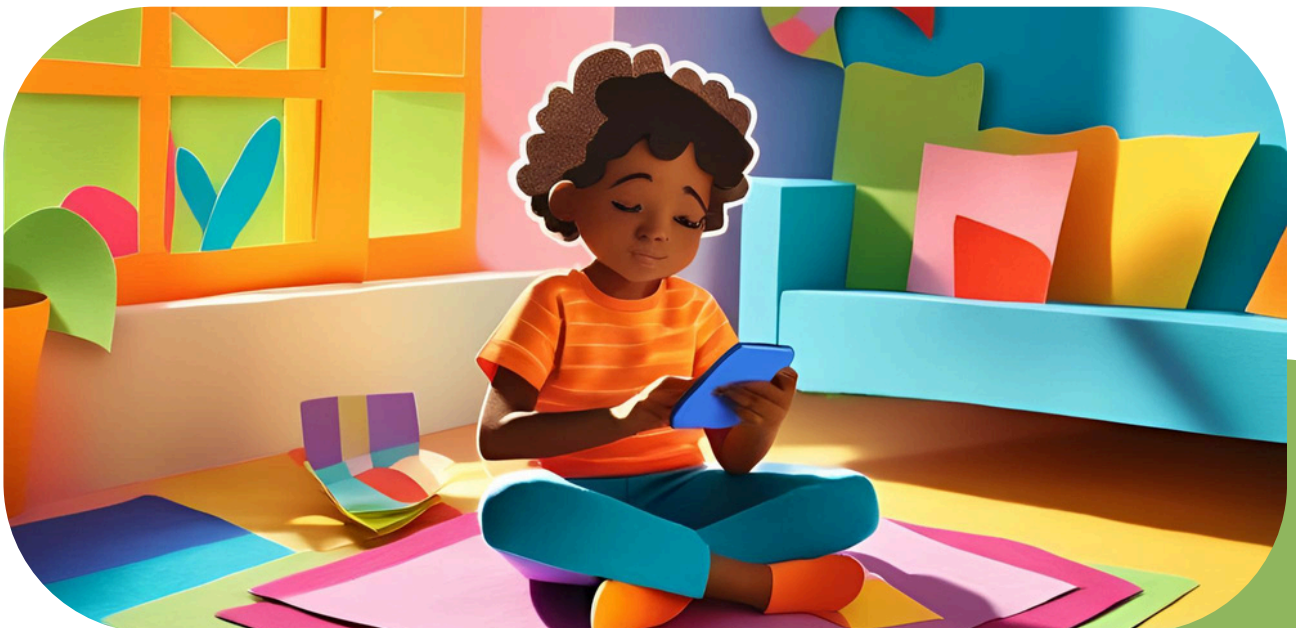
- Estabeleça horários regulares para dormir e acordar todos os dias.
- Evite o uso de telas (televisão, celular ou tablet) pelo menos 1 hora antes de dormir.
- Um banho morno, uma história ou uma música tranquila ajudam a relaxar.
- Um ambiente escuro, silencioso e confortável favorece um sono de qualidade.



## 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](mailto: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



MANHÃ

TARDE

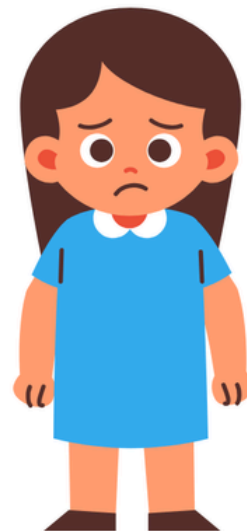
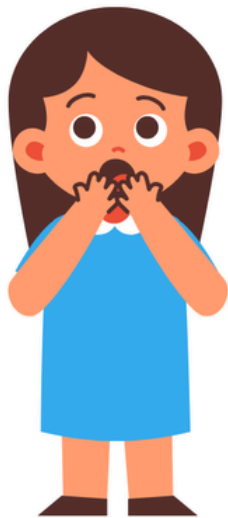
NOITE

MANHÃ	TARDE	NOITE
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

