

GUIA PRÁTICO PARA FAMÍLIAS



ESCOLA

Educar de Dentro para Fora®

CONSCIENCIA • COERENCIA • CONEXÃO • EMPATIA • PRESENÇA

7

dinâmicas *conscientes* para ajudar a criança a largar a chucha

Sem lutas, vergonha ou desconexão

A proposta consciente é: *sem violência emocional, sem vergonha e sem
deixar a criança sozinha com aquilo que sente.*



Ana Henriques

A SOLUÇÃO ESTÁ NA RELAÇÃO. COMEÇA EM TI.





ANTES DE COMEÇAR

O olhar consciente por detrás do comportamento

“Mais do que retirar um objeto, estamos muitas vezes a retirar uma estratégia de conforto, segurança e autorregulação.”

Largar a chucha pode ser uma transição importante para a criança. A proposta consciente não é “tirar a chucha” à força, mas ajudá-la a descobrir outras formas de se regular, mantendo conexão, segurança e respeito pelo seu ritmo.

Antes de decidir como intervir, observa:

- ☐ Em que momentos a criança procura mais a chucha?
- ☐ O que aconteceu imediatamente antes?
- ☐ Há mudanças recentes na família, no sono, na escola ou nas rotinas?
- ☐ A chucha está associada sobretudo a sono, cansaço, frustração, separação ou necessidade de proximidade?
- ☐ A criança já tinha deixado a chucha e voltou a procurá-la?

NOTA IMPORTANTE

Se a criança já tinha deixado a chucha e voltou a usá-la, evita tratar o comportamento como “regressão” ou “manha”. Primeiro, procura compreender o que mudou e que necessidade pode estar a tentar satisfazer.

A intenção deste guia

As dinâmicas seguintes não são uma sequência rígida. Escolhe as que fazem sentido para a idade, o momento e a história da criança. O objetivo é aumentar consciência, recursos de regulação e segurança na relação.



DINÂMICA CONSCIENTE

O que é que a chucha faz por mim?

Ajuda a criança a reconhecer a função que a chucha está a cumprir, em vez de olhar apenas para o comportamento.

- Desenha uma chucha no centro de uma folha.
- Pergunta quando é que apetece mais usá-la: ao deitar, quando está triste, zangada, cansada ou a precisar de colo.
- Explora sensações corporais: “Onde sentes isso no corpo?”
- Aceita respostas simples, desenhos, gestos ou até um “não sei”.

PODES DIZER

“Vamos descobrir juntos aquilo que a chucha te ajuda a sentir.”

Não procures uma resposta certa. O objetivo é criar linguagem para uma experiência que pode ainda ser sobretudo corporal.



2

DINÂMICA CONSCIENTE

O detetive da chucha

Transforma a observação num jogo de curiosidade. Durante alguns dias, procura padrões sem corrigir ou pressionar.

- Sono ou cansaço.
- Tristeza ou frustração.
- Medo ou separação.
- Vontade de colo e proximidade.
- Tédio ou momentos de transição.

PODES DIZER

“O que estava a acontecer mesmo antes de te apetecer a chucha?”

Quando o adulto percebe quando a chucha é procurada, fica mais fácil responder à necessidade antes de o comportamento escalar.



3

DINÂMICA CONSCIENTE

A caixa do conforto

Cria com a criança um conjunto de alternativas que possam trazer conforto e segurança. Não para substituir a chucha à força, mas para ampliar recursos.

- Peluche ou mantinha.
- Fotografia ou objeto especial.
- Livro pequeno.
- Bola sensorial ou objeto para apertar.
- Música, desenho ou outro recurso escolhido pela criança.

PODES DIZER

“Quando o teu corpo precisar de conforto, o que podemos escolher daqui?”

Quanto mais a criança participa na escolha, maior a probabilidade de recorrer espontaneamente aos novos recursos.



4

DINÂMICA CONSCIENTE

O meu corpo sabe acalmar

Ensina estratégias simples de autorregulação quando a criança está tranquila, para que estejam disponíveis quando precisar delas.

- Respiração da vela: inspirar pelo nariz e soprar devagar.
- Mão na barriga: sentir o movimento da respiração.
- Abraço borboleta: braços cruzados e pequenos toques alternados nos ombros.
- Pressão ou abraço, quando a criança gosta e pede esse contacto.

PODES DIZER

“Quando preciso de me acalmar, posso ajudar o meu corpo.”

A co-regulação vem antes da autorregulação. A presença do adulto continua a ser um recurso central.





5

DINÂMICA CONSCIENTE

Também há colo para mim

Quando existe um irmão mais novo ou mudanças familiares, a procura da chucha pode estar ligada à necessidade de proximidade, atenção ou pertença.

- Cria 10 minutos diários de atenção exclusiva.
- Sem telemóvel, correções ou ensino.
- A criança escolhe a brincadeira e o adulto acompanha.
- Mantém este momento previsível durante alguns dias.

PODES DIZER

“Há colo para ti mesmo sem chucha.”

A mensagem não é “já és crescida”. É: “não precisas de fazer nada especial para continuares a ter o teu lugar e o meu cuidado”.



6

DINÂMICA CONSCIENTE

O caminho dos pequenos passos

Em vez de fazer a chucha desaparecer de um dia para o outro, constrói um caminho progressivo e previsível.

- Observar quando aparece vontade de usar a chucha.
- Experimentar primeiro outra forma de conforto.
- Reduzir os momentos em que a chucha é usada.
- Experimentar estar sem ela em situações mais fáceis.
- Preparar a despedida quando existir prontidão.

PODES DIZER

“Qual destes passos achas que já consegues experimentar?”

Se a criança já tinha deixado a chucha e voltou a procurá-la, evita reinstalar uma rotina de utilização. Foca-te em reencontrar os recursos que ela já tinha desenvolvido.



7

DINÂMICA CONSCIENTE

A despedida da chucha

Quando a criança estiver preparada, transforma a despedida num momento com significado — não numa perda inesperada.

- Guardar a chucha numa caixa especial.
- Fazer um desenho ou uma pequena carta.
- Plantar uma flor ou criar outro símbolo de passagem.
- Escolher um “dia da despedida”.
- Acolher saudade, tristeza ou protesto depois do ritual.

PODES DIZER

“Eu sei que tens saudades. Estou aqui contigo enquanto o teu corpo aprende novas maneiras de se acalmar.”

Não prometas ausência de choro. O objetivo é que a criança possa sentir e atravessar a transição acompanhada.



UM PONTO DE ATENÇÃO

E se a criança voltar a pedir a chucha?

Voltar a procurar a chucha depois de já a ter largado não significa necessariamente que exista um problema ou que tudo tenha voltado ao início.

Pode acontecer em fases de maior cansaço, doença, mudanças, entrada na escola, nascimento de um irmão, conflitos, separações, maior necessidade de proximidade — ou simplesmente porque a criança voltou a contactar com esse objeto de conforto.

EVITA RESPONDER COM

“Mas tu já tinhas deixado.” · “Agora voltaste a ser bebé?” · “Outra vez a chucha?”

Em vez disso, experimenta:

- **Observar o que mudou.** Quando começou novamente? Em que momentos procura mais? O que estava a acontecer nessa fase da vida da criança?
- **Acolher a necessidade** sem reforçar automaticamente o comportamento. “Percebo que estejas com vontade da chucha. Parece que precisas de conforto. Estou aqui contigo.”
- **Recuperar os recursos que já funcionavam.** Colo, peluche, manta, história, respiração, presença, música, toque ou outro recurso que a criança já conhecia.
- **Não recomeçar todo o processo do zero.** Se a criança já conseguia estar sem chucha, lembra-a dessa competência com gentileza.
- **Procurar a necessidade por detrás do comportamento.** Às vezes, o regresso da chucha é menos sobre a chucha e mais sobre segurança, atenção, descanso ou conexão.

PODES DIZER

“Tu já aprendeste muitas maneiras de te acalmares sem a chucha. Vamos descobrir qual te pode ajudar agora.”

Uma recaída não apaga aquilo que a criança já aprendeu. Pode simplesmente ser um sinal de que, naquele momento, precisa de mais suporte para voltar a aceder aos seus recursos.



PARA TERMINAR

O que evitar

A criança não precisa de sentir vergonha para crescer. Evita estratégias que possam transformar esta fase numa experiência de humilhação, medo ou perda de confiança.

- ✗ “Já és grande.”
- ✗ “Isso é coisa de bebé.”
- ✗ “Que vergonha.”
- ✗ “Os outros vão gozar contigo.”
- ✗ Comparações com irmãos ou outras crianças.
- ✗ Fazer a chucha desaparecer sem preparação.
- ✗ Transformar cada procura da chucha num confronto ou numa batalha de poder.

Menos luta contra o comportamento.
Mais curiosidade sobre a necessidade.



Educar de Dentro para Fora®

Um olhar consciente para a necessidade que existe por detrás do comportamento.

CONSCIÊNCIA COERÊNCIA CONEXÃO EMPATIA PRESENÇA

Ana Henriques

A SOLUÇÃO ESTÁ NA RELAÇÃO. COMEÇA EM TI.

© 2026 Ana Henriques — Educar de Dentro para Fora®. Todos os direitos reservados.
Proibida a reprodução ou distribuição sem autorização escrita da autora.