✦ GUIA GRATUITO ✦

# 5 Passos Para Lidar com Birras Sem Perder a Paciência

Um guia prático e acolhedor baseado em neurociência para ajudar você a enfrentar as birras do seu filho com mais calma, conexão e segurança.


Dra. Amanda Laina

**Médica | CRM BA 37459**

Residente em Pediatria — Hospital São Rafael, Salvador, BA

Pesquisadora em Psiquiatria Infantil — IDOR (Rede D'Or)

## 1 🧠 Reconheça que a birra é NORMAL

*Entender é o primeiro passo para não reagir no automático*

A birra faz parte do desenvolvimento saudável. Entre 1 e 4 anos, o **cérebro emocional** (sistema límbico) está muito mais desenvolvido que o córtex pré-frontal. A criança **sente com intensidade**, mas ainda não tem capacidade neurológica de se regular sozinha. **Cerca de 80% das crianças entre 2 e 4 anos fazem birras regularmente.**

- [ ] Respire fundo antes de reagir
- [ ] Lembre-se: **"Ela não está fazendo isso contra mim, está fazendo porque precisa de ajuda"**
- [ ] Observe o gatilho: fome, sono, transição ou frustração?

## 2 💛 Acolha a emoção antes de corrigir

*Conexão vem antes da correção*

Antes de dizer "para com isso", **acolha**. Abaixe-se na altura da criança, mantenha tom calmo e firme. Use contato físico se ela permitir. Se não quer ser tocada, fique por perto: **"Estou aqui quando você precisar."**

- [ ] Abaixar na altura dos olhos da criança
- [ ] Validar: **"Eu sei que você está frustrado(a)"**
- [ ] Não minimizar: evitar "não foi nada" ou "não precisa chorar"
- [ ] Estar presente sem forçar contato

## 3 🗣️ Nomeie o sentimento

*Dar nome à emoção é construir inteligência emocional*

Quando você nomeia o que a criança sente, ajuda a criar **vocabulário emocional**. Exemplos: *"Você está com raiva porque queria o brinquedo e não pode ter agora"* ou *"Parece que você está triste porque a mamãe disse não."*

- [ ] Identificar a emoção (raiva, tristeza, frustração, medo, cansaço)
- [ ] Verbalizar: **"Você está sentindo..."**
- [ ] Conectar ao motivo: **"...porque..."**
- [ ] Validar sem julgar


*Material educativo. Não substitui consulta médica.*

## 4 🎯 Ofereça alternativas concretas

*Crianças não sabem "se acalmar" — precisam de opções reais*

Depois de acolher e nomear, ajude a criança a encontrar uma saída: **1-2 anos:** colo, redirecionar atenção, objeto de conforto. **2-3 anos:** *"Quer apertar essa bolinha ou quer um abraço?"* **3-4 anos:** *"Quer respirar feito um dragão comigo?"* **4-6 anos:** *"Quer me contar o que aconteceu ou prefere desenhar?"*

- [ ] Oferecer **2 opções** (não mais — opções demais confundem)
- [ ] As opções devem ser **reais** (não oferecer o que não pode cumprir)
- [ ] Linguagem simples e direta
- [ ] Se nenhuma funcionar, **apenas estar presente até passar**

## 5 ⭐ Elogie quando a criança se acalmar

*O reforço positivo é mais poderoso que qualquer punição*

Reconheça o esforço: *"Você conseguiu se acalmar. Isso foi muito corajoso!"* ou *"Eu vi que você respirou fundo. Estou orgulhosa de você."* Elogie o **processo**, não o resultado.

- [ ] Elogiar o **processo**: "você se esforçou" > "você parou de chorar"
- [ ] Ser específica no elogio
- [ ] Usar toque afetuoso (abraço, carinho)
- [ ] Não voltar a falar da birra depois — siga em frente

> 💡 Procurar ajuda profissional **não é fraqueza**. Fique atenta se as birras pioram após os 4 anos, duram mais de 20-30 minutos ou se a criança se machuca durante as crises.

*"Você não precisa ser perfeita. Precisa estar presente."*

— Dra. Amanda Laina


### Quer o guia completo?

Este checklist é só o começo. O **Ebook Birras** traz neurociência explicada de forma simples, estratégias por faixa etária, exercícios práticos e muito mais.

📘 Quero o Ebook Completo | 💬 Agendar Consulta

~~R$ 197~~ **R$ 97** 51% OFF

📸 @draamandalaina 🌐 draamandalaina.com.br 📱 (71) 99975-1043



**Dra. Amanda Laina**

**Médica | CRM BA 37459** — Residente em Pediatria no Hospital São Rafael (Salvador, BA). Pesquisadora em Psiquiatria Infantil no IDOR (Rede D'Or). Apaixonada por cuidar de crianças com amor e conhecimento.




*Material educativo. Não substitui consulta médica individualizada.*