Labirintos do Comportamento

CASO PRÁTICO

"Entro em colapso quando o plano do dia muda sem aviso"

Análise aprofundada segundo uma abordagem Colaborativa de Resolução de Problemas

SITUAÇÃO

Situação: A Leonor (7 anos) entra em colapso emocional (*choro intenso, recusa em sair do lugar e bloqueio verbal*) quando a professora anuncia, já em cima da hora, que a aula de Educação Física no exterior foi cancelada devido à chuva e será substituída pela aula de Matemática na sala.

O que realmente está a acontecer?

01 Do ponto de vista da Professora

A reação da Leonor lê-se como infantilidade, rigidez, birra despropositada ou falta de respeito pela autoridade da professora. Esta leitura pode fazer, aparentemente, algum sentido, uma vez que o imprevisto da chuva é inevitável e afeta toda a turma de igual forma.

02 Numa dimensão neurológica

Trata-se de uma fragilidade profunda na **Flexibilidade Cognitiva** e na **Capacidade de Transição/Adaptação**. O cérebro da Leonor necessita de previsibilidade para manter a regulação do sistema nervoso. Perante o imprevisto, o cérebro percebe a mudança como uma ameaça iminente, ativando uma resposta de "luta, fuga ou congelamento" (amígdala) sem dar tempo ao córtex pré-frontal de processar alternativas. A rigidez não é birra — é o cérebro sem ferramentas para o imprevisível.

03 Do ponto de vista da Leonor

A Leonor organizou toda a sua energia mental e expetativa sensorial do dia em redor da aula de Educação Física. A mudança repentina faz com que o modelo mental que ela construiu para se sentir segura colapse instantaneamente. Não é uma tentativa de impor a sua vontade, é a sensação de ter o chão retirado de debaixo dos pés, de um minuto para o outro.

!

Nota teórica: Segundo Diamond (2013), a flexibilidade cognitiva permite adaptar o comportamento e o pensamento perante mudanças e exigências do contexto. Quando esta capacidade é frágil, uma alteração inesperada pode ser vivida como particularmente difícil, aumentando a desregulação. A chave é perguntar: *"Porque é que o cérebro dela não consegue reconfigurar o plano em segurança?"* em vez de *"Porque é que ela está a fazer uma birra?"*

ANÁLISE PELA ABORDAGEM COLABORATIVA

A flexibilidade cognitiva é uma componente das funções executivas que permite alternar entre diferentes regras, estratégias ou perspetivas — quando esta capacidade é frágil, mudanças inesperadas podem dificultar a adaptação e a autorregulação (Miyake et al., 2000).

O Modelo Colaborativo à lupa

A Abordagem Colaborativa de Resolução de Problemas parte do princípio de que todas as crianças, tendo uma determinada competência devidamente desenvolvida, sempre que necessitar dela, consegue aceder à mesma. Se a Leonor colapsa perante a mudança, é porque lhe falta uma competência de adaptação e reorganização cognitiva em tempo real.

No caso da Leonor, a competência em falta depende de:

	FUNÇÃO EXECUTIVA	O QUE SIGNIFICA PARA O RODRIGO?
01	**Flexibilidade cognitiva**	Capacidade de abandonar um esquema mental previsto e construir um novo plano em tempo útil.
02	**Regulação do Sistema Nervoso**	Manter os níveis de ansiedade e alarme sob controlo quando o ambiente externo falha em cumprir a expetativa.
03	**Tolerância à frustração e Ambiguidade**	Aceitar a perda de um evento desejado (Educação Física) sem que isso invalide o resto do dia.
04	**Antecipação e Redirecionamento**	Conseguir visualizar o "passo seguinte" de uma nova rotina não planeada sem congelar.

Nota teórica: Esta abordagem faz uma clara distinção entre problemas de competência (o aluno não tem a ferramenta neurocognitiva para recalcular a rota) e de desempenho (o aluno sabe adaptar-se, mas recusa-se por teimosia). A rigidez cognitiva perante a rutura de rotina é uma clara fragilidade de competência.

ESTRATÉGIA COLABORATIVA

Estratégia colaborativa: Numa conversa individual após a desregulação, a Professora pergunta: *"O que te ajuda quando o plano do dia precisa de mudar de repente e o teu cérebro fica assustado?"*
A Leonor responde: *"Se eu souber antes qual é o plano B para os dias de chuva e puder mover a minha foto no painel da rotina."* Acordo simples, eficaz e construído por ambas.

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

Os adultos, frequentemente, organizam as respostas em três estratégias disponíveis na nossa cultura educativa:

Imposição do adulto	A professora invalida a emoção da Leonor, exige que ela abra o livro de Matemática imediatamente e ameaça retirá-la da sala se não parar de chorar. Aumenta o estado de pânico do sistema nervoso e prolonga o colapso. ***Resultado:* escalada emocional, traumatização da transição e perda de confiança na relação com o adulto.**
Remover a exigência temporariamente	A professora desiste da aula de Matemática apenas para a Leonor, permite que ela fique a fazer o que quiser no fundo da sala ou cancela as exigências para não a perturbar. Reduz a ansiedade imediata, mas não ensina o cérebro a lidar com o próximo imprevisto. ***Resultado:* dependência da rotina estática, falta de aprendizagem e estagnação do desenvolvimento da flexibilidade.**
Resolução colaborativa ✓ RECOMENDADO	A professora conversa com a Leonor fora do momento de crise: *"Tenho reparado que quando a chuva muda os nossos planos, fica muito assustador e difícil para ti. Como podemos preparar a tua cabeça para quando as coisas mudarem sem aviso?"* A solução cria ancoragens de segurança para o imprevisto. ***Resultado:* identificada a competência a desenvolver, redução da ansiedade antecipada e construção de autonomia de adaptação.**

Nota prática: Durante o colapso, o cérebro pré-frontal está "desligado". Nenhuma explicação racional ou negociação funciona no pico da crise. A estratégia colaborativa só pode ser desenhada quando a criança está completamente regulada.

CO-CONSTRUÇÃO DA SOLUÇÃO

01	**Conversa inicial (no final da aula)**	Num momento calmo, a professora inicia a conversa sem tom de crítica: *«Reparei que quando não conseguimos ir para a Educação Física por causa do tempo, o teu corpo e a tua cabeça ficam muito aflitos. Podes ajudar-me a perceber o que sentes?»* Ouvir sem invalidar.
02	**Identificar os gatilhos específicos**	Com a Leonor, fazer uma lista do que gera maior colapso (*a surpresa do anúncio em cima da hora, não saber o que vai acontecer a seguir, a perda da atividade física*). O padrão revela a necessidade de previsibilidade do plano B.
03	**Co construir apoios visuais e sinais combinados**	Criar no quadro o **"Cartão do Plano B"** (ex.: uma nuvem com chuva que significa mudança). Acordar que, quando houver mudanças, a professora coloca o cartão 10 minutos antes e a Leonor é quem atualiza o horário visual da turma na parede.
04	**Criar rotinas previstas para a necessidade**	Definir que, ao ser anunciada uma mudança de plano, a Leonor tem direito a 3 minutos na "zona de regulação" da sala a manusear um *fidget* sensorial antes de ter de abrir o material da nova disciplina.
05	**Articular com a família a revisão quinzenal do plano**	Partilhar com a família a estratégia do "Plano B antecipado" para ser treinada também em casa (ex.: saídas ao fim de semana canceladas por chuva). **Reunião breve de balanço:** *«Como correu a última mudança de plano?»* A Leonor avalia o seu próprio nível de segurança.

Não se ensina flexibilidade exigindo que a criança se adapte. Ensina-se construindo com ela ferramentas para lidar com a mudança.