



Psicologia e Orientação

O QUE É A CO-REGULAÇÃO E PORQUE É TÃO IMPORTANTE

UMA BASE ESSENCIAL DO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Certamente já viveram este momento: o seu filho chora intensamente, está visivelmente agitado, e parece impossível que ele se acalme sozinho.

Fala com ele, aproxima-se, coloca a mão no ombro — e, aos poucos, o corpo dele começa a abrandar.

O que aconteceu naquele momento tem um nome: co-regulação. E é uma das bases mais importantes do desenvolvimento emocional das crianças — especialmente nos primeiros anos de vida.

O QUE É A CO-REGULAÇÃO?

A co-regulação é o processo através do qual um adulto ajuda a criança a organizar os seus estados emocionais e fisiológicos. Quando uma criança está muito frustrada, assustada ou desorganizada, nem sempre consegue recuperar o equilíbrio sozinha.

Nestes momentos, o adulto funciona como um apoio externo para a autorregulação do sistema emocional da criança - através do tom de voz, da expressão facial, da postura corporal e da sensação de segurança que transmite.

O neuropsiquiatra Daniel Siegel descreve este processo como regulação interpessoal: antes de conseguirmos regular-nos sozinhos, regulamo-nos primeiro com os outros. É por isso que dizemos que a autorregulação nasce da co-regulação.

“Antes de conseguir acalmar-se sozinha, a criança precisou de sentir muitas vezes que alguém a ajudava a encontrar calma.”



O QUE NOS DIZ A NEUROCIÊNCIA?

As crianças não nascem com a capacidade de gerir sozinhas emoções intensas. O córtex pré-frontal - a área do cérebro responsável pela regulação emocional, tomada de decisão e controlo inibitório - desenvolve-se gradualmente ao longo de muitos anos.

Isto significa que, perante stress, medo, frustração ou sobrecarga, o corpo da criança entra facilmente em estados de ativação intensa. E, nesses momentos, o acesso ao pensamento racional diminui. É por isso que explicar demasiado a uma criança muito desregulada raramente funciona: antes de conseguir ouvir ou refletir, ela precisa primeiro de voltar a um estado de maior equilíbrio.

A **Teoria Polivagal**, de Stephen Porges, ajuda a compreender este processo: o sistema nervoso está constantemente a procurar sinais de segurança no ambiente. Uma voz calma, uma expressão acolhedora ou uma presença previsível funcionam como sinais de segurança para o cérebro da criança.

O QUE É A CO-REGULAÇÃO E PORQUE É TÃO IMPORTANTE

PORQUE É QUE AS CRIANÇAS PRECISAM TANTO DELA?

A investigação do neurocientista Allan Schore mostra que as experiências repetidas de co-regulação ajudam a criança a construir, ao longo do tempo, os circuitos internos necessários para se autorregular. Ou seja:

- A autorregulação não aparece espontaneamente - desenvolve-se através de experiências repetidas de regulação com o outro.
- Quando uma criança reage de forma intensa ou parece não conseguir parar, isso não é falta de vontade - muitas vezes, é apenas o cérebro ainda em desenvolvimento a fazer o seu trabalho.
- Crianças diferentes precisam de níveis diferentes de apoio. Isso não é um sinal de problema, mas de necessidades diferentes.

✗ O QUE NÃO É CO-REGULAÇÃO

À medida que o conceito se torna mais conhecido, surgem algumas interpretações incorretas. É importante esclarecer:

△ Co-regular não é distrair a criança para que não sinta emoções difíceis. As emoções fazem parte do desenvolvimento.

△ Não é ceder a tudo para evitar frustração. Um adulto pode co-regular e, ao mesmo tempo, manter um limite firme.

△ Não é resolver todos os problemas antes que a criança os viva. A tolerância à frustração desenvolve-se através de emoções acompanhadas, não evitadas.

△ Não significa que o adulto tenha de estar sempre perfeitamente calmo. Os adultos também se cansam e se desorganizam. O mais importante é conseguir reparar quando necessário.

“A CRIANÇA NÃO APRENDE A LIDAR COM EMOÇÕES DIFÍCEIS PORQUE NUNCA AS SENTE. APRENDE PORQUE AS SENTE COM APOIO SUFICIENTE PARA CONSEGUIR INTEGRÁ-LAS.”

COMO CO-REGULAR NO DIA A DIA — ESTRATÉGIAS PRÁTICAS

1. REGULE-SE PRIMEIRO

O estado do adulto influencia diretamente o estado da criança. Quando o adulto responde com urgência ou muita intensidade, a ativação tende a aumentar. Uma postura mais estável ajuda o sistema nervoso da criança a encontrar sinais de segurança.

2. USE MENOS PALAVRAS E UM TOM DE VOZ MAIS CALMO

Em estados de maior desregulação, o cérebro da criança tem dificuldade em processar muitas explicações. Falar mais devagar, baixar o tom de voz, usar frases curtas e simples - muitas vezes, a presença regula mais do que as palavras.

3. Valide antes de corrigir

Sentir-se compreendida ajuda a criança a reorganizar-se emocionalmente. Frases como "Isto foi mesmo difícil para ti" ou "Percebo que estás zangado" reconhecem a experiência antes de orientar o comportamento. Validar não significa concordar com tudo - significa reconhecer o que a criança sente.

4. CRIE PREVISIBILIDADE

Antecipar mudanças, avisar transições e manter rotinas consistentes ajudam o sistema nervoso da criança a sentir-se mais seguro. Saber o que vai acontecer reduz a sensação de incerteza - e, por isso, o estado de alerta.

5. AJUDE O CORPO A REORGANIZAR-SE

Em muitos momentos, o corpo precisa de apoio direto antes da conversa. Respirar juntos, fazer uma pausa, mudar de espaço, movimentar-se ou simplesmente permanecer em silêncio ao lado da criança podem fazer mais do que qualquer explicação naquele momento.

6. CRIE MOMENTOS SEGUROS PARA FALAR SOBRE EMOÇÕES

As emoções tornam-se mais fáceis de reconhecer quando existem momentos tranquilos para conversar sobre elas - e não apenas durante os conflitos. Histórias, jogos e recursos de educação emocional podem ser aliados neste processo.

Psicologia e Orientação

UMA NOTA SOBRE AS DIFERENTES IDADES

A capacidade de ser co-regulado e de começar a autorregular-se é progressiva e adaptável a cada fase:

- **Pré-escolar (3-6 anos):** o sistema emocional é muito reativo e o córtex pré-frontal ainda está em desenvolvimento. A presença física, a voz calma e a consistência do adulto são determinantes.
- **1.º ciclo (6-10 anos):** a criança começa gradualmente a internalizar estratégias de regulação. O adulto pode ir nomeando emoções e ensinando pequenas ferramentas — mas continua a ser fundamental na co-regulação.

“EM QUALQUER IDADE, O QUE MAIS IMPORTA É QUE A CRIANÇA SINTA QUE NÃO PRECISA DE ENFRENTAR SOZINHA AQUILO QUE SENTE.”

EM CONCLUSÃO

Co-regular não é ser um adulto perfeito. É estar suficientemente disponível e regulado para conseguir ajudar a criança a passar por aquilo que ainda não consegue gerir sozinha.

A família e a escola são parceiras neste caminho.

O Serviço de Psicologia e Orientação está disponível para partilhar dúvidas, conversar sobre situações concretas ou apoiar o seu filho sempre que necessário.

“CRESCER COM SEGURANÇA EMOCIONAL”

Céu Henriques

PSICÓLOGA

CÉDULA PROFISSIONAL N.º 019781