CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

E-BOOK GRATUITO · NEXSGERAÇÕES

Desenvolvendo em casa

Rotina, vínculos e autonomia: o desenvolvimento humano começa na família

Caio Fábio Martins
Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

E-BOOK · 2026

UM CONTEÚDO ALLNEXS

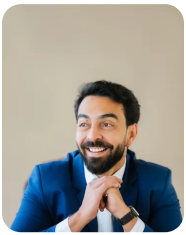
ALLNEXS CONHECIMENTOS · NEXSGERAÇÕES

Desenvolvendo em casa

Rotina, vínculos e autonomia: o desenvolvimento humano começa na família

Este e-book é material de orientação e reflexão. Não substitui atendimento psicológico, supervisão ou consultoria individualizada.

© 2026 Caio Martins Desenvolvimento Humano. Distribuição gratuita; proibida a venda.
@caiofabiomartins · caiofabiomartins.com · allnexs.com/e-books



SOBRE O AUTOR

Caio Fábio Martins

Psicólogo · Mestre e doutorando em Psicologia

Ciência, Sentido e Prosperidade Humana

- Psicólogo (CRP 09/10676) e psicoterapeuta desde 2016, com base na Gestalt-terapia em diálogo com o humanismo, o existencialismo e a Logoterapia de Viktor Frankl.
- Mestre em Psicologia (UFG) e doutorando em Psicologia (PUC Goiás), onde pesquisa o sentido do trabalho de líderes na cadeia produtiva de grãos em Goiás.
- Professor universitário, supervisor clínico e consultor em desenvolvimento humano, gestão de pessoas e lideranças. Autor de *O Surgimento da Gestalt-Terapia* (2026) e NEXsPERT da ALLNEXS.

CAIO FÁBIO MARTINS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

PARA COMEÇAR

Por que este e-book

Quase toda família que conheço quer a mesma coisa: uma casa onde as pessoas crescem bem. E quase toda família esbarra nas mesmas cenas. A manhã que começa em correria e termina em grito. O jantar em que cada um olha para a própria tela. A birra que vira queda de braço. O adolescente que responde com uma palavra só. O casal que conversa sobre boletos e quase nunca sobre si mesmo.

Como psicólogo, atendo adolescentes, adultos e casais desde 2016, e como professor ensino Psicologia há alguns anos. Uma coisa que aprendi nesse caminho é que o desenvolvimento humano não acontece só no consultório nem só na escola. Ele acontece, principalmente, no lugar mais comum de todos: em casa, nas pequenas repetições do dia a dia. É ali que a criança aprende se o mundo é confiável, se pode errar, se a própria voz conta. E é ali também que os adultos continuam crescendo.

Escrevi este e-book para quem quer cuidar disso sem fórmula mágica e sem culpa. Não existe família perfeita, e não existe um único jeito certo de ser família. Há casas com pai e mãe, com uma mãe só, com um pai só, com dois pais ou duas mães, com avós que criam netos, com filhos de outros casamentos, com casais sem filhos. O que proponho serve para todas elas, porque fala de algo que todas têm: rotina, vínculos, limites, telas e o espaço para cada um ser quem é.

Como usar

São cinco partes curtas, cada uma com uma ideia da Psicologia do desenvolvimento e práticas para testar na semana. No fim da última parte há um plano de quatro semanas, com uma prática por semana. Não tente fazer tudo de uma vez. Escolha uma coisa, observe o que muda, converse sobre isso em casa e só depois avance.

ANTES DE COMEÇAR

Este material é educativo. Ele não serve para diagnosticar ninguém, muito menos uma criança. Se algum sinal persistente preocupar você (no sono, na alimentação, no humor, na fala, na escola ou na convivência), converse com o pediatra, com um psicólogo ou com a escola.

ROTEIRO

O caminho deste e-book

01 **A casa como primeiro ambiente**

Por que a rotina dá segurança e como deixá-la mais leve, não mais rígida.

02 **Vínculo e conversa**

A base segura, a mãe (e o pai) suficientemente bons e um jeito simples de acolher emoções.

03 **Limites com afeto**

Os estilos parentais e o equilíbrio entre firmeza e calor humano.

04 **Telas: combinar em vez de só proibir**

O que as orientações pediátricas dizem por idade e como transformar isso em acordo de família.

05 **Autonomia e o plano de quatro semanas**

Espaço para cada um ser quem é, com uma prática por semana para começar.

01

PARTE 1 · ROTINA

A casa como primeiro ambiente

Urie Bronfenbrenner, psicólogo que estudou o desenvolvimento humano de forma ecológica, mostrou que ninguém cresce no vazio. Uma criança se desenvolve dentro de ambientes que se encaixam uns nos outros: a casa, a escola, o trabalho dos pais, o bairro, a cultura. O mais próximo deles, o que ele chamou de microssistema, é onde acontecem as interações do dia a dia. Para a maioria das crianças, esse lugar é a família.

O que me interessa nessa ideia é uma consequência prática: o desenvolvimento acontece nas relações e nas atividades que se repetem. Não é o passeio especial do ano que forma uma pessoa; é o café da manhã de todo dia, o jeito como se fala na hora de dormir, a forma como os adultos reagem a um copo derramado. Bronfenbrenner também chamou a atenção para as conexões entre ambientes. Quando a casa e a escola conversam, a criança ganha. Quando o trabalho dos adultos invade todas as noites, a casa sente.

Rotina não é quartel

Rotina tem má fama. Muita gente imagina horários rígidos e um quadro de regras na geladeira. Mas, do ponto de vista do desenvolvimento, rotina é previsibilidade. Uma criança que sabe o que vem depois do banho e quem vai buscá-la na escola gasta menos energia se protegendo do inesperado e sobra mais energia para brincar, aprender e se arriscar. Papalia e Feldman, num dos manuais de desenvolvimento humano mais conhecidos no Brasil, descrevem como o sono, a alimentação e o brincar sustentam o crescimento físico, cognitivo e emocional. Esses três pilares dependem, em boa parte, de alguma regularidade.

Para adultos vale o mesmo. Casais que têm um momento fixo para conversar brigam menos por falta de espaço para falar. Avós que cuidam de netos se cansam menos quando há combinados claros com os pais. A rotina protege a relação do improviso permanente.

Vale lembrar ainda que a rotina também comunica valores. Quando a família reserva a hora do jantar, diz sem palavras que estar junto importa. Quando a criança sabe que, aos sábados, ajuda a regar as plantas ou a arrumar a sala, aprende que pertence a um grupo que se cuida. Essas mensagens silenciosas pesam muito no desenvolvimento, porque se repetem centenas de vezes por ano.

E há um efeito pouco comentado: a rotina diminui o número de decisões e, com isso, o número de brigas. Se todos sabem que o banho vem antes do desenho, não é preciso negociar o banho todas as noites. A energia que sobra vai para outras coisas, inclusive para o afeto.

PARA LEMBRAR

Uma boa rotina tem poucos pontos fixos e bastante espaço livre. Pense em âncoras, não em grade: acordar, refeições, chegada em casa e hora de dormir. O resto pode variar.

Três âncoras para começar

01 **Uma manhã com começo, meio e fim**

Deixem na noite anterior o que for possível (mochila, roupa, lanche). A manhã perde o tom de emergência.

02 **Uma refeição do dia em comum**

Não precisa ser o jantar nem precisa ser longa. Precisa ser à mesa, com as pessoas presentes.

03 **Um ritual de fim de dia**

Banho, história, oração, música, conversa no escuro: o conteúdo importa menos que a repetição. Para adolescentes e adultos, pode ser um chá e dez minutos de conversa.

Um cuidado: rotina se ajusta à idade e ao arranjo da casa. Um bebê precisa de mais regularidade no sono; um adolescente precisa participar da definição dos próprios horários. Em casas onde a criança vive entre duas residências, ajuda

muito quando os adultos combinam o essencial (sono, escola, telas), mesmo que o resto seja diferente em cada lugar.

Se a casa vive uma fase de mudança, como a chegada de um bebê, uma separação, uma mudança de cidade, um luto ou um novo emprego, a rotina ganha ainda mais importância. Nesses momentos, manter duas ou três âncoras conhecidas ajuda todos a atravessar o que mudou. Não é hora de introduzir regras novas; é hora de proteger o que dá chão.

Antes de mudar qualquer coisa, sugiro um exercício de observação. Durante três dias, apenas repare: em que momentos a casa fica tensa? Em que momentos fica leve? Descrever antes de explicar ajuda a enxergar o que realmente acontece, e não o que imaginamos que acontece. Muitas vezes a família descobre que o problema não é a criança "difícil", mas o horário que espreme todo mundo.

02

PARTE 2 · VÍNCULOS

Vínculo e conversa

John Bowlby, psiquiatra e psicanalista britânico, formulou a teoria do apego a partir de uma observação simples: crianças pequenas precisam de alguém a quem recorrer quando se assustam. Quando essa figura responde com alguma constância, a criança passa a usá-la como uma base segura. Ela se afasta para explorar o mundo e volta quando precisa de conforto. Quanto mais confiável a base, mais coragem para explorar.

Isso desfaz um mito comum: o de que acolher demais deixa a criança dependente. Pela teoria do apego, acontece o contrário. A segurança de ter para onde voltar é o que permite ir longe. E a figura de apego não precisa ser a mãe biológica: pode ser o pai, a avó, a mãe adotiva, quem cuida com constância.

Suficientemente bom basta

Donald Winnicott, pediatra e psicanalista inglês, cunhou uma expressão que ainda alivia muitos pais: a mãe suficientemente boa. Para ele, o cuidado que favorece o desenvolvimento não é o perfeito. No começo, o adulto se adapta quase totalmente ao bebê; com o tempo, vai falhando aos poucos, em doses que a criança consegue suportar. Essas pequenas falhas, sem abandono, ajudam a criança a perceber que existe um mundo fora dela e a desenvolver recursos próprios.

Gosto de ler essa ideia assim: a família não precisa acertar sempre, precisa voltar. Errar o tom, perder a paciência, esquecer algo combinado faz parte. O que constrói vínculo é a reparação: reconhecer, pedir desculpas, retomar. Uma criança que vê os adultos repararem aprende que conflito não destrói o amor.

Reparar não é se humilhar diante da criança nem abrir mão da autoridade. É algo como: "Ontem eu gritei com você, e não foi justo. Eu estava cansado, mas a culpa não era sua. Vou tentar falar diferente." Frases assim ensinam responsabilidade pelo exemplo, e mostram que os adultos também estão aprendendo.

Conversar sobre o que se sente

John Gottman, pesquisador de relações familiares, descreveu um jeito de lidar com as emoções dos filhos que ele chamou de preparação emocional. Em vez de ignorar, minimizar ou punir o choro e a raiva, o adulto percebe a emoção, vê nela uma oportunidade de aproximação, escuta, ajuda a criança a dar nome ao que sente e, só depois, combina limites e busca soluções. A emoção é aceita; nem todo comportamento é.

01 **Perceba**

Note a emoção antes que ela vire explosão: a voz que muda, o corpo que fecha.

02 **Aproxime-se**

Trate o momento como chance de contato, não como interrupção.

03 **Escute e descreva**

"Você ficou muito bravo porque o jogo acabou." Descrever acalma mais do que explicar.

04 **Dê nome**

Raiva, frustração, medo, vergonha, ciúme. Palavras ajudam a organizar o que se sente.

05 **Combine o limite**

“Pode ficar bravo. Bater no irmão não pode. O que dá para fazer com essa raiva?”

Com adolescentes, a conversa muda de forma, mas não de fundo. Eles costumam falar mais no carro, cozinhando, caminhando, lado a lado, do que frente a frente num “precisamos conversar”. Perguntas abertas funcionam melhor do que interrogatórios: “O que foi mais chato hoje?” rende mais que “Como foi a escola?”. E vale o mesmo entre adultos: casais também precisam de alguém que pergunte “como você está de verdade?” e espere a resposta.

Uma dica que costumo dar: antes de aconselhar, pergunte se a pessoa quer conselho ou só quer ser ouvida. Essa pergunta simples evita muitas portas fechadas, com filhos e com parceiros.

Presença que cabe na agenda

Muitos pais me dizem que não têm tempo para isso. Entendo. Mas vínculo não depende só de quantidade; depende de presença. Quinze minutos de atenção inteira, sem celular e sem pressa, fazendo algo que a criança escolheu, costumam valer mais do que uma tarde inteira de convivência distraída. Em famílias com mais de um filho, um pequeno tempo só com cada um ajuda muito, porque cada criança precisa se sentir vista na própria singularidade.

QUANDO PROCURAR AJUDA

Choro, birra, irritação e fases de retraimento fazem parte do desenvolvimento. Se algo persistir por semanas, atrapalhar o sono, a alimentação, a escola ou as amizades, ou se você simplesmente ficar preocupado, procure o pediatra, um psicólogo ou converse com a escola. Pedir ajuda cedo é cuidado, não fracasso.

03

PARTE 3 · LIMITES

Limites com afeto

Nos anos 1960, a psicóloga norte-americana Diana Baumrind observou famílias e descreveu três maneiras de exercer a autoridade com os filhos. Mais tarde, Eleanor Maccoby e John Martin organizaram essas ideias em duas dimensões: o quanto os pais exigem e acompanham (exigência) e o quanto acolhem e respondem às necessidades da criança (responsividade). Do cruzamento das duas saem os quatro estilos parentais que se estudam até hoje.

Estilo	Exigência	Afeto e escuta	Como costuma soar
Autoritativo	Alta	Alto	“A regra é esta, e eu explico por quê. Quero ouvir o que você pensa.”
Autoritário	Alta	Baixo	“Porque eu mandei.”
Permissivo (indulgente)	Baixa	Alto	“Tudo bem, faz como quiser.”
Negligente	Baixa	Baixo	Pouca presença e pouco acompanhamento.

Nas pesquisas de Baumrind e de quem continuou esse trabalho, as crianças de famílias autoritativas tendiam a ser mais autoconfiantes, cooperativas e capazes de se controlar. O que chama atenção é que esse estilo não é o meio-termo entre firmeza e carinho; é a soma dos dois. Limite claro e afeto evidente, ao mesmo tempo.

SEM RÓTULOS

Estilo parental não é rótulo de pessoa. Todo adulto, num dia ruim, já foi autoritário ou permissivo. A pergunta útil não é "qual é o meu tipo?", e sim "o que costuma predominar na nossa casa, e o que eu quero mais?".

Também ajuda olhar para a própria história. Cada adulto chega à parentalidade trazendo o jeito como foi criado: às vezes repetindo, às vezes fazendo o oposto. Quem cresceu com muito controle pode ter medo de dizer não; quem cresceu solto pode exagerar no rigor. Perceber isso, sem se culpar, abre espaço para escolher. Conversar com o outro adulto da casa sobre como cada um foi criado costuma esclarecer muitas divergências sobre limites.

Como juntar firmeza e calor

- **Poucas regras, bem explicadas.** Três ou quatro combinados importantes valem mais que vinte regras que ninguém lembra.
- **Antecipe em vez de surpreender.** "Daqui a dez minutos a gente desliga" evita boa parte das brigas de transição.
- **Consequência ligada ao combinado.** Se o brinquedo foi jogado, ele descansa um pouco. Castigos sem relação com o que aconteceu ensinam medo, não responsabilidade.
- **Firmeza na regra, gentileza no tom.** É possível dizer não sem humilhar, ironizar ou gritar.
- **Adultos alinhados.** Quando os adultos da casa (ou das duas casas) combinam o essencial antes, a criança não precisa escolher lados.

Quando a regra é quebrada

Regras serão quebradas. Faz parte de crescer testar contornos. Nessa hora, ajuda separar três tempos. Primeiro, interromper o que é perigoso ou desrespeitoso, com calma e firmeza. Depois, esperar os ânimos baixarem, porque ninguém aprende nada no meio de uma explosão, nem a criança nem o adulto. Por fim, conversar: o que aconteceu, o que cada um sentiu, como reparar o estrago e o que fazer da próxima vez. Esse último tempo é o que transforma a consequência em aprendizado.

Limite também é questão de idade. Para uma criança de dois anos, o limite é sobretudo físico e repetido: tirar da tomada, segurar a mão na rua. Aos sete, já cabe explicação e participação. Na adolescência, o limite se negocia mais, porque o objetivo é que, aos poucos, o próprio jovem passe a se regular. Uma regra que nunca se revisa vira só controle.

E entre adultos?

Casais e famílias ampliadas também vivem limites: até onde a sogra opina, quem decide sobre o dinheiro, o que cada um precisa de tempo só seu. O mesmo princípio vale. Clareza sem dureza e escuta sem abrir mão do que importa. Muitas brigas de casal não são sobre o assunto do dia, e sim sobre um combinado que nunca foi feito em voz alta.

Uma última observação, que repito muito em supervisão e em sala de aula: limite não é o oposto de vínculo. Criança sem limite fica sem contorno, e isso costuma gerar mais ansiedade, não mais liberdade. Dizer não, com calma e presença, também é uma forma de dizer "eu estou aqui".

04

PARTE 4 · TEMPO DE TELA

Telas: combinar em vez de só proibir

Poucos temas geram tanta culpa nas famílias quanto as telas. E poucos geram tanta briga. Antes de falar de regras, quero lembrar o que os capítulos anteriores mostraram: as telas não competem só com o tempo, competem com as relações e com a rotina. O problema raramente é o aparelho em si; é o que ele ocupa. O sono que encurta, a conversa do jantar que some, o brincar livre que não acontece.

O que dizem as orientações pediátricas

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) publicou em 2024 uma atualização do documento #MenosTelas #MaisSaúde, preparada pelo seu grupo de trabalho em saúde digital. As faixas recomendadas são estas:

Idade	Orientação da SBP (atualização 2024)
0 a 2 anos	Nenhuma exposição a telas, nem passiva (a TV ligada no ambiente, por exemplo).
2 a 5 anos	Até 1 hora por dia, com supervisão de um adulto.
6 a 10 anos	Até 1 a 2 horas por dia, sempre com supervisão.
11 a 18 anos	Até 2 a 3 horas por dia, sem virar a noite em jogos ou telas.

Para todas as idades, o manual de 2020 da SBP já recomendava "nada de telas durante as refeições e desconectar uma a duas horas antes de dormir". A Organização Mundial da Saúde (OMS), nas diretrizes de 2019 para crianças menores de cinco anos, segue linha parecida: não recomenda tempo de tela para bebês até 1 ano nem tela sedentária para crianças de 1 ano; para crianças de 2 a 4 anos, no máximo 1 hora por dia, e quanto menos, melhor.

CONFIRA A VERSÃO ATUAL

Essas orientações são revistas de tempos em tempos. Antes de fazer o combinado da sua casa, confira a versão mais recente no site da SBP (sbp.com.br) e converse com o pediatra que acompanha seu filho, que conhece a realidade dele.

> *Celular não é brinquedo de criança.*
>
> Evelyn Eisenstein, coordenadora do grupo de saúde digital da SBP (2024)

Do número ao acordo

Saber o número ajuda, mas não basta. O que funciona em casa costuma ser um acordo, construído com a participação das crianças conforme a idade, e cumprido também pelos adultos. Criança aprende muito mais pelo que vê do que pelo que ouve: se os adultos jantam com o celular na mão, a regra perde força.

01 **Lugares sem tela**

Escolham juntos um ou dois: a mesa das refeições, o quarto na hora de dormir.

02 **Horários sem tela**

A última hora antes de dormir é uma boa candidata, para todos.

03 **O que fica no lugar**

Tirar a tela sem oferecer nada gera vazio e briga. Combine o que entra: brincar, ler, cozinhar, sair.

04 **Conteúdo, não só tempo**

Assistir junto, conhecer os jogos e respeitar a classificação indicativa importa tanto quanto o relógio.

05 **Revisão combinada**

Marquem uma data para conversar sobre o que funcionou. Acordo que se revisa é levado mais a sério.

Para crianças pequenas, o acordo é mais simples e mais concreto: um relógio visual, um aviso antes de desligar, a mesma sequência todos os dias. Para os maiores, vale escrever o combinado juntos e deixá-lo à vista. E para todos vale uma regra de ouro: não usar a tela como prêmio ou castigo para tudo, porque isso aumenta o valor dela aos olhos da criança.

Com adolescentes, proibir sem conversa costuma empurrar o uso para o escondido. Mais útil é conversar sobre o que eles fazem online, com quem falam, o que os incomoda, e combinar limites que façam sentido para eles também. E se o uso parece fora de controle, com prejuízo no sono, na escola ou nas relações, vale procurar orientação profissional, sem rotular nem dramatizar.

Também ajuda lembrar que tela não é tudo igual. Uma videochamada com a avó que mora longe, um filme visto juntos no sofá e um vídeo atrás do outro sozinho no quarto são experiências muito diferentes. A pergunta que proponho às famílias é menos “quanto tempo?” e mais “essa tela aproxima ou afasta a gente? Ela ocupa o lugar de quê?”. Com essa pergunta em mãos, muitas decisões ficam mais fáceis.

Um lembrete para casais sem filhos e para os adultos em geral: as telas também atravessam a vida a dois. O celular na cama, a série que substitui a conversa, a notificação no meio do jantar. O acordo de família vale para todo mundo da casa.

05

PARTE 5 · AUTONOMIA

Autonomia e o plano de quatro semanas

Cuidar do desenvolvimento não é moldar alguém do jeito que imaginamos. É criar condições para que cada pessoa se torne quem ela é. Edward Deci e Richard Ryan, criadores da teoria da autodeterminação, descreveram três necessidades psicológicas básicas que, quando atendidas, sustentam a motivação e o bem-estar: **autonomia** (sentir que as próprias ações nascem de escolhas próprias), **competência** (sentir-se capaz) e **vínculo** (sentir-se ligado a outras pessoas).

O que alimenta

Oferecer escolhas reais, explicar o porquê das regras, reconhecer o esforço, deixar tentar e errar, mostrar interesse pelo que a pessoa gosta.

O que sufoca

Fazer pela criança o que ela já consegue, comparar com irmãos, controlar por culpa ou chantagem, elogiar só o resultado, decidir tudo sozinho.

Autonomia não é largar. Ela cresce junto com o vínculo, e não contra ele. Uma criança de quatro anos pode escolher entre duas roupas; uma de dez pode organizar a mochila; um adolescente pode decidir parte da própria rotina de estudos.

Em cada idade, a pergunta é: o que essa pessoa já consegue fazer, com um pouco de apoio? Para os adultos da casa vale o mesmo. Casais que preservam espaço para os projetos de cada um costumam ter mais para compartilhar.

Um exemplo comum: a criança quer amarrar o próprio tênis, e isso leva cinco minutos que a família não tem pela manhã. A saída não é proibir nem fazer por ela, e sim mudar o momento. Treinar no fim de semana, sem pressa, e reservar alguns minutos a mais nos dias de escola. A competência cresce quando há tempo para tentar.

Há também a autonomia de ser diferente. Filhos não são continuação dos pais. Gostos, temperamentos, crenças e escolhas podem divergir, e o desenvolvimento passa por esse reconhecimento. Na minha prática clínica, de base gestáltica, aprendi a desconfiar de quem precisa que o outro seja igual a si para se sentir em paz. Respeitar a diferença dentro de casa é um dos aprendizados mais difíceis, e mais bonitos, da convivência.

Na prática, isso pede dos adultos uma pergunta frequente: estou fazendo por ele porque ele precisa ou porque é mais rápido para mim? Às vezes a resposta honesta é a segunda, e tudo bem nos dias corridos. O ponto é não deixar que a pressa vire regra. Reconhecer o esforço (“você tentou de novo, mesmo sendo difícil”) também alimenta a sensação de competência mais do que elogios genéricos como “você é muito inteligente”.

O plano de quatro semanas

Agora é hora de juntar tudo. Proponho uma prática por semana, na ordem das partes deste e-book. Adapte à idade das pessoas e ao arranjo da sua família.

01 **Semana 1: uma âncora de rotina**

Escolham uma só: a manhã preparada na véspera, a refeição em comum ou o ritual de fim de dia. Façam todos os dias e observem o clima da casa.

02 **Semana 2: dez minutos de conversa**

Um momento diário, curto, com uma pergunta aberta (“o que foi bom e o que foi difícil hoje?”). Quem pergunta escuta sem corrigir.

03 Semana 3: um combinado com afeto

Escolham a briga que mais se repete e transformem em combinado: regra clara, explicada, com consequência ligada a ela e tom gentil. Os adultos alinham antes.

04 Semana 4: o acordo das telas e uma escolha nova

Definam juntos um lugar e um horário sem telas e o que entra no lugar. E deem a cada pessoa da casa uma escolha nova que seja dela, adequada à idade.

REVISÃO SEMANAL

No fim de cada semana, reúnam-se por dez minutos e respondam juntos: o que funcionou, o que foi difícil, o que vamos manter? Não é avaliação, é conversa. Se algo não deu certo, ajustem e sigam.

Se a família é grande ou tem rotinas muito diferentes, comece pelo que é possível. Um casal sem filhos pode adaptar o plano à vida a dois: a âncora pode ser o café da manhã de domingo, a conversa diária pode ser antes de dormir, o combinado pode ser sobre tarefas da casa. Avós que cuidam dos netos podem combinar com os pais quais práticas valem nas duas casas.

Mudanças em família são lentas, e tudo bem. Uma prática que se sustenta por quatro semanas vale mais do que dez que duram três dias. E se, no caminho, aparecerem conflitos antigos ou sofrimentos que a família não consegue cuidar sozinha, procurar terapia familiar, de casal ou individual é um passo de cuidado.

EXERCÍCIO · 20 MINUTOS

Retrato da nossa casa

Responda sozinho primeiro e, se possível, depois converse com os outros adultos da casa (e, conforme a idade, com as crianças e os adolescentes). Descreva o que acontece, antes de tentar explicar ou julgar.

1 **Em que momento do dia a nossa casa fica mais tensa? E em que momento fica mais leve?**

Pense em horários e situações concretas, não em pessoas "difíceis".

2 **Quando alguém aqui está triste, com raiva ou com medo, o que costuma acontecer?**

Lembre de uma cena recente. Quem acolheu, quem se afastou, o que foi dito.

3 **Qual combinado gera mais briga em casa? O que faria esse combinado ser mais claro e mais gentil?**

Veja se os adultos concordam entre si sobre ele.

4 **Onde e quando as telas mais atrapalham a convivência, inclusive a dos adultos?**

Observe também o seu próprio uso, sem culpa, só reparando.

5 **Que escolha cada pessoa da casa poderia passar a fazer sozinha, de acordo com a idade?**

Pense em algo pequeno e possível nesta semana.

6 **Que prática do plano de quatro semanas parece mais possível para começar agora? Quem vai ajudar a sustentá-la?**

Escolha a menor e mais concreta. Escreva o dia em que vão começar.

SÍNTESE

O que levar deste e-book

01 **A casa é o primeiro ambiente**
O desenvolvimento acontece nas repetições do dia a dia. Poucas âncoras de rotina dão segurança sem engessar.

02 **Vínculo é base para explorar**
Acolher não cria dependência. Ninguém precisa ser perfeito: basta ser suficientemente bom e saber reparar.

03 **Firmeza e afeto se somam**
Limites claros, explicados e cumpridos com gentileza protegem e ensinam.

04 **Telas pedem acordo**
Conheça as orientações por idade, confira a versão atual e transforme os números em combinados que valem para todos.

05 **Autonomia cresce com vínculo**
Escolhas reais, sensação de capacidade e respeito à diferença ajudam cada um a ser quem é.

Família não é lugar de gente pronta. É lugar de gente crescendo junto, errando, reparando e tentando de novo. Não se trata de seguir à risca tudo o que está aqui, e sim de escolher o que faz sentido para a sua casa e começar pequeno. Se este e-book ajudar sua família a dar um passo, já terá valido.

PARA APROFUNDAR

Referências

BAUMRIND, Diana. Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, v. 37, n. 4, p. 887-907, 1966.

BOWLBY, John. *Uma base segura*: aplicações clínicas da teoria do apego. Tradução de Sonia Monteiro de Barros. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

BRONFENBRENNER, Urie. *A ecologia do desenvolvimento humano*: experimentos naturais e planejados. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

GOTTMAN, John; DECLAIRE, Joan. *Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos*. Tradução de Adalgisa Campos da Silva. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

MACCOBY, Eleanor E.; MARTIN, John A. Socialization in the context of the family: parent-child interaction. In: MUSSEN, Paul H. (ed.). *Handbook of child psychology*. 4. ed. New York: Wiley, 1983. v. 4, p. 1-101.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (WORLD HEALTH ORGANIZATION). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: WHO, 2019.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. *Desenvolvimento humano*. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. *Manual de Orientação #MenosTelas #MaisSaúde*. Rio de Janeiro: SBP, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Grupo de Trabalho de Saúde Digital. *#MenosTelas #MaisSaúde*: atualização 2024. Rio de Janeiro: SBP, 2024.

WINNICOTT, Donald W. *O brincar e a realidade*. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

Orientações da SBP e da OMS sobre tempo de tela conferidas nas fontes oficiais em 31/10/2026. Confira sempre a versão mais recente.

PRÓXIMO PASSO

Próximo passo

Se você quer olhar para a convivência da sua família com um pouco mais de calma, preparei uma ferramenta gratuita: o **Mapa da Convivência Familiar**, do NEXs SELF Família, no NEXs TOOLS. Você responde a partir do seu ponto de vista sobre cinco dimensões da vida em casa (comunicação, tempo juntos, acordos e papéis, conflitos e reparação, valores e sentido) e recebe uma leitura com práticas e perguntas para conversar.

Ele combina bem com o plano de quatro semanas deste e-book: dá para fazer o Mapa antes de começar e repetir depois, para ver o que mudou. Como todo material do NEXs TOOLS, não é diagnóstico nem substitui acompanhamento profissional; é um ponto de partida para a conversa.

E se o tema do desenvolvimento em família interessa a você, acompanhe a NEXsGerações, a área da ALLNEXS dedicada às fases da vida, à parentalidade e à convivência entre gerações.

Gratuito · 5 dimensões da convivência · Práticas para a semana · NEXs SELF Família

Fazer o Mapa da Convivência Familiar →

Está no celular? Toque no botão acima. No computador, aponte a câmera para o código.
tools.allnexs.com/familia/