



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

A Problemática das Birras e Estratégias para Lidar com as Mesmas

Departamento de Formação de Educadores e Professores

Mestrado em Educação Pré-Escolar

2024, Tatiana Cristina Louro Calado



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Tatiana Cristina Louro Calado

A Problemática das Birras e Estratégias para Lidar com as Mesmas

Relatório Final em Educação Pré-Escolar, apresentada ao Departamento de Formação de Educadores e Professores da Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Vera Maria Silvério do Vale

Outubro, 2024

Agradecimentos

À Professora Doutora Vera do Vale, por se ter disponibilizado para orientar este relatório e pelas críticas construtivas.

Aos meus pais, por me terem sempre dado tudo aquilo que podiam e mais um pouco. Pelo esforço incessante, pelas pessoas trabalhadoras que são e por acreditarem sempre em mim. Agradeço-lhes todos os valores que me passaram e naquilo que me tornei. Espero um dia poder ser metade daquilo que eles são e retribuir-lhes aquilo que me dão. Não há palavras que consigam agradecer-vos por tudo.

À minha avó, que mesmo já sem perceber, sei que está orgulhosa da mulher em que a sua neta se tornou.

Ao meu namorado, Ricardo, que esteve sempre ao meu lado durante estes anos. Obrigada por teres sempre as palavras mais acertadas, por teres sempre o melhor abraço, nos momentos em que mais preciso e por não me deixares desistir. Deste-me a força que precisava diariamente, mesmo quando pensei que já não conseguia e quando passei por fases mais difíceis, que acompanhaste de perto. És o abrigo que eu não sabia que precisava.

Resumo

A Problemática das Birras e Estratégias para Lidar com as Mesmas

As birras são comportamentos desafiadores comuns nas crianças, caracterizadas por explosões emocionais intensas, choros e/ou gritos. Estas ocorrem geralmente entre os 18 e os 48 meses e refletem a incapacidade da criança em expressar as suas necessidades e frustrações verbalmente, podendo ter vários fatores desencadeantes, como a fome, o cansaço, a frustração ou o desejo de autonomia. Deve em primeiro lugar apelar-se à prevenção das birras, mas quando é preciso lidar eficazmente com as mesmas, existem várias estratégias que podem ser adotadas. Nesse sentido, esta investigação, que tem como participantes um grupo de 16 crianças com idades compreendidas entre os 12 e os 24 meses, visa não só compreender o que são as birras e em que contextos surgem, mas também como evitá-las e quais as estratégias mais eficazes para lidar com as mesmas.

Palavras-chave: Birras; Choro; Crianças; Estratégias.

Abstract

The Issue of Tantrums and Strategies to Deal with Them

Tantrums are common defiant behaviours in children, characterized by intense emotional outbursts, crying and/or screaming. They usually occur between the ages of 18 and 48 months and reflect the child's inability to express their needs and frustrations verbally, and can have various triggers, such as hunger, tiredness, frustration or the desire for autonomy. Tantrums should be prevented in the first place, but when they need to be dealt with effectively, there are various strategies that can be adopted. With this in mind, this research, which involves a group of 16 children aged between 12 and 24 months, aims not only to understand what tantrums are and in what contexts they occur, but also how to prevent them and what are the most effective strategies for dealing with them.

Keywords: Tantrums; Crying; Children; Strategies.

Sumário

INTRODUÇÃO.....	1
i. Introdução.....	3
ii. Objetivos do Relatório.....	3
iii. Breve Visão Geral da Estrutura do Relatório.....	4
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL	5
i. O que é uma birra?	7
ii. O que provoca uma birra?	8
iii. Quais as consequências de uma birra?	9
iv. Quais as estratégias para as evitar?	10
v. Quais as estratégias para lidar com as birras?	11
a. Aviso Verbal/Comunicação	11
b. Time-Out	12
c. Castigos.....	12
d. Retirar Privilégios	13
e. Terminar com o Desconforto	14
f. Distrair/Redirecionar	14
g. Oferecer Conforto	15
h. Ignorar.....	15
CAPÍTULO II – METODOLOGIAS.....	17
i. Caracterização da Instituição	19
ii. Participantes.....	20
iii. Descrição da Abordagem Metodológica	20
iv. Instrumentos e Procedimentos.....	21
CAPÍTULO III – ANÁLISE DOS RESULTADOS	23
CAPÍTULO IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
BIBLIOGRAFIA	33
ANEXOS	37

Lista de abreviaturas

MEM – Movimento da Escola Moderna

Lista de figuras

Figura 1 - Gráfico Quantificador da Adoção de Cada Estratégia em Percentagens

Lista de tabelas

Tabela 1 - Tabela Quantificadora da Adoção de Cada Estratégia

Tabela 2 - Tabela de Registo de Situação de Choro da Alice

Tabela 3 - Tabela de Registo de Situação de Choro da Beatriz

Tabela 4 - Tabela de Registo de Situação de Choro da Valentina

Tabela 5 - Tabela de Registo de Situação de Choro do Diogo

Tabela 6 - Tabela de Registo de Situação de Choro do Francisco

Tabela 7 - Tabela de Registo de Situação de Choro da Laura

Tabela 8 - Tabela de Registo de Situação de Choro do Guilherme

Tabela 9 - Tabela de Registo de Situação de Choro da Benedita

Tabela 10 - Tabela de Registo de Situação de Choro do Dinis

Tabela 11 - Tabela de Registo de Situação de Choro do Pedro

INTRODUÇÃO

i. Introdução

As birras são uma das maiores preocupações entre pais, cuidadores e profissionais que lidam com crianças. Estas estão frequentemente associadas a momentos de frustração, raiva e incapacidade de comunicação que representam um desafio significativo para o desenvolvimento da criança, pelo que é fundamental compreender a natureza e as causas subjacentes das birras para desta forma fornecer apoio eficaz às crianças e aos adultos que lidam com as mesmas.

Ao longo deste relatório, vou examinar em profundidade o fenómeno das birras em bebés e crianças, explorando o que está na sua origem, características e implicações para o desenvolvimento infantil. Além disso, analisaremos uma variedade de estratégias e abordagens para não só enfrentar as birras, como evitá-las.

Através desta investigação, procuro oferecer insights valiosos e práticos para pais, cuidadores e educadores que procuram compreender as birras infantis e lidar de forma eficaz com as mesmas. Ao adotar uma abordagem baseada em evidências e orientada para o desenvolvimento, é expectável que seja criado um ambiente de apoio que promova o crescimento saudável e o desenvolvimento emocional das crianças, enquanto ofereço aos adultos as ferramentas para enfrentar este problema.

Ao longo do relatório vou explorar os seguintes tópicos: a natureza das birras, os fatores contribuintes, impacto no desenvolvimento infantil, estratégias eficazes de prevenção e intervenção e resultados dessas estratégias aplicadas a casos práticos, observados em contexto de estágio em creche.

ii. Objetivos do Relatório

Esta investigação teve como objetivos gerais: a) caracterização das birras, dos fatores desencadeantes e das suas consequências; b) analisar as diferentes estratégias para evitar e enfrentar as birras; c) caracterizar episódios de birras de uma amostra de crianças entre os 12 e os 24 meses quanto à duração, motivos e manifestações das birras, assim como as estratégias utilizadas pela educadora; d) explorar as relações entre a aplicação das diferentes estratégias e a sua eficiência face à manifestação das birras das crianças.

iii. Breve Visão Geral da Estrutura do Relatório

Intentei que este relatório seguisse uma estrutura bem definida, para abordar de forma clara e esclarecedora o tema das birras infantis. Este relatório divide-se em cinco tópicos principais, que se subdividem, para uma análise mais profunda de conceitos.

Na introdução, apresento uma contextualização do problema, os objetivos do relatório e uma breve visão geral da estrutura do mesmo.

No enquadramento conceptual, o conceito de birra é explorado em detalhe, desde a sua definição, até às possíveis causas e consequências. Estratégias para as evitar e enfrentar também são discutidas, destacando diferentes abordagens como o aviso verbal, *time-out*, castigos, entre outras.

Na metodologia descrevo os métodos utilizados para conduzir a pesquisa e justificativa para a escolha desses métodos, enquanto a análise dos resultados apresenta e interpreta os dados obtidos, com recurso a ferramentas visuais como tabelas e gráficos para ilustrar os dados. Ainda na análise dos resultados, relacionei os mesmos com os objetivos da pesquisa e com a literatura, analisei as suas implicações e limitações para possíveis pesquisas futuras.

Por fim, a conclusão recapitula os principais pontos do relatório, resume as descobertas e conclusões principais, e oferece considerações finais acerca do tema.

Através desta estrutura, é possível uma compreensão abrangente e lógica das birras infantis e das estratégias para lidar com elas.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

i. O que é uma birra?

“As birras (...) são, pois, parte da condição humana, em qualquer idade, mas mais comum nas crianças porque fazem parte da identidade do crescimento e de uma tentativa de conquistar a identidade pessoal.” (Cordeiro, 2011, p. 406).

As birras são consideradas um fenómeno normal do desenvolvimento emocional na primeira infância, que se manifesta entre os 18 e os 48 meses. São algo natural e não devem ser vistas com alarmismo, representando um crescimento psicológico, fundamental para o desenvolvimento da autonomia e construção da identidade pessoal.

Segundo Cordeiro (2011, pág.15), a birra é definida como a expressão de uma multiplicidade de sentimentos, pelo que, para a entender, é necessário compreender a sua relação com esses sentimentos, com a índole individual e com as características globais da condição humana, como as etapas do desenvolvimento. Segundo o mesmo autor, as birras caracterizam-se geralmente por uma grande variedade de sentimentos, como o choro, gritos ou estender-se no chão, num episódio emocional breve, mas intenso, que não são mais do que uma resposta biológica e psicológica da criança. As birras podem ser retratadas como explosões emocionais, que podem incluir choro, gritos, pontapés, rigidez, extensão dos membros e do tronco, atirar objetos, atirar-se para o chão, morder-se, espernear, bater nos outros, suster a respiração ou desencadear o vômito, sendo os comportamentos mais comuns o choro e os gritos. (Potegal & Davidson, 2003).

“As birras surgem (...) em crianças com idades compreendidas entre os 18 e os 48 meses, com um pico entre os 2 e os 3 anos, período em que 20% das crianças têm birras pelo menos uma vez por dia e entre 50% a 80% têm birras pelo menos uma vez por semana. Coincidem com a altura em que a criança está a adquirir autonomia e a tentar dominar o meio ambiente, razão pela qual alguns autores consideram os 2 anos como a *“primeira adolescência”*. (Gouveia, 2009, pág. 702).

As birras são reportadas em mais de 80% das crianças em idade pré-escolar e têm a duração média de dois minutos em crianças com 18 meses e entre quatro a cinco minutos em crianças entre os três e os quatro anos de idade.

Cordeiro (2011) defende que estas contribuem para que a criança adquira responsabilidade, aceitação do seu papel na sociedade e tolerância à frustração e são naturalmente superadas com a maturidade e crescimento da criança.

ii. O que provoca uma birra?

Como referido anteriormente, as birras fazem parte de um normal desenvolvimento das crianças e são um indício saudável de que a criança procura autoafirmar-se. No entanto, esta busca pela autonomia, pela independência e pelo poder por parte da criança, estabelece a génese das birras, que podem variar devido à personalidade da criança e ao contexto em que está inserida. (Cordeiro, 2011)

Nestas idades as crianças ainda não conseguem compreender o porquê de não poderem fazer algo ou obter aquilo que desejam, então com o acréscimo de uma barreira linguística perante os adultos, as birras são a forma da criança comunicar e exprimir aquilo que está a sentir, nomeadamente as suas frustrações, e assim conseguir chamar a atenção dos adultos.

Gouveia (2009, pág. 702) reitera que “(...) a criança recorre à birra porque não possui, ainda, mecanismos para lidar com a frustração, a sua linguagem verbal é insuficiente, não tem capacidade para perceber o futuro e adiar as suas vontades e tem poucas competências para resolver problemas.”.

Segundo Cordeiro (2011), as crianças nestas idades ainda estão muito centradas nelas próprias e nos seus interesses e não percebem a comunicação dos adultos, pela sua falta de vocabulário.

As birras são uma forma de expressar as emoções num cérebro ainda imaturo, como o da criança, sobretudo nesta fase de exploração em que as crianças não conseguem entender o porquê de não poderem fazer algo e de verem as suas vontades contrariadas. Desta forma, a raiva e frustração provindas destas refutações são expressas com as birras, uma vez que a criança ainda não o consegue fazer com recurso a palavras. Por conseguinte, com o aumento da competência linguística, a criança começa a adquirir novas ferramentas de expressão, sendo comum assistir-se a uma diminuição das birras com o decorrer do desenvolvimento.

É usual assistir-se a uma atenuação das birras em crianças a partir dos três anos, não só porque já têm as suas habilidades linguísticas mais desenvolvidas, mas também as suas habilidades cognitivas e a capacidade de autorregulação.

As birras podem em qualquer lugar ou hora do dia, mas Cordeiro (2011) atesta que “as birras são mais frequentes em situações em que a criança está mais desconfortável, (...) quando, por exemplo, tem sono, tem fome ou está cansada (...). (Cordeiro, 2011, pág. 72). Outros fatores desencadeantes são situações como a refeição, a hora de deitar ou brincadeiras das crianças, onde assistimos à recusa de emprestar brinquedos ou por quererem o brinquedo de outras crianças, a criança tende a sentir-se injustiçada.

Neste sentido, pode ocorrer uma birra devido à incompreensão que a criança está a passar e pela batalha perdida na luta pela autonomia e as barreiras linguísticas e de expressão vêm agravar esta questão.

As birras não são mais do que um pedido de ajuda que a criança faz, para obter respostas sobre os sentimentos que não consegue descodificar, esperando que os pais ou educadores lhe ensinem as ferramentas necessárias para lidar com isso. (Cordeiro, 2011).

iii. Quais as consequências de uma birra?

Embora as birras sejam consideradas parte de um normal desenvolvimento da criança, como descrito anteriormente, existem alguns sinais que podem levantar algumas inquietações, nomeadamente quando as birras surgem várias vezes durante o dia, quando persistem, sendo difícil acalmá-las, e quando ocorrem em variados contextos.

As birras com elevada frequência e intensidade, podem representar um problema de comportamento, que deve ser avaliado. Sobretudo a partir dos três anos, podem despontar comportamentos agressivos, como bater, pontapear, morder ou arranhar, podendo magoar-se a si e aos outros, ou destruir objetos, como brinquedos. Esta agressividade pode ser resultado de uma privação das birras e de um consequente acumular de raiva e frustração, que posteriormente se exterioriza de forma violenta. O adulto deve procurar dar uma resposta assertiva à criança, perante uma birra, procurando que esta liberte os seus sentimentos negativos acumulados, nomeadamente através do

choro, e desta forma se evite o emprego de comportamentos agressivos e instintivos. Nestes casos, em que a criança não se sente segura para descarregar a sua raiva através de birras, há um acumular de stress que leva a uma rutura no normal desenvolvimento emocional da criança e na sua habilidade de autorregulação, em que o emocional domina o racional.

As birras excessivas e severas podem estar também correlatadas com patologias do neurodesenvolvimento da criança, como “o défice cognitivo, as perturbações da linguagem, as perturbações do espectro do autismo, a perturbação de défice de atenção e hiperatividade, as perturbações da visão, as perturbações da audição ou as dificuldades escolares”, que requerem intervenção terapêutica. (Gouveia, 2009, pág. 703).

iv. Quais as estratégias para as evitar?

A prevenção é a melhor forma de lidar com as birras recorrentes, e para tal, devem procurar mitigar-se comuns alavancas das birras, como o cansaço ou a fome, isto porque, quando uma criança está desconfortável, há uma maior chance de ocorrer uma birra. Gouveia (2009, pág. 704) defende que “devem ser respeitadas as necessidades de sono da criança, como (...) a sesta e deve evitar-se que a criança sinta fome, respeitando o horário das refeições e, em caso de saída, tendo sempre à mão algum alimento.”. Assim, uma dieta saudável e uma boa rotina, são duas ferramentas para a diminuição da ocorrência de birras.

Outra forma de prevenir as birras é através da consistência. Ford (2011) afirma que, é necessário, não só, estabelecer limites às crianças, mas também manter esses limites previamente definidos. Muitas vezes quando as crianças veem os seus desejos negados e começam uma birra, o adulto acaba por ceder e esta incoerência mantém as birras das crianças. Quando os pais ou educadores comunicam de forma clara as expectativas de comportamentos da criança, estas conseguem compreender mais facilmente aquilo que é esperado delas. Contrariamente, quando os cuidadores são inconsistentes, as crianças vêem-se inseridas num ambiente imprevisível que pode resultar em frustração.

É importante estabelecer as regras em conjunto com as crianças, explicando os porquês e ouvindo a criança, dar liberdade e autonomia à criança para que ela possa

treinar as suas escolhas e ganhar responsabilidade, dar elogios à criança e não falar numa linguagem complexa, para que a criança consiga perceber o que foi proferido (Cordeiro, 2011).

Devem reduzir-se as regras às mais importantes, dar ordens claras e específicas, elogiar o cumprimento de ordens e acima de tudo modelar o comportamento da criança através do exemplo. As crianças necessitam de disciplina, de perceber que o mau comportamento tem consequências, mas também de se sentirem acarinhadas e capazes de um bom comportamento, assim como espaço para fazerem escolhas no seu dia-a-dia, como escolher a roupa que quer vestir ou o que comer.

v. Quais as estratégias para lidar com as birras?

Uma vez iniciada uma birra, existem diversas estratégias que podem ser adotadas para melhor lidar com esta. Em qualquer uma das estratégias é necessário em primeiro lugar um exercício de autodomínio, manter a calma e evitar responder de forma emocional. Deve adotar-se uma abordagem calma, sem gritar e escolher a estratégia a utilizar de acordo com a situação, pois nem todas resultam de igual forma e devem ser variadas.

Seguidamente, apresento um leque de estratégias que podem ser empregues numa situação de birra.

a. Aviso Verbal/Comunicação

O aviso verbal ou comunicação é uma estratégia que pode ajudar a acalmar a criança e a resolver a situação de uma forma mais positiva, através da expressão de empatia, mostrando à criança que nós entendemos o que ela está a sentir e que os seus sentimentos são válidos, fazendo a criança sentir-se compreendida e ajudando a acalmá-la.

Deve procurar adotar-se uma comunicação clara acerca dos comportamentos que são inaceitáveis e as consequências desses mesmos comportamentos, o que ajuda no estabelecimento de regras para a criança e nas expectativas dos comportamentos das mesmas. Ford (2011) defende que é fundamental que toda a atenção do educador esteja

na criança e que durante a conversa, se explique à criança o porquê de estarmos descontentes com a atitude da mesma.

A comunicação pode ser uma ferramenta de orientação para a resolução de problemas, auxiliando na identificação das causas da birra e encontrando soluções para a mesma.

Deve encorajar-se também a autorreflexão da criança acerca do seu comportamento, incentivando a criança a pensar sobre o que fez e a desenvolver habilidades de resolução de problemas.

A comunicação durante uma birra deve ser feita de forma pacífica, evitando gritar e dificultar a resolução do problema, podendo tornar a criança mais desobediente. É de extrema importância ouvir a criança, validar o que ela está a sentir e oferecer uma resposta construtiva.

b. Time-Out

A estratégia de *time-out* consiste em colocar a criança num lugar mais calmo, diferente daquele onde ocorre a birra, onde esta se possa acalmar e fazer uma autorreflexão.

Importa salientar que o *time-out* deve ser usado como uma estratégia pedagógica e não como um castigo e após o *time-out* deve ter-se uma conversa clara com a criança, para que ela entenda o que aconteceu. Esta estratégia é uma das mais eficazes uma vez que estar sozinha ajuda a criança a acalmar-se e além disso “tem também a vantagem de afastar a criança, quer do local da birra, quer de outras crianças com as quais possa estar a emburrar.” (Cordeiro, 2011, p.95). O objetivo principal é acalmar a criança, levá-la a refletir sobre o seu comportamento desafiador e como deve agir futuramente.

c. Castigos

A estratégia do castigo como forma de lidar com as birras consiste em impor consequências negativas à criança quando esta se comporta de forma inadequada, por exemplo, durante uma birra. Mas Cordeiro (2011, pág. 89) salienta que “castigar não quer dizer bater, mas apenas censurar, de alguma forma, um comportamento que passou dos

limites”. Importa salientar que esta não é uma estratégia aconselhada, uma vez que pode ter efeitos indesejados no desenvolvimento da criança. Algumas das desvantagens desta estratégia são:

- O castigo pode acabar por ter o efeito oposto ao pretendido e ao reforçar negativamente o comportamento da criança, este pode tornar-se mais persistente, como forma de chamar a atenção.
- Como vimos anteriormente, a birra é uma forma de comunicação das crianças mais pequenas, que ainda estão a desenvolver as suas habilidades comunicacionais e o seu controlo emocional. Castigá-las quando elas fazem uma birra, pode levá-las a lidar com as suas emoções ou a expressar as suas necessidades de uma forma menos saudável.
- A aplicação de castigos durante as birras pode gerar medo e ansiedade na criança e ter um impacto negativo na relação entre os pais ou cuidadores e a criança.
- Os adultos são modelos das crianças e estas aprendem muito observando o comportamento deles. Logo, usando a estratégia do castigo é adotado um estilo de comunicação negativo e agressivo que a criança pode copiar.

Como alternativa ao castigo, devem ensinar-se à criança maneiras alternativas de lidar com as suas emoções e frustrações. É aconselhada uma abordagem mais positiva, onde o adulto tenta entender o motivo da birra, demonstra empatia, ajuda a criança a desenvolver as suas habilidades comunicacionais e oferece alternativas.

d. Retirar Privilégios

A estratégia de retirar privilégios durante a birra é utilizada por pais e educadores para lidar com estes comportamentos desafiadores e consiste em retirar ou reduzir os privilégios da criança como consequência de um mau comportamento, de forma que esta comece a associar as consequências negativas às ações indesejadas. Segundo Ford (2011), esta estratégia consiste em retirar os objetos que condicionam o mau comportamento da criança nesse determinado momento.

Esta estratégia baseia-se nos princípios do condicionamento operante, em que as consequências de um comportamento influenciam a probabilidade de ele acontecer novamente, procurando nestes casos reduzir a ocorrência desses comportamentos

futuramente. A retirada de privilégios pode passar por brinquedos, tempo de ecrã, doces ou outras atividades prazerosas e desta forma os pais e/ou educadores esperam que a criança pense duas vezes antes de repetir qualquer comportamento inadequado, de modo a evitar perder esses privilégios.

No entanto, a eficácia desta estratégia pode variar de criança para criança e depende da consistência e clareza das consequências aplicadas. Os pais e educadores devem garantir que os privilégios retirados estejam relacionados com o comportamento desafiador, de forma que a criança consiga fazer a associação entre as suas ações e as consequências das mesmas. Como forma de garantir que a criança consegue fazer essa associação e entender que a retirada dos privilégios é consequência da sua atitude, Ford (2011) afirma que deve ser dado sempre em primeiro lugar um aviso verbal.

É também importante reforçar e elogiar comportamentos positivos, oferecendo alternativas adequadas e encorajadoras para esses comportamentos apropriados, em vez de punir apenas as birras. Esta punição deve ser equilibrada com um reforço positivo, nos momentos em que a criança se comporta positivamente.

e. Terminar com o Desconforto

Esta estratégia corresponde a uma abordagem que procura responder às necessidades imediatas da criança durante uma birra para a ajudar a acalmar e a superar o desconforto emocional ou físico que ela está a sentir. Os pais e cuidadores devem reconhecer que a birra é uma forma de a criança comunicar as suas frustrações, medos, necessidades não atendidas ou desconforto físico e tentar identificar as necessidades da criança durante a birra, observando se a criança está com sede, fome, cansada, com dor, entre outras, para responder a essas necessidades rapidamente.

f. Distrair/Redirecionar

A estratégia de distrair/redirecionar consiste em desviar a atenção da criança da sua birra, direcionando-a para outra atividade ou objeto. É uma estratégia utilizada por pais e cuidadores, sobretudo quando a criança está a agir de forma impulsiva e pode ajudar a acalmar a situação. Algumas das formas de implementar a estratégia de distrair ou redirecionar são:

- Oferecer à criança uma opção mais aceitável para a birra que ela está a fazer. Por exemplo, se a criança estiver a fazer uma birra porque não quer sair de casa, oferecer-se a opção de ela escolher um brinquedo para levar consigo.
- Levar a criança para um ambiente onde ela se possa distrair com algo e acalmar as emoções.
- Oferecer à criança um brinquedo ou objeto que ela gosta pode roubar a sua atenção e desviar o foco da birra.
- Envolver a criança numa atividade que seja do seu interesse pode ajudar a mantê-la ocupada e distraída.
- Usar o humor pode distrair a criança da sua birra e desviar a atenção da mesma.

g. Oferecer Conforto

A estratégia de oferecer conforto é adotada por pais e cuidadores como resposta às necessidades da criança, manifestadas durante uma birra. Esta estratégia implica alguns aspetos como:

- Permanecer calmos durante a birra, para evitar piorar a situação;
- Permanecer ao lado da criança, como forma de demonstrar apoio;
- Comunicar de forma calma e reconfortante;
- Oferecer contacto físico e reconforto;
- Oferecer espaço, se necessário;
- Avaliar as necessidades da criança e atender às mesmas.

A chave desta estratégia é a empatia e a demonstração de apoio, nesta fase em que a criança está a aprender a lidar com as suas emoções de forma saudável.

h. Ignorar

A estratégia de ignorar a criança durante uma birra é algo controversa e nem sempre pode ser a mais apropriada à situação. Esta estratégia sustenta-se na conceção de que ao ignorar a birra da criança e privando-a dessa atenção, o comportamento será abolido.

Primeiramente, é necessário identificar o comportamento e perceber que se está perante uma birra. De seguida, ignorar esse comportamento e evitar dar atenção à

criança, ou seja, não comunicar com a mesma, não fazer contacto visual prolongado, não oferecer explicações e não atender às solicitações da criança. Por fim, espera-se a eliminação do comportamento, quando a criança percebe que não está a conseguir o resultado pretendido.

Trata-se de uma estratégia desadequada, uma vez que desatende às emoções da criança e às razões que estão por detrás da birra, que podem ser por vezes necessidades primárias ou básicas, fisiológicas, de higiene ou de segurança.

CAPÍTULO II – METODOLOGIAS

i. Caracterização da Instituição

A presente investigação partiu do estágio curricular em contexto de Creche, que teve lugar numa instituição com valência de Creche e Jardim-de-Infância, situada no centro da cidade de Coimbra.

A Creche é composta pelo berçário, a sala parque, a copa do leite, muda fraldas, sala de 1 ano, sala de 2 anos, sala polivalente, casas de banho respetivas a cada sala e jardim. Por sua vez, o Jardim-de-Infância conta com a sala de 3 anos, 4 anos e 5 anos, sala polivalente, casa de banho respetiva a cada uma das salas e jardim exterior.

Para além destes espaços, existem ainda outros espaços comuns, como a biblioteca/brinquedoteca/cinema, o salão de jogos, jardim ao ar livre, sala de isolamento e primeiros socorros, sala de pessoal, sala de reuniões, casa de banho de apoio, preparada pra pessoas com mobilidade reduzida, cozinha, gabinete das educadoras, escritório, secretaria, refeitório, casa de banho da equipa e balneários.

Por fim, outros espaços complementares e de apoio são o camarim/guarda-roupa para festa, lavandaria, despensa de alimentos, despensa de frios, despensa de limpeza e despensa de brinquedos. Trata-se, portanto, de um conjunto de espaços esteticamente apelativos, quer no exterior, quer no interior, devidamente equipados e preparados para receber da melhor forma as crianças e as suas famílias.

Também a organização da sala é fundamental para promover um ambiente que apoie o bem-estar das crianças, refletido na frequência e intensidade das birras. A disposição dos móveis, o acesso aos materiais e a criação de áreas distintas são aspetos pensados nesta sala e que ajudam a proporcionar às crianças segurança e previsibilidade. Os materiais e brinquedos estão acessíveis e organizados, estimulando a autonomia e a oferta de um canto com espaço para o descanso oferece uma oportunidade para as crianças recuperarem em momentos de cansaço e frustração.

Em termos de equipa educativa, pude observar que se trata de uma equipa bastante sólida e que acompanha as crianças em todos os momentos diários, nomeadamente no acolhimento, atividades dirigidas, curriculares ou extracurriculares,

refeições, higiene, sesta e saídas. Enquanto estagiária, testemunhei um clima de grupo bastante positivo, que se traduz nas dinâmicas relacionais e comunicacionais.

No que diz respeito à oferta educativa e segundo a consulta ao projeto educativo, a inspiração da instituição fundamenta-se numa abordagem multimétodo, com inspirações de modelos como High/Scope, Movimento da Escola Moderna (MEM) e a Metodologia de Trabalho por Projeto, para além de um grande leque de atividades extracurriculares.

ii. Participantes

A investigação foi conduzida numa das salas de Creche, com um grupo de 16 crianças, divididas igualmente entre 8 participantes do sexo feminino e 8 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 24 meses.

iii. Descrição da Abordagem Metodológica

A abordagem metodológica adotada para esta investigação foi a abordagem qualitativa, face aos objetivos da pesquisa e a natureza do problema investigado. Esta abordagem, consiste na observação das ações humanas no seu meio natural e na sua interpretação, sendo também denominada de abordagem “naturalística” ou “naturalista”. É, portanto, o estudo do fenómeno no seu acontecer natural.

Existe uma consideração em descrever e interpretar os fenómenos que estão a ser estudados, de forma detalhada e contextualizada, procurando compreender as experiências e os comportamentos dos participantes do estudo.

João Amado, (2014, pág. 41) refere que “procura-se *o que*, na realidade, faz sentido *e como* faz sentido para os sujeitos investigados. (...) procuram-se os fenómenos tal como são percebidos e manifestados pela linguagem (...)”.

Enfim, podemos concluir que “a investigação qualitativa consiste numa pesquisa sistemática, sustentada em princípios teóricos (...) e em atitudes éticas; pesquisa que tem como objetivo obter junto dos sujeitos a investigar, a informação e a compreensão de certos comportamentos, emoções, modos de ser, de estar e de pensar (...); a investigação qualitativa visa contribuir para o melhoramento das situações e para a resolução dos problemas existentes no contexto”. (Amado, 2010, citado por Amado, 2014)

Um dos objetivos do estudo passa por compreender as experiências, os sentimentos e comportamentos dos participantes, sendo abordagem qualitativa a mais apropriada e alinhada com os objetivos da pesquisa. Como questões de partida, que orientam o estudo e direcionaram a minha investigação, selecionei as seguintes:

- a)** Em que consiste o comportamento das birras e o que está na sua origem?
- b)** Que estratégias ou abordagens podem ser adotadas para prevenir ou lidar com as birras?
- c)** Qual é a eficiência das diferentes estratégias face à manifestação de uma birra?

Estas questões foram formuladas com base nos objetivos da investigação e orientaram a minha pesquisa.

iv. Instrumentos e Procedimentos

Com base em critérios como a natureza e os objetivos da pesquisa e as características dos participantes, escolhi como instrumento de recolha de dados a observação direta e complementarmente os registos de acontecimentos e temporais, com recurso a uma tabela.

Esta tabela foi estruturada com base no documento “Observar e Escutar na Creche: Para Aprender Sobre a Criança” (2012), de Cristina Parente, com principal enfoque na importância da observação e escuta da criança e posterior documentação. Este instrumento permite recolher informações com base em ocorrências previamente definidas, neste caso as birras, que podem posteriormente ser analisadas mais eficazmente, uma vez que a situação é registada enquanto ocorre. Tem como vantagem a poupança de tempo necessário para os registos e a definição dos conceitos na tabela, o que facilita o processo de observação e posterior preenchimento da mesma.

Os registos foram obtidos em situação de dia-a-dia, quando ocorriam, uma vez que o seu registo é rápido e permite a não interrupção da interação com a(s) criança(s). Posteriormente era feita a análise dos registos.

No que respeita à ética da observação e documentação, foi assegurada a confidencialidade das crianças, aplicando nomes fictícios.

CAPÍTULO III – ANÁLISE DOS RESULTADOS

Neste capítulo irei apresentar e discutir os resultados obtidos. Ao longo do estágio e em situações do dia-a-dia, de forma impremeditada, foram observados, experienciados e registados episódios distintos de birras, que achei pertinentes e essenciais para esta investigação.

Como referido anteriormente, esses registos foram feitos com recurso a tabelas íntegras de registo de observação do choro, que nos fornecem todos os pormenores de cada episódio. Essas tabelas estão apresentadas na íntegra no capítulo “Anexos”.

Perante a informação recolhida e apresentada nas tabelas em anexo, obtemos os seguintes resultados, apresentados como forma de tabela e de um gráfico circular.

Tabela 1. Tabela Quantificadora da Adoção de Cada Estratégia

Time-Out	1	7,14%
Terminar com o Desconforto	1	7,14%
Oferecer Conforto	1	7,14%
Retirar Privilégios	2	14,29%
Ignorar	2	14,29%
Aviso Verbal/Comunicação	3	21,43%
Distrair/Redirecionar	4	28,57%

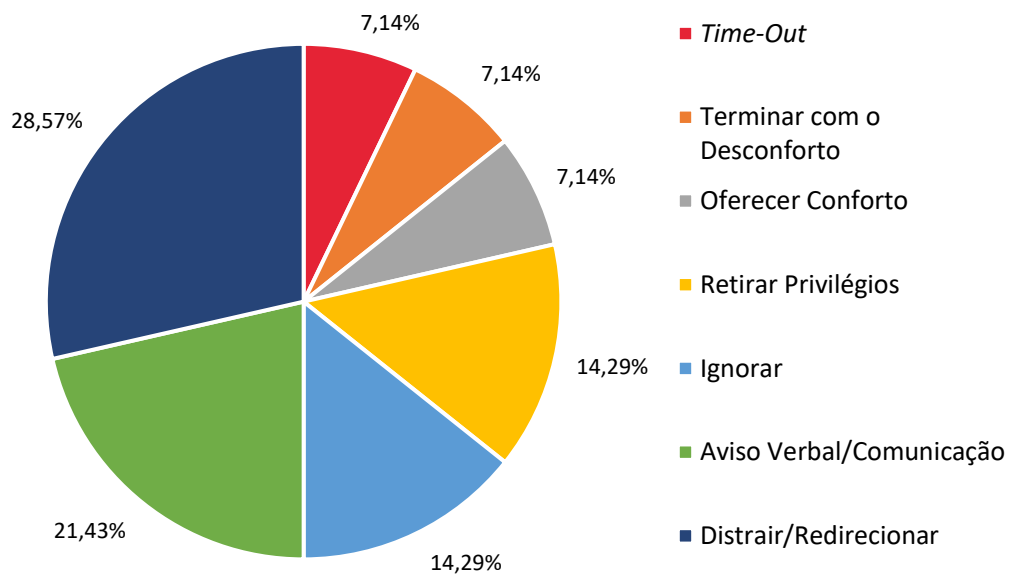


Figura 1. Gráfico Quantificador da Adoção de Cada Estratégia em Percentagens

Numa primeira visão da tabela e do gráfico apresentados acima, posso logo referir que a estratégia mais utilizada foi a de “Distrair/Redirecionar” (28,57%), seguida de “Aviso Verbal/Comunicação” (21,43%), “Ignorar” e “Retirar Privilégios” com a mesma percentagem (14,29%) e, por conseguinte, as menos utilizadas, com igual percentagem foram o “Time-Out”, “Terminar com o Desconforto” e “Oferecer Conforto” (7,14%). A estratégia de “Castigos” não consta nestes dados porque não foi aplicada nenhuma das vezes, algo que comparando com a literatura, podemos considerar como uma atitude positiva e benéfica, demonstrando que é possível lidar com as birras de uma forma mais empática.

Estamos perante situações de birra diversas, que requerem estratégias diferentes e considero que eu, juntamente com a educadora e a auxiliar fizemos um bom papel na análise da situação e atribuição de uma resposta adequada, bem como na consistência dos limites impostos à criança.

Algumas das situações de birra poderiam ser evitadas e como referido na literatura, surgem com base em alavancas comuns, como o sono ou a fuga à rotina.

A estratégia “Aviso Verbal/Comunicação” foi a segunda mais utilizada e surge sempre em conjunto com outra estratégia, como forma de acalmar a criança num

primeiro momento e demonstrar compreensão e empatia pela mesma, seguida posteriormente de outra estratégia complementar. Desta forma, considero que esta é uma das principais estratégias e que deve ser sempre aplicada, em qualquer situação de birra, tencionando ouvir a criança e orientando a resolução do problema, para nós e para ela.

Nas situações em que adotámos as estratégias “Oferecer Conforto” e “Terminar com o Desconforto”, estas foram de fácil resolução, uma vez que reconhecemos de imediato aquilo que a criança estava a expressar através da birra e demos-lhe resposta, quer fosse dando-lhe a chucha ou trocando a sua fralda suja.

Por outro lado, a situação que mais tempo demorou a ser resolvida e a criança a acalmar-se foi a situação do Guilherme, em que a principal estratégia foi “Ignorar”, o que fez repensar a necessidade de outra forma de atuação no momento da birra.

Importa salientar situações em que as crianças demonstraram já algumas habilidades de autorregulação emocional, nomeadamente em situações em que lhes são retirados privilégios, evidenciando algum controlo inibitório e uma adequação dos seus comportamentos, em que a criança consegue deixar de atribuir a sua atenção ao conflito que lhe está a causar *stress* e dirigir-se para outro ponto da sala, brincando de outra forma.

CAPÍTULO IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta investigação teve como objetivos principais explorar a problemática das birras, compreender os seus fatores desencadeantes e consequências, bem como apresentar um leque de diferentes estratégias para evitar e lidar com as mesmas.

Posso afirmar, com base na investigação, que as birras são um comportamento natural e sinónimo de um desenvolvimento saudável da criança e que devem ser interpretadas como uma forma de comunicação das mesmas, muitas vezes resultantes da sua dificuldade em expressar as suas emoções de uma forma mais clara e adequada, devido à sua ainda incompetência verbal.

Os resultados evidenciam que, embora desafiadoras, as birras podem ser evitadas e/ou enfrentadas com base em estratégias apresentadas ao longo do trabalho, como o “Aviso Verbal/Comunicação”, “*Time-Out*”, “Retirar Privilégios”, “Ignorar”, entre outras, e que a eficácia de cada estratégia está relacionada com a natureza da birra. Ou seja, diferentes birras exigem diferentes estratégias.

Aliadas a estas estratégias deve estar sempre a calma por parte dos adultos, a compreensão e validação dos sentimentos da criança, o estabelecimento de rotinas e regras claras e consistentes e a comunicação, contribuindo para uma melhor gestão da situação e até redução da frequência e intensidade das birras.

No entanto, é importante reconhecer as limitações deste estudo, uma vez que, como referido acima, cada birra é uma birra, que exige uma resposta diferente por parte do adulto, dependendo não só do contexto, mas também do temperamento individual da criança. Como tal, uma sugestão de estudo futuro é a investigação mais personalizada de cada estratégia, explorando como as diferentes estratégias apresentadas podem ser adaptadas às necessidades específicas de cada criança.

Em síntese, esta investigação procurou contribuir para a compreensão do fenómeno das birras como parte de um normal desenvolvimento das crianças e oferecer estratégias e ferramentas para pais e /ou educadores, que lidam diariamente com estas situações e procuram fazê-lo de forma mais eficaz.

Anseio que as estratégias aqui apresentadas e discutidas contribuam para um ambiente e desenvolvimento emocional mais saudável das crianças, quer em casa, quer na escola.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia

Amado, J. (Coord.). (2014). *Manual de investigação qualitativa em educação* (2ª ed.). Imprensa da Universidade de Coimbra.

Cordeiro, M. (2011). *O grande livro dos medos e das birras*. Esfera de Livros.

Ford, G. (2011). *O fim das birras*. Bertrand Editora.

Gouveia, R. (2009). As birras na criança. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 25(6), 702–705.

Parente, C. (2012). *Observar e escutar na creche: Para aprender sobre a criança* (Finalidades e práticas educativas em creche; 2). Universidade do Minho.

ANEXOS

Tabela 2. Tabela de Registo de Situação de Choro da Alice

NOME DA CRIANÇA: Alice OBSERVADOR(A): Tatiana Calado (Educadora Estagiária) COMPORTAMENTO OBSERVADO: Choro/Birra	
DATA/TEMPO	03/11/2022 10h57
CONTEXTO	Sala
O QUE OCORREU ANTES DO ACONTECIMENTO	Perto da hora de almoço, depois de todos arrumarmos a sala, as crianças sentam-se no tapete para depois serem chamadas uma a uma para o seu respetivo lugar à mesa.
ACONTECIMENTO	Sem razão aparente, a Alice, sentada no tapete, começa a chorar.
O QUE OCORREU DEPOIS DO ACONTECIMENTO	Tentamos perceber por que está a chorar e logo percebemos que se trata de uma fralda suja, que lhe está a causar desconforto, e vamos trocá-la de imediato.
DURAÇÃO	2 minutos
ESTRATÉGIA(S) UTILIZADA(S)	Terminar com o desconforto.

Tabela 3. Tabela de Registo de Situação de Choro da Beatriz

NOME DA CRIANÇA: Beatriz OBSERVADOR(A): Tatiana Calado (Educadora Estagiária) COMPORTAMENTO OBSERVADO: Choro/Birra	
DATA/TEMPO	20/10/2022 13h29
CONTEXTO	Sala
O QUE OCORREU ANTES DO ACONTECIMENTO	Após a higiene, deitamos e tapamos cada criança no seu colchão, para dormirem a sesta. A Beatriz é das poucas crianças que ainda utiliza chucha para dormir e foi das primeiras a ser deitada, aguardando enquanto terminamos de deitar todas as crianças.
ACONTECIMENTO	A Beatriz começa a chorar impacientemente, porque quer a chucha.
O QUE OCORREU DEPOIS DO ACONTECIMENTO	Ao percebermos que a razão para o seu choro era a procura da chucha, e que estava com sono, damos-lhe a mesma, para que possa dormir. Fazemos o mesmo com as restantes quatro crianças que ainda usam a chucha hora da sesta.
DURAÇÃO	1 minuto
ESTRATÉGIA(S) UTILIZADA(S)	Oferecer Conforto

Tabela 4. Tabela de Registo de Situação de Choro da Valentina

NOME DA CRIANÇA: Valentina OBSERVADOR(A): Tatiana Calado (Educadora Estagiária) COMPORTAMENTO OBSERVADO: Choro/Birra	
DATA/TEMPO	09/11/2022 15h50
CONTEXTO	Sala
O QUE OCORREU ANTES DO ACONTECIMENTO	Durante a tarde, todas as crianças brincam livremente pela sala, quando a Valentina veio para perto de mim e começou a levantar os braços enquanto olhava para mim, pedindo colo.
ACONTECIMENTO	Ao perceber que eu não lhe oferecia colo, começou a chorar.
O QUE OCORREU DEPOIS DO ACONTECIMENTO	Evitei dar-lhe colo e incentivei-a a ir brincar, fui juntamente com ela para o tapete e envolvi-a na brincadeira.
DURAÇÃO	2 minutos
ESTRATÉGIA(S) UTILIZADA(S)	Distrair/Redirecionar

Tabela 5. Tabela de Registo de Situação de Choro do Diogo

NOME DA CRIANÇA: Diogo OBSERVADOR(A): Tatiana Calado (Educadora Estagiária) COMPORTAMENTO OBSERVADO: Choro/Birra	
DATA/TEMPO	17/11/2022 10h12
CONTEXTO	Sala
O QUE OCORREU ANTES DO ACONTECIMENTO	Pouco depois da canção dos “Bons Dias”, as crianças brincam livremente pela sala, quando o Diogo se desequilibra e cai.
ACONTECIMENTO	Ao cair, olha para nós e começa a chorar.
O QUE OCORREU DEPOIS DO ACONTECIMENTO	Percebemos que ele não se magoou e que não foi nada de grave, então inicialmente ignoramos e “desvalorizamos” a queda, mas depois mostramos-lhe que está tudo bem, de forma a acalmá-lo. Ao ver a nossa reação, o Diogo levanta-se, para de chorar e volta a brincar.
DURAÇÃO	1 minuto
ESTRATÉGIA(S) UTILIZADA(S)	Ignorar; Distrair/Redirecionar

Tabela 6. Tabela de Registo de Situação de Choro do Francisco

NOME DA CRIANÇA: Francisco OBSERVADOR(A): Tatiana Calado (Educadora Estagiária) COMPORTAMENTO OBSERVADO: Choro/Birra	
DATA/TEMPO	23/11/2022 09h43
CONTEXTO	Sala
O QUE OCORREU ANTES DO ACONTECIMENTO	O Francisco chegou à sala depois de ter ficado em casa no dia anterior, uma vez que foi o seu aniversário.
ACONTECIMENTO	Francisco entra na sala a chorar.
O QUE OCORREU DEPOIS DO ACONTECIMENTO	Cantámos os parabéns à criança, como forma de o alegrar e distrair, e o Francisco parou de chorar.
DURAÇÃO	1 minuto
ESTRATÉGIA(S) UTILIZADA(S)	Distrair/Redirecionar

Tabela 7. Tabela de Registo de Situação de Choro da Laura

NOME DA CRIANÇA: Laura OBSERVADOR(A): Tatiana Calado (Educadora Estagiária) COMPORTAMENTO OBSERVADO: Choro/Birra	
DATA/TEMPO	23/11/2022 11h23
CONTEXTO	Sala
O QUE OCORREU ANTES DO ACONTECIMENTO	Na hora de almoço, servimos as sopas às crianças e todas estão sentadas no seu lugar, a comer. A auxiliar dirige-se à Laura para começar a dar-lhe a sopa.
ACONTECIMENTO	Laura começa a chorar e a contorcer-se na cadeira, recusando-se a comer a sopa.
O QUE OCORREU DEPOIS DO ACONTECIMENTO	Esta é uma birra constante, então a auxiliar não insiste e senta a Laura no tapete, depois de questionar a mesma se quer comer a sopa. Muitas vezes a Laura come a sopa mais tarde. Cerca de 10 minutos depois a Laura adormeceu no tapete.
DURAÇÃO	6 minutos
ESTRATÉGIA(S) UTILIZADA(S)	<i>Time-Out</i>

Tabela 8. Tabela de Registo de Situação de Choro do Guilherme

NOME DA CRIANÇA: Guilherme OBSERVADOR(A): Tatiana Calado (Educadora Estagiária) COMPORTAMENTO OBSERVADO: Choro/Birra	
DATA/TEMPO	24/11/2022 11h36
CONTEXTO	Sala
O QUE OCORREU ANTES DO ACONTECIMENTO	Durante a hora de almoço, e após comer a sopa, servimos ao Guilherme o segundo prato.
ACONTECIMENTO	O Guilherme começou a chorar assim que colocámos o prato à frente dele.
O QUE OCORREU DEPOIS DO ACONTECIMENTO	Chamámos a atenção do Guilherme e tentamos conversar com o mesmo de forma a acalmar a situação, mas sem sucesso. O Guilherme fez birra até ir para a casa de banho com a auxiliar, fazer a higiene, para posteriormente ir dormir a sesta.
DURAÇÃO	12 minutos
ESTRATÉGIA(S) UTILIZADA(S)	Aviso Verbal/Comunicação; Ignorar

Tabela 9. Tabela de Registo de Situação de Choro da Benedita

NOME DA CRIANÇA: Benedita OBSERVADOR(A): Tatiana Calado (Educadora Estagiária) COMPORTAMENTO OBSERVADO: Choro/Birra	
DATA/TEMPO	24/11/2022 11h36
CONTEXTO	Sala
O QUE OCORREU ANTES DO ACONTECIMENTO	A Benedita tentava ficar com um brinquedo, recusando-se a partilhar, empurrando os colegas. Chamámo-la à atenção para a necessidade de partilhar os brinquedos e colocámos o brinquedo em questão à disposição de quem quisesse brincar com ele.
ACONTECIMENTO	Após esta chamada de atenção a Benedita começou a chorar.
O QUE OCORREU DEPOIS DO ACONTECIMENTO	Eventualmente, por iniciativa própria, a Benedita deslocou-se para outra parte da sala e brincou de outra forma, parando de chorar.
DURAÇÃO	4 minutos
ESTRATÉGIA(S) UTILIZADA(S)	Aviso Verbal/Comunicação; Retirar Privilégios

Tabela 10. Tabela de Registo de Situação de Choro do Dinis

NOME DA CRIANÇA: Dinis OBSERVADOR(A): Tatiana Calado (Educadora Estagiária) COMPORTAMENTO OBSERVADO: Choro	
DATA/TEMPO	07/12/2022 09h24
CONTEXTO	Sala
O QUE OCORREU ANTES DO ACONTECIMENTO	Pouco depois de chegar à sala, o Dinis apercebe-se que um dos seus colegas tem um brinquedo que trouxe de casa e tenta tirá-lo, querendo brincar com ele e ficar com o brinquedo só para si.
ACONTECIMENTO	O colega que trouxe o brinquedo recusa-se a partilhá-lo e cria-se um conflito, levando o Dinis a chorar, porque lhe é negado o brinquedo.
O QUE OCORREU DEPOIS DO ACONTECIMENTO	Quando nos apercebemos da situação, recolhemos e guardamos o brinquedo, para evitar mais conflitos ao longo do dia.
DURAÇÃO	4 minutos
ESTRATÉGIA(S) UTILIZADA(S)	Retirar privilégios.

Tabela 11. Tabela de Registo de Situação de Choro do Pedro

NOME DA CRIANÇA: Pedro OBSERVADOR(A): Tatiana Calado (Educadora Estagiária) COMPORTAMENTO OBSERVADO: Choro	
DATA/TEMPO	14/12/2022 17h04
CONTEXTO	Sala
O QUE OCORREU ANTES DO ACONTECIMENTO	Algumas crianças já tinham ido embora, e enquanto as restantes crianças brincavam na sala, a auxiliar vem à sala avisar que tinha chegado a mamã de um menino, chamando-o, uma vez que os pais não entram na sala.
ACONTECIMENTO	Ao ouvir a palavra “mamã”, o Pedro fica alerta e olha com atenção para o que se passa. Ao perceber que outro menino se vai embora, chora e chama pela mamã.
O QUE OCORREU DEPOIS DO ACONTECIMENTO	Acalmamos o Pedro, dizendo-lhe que a mamã estaria quase a vir buscá-lo e distraíndo-o da situação.
DURAÇÃO	3 minutos
ESTRATÉGIA(S) UTILIZADA(S)	Aviso Verbal/Comunicação; Distrair/Redirecionar

