

# Desafios da Parentalidade: Bater não é Educar!



## ÍNDICE

Introdução	
Castigos corporais: uma estratégia “educativa e pedagógica” armadilhada .....	4
Como sabemos o que são castigos corporais .....	5
Definição de castigos corporais e prevalência do seu uso .....	5
Aspetos legais .....	8
Porque continuam a ser usados .....	10
Consequências para as crianças .....	12
Educar sem bater .....	15
Parentalidade consciente: Que estratégias .....	21
Burnout parental .....	43
Sinais de alerta .....	47
Mais informações e recursos .....	49
Bibliografia consultada .....	50
Ficha Técnica .....	54

## Castigos corporais: Uma estratégia “educativa e pedagógica” armadilhada.



Olá a todos! Estou aqui para explorar convosco um tema, ainda, controverso... que são os castigos corporais às crianças, como eu!

O Instituto de Apoio à Criança lançou a campanha “Nem mais uma palmada: Pela eliminação dos castigos corporais”, no dia 22 de fevereiro de 2022, de modo a sensibilizar, alertar e combater a violência contra as crianças, focando-se especialmente nos castigos corporais.

Neste pequeno livro vamos abordar temas relacionados com os castigos corporais, tais como a sua prevalência, proibição, as características dos adultos que os utilizam, porque o fazem e alternativas educativas melhores para educar e disciplinar as crianças.

Venham comigo nesta jornada para uma educação positiva, consciente e não-violenta, enquanto desconstruímos os castigos corporais e contribuímos para o meu direito e o de todas as outras crianças à proteção, dignidade e segurança.

## Então como sabemos o que são castigos corporais?

O Comité das Nações Unidas sobre os direitos da criança define castigos corporais como:

“Qualquer castigo «corporal» ou «físico» em que a força física é usada e com a intenção de causar algum grau de dor ou desconforto, ainda que de forma ligeira.”

Os castigos corporais mais comuns envolvem bater (palmadas, bofetadas, sovas) numa criança, com a mão ou com um objeto – um chicote, pau, cinto, chinelo, colher de pau, etc. Mas também podem consistir, por exemplo, em pontapear, abanar ou projetar uma criança, arranhar, beliscar, morder, puxar cabelos, puxar as orelhas, forçar as crianças a ficar em posições incómodas, queimar, escaldar ou forçar a ingestão (por exemplo, lavar a boca das crianças com sabão ou forçando-os a engolir especiarias picantes).



Estes castigos parecem-se muito com maus-tratos físicos...  
Não serão a mesma coisa?



Distinguir castigos corporais de maus-tratos físicos pode ser uma tarefa complexa e difícil. No entanto, a característica que os distingue é mais simples do que parece, e é: a intenção com que os castigos são utilizados e a força física aplicada.

Isto quer dizer que, enquanto o castigo corporal tem a intenção de punir/ou disciplinar a criança, causando dor ou desconforto ligeiro, os maus-tratos físicos implicam infligir de forma intencional, força física contra uma criança que pode resultar, com elevada probabilidade, em prejuízos para a sua saúde, sobrevivência, desenvolvimento ou dignidade. Isto inclui bater, espancar, pontapear, sacudir, abanar, morder, estrangular, esaldar, queimar, envenenar e sufocar.

Mas... parece que não há uma grande diferença entre os dois...

É verdade, e segundo a Organização Mundial de Saúde & Sociedade Internacional para a Prevenção de Abuso e Negligência das crianças, a maioria da violência física utilizada em casa, contra as crianças, é infligida com o objetivo de as punir, sendo por isso, difícil de identificar quando se trata de maus-tratos ou de castigos corporais, porque a linha entre os dois é confusa. E ainda porque, quando é aplicada, o estado emocional dos pais ou cuidadores está alterado o que afeta o seu comportamento.

Talvez não devessem ser utilizados de todo... quantas  
serão as crianças em todo o mundo que sofrem este tipo  
de castigos?

Agora que já sabemos o que são castigos corporais... será que são  
assim tão utilizados em todo o mundo?

Segundo a Organização Mundial de Saúde e a Unicef, **6 em cada 10 crianças, a nível mundial (1 bilião)**, entre os 2 e os 14 anos são sujeitas a castigos corporais, por parte dos seus cuidadores, diariamente. Para além deste dado assustador, existem outros... Como por exemplo, **17% das crianças já experienciaram castigos corporais severos**, que incluem bater na cabeça, cara, orelhas ou sofrer golpes violentos e repetidos.

Outra estatística preocupante está associada à idade das crianças que sofrem estes castigos, sendo que **crianças mais novas, entre os 2 e os 4 anos têm a mesma probabilidade que crianças mais velhas, entre os 5 e os 14 anos de sofrer castigos corporais severos**. Bem como **3 em cada 10 bebés entre os 12 e os 23 meses são punidos com palmadas repetidamente** (i.e., bater).



**Nem quero acreditar que tantas crianças sofram estes castigos por parte de quem as deve proteger... O que está a ser feito para impedir que continuem a ser usados?**



É importante sabermos qual o caminho a ser feito para proibir estes castigos corporais, até porque ao estarmos a proibi-los estamos a:

- | Garantir que as crianças estão igualmente protegidas pela lei.
- | Defender os nossos direitos enquanto crianças, o respeito pela dignidade humana e integridade física.
- | Limitar o uso da forma mais comum de violência contra crianças em todo o mundo.
- | Alertar e, potencialmente, minimizar os efeitos negativos para o nosso desenvolvimento.
- | Potenciar a redução de todas as formas de violência contra crianças e, talvez, até mesmo, a reduzir a violência na sociedade, em geral.

**Agora que sabemos os benefícios de proibir os castigos corporais, quais serão os esforços que os vários países estão a fazer para os proibir?**

A Convenção sobre os Direitos da Criança das Nações Unidas foi o primeiro documento a salientar a importância de dar uma vida segura e livre de violência às crianças, incitando os estados partes a proteger as crianças de todas as formas de violência.

E, assim, seguiram-se os esforços coletivos para alcançar esta proteção. Desde então 63 Estados proibiram todos os castigos corporais às crianças.

Neste caminho, a Suécia foi o primeiro país a proibir todos os tipos de castigos corporais direcionados a crianças, em 1979, enquanto atualmente 26 Estados (ex.: China, México, Moçambique...) se comprometeram a reformular a sua legislação de forma a proibir totalmente os castigos corporais.

**E no nosso país? Que esforços foram feitos desde então?**

Em 2007, Portugal passou a ser um dos países que proíbe a punição corporal, inclusivamente, no contexto doméstico. Esta medida contribuiu para que 1 782 000 crianças, até 2022, estivessem protegidas pela lei face aos castigos corporais.

**Isso significa que todas as crianças já estão protegidas, aos olhos da lei, certo?**

Não totalmente, pois, em demasiados países, a lei ainda não proíbe os castigos corporais a crianças ou até mesmo autoriza explicitamente a sua utilização e estabelece os detalhes de como devem ser infligidos. Por isso, ainda é preciso percorrer um longo caminho, considerando que apenas 14% das crianças e jovens de todo o mundo estão totalmente protegidos por lei contra todos os castigos corporais.

Posto isto, é importante sensibilizar os decisores políticos, a população em geral e os pais e cuidadores, em particular, para os efeitos que estes castigos têm nas crianças como eu...



Ainda que tenhamos de nos esforçar mais, é bom saber que alguns países, como o meu, estão empenhados para que eu me sinta mais seguro e protegido, especialmente junto dos meus pais ou cuidadores... Mas será que os meus pais ou cuidadores fazem parte daqueles que continuam a utilizar castigos corporais?



Se os castigos corporais são proibidos... porque é que as pessoas, pais e cuidadores continuam a utilizá-los?

Os adultos tendem a continuar a utilizar os castigos corporais por dois motivos principais:

- ▮ Pelas crenças que têm sobre estes e pelo significado que lhes atribuem, como por exemplo, bater nas crianças é para o próprio bem delas, é eficaz para parar “maus comportamentos” ou birras e se forem umas palmadas leves não há problema.
- ▮ Pelas memórias e experiências que tiveram em crianças, tendo sido castigados pelos próprios pais. Como os pais lhes bateram, quando crescem, acreditam que esta é uma forma legítima, aceitável, inofensiva e eficaz de educar os próprios filhos, tendendo a utilizar os castigos corporais com as crianças.

Mas todos os pais ou cuidadores que sofreram castigos corporais na sua infância pensam assim?

Nem sempre! Por vezes, os pais que os experienciaram decidem de forma consciente e informada que essa não é a forma ou abordagem que querem utilizar para educar os seus filhos, porque sabem

quais são as implicações que tem para o desenvolvimento das crianças e porque conhecem outras estratégias e alternativas melhores para a sua educação.

Então e as crianças? São todas castigadas corporalmente na mesma medida?

Não, nem todas as crianças são castigadas corporalmente na mesma medida, sendo mais comum em crianças entre os 18 meses e os 5 anos. Ainda que as crianças mais velhas e os adolescentes sejam também castigados com alguma frequência, é nestas idades que as crianças sofrem mais castigos corporais. Para além disso, os rapazes são também mais castigados quando comparados com as raparigas. E as crianças que são consideradas como tendo temperamentos “difíceis”, comportamentos desadequados, desafiantes, coercivos e/ou antissociais são mais castigadas e de forma mais severa.



Estou a começar a ficar preocupado... E se os meus pais ou cuidadores continuarem a utilizar os castigos corporais... O que me pode acontecer?



Já sabemos a quantidade de crianças que sofre destes castigos, e quais os fatores que propiciam o seu uso... e as consequências que estes têm nas crianças?

Segundo vários estudos, a utilização dos castigos corporais faz com que as crianças:

- Tenham maior risco de ser gravemente agredidas, maltratadas fisicamente e de sofrer um ferimento que requer atenção médica.
- Em bebés, sofram de “Síndrome do Bebê Abanado”, que consiste em abanões violentos como forma de parar o choro e que pode causar danos físicos e neurológicos (ex. hematomas, inflamação e hemorragia cerebral, convulsões e deficiência cognitiva) a curto e longo prazo.
- Fiquem com o seu funcionamento fisiológico comprometido devido à exposição prolongada a este tipo de experiências, o que contribui para níveis elevados de inflamação.
- Manifestem mais dificuldades de aprendizagem, comportamentos agressivos e antissociais, de desobediência, oposição e desafio.
- Apresentem uma menor capacidade cognitiva, autoestima e autoconceito e regulação emocional, bem como resultados académicos inferiores.
- Tenham uma relação menos afetuosa, próxima e segura com os seus cuidadores, mantendo-se este padrão, por vezes, até à adolescência e idade adulta.
- Aprendam que o uso da violência física é uma forma aceitável de solucionar conflitos e problemas.

Mas se os castigos corporais têm tantas consequências negativas, porque é que os adultos ainda os utilizam? Será que têm consequências positivas que desconhecemos?

**Até ao momento, ainda não foram descobertas quaisquer consequências positivas associadas ao seu uso...** Para além disso, os castigos corporais não ajudam as crianças a parar os comportamentos desadequados rapidamente, pois a investigação indica que mesmo depois de serem castigadas fisicamente, as crianças continuam a ter os mesmos comportamentos pelos quais foram punidas, repetindo-os até 10 minutos depois dos castigos. **O que indica que não só os castigos corporais são perigosos para as crianças, como não são de todo eficazes.**

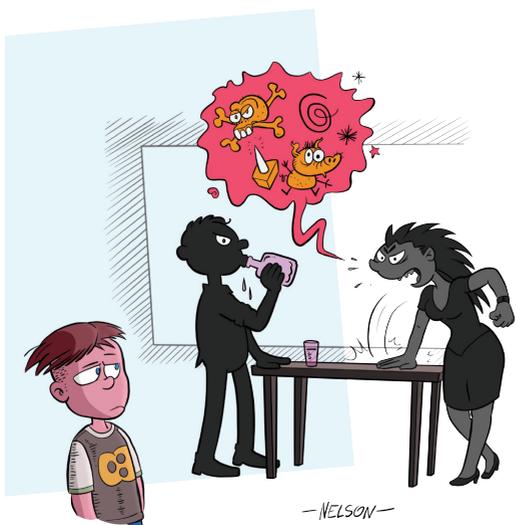


Parece-me que os castigos corporais não só são perigosos para as crianças, como não são de todo eficazes... mas será que a longo prazo nos ajudam a tornarmo-nos adultos melhores?

Não consigo perceber como é que esta “estratégia educativa” como os adultos lhe chamam, continua a ser utilizada... Será que não existem alternativas melhores para deixarmos de castigar as crianças desta forma tão violenta?

Não, pelo contrário... **está comprovado que o castigo corporal tem efeitos negativos e até prejudiciais para as crianças a longo prazo, afetando várias áreas do seu funcionamento em adultos.** Por exemplo afetam a qualidade da relação pais-criança e a própria parentalidade da pessoa que os experienciou na infância, diminuem a internalização de valores e regras, comprometem a saúde mental, a regulação emocional, as aprendizagens e o desenvolvimento, no geral.

E, na vida adulta, podem contribuir e até potenciar a agressividade, o comportamento delinvente, criminoso e antissocial, os comportamentos de risco, o uso problemático e excessivo de álcool, a toxicodependência, e os maus-tratos a crianças. Para além disso, aumenta a probabilidade de se tornar vítima de violência física ou doméstica, no futuro.



Existem duas alternativas, na verdade: a parentalidade consciente e a disciplina e educação.

A parentalidade consciente e positiva é uma abordagem educativa, que promove uma relação entre pais/cuidadores e crianças, baseada no afeto, no respeito mútuo, na promoção do desenvolvimento das crianças e na capacidade de negociar interesses divergentes de uma forma não violenta e construtiva.

A disciplina consciente e positiva é uma abordagem educativa e disciplinar não-violenta, que cria uma relação de respeito mútuo com a criança e que se baseia em princípios do desenvolvimento da criança, em promover a autodisciplina/controlo, a competência e a confiança da criança a longo prazo.

Mas isso significa que com estas abordagens podemos fazer tudo o que queremos? E os pais/cuidadores não nos podem disciplinar?

Não, de todo! Estas abordagens não são o mesmo que uma parentalidade permissiva, em que as crianças não são monitorizadas ou disciplinadas e educadas. E, também, não significa que os pais devem permitir à criança fazer tudo o que quer, não estabelecendo regras, limites ou expectativas para os seus comportamentos.





Simplesmente, estas são abordagens centradas nas crianças, que colocam as suas necessidades em primeiro lugar e que procuram ajudá-las a controlar o seu próprio comportamento, levando-as a agir de acordo com o que consideram certo ou errado, com o suporte dos pais e cuidadores.

### E porque é que estas estratégias são melhores que punir fisicamente?

São melhores porque têm benefícios para as crianças a longo prazo, como por exemplo:

- | Melhor saúde mental e bem-estar emocional, desenvolvimento e funcionamento fisiológico, ajustamento e competência social, desempenho escolar e capacidade de autorregulação, bem como contribuem para menos problemas de comportamento e conduta.
- | Para além disso, ajudam a distinguir o certo do errado e ensinam que, quando se cometem erros ou nos deparamos com problemas, existe sempre solução, mesmo quando o cuidador não está presente, bem como ensinam a resolver conflitos de forma não violenta.

## E como é que os pais e cuidadores podem aplicar estas abordagens à nossa educação?

Utilizar estas abordagens implica que tu, enquanto mãe/pai ou cuidador, sejas capaz de:

- | Empatizar comigo.
- | Compreender e considerar o meu ponto de vista.
- | Ter conhecimento sobre como me desenvolvo ao longo das várias etapas do meu crescimento.
- | Oferecer-me carinho e suporte.
- | Estruturar as situações e interações em que estou incluído de forma a promoveres comportamentos colaborativos e cooperantes, guiando as minhas interações para que sejam construtivas e positivas e antecipar situações de modo a minimizar conflitos.
- | Oferecer-me alternativas razoáveis e que podem ser negociadas.
- | Selecionar quais os meus comportamentos que requerem a tua intervenção ou não.
- | Utilizar o humor e a brincadeira de forma estratégica para lidar com comportamentos desafiantes que eu possa ter.
- | Clarificar o que esperas de mim, os meus limites e regras, de forma firme, mas oferecendo sempre uma justificação para estes.
- | Elogiar e utilizar o reforço positivo quando tenho comportamentos adequados.





- | Validar e ajudar-me a regular as minhas emoções.
- | Regular as tuas próprias emoções antes de interagir comigo.

Para além disso, existem algumas estratégias específicas que podes utilizar e que te ajudam a aplicar estas abordagens à minha educação, como por exemplo:

- | Focares-te nos teus objetivos a longo-prazo e não a curto prazo. Isto significa pensares nos valores que me queres transmitir a longo prazo, para além das tarefas que queres que faça a curto prazo.

Por exemplo, quando demoro muito tempo a despachar-me de manhã para ir para a escola, eu sei que o teu objetivo a curto-prazo é despacharmo-nos para sairmos de casa e possivelmente começas a sentir-te frustrado e irritado porque não estás a cumpri-lo. Quando isto acontece, podes tirar uns momentos para refletir o que queres que aprenda a longo prazo, em vez de a curto prazo, vendo estes momentos de frustração como possibilidades para me ensinares, pelo exemplo, não só como devo lidar com a frustração e irritação, mas como ser mais rápido e autónomo para ir para a escola. E deves pensar nestes momentos como uma oportunidade para me ensinares algo mais importante, como gerir o meu tempo, stress e emoções.

- | **Dar-me muito afeto e carinho**, pois não importa qual a minha fase de desenvolvimento, este comportamento da tua parte é essencial para promoveres uma relação segura e afetuosa comigo, potenciando o meu crescimento.

Podes fazê-lo ao transmitir que gostas de mim, ao brincares e te divertires comigo, ao clarificares que continuo a merecer o teu amor, mesmo quando tenho comportamentos desadequados ou cometo erros, vendo as situações pela minha perspetiva, elogiando-me e ouvindo-me ativamente e dando-me carinho e afeto físico, como abraços e beijos.

- | **Dar-me suporte e estrutura**, pois ajudam-me a aprender a resolver problemas, desafios e conflitos, sendo o modelo que vou utilizar para o resto da minha vida.

Podes fazê-lo ao preparar-me para situações que sabes que podem ser difíceis para mim, dizendo-me o que devo esperar e como lidar com estas, ao clarificares e explicares as razões para as regras, dando-me a abertura para debater, negociar e ouvir o meu ponto de vista, de acordo com a minha etapa de desenvolvimento e ao ensinares e demonstrares os efeitos das minhas ações. É mesmo importante que não utilizes ameaças de bater, privar-me de carinho, monstros ou outros aspetos dos quais eu possa ter medo, para que possa sempre confiar em ti.

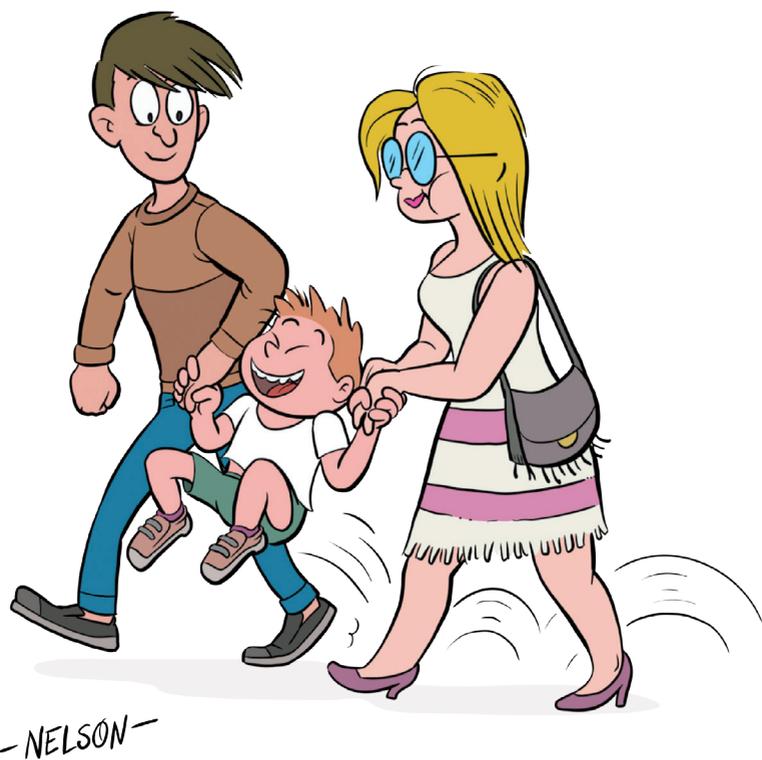
- | **Utilizar as consequências** para os meus comportamentos desadequados, porque me ensina que todos os meus comportamentos têm consequências pelas quais sou responsável.

Podes fazê-lo ao dizer-me as consequências para a quebra das regras, antes de acontecer, explicar a razão pela qual existem essas consequências para a decisão que eu tomar, mas deixar-me tomar a decisão e aceitá-la, independentemente das consequências que implica. No entanto, não deves utilizar esta estratégia se eu ainda for pequeno ou não conseguir compreender e experienciar as consequências, por exemplo até aos meus 18 meses.

- | **Utilizar o “Time-In”**. Eu sei que parece “Time-Out” mas não é nada parecido com essa estratégia! Ao utilizares o Time-in, consegues ter interações mais positivas e colaborativas comigo, porque não tenho medo de ser castigado, o que faz com que sinta menos ansiedade e tenha menos comportamentos desafiantes, comparativamente ao Time-out.



Podes fazê-lo ao sentares-te comigo depois de ter tido um mau comportamento, ajudando-me a acalmar e regular emocionalmente, ao mesmo tempo em que me retiras do ambiente que me desregulou e desorganizou. Quando sou mais pequeno, podes sentar-me ao teu colo e quando for mais velho podes sentar-te à minha frente e falar comigo calmamente sobre o meu comportamento, tocando-me de forma afetuosa e que me indique que estás ali do meu lado para me ajudar, como, por exemplo, afagando-me as costas, limpando-me as lágrimas e abraçando-me. Depois deves perguntar-me como me sinto, tentando identificar a necessidade que levou ao comportamento em primeiro lugar. Quando estiver mais calmo, podes dizer-me como devo comportar-me em situações semelhantes no futuro, para que saiba o que esperar e o que fazer quando me sinto assim.



**Então e como será que as crianças se sentem quando são castigadas? E quando são educadas de forma consciente, positiva, sensível e não-violenta?**



### **PENSA NESTA SITUAÇÃO**

Sou pequenino e estou a chorar há cerca de uma hora, sem parar. Já tentas-te de tudo para que me acalme, mas nada parece funcionar. Estou cada vez mais agitado e choro mais alto quando tentas colocar-me no berço.



### **Nesta situação o que podes fazer**

#### **Opção A.**

Começas a abanar-me com mais força para me tentar acalmar. Quando isso não funciona, colocas-me no berço e deixas-me lá para me acalmar sozinho, porque achas que é só “manha”.

#### **Opção B.**

Avalias se poderei estar com dores ou a ficar doente. Não sendo esse o caso, manténs-me ao teu colo e confortas-me, embalando-me levemente e falando de forma calma e afetuosa, porque sabes que não se pode “estragar um bebé com mimos”.



## Como me sinto depois de intervires

### Opção A.

Sinto-me confuso e inseguro:

Porque a pessoa que me deve proteger e ajudar a acalmar me causa desconforto e medo.

Porque preciso do teu conforto, proximidade e presença e, em vez disso, sou deixado sozinho e sem resposta às minhas necessidades.

### Opção B.

Sinto-me confortado e seguro:

Porque estás a ajudar-me a acalmar, confortando-me e transmitindo que estás ali junto de mim para o que for preciso.

Porque manténs a tua proximidade e contacto físico e sei que a minha necessidade de conforto, atenção e carinho será satisfeita sempre que expressar que preciso de ti.



## O que eu aprendo com os teus comportamentos

### Opção A.

Que não vale a pena expressar as minhas necessidades, da única forma que sei e sou capaz, porque as vais interpretar de forma errada ou não lhes vais responder de modo sensível ou afetuoso. Por isso, deixo de chorar, por saber que não posso contar com o conforto consistente do meu cuidador.

### Opção B.

Que sempre que preciso, basta expressar-me através do meu choro e que tu vais responder, confortando-me e satisfazendo as minhas necessidades, quer de proximidade e carinho, quer outras que eu precise a qualquer momento.



## PENSA NESTA SITUAÇÃO

Estou a aprender a gatinhar e a explorar o mundo à minha volta e enquanto estamos a brincar no chão, vejo uma tomada elétrica na parede. Fico curioso e alcanço-a para lhe mexer.



## Nesta situação o que podes fazer

### Opção A.

Bater-me na mão com força para que não coloque os dedos na tomada e pegar-me ao colo e afastar-me do sítio, dizendo só que não posso mexer ali.

### Opção B.

Aproximares-te rapidamente, mas calmamente, afastando-me a mão do local que estou a tentar alcançar. Explicar-me que não posso colocar os dedos ali, porque posso magoar-me (de forma adequada à minha idade, claro). Distrair-me mostrando um brinquedo diferente para que perca o interesse em explorar aquele local.



## Como me sinto depois de intervires

### Opção A.

Sinto-me triste, confuso e com medo:

Porque não compreendi o motivo de teres reagido de forma hostil e me teres interrompido de forma abrupta e sem explicação.

Porque preciso do teu suporte enquanto descubro o mundo à minha volta, sabendo as reações que posso esperar da tua parte.

Porque ao reagires desta forma me transmites que o meio em redor não é seguro, causando-me medo e incerteza e que, por isso, não devo explorá-lo livremente.



## Como me sinto depois de intervires

### Opção B.

Sinto-me tranquilo, feliz e seguro:

Porque me afastaste do perigo de forma calma, mas firme, sem me transmitires a tua preocupação e ansiedade.

Porque me explicaste porque não devo mexer naquele sítio, de forma a que consiga compreender sem gerar ansiedade ou medo do ambiente que me rodeia.

Porque me distraíste com algo que capta o meu interesse, oferecendo-me uma alternativa segura e que estimula a minha exploração da mesma forma.



## O que eu aprendo com os teus comportamentos

### Opção A.

Que o mundo à minha volta é perigoso, não só pelo que me rodeia, mas pelas reações inesperadas dos meus cuidadores. Por isso, mantenho-me constantemente em alerta, para poder esconder-me ou fugir sempre que existe algum sinal de perigo à minha volta, levando a que me sinta constantemente ansioso e agitado.

### Opção B.

Que posso explorar livremente o mundo à minha volta, sem medo, e com a confiança de que o meu cuidador irá intervir de forma adequada e proteger-me de possíveis perigos, explicando-me sempre o porquê de eu não poder explorar certos locais.

Por isso, aprendo que estou seguro, que tu estás alerta e envolvido nas minhas explorações e que posso contar contigo sempre que precise.



## PENSA NESTA SITUAÇÃO

Chegou a hora de ir para a cama e eu recuso-me a ir dormir. Esta situação já acontece há algumas noites e o teu cansaço já se torna insuportável. Quando me perguntas porque não quero ir dormir, digo-te que tenho tido pesadelos com um monstro e não quero dormir sozinho porque tenho medo. Mesmo assim, deito-me na cama e tento adormecer, mas passado alguns minutos levanto-me e vou ter contigo.



## Nesta situação o que podes fazer

### Opção A.

Dar-me duas palmadas e mandar-me para o quarto sozinho, dizendo que sou “medricas”, que não existem monstros e que já sou crescido, por isso, não tenho idade para adormecer acompanhado.

### Opção B.

Regressas ao quarto comigo e explicas-me que tenho de dormir para ter energia amanhã quando for para a escola. Explicas-me que os monstros não existem e que os pesadelos não são reais, mas que vais deixar uma luz pequenina acesa durante a noite. Dizes-me que ficas comigo até que eu consiga adormecer e aproveitas para me leres uma história ou dar-me mimos até que eu adormeça.



## Como me sinto depois de intervires

### Opção A.

Sinto-me magoado, humilhado, com medo e rejeitado:

Porque me bateste fisicamente por um medo que eu não consigo controlar, pois ainda não consigo distinguir o real do imaginário.

Porque não só invalidaste as minhas emoções, como as ridicularizaste, chamando-me “medricas”.

Porque tenho de lidar com o medo sozinho, sem a tua proximidade e conforto.

## Como me sinto depois de intervires

### Opção B.

Sinto-me validado emocionalmente, confortado e seguro:

Porque voltas comigo ao quarto e me explicas que apesar de os monstros e pesadelos não serem reais, compreendes que eu tenha medo e que por isso, vais deixar uma luz acesa para que eu não sinta tanto medo e ao acordar não fique tão assustado durante a noite.

Porque me transmitiste segurança e te mantiveste próximo de mim enquanto tento adormecer, o que me faz sentir seguro e tranquilo sabendo que posso contar contigo quando me sentir assustado.

## O que eu aprendo com os teus comportamentos

### Opção A.

Que os meus pedidos de ajuda ou conforto quando me sinto assustado, podem ser respondidos com violência ou humilhação.

Por isso, cada vez que sentir medo vou escondê-lo de ti, porque sei que podes tornar a situação ainda mais assustadora para mim, o que faz com que não peça ajuda, mesmo quando preciso.

### Opção B.

Que aquilo que eu sinto é válido, e que tu estás sempre próximo para me fazer sentir seguro, protegido e confortado, mesmo que, como neste caso, a ameaça de perigo não seja real.

Que posso partilhar contigo os meus medos e receios e que não me vais ridicularizar por isso, antes pelo contrário, vais explicar-me o que é real ou não.



## PENSA NESTA SITUAÇÃO

São três da manhã e estou a chamar-te a chorar. Chegas ao quarto e percebes que tive um pequeno “acidente”: fiz xixi na cama.

## Nesta situação o que podes fazer

### Opção A.

Ficar irritado, ignorar o meu choro e gritar comigo dizendo que eu devia avisar quando tenho vontade de fazer xixi.

Como castigo, obrigas-me a dormir com o mesmo pijama e nos mesmos lençóis, e dizes que tenho sorte em não “levar”.

### Opção B.

Dizer-me que é normal e que acontece a todas as crianças em alguma altura da vida delas, confortando-me, explicando-me que não há qualquer problema e que vamos resolver a situação juntos. Ajudas-me a limpar e a mudar o meu pijama e os lençóis.

Perguntas-me se estou nervoso, ansioso ou se quero partilhar contigo algum receio que tenha. Depois de me acalmares, sentas-te na minha cama enquanto adormeço, afagando-me as costas.

## Como me sinto depois de intervires

### Opção A.

Sinto-me humilhado, impotente e angustiado:

Porque ignoraste a minha necessidade de conforto e me culpaste por algo que eu não consigo ainda controlar.

Porque me obrigaste a ficar desconfortável, com a roupa suja, molhada e fria como forma de castigo por uma situação que pode ser comum durante o meu desenvolvimento.

Porque posso estar a lidar com um desafio emocional que se manifesta desta forma e ao castigares-me poderás estar a contribuir para que continue a ter estes “acidentes” frequentemente.



## Como me sinto depois de intervires

### Opção B.

Sinto-me confortado, compreendido e seguro:

Porque me confortaste fisicamente e verbalmente e deixaste claro que a culpa não é minha e que este tipo de situações é comum e acontece a várias crianças.

Porque me ajudaste a solucionar o problema e fizeste questão de me perguntar se se passa alguma coisa que possa estar a contribuir para estes “acidentes”, o que me deixa à vontade para partilhar contigo as minhas preocupações.

Porque garantiste que existia um regresso à “normalidade” depois de uma situação de stress que me desorganizou.



## O que eu aprendo com os teus comportamentos

### Opção A.

Que posso ser punido por situações sobre as quais não tenho controlo, o que faz com que me sinta constantemente em alerta, ansioso e seja cauteloso nas minhas ações de modo a não cometer erros.

Que a pessoa que deve dar-me suporte quando estas situações acontecem é, na verdade, um fator de stress para mim e, por isso, devo evitá-la a qualquer custo, mesmo em caso de necessidade.

Para além disso, posso vir a desenvolver problemas mais graves de enurese e até mesmo intensificar perturbações emocionais que já existam associadas a estes eventos.

### Opção B.

Que posso pedir-te ajuda quando precisar e que não irás reagir com raiva ou frustração, mesmo quando estás cansado.

Que não preciso de sentir vergonha, quando acontece algo deste género porque como me explicaste é algo perfeitamente normal e que pode acontecer a qualquer um.

Que mesmo quando os acidentes acontecem, existe sempre uma solução e que iremos encontrá-la juntos.



## PENSA NESTA SITUAÇÃO

Eu e a minha irmã estamos contigo, no banco de trás do carro. Começamos a discutir porque ambos queremos o mesmo brinquedo. Fico irritado e bato na minha irmã para que ela me dê o brinquedo. Ela começa a chorar e bate-me de volta.



## Nesta situação o que podes fazer

### Opção A.

Paras o carro, saís e diriges-te ao banco de trás e dás uma chapada a cada um de nós. Dizes que não podemos bater um no outro e que quando chegarmos a casa vamos ficar os dois de castigo, sem os nossos brinquedos e no momento tiras-nos o brinquedo pelo qual estávamos a discutir.

### Opção B.

Paras o carro e conversas com os dois para saber o que se está a passar. Depois de nos explicarmos, dizes que não devemos bater um no outro, porque podemos magoar-nos e que enquanto não decidirmos o que fazer relativamente ao brinquedo, o carro fica parado e que assim vamos demorar mais tempo a chegar a casa, onde estão todos os nossos brinquedos, com os quais podemos escolher brincar à vontade.

Dizes que é importante sabermos partilhar e que se conseguirmos fazê-lo um com o outro podemos retomar o nosso caminho para casa. Se não conseguirmos partilhar entre os dois, teremos de te dar o brinquedo. Deixas que essa escolha seja nossa. Se for possível ofereces-nos uma alternativa a esse brinquedo ou sugeres fazermos um jogo todos em que toda a gente pode participar.

## Como me sinto depois de intervires

### Opção A.

Sinto-me assustado, preocupado e confuso:

Porque nos bateste aos dois e, por isso, não só fui castigado fisicamente como assisti ao castigo da minha irmã.

Porque na tentativa de parares o nosso conflito físico, mostras que a forma de o fazer é batendo-nos.

Porque a tua reação foi inesperada, tendo consequências desproporcionais ao nosso comportamento, dado que os brinquedos são importantes para nós e ficarmos sem nenhum é assustador.

### Opção B.

Sinto-me ouvido e com controlo sobre a situação:

Porque deste a oportunidade de nos explicarmos e porque ouviste os nossos pontos de vista.

Porque clarificaste que temos uma opção de escolha e que a decisão é nossa, mas que existem consequências para cada uma das opções.

Porque nos explicaste a importância de partilhar e nos deste alternativas, tentando distrair-nos do conflito.

## O que eu aprendo com os teus comportamentos

### Opção A.

Que a violência é uma forma aceitável de solucionar problemas e conflitos com os outros, porque tu mostraste-me que é assim que se para comportamentos indesejados.

Que a punição pode ocorrer a qualquer momento, o que faz com esteja sempre vigilante e com receio de me baterem por qualquer comportamento que eu tenha.

Que as minhas coisas me podem ser retiradas a qualquer momento e que tenho a obrigação de partilhar tudo com qualquer pessoa que me peça.

## O que eu aprendo com os teus comportamentos

### Opção B.

Que o meu ponto de vista é válido e que mereço ser ouvido, mesmo quando tenho comportamentos que não são adequados.

Que a violência não é forma de solucionar conflitos e que pode ter consequências mais graves.

Que tenho poder de escolha sobre o que fazer, mas que tenho de saber lidar com as consequências das escolhas que faço (ex. se não partilhar o brinquedo, terei de o entregar e não vamos para casa brincar com os restantes versus se partilhar, mais rapidamente chego a casa e tenho outros brinquedos à minha disposição).



### PENSA NESTA SITUAÇÃO

Estamos em casa dos avós a jogar à bola no quintal. De repente a bola é atirada para longe, indo parar à estrada em frente da casa. Eu saio a correr para a apanhar, sem olhar para os lados.

## Nesta situação o que podes fazer

### Opção A.

Corres atrás de mim, agarras-me pelo braço e dás-me três palmadas, enquanto gritas se quero morrer atropelado. Dizes-me que estou proibido de jogar à bola e de ir lá para fora, forçando-me a voltar para dentro de casa.

## Nesta situação o que podes fazer ?



### Opção B.

Corres atrás de mim, agarras-me pelo braço e dizes-me que tenho de ter cuidado, porque esta é uma rua em que passam bastantes carros e que tenho de olhar para os dois lados antes de atravessar ou pedir a ajuda de um adulto. Digo-te que não foi por mal e dizes-me que sabes que não tive intenção de o fazer, mas que é importante que eu saiba que é perigoso atravessar a rua sozinho e sem me certificar de que não vem nenhum carro, instruindo-me sobre o que devo fazer nestas situações.

Perguntas-me se compreendi que é perigoso e se sei o que devo fazer da próxima vez e depois de te assegurar que sim, devolves-me a bola e dizes-me para ter cuidado.

## Como me sinto depois de intervires ?



### Opção A.

Sinto-me magoado, assustado e cauteloso:

Porque me bateste por me ter colocado em perigo, não considerando que na minha idade ainda não tenho perceção dos riscos a que me exponho.

Porque me dizes que posso morrer, o que torna o meio à minha volta assustador, ficando com medo das consequências das minhas ações, limitando a minha exploração ativa.

Porque me proíbes de fazer algo que eu gosto, sem me explicares o que deveria ter feito nesta situação para evitar colocar-me em perigo.

### Opção B.

Sinto-me protegido e compreendido:

Porque me alcançaste a tempo, antes que pudesse acontecer alguma coisa, de forma calma, mas firme.

Porque ouviste a minha justificação e compreendeste, salientando que ainda assim é importante prestar atenção nestas situações para que não me magoe.

Porque te asseguraste que sei o que fazer das próximas vezes que me encontrar numa situação semelhante, não me castigando por um erro não intencional.

## O que eu aprendo com os teus comportamentos ?



### Opção A.

Que o mundo à minha volta é perigoso, não tendo a noção do que poderá ser seguro ou não, porque não me explicaste ao que eu deveria prestar atenção e o que poderá ser um risco para mim.

Que tu fazes parte desse perigo, dado que me puniste por um comportamento não intencional e tornaste a situação assustadora.

### Opção B.

Que me proteges em situações de risco/perigo, mantendo uma postura calma e confiável, dando-me a oportunidade de me justificar.

Que estás disponível para me ajudar quando preciso e que te vais certificar que eu tenho todas as informações necessárias para tomar melhores decisões sobre as minhas ações no futuro.



## PENSA NESTA SITUAÇÃO

Reparas que passo cada vez mais tempo a jogar videojogos. Começas a ficar preocupado que possa estar “viciado” e que perca o interesse no resto das minhas atividades diárias, dado que de todas as vezes que me pedes que desligue, por exemplo, para ir fazer os trabalhos de casa ou para me ir deitar, surge uma discussão.

## Nesta situação o que podes fazer ?



### Opção A.

Dás-me um puxão de orelhas e dizes que se acabaram os jogos a partir de agora. Gritas comigo, acrescentando que não confias mais em mim para eu decidir quanto tempo jogo no computador e, por isso, vais desligar a internet indefinidamente.

## Nesta situação o que podes fazer ?



### Opção B.

Pedes-me que desligue os videojogos para podermos conversar.

Explicas-me que estás preocupado que esteja a passar demasiado tempo a jogar e que pareço não me interessar por outras atividades.

Perguntas-me qual é o meu ponto de vista e se existe algum motivo pelo qual passo tanto tempo a jogar. Depois de ouvires a minha justificação, tentas acordar comigo os períodos em que posso jogar, alternando-os com outras atividades ou momentos de descanso. Defines regras em conjunto comigo e afixamos junto à minha consola ou computador para que eu saiba quando posso jogar.

## Como me sinto depois de intervires ?



### Opção A.

Sinto-me magoado, revoltado e inferiorizado:

Porque me castigas fisicamente, sem necessidade de o fazer, apenas porque te sentes frustrado.

Porque colocas o limite sem me perguntar a minha perspetiva ou dares uma oportunidade para me justificar.

Porque transmites que não sou confiável ou capaz de participar nas decisões que me dizem respeito.

### Opção B.

Sinto-me compreendido e validado:

Porque fazes questão de explicar as tuas preocupações e de me perguntar os motivos pelos quais tenho este interesse nos videojogos.

Porque demonstras ter flexibilidade e abertura para conjugar as minhas necessidades e interesses com as tuas regras e limites.

Porque me permites continuar a fazer algo que eu gosto, desde que seja responsável e consiga seguir as regras definidas.

## O que eu aprendo com os teus comportamentos ?



### Opção A.

Que posso ser castigado fisicamente quando tu te sentes irritado ou frustrado.

Que não tenho qualquer poder sobre as decisões que me implicam, dado que tu é que decides quando posso fazer aquilo que gosto.

Que não existe consistência no tempo que me é permitido ficar a jogar e, por isso, não aprendo a fazê-lo autonomamente.

Como não sei gerir o meu tempo, não mereço a tua confiança, sentindo uma necessidade constante de te agradar e cumprir com tudo o que dizes, restringindo a minha autonomia e capacidade de pensamento crítico.

### Opção B.

Que as minhas opiniões e interesses são válidos e que tu te interessas pelo meu bem-estar.

Que tu estás disponível para negociar e chegar a um compromisso comigo, não existindo a necessidade de me sentir injustiçado e revoltado, pois tu permites-me fazer algo que eu gosto dentro dos limites aceitáveis e acordados entre nós os dois.

Que posso exprimir as minhas necessidades e que estarás acessível para as ouvir e tentar compreender o meu ponto de vista.



### PENSA NESTA SITUAÇÃO

Estamos a voltar para casa depois de irmos ao parque brincar. No caminho vens a falar comigo sobre eu ter de chegar a casa e arrumar o meu quarto e os brinquedos que deixei espalhados. Respondo-te dizendo que não vou arrumar as minhas coisas porque estou cansado e que não te quero ouvir mais.

## Nesta situação o que podes fazer ?



### Opção A.

Dar-me uma chapada e dizer que tu é que mandas, que tenho de respeitar os mais velhos e a ti. Dizes-me que se não arrumar os brinquedos e o quarto, vais deitá-los todos fora e que “apanho” mais se não o fizer assim que chegar a casa.

### Opção B.

Dizes-me que compreendes que eu esteja cansado, mas que não toleras que eu fale dessa forma para ti. Que é importante tratarmos as pessoas com respeito, ainda que estejamos irritados ou frustrados e que quando falarmos desta forma, devemos pedir desculpa pois podemos ter magoado os sentimentos da outra pessoa.

Perguntas-me porque me sinto cansado e se aconteceu alguma situação que eu queira partilhar e se preciso de um abraço ou de colo.

Reforças que apesar de me sentir assim, terei de arrumar os meus brinquedos, mas que se eu quiser, tu podes ajudar-me a fazê-lo.

## Como me sinto depois de intervires ?



### Opção A.

Sinto-me magoado, inferiorizado e impotente:

Porque me castigas fisicamente e impões a tua autoridade sobre mim, não me dando espaço para que me explique ou redima.

Porque não tentas compreender o motivo pelo qual te respondi desta forma, perdendo a oportunidade de perceber se se passou algo que me tenha deixado irritado ou frustrado.

Porque ameaças que irás retirar-me todos os brinquedos que são importantes para mim, sem que eu possa fazer nada relativamente a isso.

## Como me sinto depois de intervires ?



### Opção B.

Sinto-me compreendido e confortado:

Porque apesar de teres estabelecido um limite firme e assertivo, continuaste a validar os meus sentimentos e a deixar claro que compreendes que esteja cansado.

Porque fazes um esforço mesmo estando irritado, para compreender o que me pode ter feito responder desta forma.

Porque me ofereces conforto físico e te disponibilizas para me ajudar, transmitindo que, mesmo quando tenho um comportamento desadequado, sou merecedor do teu amor, carinho e suporte.

## O que eu aprendo com os teus comportamentos ?



### Opção A.

Que a tua autoridade se sobrepõe às minhas necessidades, que tenho de acarretar com as consequências dos meus erros e que não tenho oportunidade de pedir desculpa ou de me explicar.

Que não posso questionar a tua autoridade bem como a de outros adultos, tendo de me sujeitar às condições que me são impostas.

Que os meus sentimentos e necessidades, neste caso, a raiva e o cansaço, não são válidos e que devo guardá-los para mim.

### Opção B.

Que posso contar com a tua compreensão, mesmo quando estou cansado e tu irritado.

Que não deixas de gostar de mim, só porque tive um “mau” comportamento.

Que existem formas adequadas de interagir com os outros e de expressar os meus sentimentos.

Que existe uma forma melhor de gerir a minha frustração e cansaço, pois tu defines esse exemplo para mim pela forma como respondeste ao meu comportamento desadequado.



## PENSA NESTA SITUAÇÃO

O meu melhor amigo faz anos e peço-te para ir com ele e outros amigos a uma discoteca/bar e digo-te que toda a “gente” vai. Respondeste-me que não posso ir e que eu não sou toda a “gente”. Eu aceito a tua decisão e não volto a falar no assunto. Uma semana depois peço-te para ir dormir a casa de outro amigo e tu deixas-me ir. Mais tarde, descobres através de fotos nas redes sociais que não estive em casa desse amigo, mas sim na discoteca à qual te tinha pedido para ir.

## Nesta situação o que podes fazer



### Opção A.

Começas a gritar comigo dizendo que mentir é a pior coisa que posso fazer e que nunca mais vais confiar em mim.

Pões-me de castigo, impedindo-me de sair e de falar com os meus amigos. Exiges que te dê o meu telemóvel e referes que, enquanto te lembrares desta situação, não o terei de volta.

### Opção B.

Dizes-me que a minha segurança é o mais importante para ti.

Explicas-me que estas regras são motivadas pelo teu amor e preocupação com a minha segurança e o porquê de as teres estabelecido em primeiro lugar.

Perguntas-me porque senti que tinha de mentir.

Ouves a minha explicação e tentas compreender a minha motivação.

Clarificas que não existe necessidade de mentir para que consiga fazer o que eu quero e que, pelo contrário, deveria ter expressado que gostava realmente de ir. Assim, teríamos chegado a um acordo sobre uma alternativa que fosse aceitável para ambos.

Dizes-me que compreendes as minhas necessidades de independência, mas que precisas de garantir a minha segurança. Referes que, se eu mentir novamente, não serás capaz de garantir a minha segurança e, como tal, pedes que da próxima vez converse contigo e que não volte a mentir.

## Como me sinto depois de intervires



### Opção A.

Sinto-me distante emocionalmente, rejeitado e ignorado:

Porque não procuras descobrir o motivo pelo qual senti necessidade de te mentir.

Porque, como cometi um erro, dizes que não sou confiável, ainda que não tenhas dado uma razão aceitável pela qual eu não poderia sair com os meus amigos.

Porque me impedes de sair e de fazer algo que gosto, por tempo indeterminado, sendo apenas tu o responsável por decidir quando esse castigo será o suficiente.

### Opção B.

Sinto-me compreendido, aceite e ouvido:

Porque fizeste questão de me explicar os motivos pelos quais estabeleces-te essa regra.

Porque tentaste compreender os motivos que me levaram a sentir a necessidade de mentir.

Porque validaste que posso precisar de mais autonomia e independência nesta minha fase de desenvolvimento.

Porque demonstraste abertura para que eu possa falar contigo, em situações futuras e negociar as alternativas que sejam confortáveis e viáveis para ambos.

Porque, em vez de me castigares, me pedes que não volte a repetir esse comportamento, demonstrando que existe sempre solução, mesmo nos casos de comportamentos graves.

## O que eu aprendo com os teus comportamentos



### Opção A.

Que, em vez de te dizer a verdade, da próxima vez, devo esconder melhor a minha mentira para evitar que me voltes a castigar.

Que os meus erros definem o meu carácter, mesmo quando os cometo por não ter toda a informação necessária ou uma justificação compreensível.

Que tu és a autoridade máxima e que controlas a minha vida, tendo o poder de decidir quando e como posso ser autónomo, não considerando a minha fase e necessidades de desenvolvimento.

## O que eu aprendo com os teus comportamentos ?



### Opção B.

Que te posso dizer a verdade e que serás compreensivo e que irás equacionar as minhas necessidades de independência.

Que existe abertura para definir novos limites em conjunto comigo.

Que as regras não são arbitrárias, mas sim que têm o objetivo de me proteger.

Que os meus erros não definem quem eu sou, ainda que em situações futuras não deva repeti-los.

Que a minha liberdade será proporcional à minha responsabilidade e que, por isso, tenho de transmitir que sou capaz de compreender e cumprir as regras definidas.



### PENSA NESTA SITUAÇÃO

Temos uma regra de que aos fins de semana posso sair até mais tarde, tendo de chegar a casa por volta da meia-noite, avisando sempre se me atrasar. Chega à hora estipulada e ainda não estou em casa. Não atendo o telefone e, por isso, não sabes onde estou ou se me aconteceu alguma coisa. Entretanto, chego a casa.

## Nesta situação o que podes fazer ?



### Opção A.

Dás-me uma estalada e dizes que não toleras este tipo de falta de respeito e que da próxima vez que o fizer, fico trancada fora de casa.

Que só tu é que sabes a preocupação que sentes quando eu saio e não digo nada e que se eu não sei avisar quando vou chegar mais tarde, nunca mais me voltas a deixar sair.

Quando tento justificar-me, dizes que não queres saber, que as regras são para se cumprir. Metes-me de castigo e não me deixas sair com os meus amigos.

## Nesta situação o que podes fazer ?



### Opção B.

Conversas calmamente comigo, questionando-me porque quebrei esta regra e ouvindo as minhas justificações e ponto de vista.

Depois explicas-me porque é importante que tu saibas onde estou durante estes períodos e pedes-me contactos de amigos a quem possa ligar quando não conseguires falar comigo.

Debates comigo se esta regra continua a fazer sentido ou se devemos ajustar as horas de chegada a casa para que eu tenha mais flexibilidade e autonomia, e que garanta a minha segurança e que te deixe mais tranquilo.

## Como me sinto depois de intervires ?



### Opção A.

Sinto-me incompreendida, ameaçada e inferiorizada:

Porque me bateste, assumindo que o meu comportamento foi propositado como forma de te faltar ao respeito, não me dando oportunidade de me justificar.

Porque me ameaçaste com uma consequência real de ficar trancada fora de casa, o que pode acarretar perigos para a minha segurança.

Porque não permites que exista flexibilidade nas regras estipuladas ou que tenha autonomia nas minhas circunstâncias de vida, colocando as tuas necessidades de controlo em primeiro lugar.

### Opção B.

Sinto-me ouvida, compreendida e confiável:

Porque ouviste os meus motivos para ter quebrado a regra, sem assumires que quis simplesmente desrespeitar-te.

Porque me incluístes na definição de uma nova regra que se adapta melhor às minhas necessidades e fase de desenvolvimento.

Porque manifestaste a tua confiança em mim, ao acreditar naquilo que te contei, ao permitir que ajuste a minha hora de chegada a casa, transmitindo-me que sou capaz de ser responsável.

## O que eu aprendo com os teus comportamentos



### Opção A.

Que és a autoridade e que não existe flexibilidade ou oportunidades de diálogo para que me possa justificar.

Que as tuas necessidades são mais importantes que as minhas, dado que a tua preocupação se sobrepõe à minha autonomia e demonstração de responsabilidade.

Que não existe espaço para negociar as regras impostas ou adaptá-las ao meu constante crescimento e independência.

### Opção B.

Que posso contar-te o que for preciso e que tu terás uma postura compreensiva e tentarás ver as situações do meu ponto de vista.

Que não interpretas mal os meus motivos para poder quebrar as regras, dando-me espaço para que me justifique.

Que aprendo a ser responsável pelos meus comportamentos ou ações.

Que existe espaço para debate e negociação em termos da minha autonomia.

Huum, apesar de me parecer que a abordagem não-violenta e positiva seja a melhor, talvez nem sempre seja fácil adotá-la, porque eu sei que tenho alguns comportamentos que por vezes são difíceis de gerir...

Tens toda a razão, por vezes, não é fácil adotar estas estratégias. O primeiro passo para uma parentalidade consciente e sensível passa pelos adultos admitirem que nem sempre conseguirão cuidar de nós de forma “perfeita”.

**Mas nós não precisamos de adultos perfeitos. Precisamos de pais e cuidadores que respondam às nossas necessidades, que deem o seu melhor, mas que também sejam capazes de cuidar de si mesmos.**

Muitos adultos sentem-se pressionados pela sociedade a serem pais “exemplares”, saberem gerir todas as tarefas da parentalidade e a terem resposta para todos os desafios com que se deparam.

Acontece que nem sempre isso é possível e o stress a que os cuidadores estão sujeitos pode conduzir ao burnout parental, ou seja, a um estado de exaustão intenso, ao distanciamento emocional de nós, filhos, à dúvida constante sobre se serão bons pais e à perda de prazer em estar na nossa companhia.



Então e como é que um adulto sabe se está a sofrer de burnout parental?



Alguns dos sinais a que os pais e os cuidadores devem estar atentos são:

- | Humor depressivo ou instável;
- | Ansiedade ou medo generalizado;
- | Menor controlo emocional;
- | Irritabilidade;
- | Tensão na relação com o outro;
- | Sentimentos de desespero, impotência, fracasso e/ou culpa;
- | Dificuldade em concentrar;
- | Aumento ou diminuição do apetite e/ou do sono;
- | Tonturas ou dores de cabeça;
- | Náuseas e/ou perturbações gastrointestinais;
- | Maior consumo de substâncias aditivas (ex.: tabaco, café, álcool...);
- | Incapacidade de ver aspetos positivos no papel parental.

Já percebi que alguns pais podem ter mais dificuldades em gerir os comportamentos dos seus filhos... mas em que é que isso pode afetar os cuidados que eles nos dão?

A investigação diz-nos que os pais ou cuidadores que sofrem de burnout parental têm, frequentemente, comportamentos negligentes e agressivos contra as crianças.

A negligência reflete o desinvestimento dos pais nos cuidados às crianças e o cansaço relacionado com as responsabilidades que esses cuidadores exigem.

Por outro lado, os comportamentos agressivos evidenciam a incapacidade dos pais em regular as suas emoções, sendo uma forma de estes “libertarem” as suas frustrações e o stress.



**Sendo assim, o que é que os adultos podem fazer para conseguir ultrapassar estas dificuldades e educarem e cuidarem de nós da melhor forma possível?**



Os adultos devem aprender e praticar estratégias de autocuidado, para que o stress e as preocupações relacionadas com a parentalidade não afetem negativamente o nosso bem-estar e o das nossas famílias.

Podem fazê-lo de várias formas:

- | Investindo em relações significativas, ou seja, procurar o apoio de outras pessoas, partilhando abertamente, sem culpa ou vergonha, os seus sentimentos e experiências;
- | Promovendo o bem-estar pessoal, através de um estilo de vida saudável, tirando tempo para refletir e fazer atividades que os façam sentir realizados e que vão para além do seu papel enquanto pais;
- | Encontrando um propósito, isto é, estabelecer objetivos pessoais alcançáveis e trabalhar para os atingir ou procurar oportunidades de crescimento ou áreas da vida em que gostariam de investir;
- | Mantendo pensamentos saudáveis, reforçando positivamente o esforço que fazem, lembrando-se que há situações que não podem ser controladas, mas que a forma como reagem às mesmas é, e focando-se nos aspetos que podem ser alterados, reajustando o dia-a-dia conforme necessário;
- | Pedindo ajuda profissional e recorrendo à terapia de modo a tornarem-se mais resilientes, delinearem estratégias para ultrapassar os problemas e desenvolverem recursos para lidar com situações desafiantes.

**Pais/cuidadores, não se sintam culpados por cuidarem de vocês, nem tenham vergonha de pedir ajuda. Pois, para nós, é isso que vos torna os melhores pais que podemos ter!**

**Mas, depois de tudo o que já falámos, como é que os adultos conseguem perceber que podemos estar a ser castigados fisicamente, quando não temos marcas visíveis?**

Nestas situações, os adultos que convivem connosco devem ter atenção aos nossos comportamentos e aos sinais que demonstramos, tais como:

- | Tristeza;
- | Isolamento;
- | Ansiedade;
- | Enurese;
- | Alterações no comportamento alimentar;
- | Baixa autoestima;
- | Passividade;
- | Agressividade nas interações e na resolução dos conflitos;
- | Irrequietude ou distração;
- | Baixo desempenho escolar;
- | No jogo simbólico, expressar situações de castigos corporais;
- | Discurso que evidencie este tipo de castigos;
- | Mostrar receio ou ressentimento dos pais/ cuidadores;
- | Mentir para evitar ser castigado;
- | Dificuldade em expressar emoções.





Devem conversar connosco para perceber o que se está a passar, pois nem sempre estes sinais são exclusivos do uso de castigos corporais. Podemos estar a passar por outra situação difícil e precisar da vossa ajuda!

**E se, mesmo depois da sensibilização e alerta para os castigos corporais, soubermos de alguma criança que precise de ajuda, porque é sujeita a este tipo de castigos? Será que podemos fazer alguma coisa?**

Sim! Nenhuma criança deve ser sujeita à violência e, por isso, é importante que vocês, adultos, tomem a iniciativa de informar as entidades competentes. Alguns exemplos de entidades que podem ajudar são:

- | Instituto de Apoio à Criança;
- | Escola;
- | Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família – GAAF;
- | Centro de Saúde;
- | Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental – CAFAP;
- | Associação Portuguesa de Apoio à Vítima;
- | Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção de Crianças e Jovens;
- | Comissão de Proteção de Crianças e Jovens.

Para além de contarmos a um adulto da nossa confiança, também nós, crianças, podemos pedir ajuda a estes profissionais.

Por isso, é importante que os pais, educadores, professores ou outros adultos falem connosco sobre estes assuntos e nos deem as informações que forem adequadas à nossa idade para que nos saibamos proteger e a quem possamos recorrer.

## Mais informações e Recursos



Campanha “Nem Mais Uma Palmada!”



Relatório de Investigação “Será que uma palmada resolve?": O que pensa a sociedade sobre os castigos corporais: <https://iacrianca.pt/wp-content/uploads/relatorio-investigacao-iac-4-digital.pdf>



Brochura “Vinculação e Parentalidade”: <https://iacrianca.pt/wp-content/uploads/brochura-vinculacao-parental.pdf>



Atas do 1.º Encontro “Nem Mais uma Palmada”: <https://iacrianca.pt/wp-content/uploads/atas-encontro-nem-mais-uma-palmada-final.pdf>



Atas do 2.º Encontro “Castigos Corporais Nunca Mais”: <https://iacrianca.pt/wp-content/uploads/atas-encontro-nem-mais-uma-palmada-ii.pdf>



InfoCedi N.º 62: <https://iacrianca.pt/wp-content/uploads/2020/07/infocedi62.pdf>



InfoCriança N.º 95: <https://mailchi.mp/iacrianca/infocrianca95>



Conhecimento em Dia N.º 22: <https://iacrianca.pt/wp-content/uploads/22.-Conhecimento-em-Dia-n.o22-Abril-2022.pdf>

## Bibliografia consultada

- Abramson, A. (2021). The impact of parental burnout. *Monitor on Psychology*, 52(7). <https://www.apa.org/monitor/2021/10/cover-parental-burnout>
- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. (2018). *Physical punishment*. [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Physical-Punishment-105.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Physical-Punishment-105.aspx)
- American Psychological Association. (2012). *Building your resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Baumrind, D. (1996). The discipline controversy revisited. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 45(4), 405-414. <https://doi.org/10.2307/585170>
- Belsky, J., & Vondra, J. (1989). Lessons from child abuse: The determinants of parenting. In D. Cicchetti & V. Carlson (Eds.), *Child maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect* (pp. 153-202). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665707.007>
- Biswas, A., & Shroff, M. M. (2021). Abusive head trauma: Canadian and global perspectives. *Pediatric Radiology*, 51, 876-882. <https://doi.org/10.1007/s00247-020-04844-5>
- Butchart, A., Harvey, A., Mian, M., & Furniss, T. (2006). *Preventing child maltreatment: A guide to taking action and generating evidence*. World Health Organization and International Society for the Prevention of Child Abuse and Neglect.
- Byng-Hall, J. (1995). *Rewriting family scripts: Improvisation and systems change*. Guilford Press.
- Coelho, R., Viola, T. W., Walss-Bass, C., Brietzke, E., & Grassi-Oliveira, R. (2014). Childhood maltreatment and inflammatory markers: A systematic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 129(3), 180-192. <https://doi.org/10.1111/acps.12217>
- Divórcio e Família. (2020). *A ténue fronteira entre a correção e os maus-tratos*. <https://divorciofamilia.com/parentais/castigos-corporais/>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- End Corporal Punishment. (2022). *Countdown to universal prohibition*. <https://endcorporalpunishment.org/countdown/>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <http://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124278>
- Fraga, S., Soares, S., Santos, A. C., & Barros, H. (2021). Parents' use of extreme physical violence is associated with elevated high-sensitivity C-reactive protein in children. *Journal of Affective Disorders*, 282, 454-457. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.154>
- Freeman, M. (1994). Legislating for child abuse. In A. Levy (Ed.), *Reforms on child abuse* (pp. 18-41). Hawksmere.
- Garvey, C., Gross, D., Delaney, K., & Fogg, L. (2000). Discipline across generations. *Nurse Practitioner Forum*, 11, 132-40. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11220054/>
- Gershoff, E. T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 128(4), 539-579. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.128.4.539>
- Gershoff, E. T. (2008). *Report on physical punishment in the United States: What research tells us about its effects on children*. Center for Effective Discipline. <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/report-physical-punishment-united-states-what-research-tells-us>
- Global Partnership to End Violence Against Children. (2021). *Corporal punishment of children: Summary of research on its impact and associations*. [https://www.end-violence.org/sites/default/files/paragraphs/download/Research%20summaries\\_Research-effects-summary-2021.pdf](https://www.end-violence.org/sites/default/files/paragraphs/download/Research%20summaries_Research-effects-summary-2021.pdf)
- Griffith A. K. (2022). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725-731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Grogan-Kaylor, A., Ma, J., & Graham-Bermann, S. A. (2018). The case against physical punishment. *Current Opinion in Psychology*, 19, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.022>
- Heilmann, A., Mehay, A., Watt, R., Kelly, Y., Durrant, J., Turnhout, J., & Gershoff, E. (2021). Physical punishment and child outcomes: A narrative review of prospective studies. *The Lancet*, 398(10297), 355-364. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00582-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00582-1)
- Hubert S., & Aujoulat I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Jaffee, S. R., Caspi, A., Moffitt, T. E., Polo-Tomas, M., Price, T. S., & Taylor, A. (2004). The limits of child effects: Evidence for genetically mediated child effects on corporal punishment but not on physical maltreatment. *Developmental Psychology*, 40(6), 1047-1058. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.6.1047>

- Kakiashvili, T., Leszek, J., & Rutkowski, K. (2013). The medical perspective on burnout. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 26(3), 401-412. <https://doi.org/10.2478/s13382-013-0093-3>
- Lacey, R.E., Kumari, M., & McMunn, A. (2013). Parental separation in childhood and adult inflammation: The importance of material and psychosocial pathways. *Psychoneuroendocrinology*, 38, 2476-2484.
- Liu, Y., Chee, J. H., & Wang, Y. (2022). Parental burnout and resilience intervention among Chinese parents during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13(1034520). <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1034520>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Wiley.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9(886). <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Gross, J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1329. <http://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Montano, T. (s.d.). *Guia de orientações para os profissionais de educação na abordagem de situações de maus tratos ou outras situações de perigo*. <https://www.cnpd-pcj.gov.pt/documents/10182/14804/Guia+de+orienta%C3%A7%C3%B5es+para+profissionais+da+Educa%C3%A7%C3%A3o+%281%29/9dbd3bb7-8324-4943-8fd5-667658db02c4>
- ONU. (1989). *Convenção sobre os Direitos da Criança*. <https://iacrianca.pt/convencao-sobre-os-direitos-da-crianca/>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2020). *Factsheet – Perguntas e respostas sobre o burnout*. [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc\\_perguntas\\_respostas\\_sobre\\_burnout\\_vf.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_perguntas_respostas_sobre_burnout_vf.pdf)
- Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9(758). <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8(163). <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Salvaterra, F., Amaral, R., & Chora, M. (2023). “Será que uma palmada resolve?” *O que pensa a sociedade sobre os castigos corporais* [Relatório de investigação n.º 4]. Instituto de Apoio à Criança.
- Saunders, B. J., & Goddard, C. (2010). *Physical punishment in childhood: The rights of the child*. John Wiley & Sons.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann D. (1998). *The burnout companion to study & practice: A critical analysis*. Taylor & Francis.
- Skovholt, T. M., & Trotter Mathison, M. (2016). *The resilient practitioner: Burnout and compassion fatigue prevention and self-care strategies for the helping professions* (3rd ed.). Routledge, Ltd. <https://doi.org/10.4324/9781315737447>
- Stanford Medicine. (2018). *Signs & symptoms. Child Abuse*. <https://childabuse.stanford.edu/screening/signs.html>
- Straus, M. (1994). *Beating the devil out of them: Corporal punishment in American families*. Lexton Books.
- Taylor, J., & Stupica, B. (2015). Attachment, history of corporal punishment, and impulsivity as predictors of risk-taking behaviors in college students. *Family Science*, 6(1), 402-412.
- UNICEF. (2014). *Hidden in plain sight - A statistical analysis of violence against children*. <https://data.unicef.org/resources/hidden-in-plain-sight-a-statistical-analysis-of-violence-against-children/>
- United Nations Committee on the Rights of the Child. (CRC). (2007). *General comment No. 8 (2006): The right of the child to protection from corporal punishment and other cruel or degrading forms of punishment (Arts. 19; 28, Para. 2; and 37, inter alia)*, 2 March 2007, CRC/C/GC/8. United Nations. <https://www.refworld.org/docid/460bc7772.html>
- World Health Organization. (2021). *Corporal punishment and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/corporal-punishment-and-health>

## **FICHA TÉCNICA**

### **Título**

Desafios da Parentalidade: Bater não é Educar!

### **Coordenação editorial**

Fernanda Salvaterra

IAC – Conhecimento e Formação

### **Autoras**

Fernanda Salvaterra

Mara Chora

Rita Amaral

### **Revisão de texto**

Vasco Alves

### **Ilustração**

Nelson Martins - <https://www.tintadachina.com/>

### **Conceção gráfica**

Cristina Rebelo

IAC – Marketing, Comunicação e Projetos

### **Edição**

Instituto de Apoio à Criança

Av. da República, n.º 21

1050-185 Lisboa

Email: [iac-conhecimento@iacrianca.pt](mailto:iac-conhecimento@iacrianca.pt) | [iac-marketing@iacrianca.pt](mailto:iac-marketing@iacrianca.pt)

Site: [www.iacrianca.pt](http://www.iacrianca.pt)

### **Data**

Novembro 2023

### **ISBN**

978-972-8003-86-9

**A reprodução parcial ou total, carece de autorização prévia e obriga a indicação da origem.**



Instituto de Apoio à Criança

## INSTITUTO DE APOIO À CRIANÇA

### Sede

Av. da República, n.º 21, 1050-185 Lisboa

Tel.: +351 213 617 880

e-mail: [iac-sede@iacrianca.pt](mailto:iac-sede@iacrianca.pt)

### Linhas de apoio *(Gratuitas, anónimas e confidenciais)*

SOS Criança: **116 111**

**966 065 767 | 913 069 404** (WhatsApp)

e-mail: [soscrianca@iacrianca.pt](mailto:soscrianca@iacrianca.pt)

SOS Criança Desaparecida: **116 000**

SOS Família-Adoção: **800 210 555**

**924 134 760** (WhatsApp)

e-mail: [sos.familia.adocao@iacrianca.pt](mailto:sos.familia.adocao@iacrianca.pt)

Com o apoio de



**[www.iacrianca.pt](http://www.iacrianca.pt)**