

GUIA PARA ADULTOS

Descoberta da Pausa

PARAR • OLHAR • OUVIR • PENSAR • AGIR



O que estamos desenvolvendo?

A pausa é o pequeno intervalo entre o impulso e a ação. É o momento em que a criança pode interromper o movimento por um instante, orientar a atenção, receber uma informação, organizar uma resposta e escolher como agir.

A habilidade principal desta Descoberta é o controle inibitório: a capacidade de interromper, adiar ou ajustar uma resposta automática quando a situação pede outro momento ou outra forma de participar.

Em crianças pequenas, essa habilidade ainda está em construção. Quando a empolgação é grande, o corpo pode começar antes que a explicação termine. Isso pode indicar a necessidade de experiências mais claras, curtas e repetidas para aprender a esperar, observar e agir.

A sequência da Descoberta

- PARAR - interromper o movimento por um instante.
- OLHAR - orientar a atenção para a pessoa, o objeto, o gesto ou a demonstração.
- OUVIR - receber a orientação até que ela termine.
- PENSAR - organizar o que precisa ser feito.
- AGIR - começar e participar no momento combinado.

Olhar não significa manter contato visual. A criança pode demonstrar atenção orientando o corpo, a cabeça, os olhos ou as mãos para o que está acontecendo.

O que a pausa não é

- silêncio absoluto ou imobilidade prolongada;
- uma estratégia para apagar energia, alegria ou espontaneidade;
- castigo por agir rapidamente ou exigência de obediência cega;
- impedimento de movimentos necessários de regulação.

Para quem este material pode ser útil?

Para crianças que iniciam antes da explicação terminar, têm dificuldade para esperar alguns segundos, precisam de apoio para aguardar a vez ou compreendem melhor com instruções curtas e recursos visuais.

A faixa etária principal é de 3 a 7 anos, considerando sempre o desenvolvimento, a linguagem, a comunicação, o perfil sensorial e os interesses de cada criança.

A pausa existe para ampliar participação, compreensão, autonomia e segurança.

Habilidade principal: controle inibitório
Uso sugerido: experiências breves e repetidas, integradas à rotina.

PRÁTICA POSSÍVEL

Como utilizar a Descoberta

Ensine em situações seguras, breves e previsíveis.

Antes de começar

Observe a criança em situações reais. Escolha um contexto em que a pausa possa ser ensinada com segurança e possibilidade de sucesso. Comece com uma espera muito curta. Um segundo já pode ser um começo.

Não inicie pelo momento mais difícil do dia. Primeiro pratique em brincadeiras previsíveis e agradáveis. Depois leve a habilidade para situações novas.

Rotina breve de uso

Uma experiência pode durar de 10 a 15 minutos:

1. HISTÓRIA - leia ou relembre uma página de O Poder da Pausa.
2. SEQUÊNCIA - mostre os cinco cartões.
3. BRINCADEIRA - realize uma atividade curta do Caderno.
4. ROTINA - use a pausa em uma situação real.
5. REGISTRO - anote um pequeno avanço ou uma dificuldade importante.

A prática pode aparecer antes de abrir uma porta, iniciar uma corrida, pegar um brinquedo, jogar, começar uma atividade escolar ou participar de um esporte.

Como apresentar o comando

- Aproxime-se sem invadir o espaço da criança.
- Use o nome ou outro sinal conhecido para chamar sua atenção.
- Mostre o cartão quando necessário e dê uma instrução curta.
- Faça uma pausa para permitir o processamento.
- Evite repetir rapidamente a mesma frase muitas vezes.
- Demonstre o que fazer quando a fala não for suficiente.
- Reconheça a habilidade específica que a criança tentou utilizar.

Um exemplo mais claro

Em vez de dizer

“Pare de correr! Eu já falei muitas vezes que você precisa prestar atenção.”

Experimente

“Primeiro a pausa.” Mostre o cartão.

“Espere.” Dê um segundo. “Agora, corra até o cone.”

Frases de apoio

- “Primeiro a pausa.”
- “Um segundo pode ser um começo.”
- “Olhe para descobrir.”
- “Vamos ouvir até o final.”
- “O que você vai fazer agora?”
- “Agora é hora de agir.”
- “Você pode tentar novamente.”

Como reconhecer um avanço

Prefira elogios descritivos: “Você parou por um instante”; “Você esperou o sinal”; “Você observou antes de começar”; “Você tentou novamente”.

O reconhecimento ajuda a criança a compreender o que conseguiu fazer. Não precisa ser exagerado nem acompanhado sempre de prêmio material.

Ensine antes de exigir. Ofereça ajuda sem constranger. Comece com uma espera possível. Celebre tentativas específicas.

PARTICIPAÇÃO PRIMEIRO

Ajudas e adaptações

Ofereça o apoio necessário e reduza-o gradualmente.

Comece com o apoio necessário

A criança não precisa realizar a sequência inteira sozinha desde o primeiro dia. Ofereça ajuda suficiente para que ela participe e reduza essa ajuda gradualmente, quando houver segurança.

Do apoio mais leve ao mais intenso

1. ESPERA - dê tempo para perceber e responder.
2. PISTA VISUAL - mostre o cartão ou a sequência.
3. GESTO - aponte o local, o objeto ou o movimento.
4. FRASE CURTA - use uma orientação breve.
5. MODELO - demonstre o que deve acontecer.
6. AMBIENTE - reduza distrações ou marque o lugar de espera.
7. ORIENTAÇÃO FÍSICA LEVE - somente quando necessária, aceita pela criança e usada para segurança ou participação; nunca como contenção ou punição.

Como facilitar

- Reduza a espera para um segundo e trabalhe apenas PARAR e AGIR.
- Use uma brincadeira conhecida e apresente um comando por vez.
- Diminua pessoas e estímulos; use imagens ou objetos reais.
- Permita resposta por gesto, apontar, comunicação alternativa ou movimento.

Como ampliar

- Aumente a espera em pequenos intervalos.
- Use dois comandos simples em sequência.
- Troque o adulto, o ambiente ou inclua colegas e irmãos.
- Reduza gradualmente os cartões e use a pausa em situações espontâneas.

Adaptações importantes

Comunicação

A criança pode apontar cartões, imitar gestos, escolher símbolos ou usar comunicação aumentativa e alternativa.

Atenção

Não exija contato visual. Observe a orientação do corpo, o acompanhamento do objeto, a interrupção da ação ou outras respostas de compreensão.

Perfil sensorial

Movimentar as mãos, balançar o corpo ou manter um objeto pode ajudar na regulação enquanto a criança escuta.

Motricidade

PARAR pode ser interromper as mãos, reduzir a velocidade ou aguardar em uma posição confortável.

Interesses

Use animais, carrinhos, blocos, música, esportes ou personagens como contexto para aproximar a criança da experiência.

O que evitar

- Bronca após cada tentativa ou aumento rápido da espera.
- Muitas atividades novas no mesmo dia ou uso apenas em conflitos.
- Comparações, ameaças e retirada de todos os apoios de uma vez.
- Exigir imobilidade, silêncio ou contato visual.

PEQUENOS AVANÇOS

Observar para decidir

Compare a criança consigo mesma, nunca com outras crianças.

O que observar

Não procure perfeição. Procure mudanças funcionais, mesmo pequenas.

- interrompeu o corpo ao sinal e orientou a atenção;
- recebeu a instrução até o final e aguardou antes de iniciar;
- começou no momento combinado;
- aceitou ajuda, tentou novamente ou precisou de menos apoio;
- utilizou a pausa com outra pessoa ou em outro ambiente.

Escala simples de acompanhamento

- 0 - AINDA NÃO: não realizou mesmo com apoio disponível.
- 1 - MUITA AJUDA: realizou com modelagem frequente ou organização intensa.
- 2 - ALGUMA AJUDA: realizou com cartão, gesto ou frase curta.
- 3 - LEMBRETE BREVE: realizou após uma pequena pista.
- 4 - ESPONTÂNEO: realizou sem lembrete naquele contexto.

A escala acompanha o processo; não rotula a criança. O nível pode variar conforme cansaço, ambiente, pessoa, atividade e estado emocional.

Quando aumentar o desafio

Considere ampliar quando a criança, em diferentes oportunidades:

- interrompe o movimento com apoio leve;
- espera o tempo atual sem sofrimento importante;
- compreende o sinal e tem sucesso na maior parte das tentativas;
- usa a habilidade em pelo menos dois contextos;
- recupera-se e consegue tentar novamente.

Aumente apenas uma variável por vez: tempo, comandos, pessoas, novidade do ambiente ou redução de apoio.

Quando permanecer na mesma etapa

Permaneça ou reduza o desafio diante de frustração crescente, perda de compreensão, necessidade de ajuda cada vez maior, sobrecarga sensorial ou atividades longas e pouco motivadoras.

Quando buscar orientação profissional

Procure um profissional qualificado quando a dificuldade gerar risco frequente, sofrimento intenso, prejuízo importante de participação, regressão, dúvidas de linguagem ou necessidades sensoriais e motoras relevantes.

Este material não substitui avaliação ou acompanhamento individual. Famílias, escola e profissionais podem utilizá-lo de forma integrada.

Registro semanal breve

Situação observada:

O que a criança conseguiu:

Ajuda utilizada:

Pequeno avanço percebido:

Próximo passo possível:

Uma habilidade. Muitas experiências.

A pausa pode começar com um segundo. A aprendizagem acontece quando a criança encontra apoio para tentar, participar e tentar novamente.

Olhar que Ensina - por Dra. Eneida Santana
Porque cada pequeno avanço merece ser visto.