Labirintos do Comportamento

CASO PRÁTICO

Quando o momento de jantar e as rotinas do final de dia se tornam num caos

Análise aprofundada segundo uma abordagem Colaborativa de Resolução de Problemas

SITUAÇÃO

Situação: O final do dia em casa é o momento mais caótico e desgastante para a família. A mãe relata um padrão diário:

*"Mal chega a casa, a Maria espalha as coisas pelo chão. Quando lhe dou ordens simples como '**Maria, vai tirar os sapatos, pousa a mochila no quarto e lava as mãos para jantar**', ela perde-se a meio. Passados 10 minutos, encontro-a a mexer nos brinquedos do irmão, ainda de sapatos calçados. À mesa, não consegue sossegar: mexe constantemente nos talheres, levanta-se três ou quatro vezes durante a refeição e interrompe os adultos sempre que estes tentam conversar, falando por cima deles."*

Os pais sentem-se exaustos e sentem que já tentaram de tudo: gritar, castigar (retirar o tempo de ecrã) e mandá-la para o quarto. A interpretação que começa a ganhar força entre os pais é a de que a Maria é *"rebelde"*, *"teimosa"* e que *"está a fazer fita para chamar a atenção"*.

O que realmente está a acontecer?

01 Do ponto de vista dos Pais

O comportamento é interpretado como *desafio à autoridade* ou *preguiça*. Como a Maria já tem 8 anos, os pais assumem que ela *"já tem idade para perceber"* e que não cumpre as tarefas por pura má vontade.

02 Do ponto de vista da Maria

Ela não está a escolher desobedecer. Quando a mãe dá três ordens seguidas, a sua **memória de trabalho** falha e apaga os passos seguintes. A **autorregulação inerente ao tempo de espera** na mesa de jantar é-lhe dolorosa, e o impulso de falar sai antes que consiga filtrá-lo.

03 Numa dimensão neurológica

Ao final do dia, o "travão" (controlo inibitório) da Maria está ainda mais desgastado pelo esforço feito nas aulas. Ela não se levanta da mesa para provocar. O seu corpo precisa de movimento para manter o nível de alerta.

! *Nota prática:* Na perspetiva da neurobiologia aplicada ao comportamento (Ablon, 2019), a recusa da Maria não é uma desobediência consciente, mas sim uma **resposta neurofisiológica de sobrevivência** perante uma exigência intolerável.

ANÁLISE PELA ABORDAGEM COLABORATIVA

Partindo do princípio que as crianças fazem tudo certo quando conseguem, o comportamento da Maria ao final do dia, não deve ser interpretado como falta de vontade em cumprir regras, mas como sinal de que, naquele momento, e perante aquela exigência em específico, ainda lhe falta a competência de autorregulação necessária para responder de forma mais adequada (Greene, 2016).

O Modelo Colaborativo à lupa

A Abordagem Colaborativa de Resolução de Problemas prevê o seguinte: **«As crianças fazem bem quando conseguem»**. Se tal não acontece, é porque lhes falta uma competência — não motivação.

No caso da Maria, as competências em falta incluem a capacidade de gerir impulsos e de acompanhar instruções que exigem a retenção e execução de vários passos consecutivos. Estas dependem de:

	FUNÇÃO EXECUTIVA	MANIFESTAÇÃO EM CONTEXTO FAMILIAR
01	**Controlo inibitório**	Mexer nos talheres, fazer barulho e levantar-se da mesa de jantar.
02	**Memória de trabalho**	Esquecer-se de lavar as mãos ou pousar a mochila logo após receber a instrução composta da mãe.
03	**Autorregulação do tempo de espera**	Interromper a conversa dos pais porque não consegue reter a ideia até que acabem de falar.

ESTRATÉGIA COLABORATIVA

Estratégia colaborativa: A resolução colaborativa nunca deve ser colocada em prática durante ou imediatamente após um episódio de desregulação. Os pais devem esperar por um momento mais calmo e neutro (por exemplo, um passeio ou durante o fim-de-semana), para iniciar a abordagem.

Quais são as três estratégias de resolução de problemas possíveis e como se aplicam aqui?

Imposição do adulto	Gritar com a Maria à mesa, mandá-la de castigo para o quarto ou retirar os ecrãs. ***Resultado:* escalada do comportamento desadequado (choro), frustração mútua. A Maria vai deitar-se a sentir-se a "pior filha do mundo", sem aprender a competência que lhe falta.**
Remover a exigência temporariamente	Deixar a Maria jantar no sofá a ver televisão e não lhe pedir para arrumar nada, apenas para evitar o conflito. ***Resultado: Alívio imediato da tensão, mas o problema mantém-se a longo prazo e a Maria não desenvolveu autonomia.***
Resolução colaborativa ✓ RECOMENDADO	Envolver a Maria na solução do problema, conversando num momento calmo (por exemplo, no sábado à tarde, longe da azáfama do jantar) ***Resultado: identificada a competência a desenvolver, redução do nível de vergonha percebido e do conflito diário, maior probabilidade de uma solução mais eficaz e estável ao longo do tempo.***

Nota prática: A Resolução Colaborativa não é «*deixar andar*» — é ser eficaz! Exige uma maior preparação do adulto, mas produz uma mudança efetiva. Quando perguntamos «*O que te ajudaria?*», devemos fazê-lo fora da sala do contexto tenso, num momento calmo — nunca durante ou imediatamente após um episódio de agitação. O acordo deve ser visual e simples (ex: cartão de sinal, instruções por passos numerados), e revisto regularmente: «*experimentamos uma semana e vemos o que está a resultar*».

CO-CONSTRUÇÃO DA SOLUÇÃO

01	**Conversa inicial (fora do momento de tensão)**	No fim-de-semana a mãe senta-se com a Maria: *"Filha, tenho reparado que o momento de jantar e da chegada a casa tem sido difícil para todos. Fica toda a gente cansada e a gritar. Quero perceber o que se passa contigo e como podemos ajudar"*. A Maria desabafa: *"Eu esqueço-me do que me pedes e na mesa as minhas pernas parece que querem dançar"*.
02	**Mapear os gatilhos específicos**	Identificam que o maior problema são as ordens longas e o tempo excessivo que tem de ficar sentada à mesa sem fazer nada enquanto os adultos conversam.
03	**Criar apoios visuais**	Em conjunto, desenham um "Quadro de Chegada a Casa" na entrada, com 3 ícones visuais (Sapatos → Mochila → Lavar as mãos). Assim, a Maria não depende apenas da memória de trabalho.
04	**Pausas de movimento e regulação**	À mesa, combinam que a Maria pode ser a "ajudante oficial do jantar" (trazer água para a mesa, guardanapos, levantar os pratos, etc). Isto dá-lhe uma "desculpa" funcional e regulatória para se levantar e mexer o corpo de forma produtiva.
05	**Sinal de espera**	Criam um código secreto para as interrupções: quando a Maria quiser falar e os pais estiverem a conversar, ela pode colocar a mão no ombro da mãe, por exemplo. A mãe pode pôr a sua mão por cima da dela para sinalizar: *"Eu sei que estás aí e já te vou dar a palavra"*. Isto ajuda a Maria a tolerar o tempo de espera de forma segura.