

Guia de Adaptação



O PROCESSO DE ADAPTAÇÃO

O processo de adaptação à creche coloca inúmeros desafios à criança, que passa por situações que podem ser geradoras de ansiedade: mudanças emocionais, cognitivas e sociais, exigências físicas e alterações de rotina. Por esta razão, é um processo de transformações para todos os seus intervenientes – criança, família e educadores. Por ser um período de grande mudança, é natural que seja acompanhado de alguma ansiedade, de dúvidas, de novas exigências e por vezes alguma dificuldade. Inicialmente o bebé ou a criança pode sentir-se particularmente vulnerável quando é deixado pelos pais num local que não é a sua casa, com pessoas que não lhe são familiares. Por isso, as emoções das crianças pequenas ao início do processo de adaptação à creche podem variar entre o desconforto, a ansiedade e o medo.

Porém os momentos de separação e de reencontro podem ser difíceis tanto para crianças como para os pais. Também os pais podem sentir-se tristes por terem saudades dos seus filhos, até culpados por terem de os deixar com outra pessoa durante o dia. Esta é uma carga emocional que gera tensão e, ainda que o pai ou mãe se sinta preparado e consciente do processo que está prestes a ultrapassar, essa tensão não deixa de existir, sendo inevitavelmente transmitida ao bebé ou criança, que irá agir em conformidade.

Os educadores irão ajudar na redução da intensidade emocional das separações, procurando com delicadeza orientar e ajudar os pais na gestão destas emoções. É por isso que a família deverá ver o educador como uma pessoa disponível e cooperante, que transmite confiança, apoio e tranquilidade, e assim ajuda na redução da intensidade emocional destes momentos. Quando tanto os pais como as crianças percebem que os educadores reconhecem e compreendem os seus

sentimentos, sentem uma ajuda preciosa para começar a encontrar de novo a sua estabilidade emocional.

Apesar de por vezes os pais quererem sair depressa e em silêncio enquanto o seu filho está entretido a brincar, é importante que a criança saiba onde a sua mãe ou o seu pai está, em vez de olhar e aperceber-se de que já saiu sem se despedir dele. A longo prazo, para a criança, a dificuldade de aceitar ouvir um dos pais dizer “Adeus, até logo.” é menor do que sentir que a mãe ou o pai a deixaram sem a avisarem.

Uma forma de apaziguar o momento da separação dos pais é a criação de um ritual de separação entre a criança e a família. Uma vez que os rituais servem para o reconhecimento de uma rotina, a criança serve-se deles para antecipar o momento que se irá seguir, o que a deixa tranquila e segura. Por este motivo, é fundamental que a rotina seja sempre equilibrada e que este ritual se cumpra, marcando a despedida. A partir do momento que a criança reconhece o ritual da despedida, esta deve ser definitiva e não deverá ser prolongada para que a tensão da separação não seja também alongada.

Outra ferramenta importante para os bebés e crianças se acalmarem durante este período emocionalmente difícil é o objeto de transição – um objeto preferido que os ligue de forma tangível a suas casas. Este poderá ser um cobertor especial, uma fralda, um boneco, um animal de peluche, uma chucha, etc. Se a criança se agarrar a esse objeto de conforto na altura da chegada, é importante que se respeite a sua escolha, já que esta constitui um importante marco do desenvolvimento da capacidade de autoajuda e da evolução positiva do processo de adaptação.

Finalmente é importante encarar o processo de adaptação como algo positivo e transitório: a criança cresce após ultrapassar as aprendizagens que uma adaptação engloba e vai estar mais preparada

para encarar novos desafios e experiências, fazer novas amizades e ser feliz!



DURAÇÃO DA ADAPTAÇÃO E COMPORTAMENTOS ESPERADOS

Uma vez que as reações comportamentais da criança a novas pessoas e situações são influenciadas pela relação que os pais e outros familiares estabelecem com essas novidades, o processo de adaptação pode durar vários dias ou até semanas, diferindo de criança para criança e dependendo da conjugação de outros vários fatores.

As crianças podem demonstrar diferentes alterações comportamentais, durante o seu processo de adaptação:

- choro e protestos
- maior agressividade
- alterações na alimentação e no sono
- fragilidade do sistema imunitário
- perturbações de humor
- comportamentos regressivos
- comportamento opositivo (desafiar, contrariar)
- passividade

Estas alterações devem ser encaradas tranquilamente como reações normais à separação, sendo parte constituinte do processo de adaptação. Com o tempo e com o decorrer de uma rotina estável, tendem a diminuir até à sua extinção.

Facilitar e cuidar dos processos de adaptação é indispensável para salvaguardar que a criança e a família se sintam bem recebidas na creche, de forma a esta lhes poder proporcionar experiências agradáveis. A maioria destas mudanças, se bem preparadas, devidamente apoiadas

e calmamente enfrentadas, não são limitadoras do desenvolvimento da criança, nem são experiências traumáticas, podendo mesmo ser uma ótima fonte de aprendizagem e de desenvolvimento.

Por vezes, enquanto os pais se estão a preparar para deixar os seus filhos na creche, aparentam ter mais dificuldades em separar-se dos filhos do que os próprios filhos. Aos poucos, com a passagem do tempo, tanto as crianças como os seus pais ganham confiança nos membros da equipa e em si próprios e já são capazes de entrar e sair da creche tranquilos e seguros.



PLANO DE ADAPTAÇÃO À CRECHE

Para que a adaptação à creche decorra da melhor forma, os seus intervenientes beneficiam claramente quando sabem o que fazer e o que esperar deste período. A construção de um plano de adaptação torna-se assim uma ferramenta útil e à qual a família poderá sempre recorrer quando surjam dúvidas, incertezas ou até novos acontecimentos, tanto dentro do foro escolar ou fora dele, sempre que seja necessário um novo período de adaptação.

Um plano de adaptação tem como principais objetivos:

- Suavizar a adaptação das crianças ao novo ambiente;
- Facilitar o processo de separação entre a criança e a família;
- Reduzir os níveis de ansiedade de todos os intervenientes envolvidos, especialmente das crianças, durante o processo de adaptação;
- Proporcionar boas condições para um desenvolvimento integral e saudável das crianças;
- Prevenir dificuldades socioemocionais futuras;

- Promover relações afetivas positivas entre as crianças e a equipa de cuidadores;
- Desenvolver a confiança da família relativamente à creche e à sua equipa;
- Proporcionar um atendimento personalizado e de qualidade na creche;
- Estimular a relação e cooperação instituição-família;
- Conhecer características individuais das crianças e respetivas famílias;
- Adequar as práticas educativas às necessidades das crianças.

Por forma a atingir estes objetivos, são utilizadas algumas estratégias facilitadoras do processo de adaptação e cuja dinâmica também promove a relação e cooperação entre escola e família:

Começa por ser delineada a calendarização do período de adaptação, que permitirá à família preparar-se e organizar a sua rotina familiar com vista a integrar a nova rotina escolar. O período de adaptação é uma fase onde deverá haver tempo e disponibilidade emocional para estar com a criança. É importante haver também uma manutenção das rotinas e hábitos no quotidiano familiar, durante este processo, evitando que haja outras mudanças na vida da criança para além daquelas que já vão ocorrer com a entrada na creche. Também se beneficia de uma continuidade, no contexto familiar, das rotinas e hábitos da creche.

Nos primeiros dias de adaptação é feita uma entrevista à família, onde o educador recolhe informações de forma a caracterizar o perfil da criança, relativamente a hábitos de sono, de higiene e de alimentação; comportamentos e temperamento; preferências da criança; cuidados

especiais, etc. Além desta entrevista, os pais têm sempre à sua disposição horários de reunião com os educadores e direção para exporem todas as questões que possam surgir, assim como terão diariamente oportunidade de trocar informações sobre a rotina da criança com os cuidadores e restante equipa. É importante que a família se sinta à vontade com toda a equipa, e que tenha presente que há sempre este espaço aberto para apoiar e partilhar sentimentos, preocupações, expectativas e dúvidas com os educadores.

Para que a adaptação suceda é também necessário que se estabeleçam relações de vinculação fortes, positivas e afetuosas entre a criança e os cuidadores (educadores e auxiliares), uma vez que o vínculo afetivo com o adulto é o principal suporte para a criança se sentir segura, de forma a explorar o ambiente, brincar e interagir socialmente. Para tal, a permanência dos pais na creche durante algumas horas nos primeiros dias ajuda a criança e a família a sentir segurança e tranquilidade no novo ambiente, facilitando a criação destes laços relacionais entre todos os intervenientes.

Quando está a ser estabelecida a rotina de separação e despedida, os pais deverão explicar calmamente à criança que têm de ir trabalhar mas que regressarão sempre para a vir buscar, e devem desenvolver rituais carinhosos na despedida, de forma a transmitir segurança emocional à criança. Para que este seja um momento progressivamente mais tranquilo, deve-se evitar prolongar demasiado a despedida. Por fim, a criança deverá ser entregue por iniciativa da família aos cuidadores (educadora ou auxiliar) de uma forma confiante e segura, evitando sempre que esta seja retirada do colo dos pais. Quando o pai ou a mãe entregam o filho ao colo do cuidador em vez deste o ir buscar ao colo do pai ou da mãe, estes estão a demonstrar que confiam nas

peças a quem a criança é entregue, tranquilizando-a e dando-lhe espaço à criação de laços afetivos com a equipa.

Enquanto a criança está a atravessar o período de adaptação, é fundamental haver assiduidade no cumprimento dos horários definidos, pois apenas assim a criança irá conhecer e integrar-se na rotina diária. Os horários começam por obedecer a um esquema que promove uma adaptação progressiva, e que tem uma flexibilidade inicial que vai de encontro com a disponibilidade dos pais e a evolução da adaptação da criança. Esta integração deverá ser gradual, pelo que se propõe a separação da família feita inicialmente por curtos períodos, aumentando progressivamente o número de horas de permanência e de rotinas em que ela participa.

CLASSIFICAÇÃO DOS DIAS DO PERÍODO DE ADAPTAÇÃO

Berçário			
Dia	Tempo de permanência	Participação nas Atividades / Rotinas	Observações
A	1h00 (com a presença dos pais)	9h30-10h30: Atividade/brincadeira livre, cuidados	Os pais estão presentes e podem participar nas brincadeiras e cuidados ou apenas ficar a observar os mesmos. Poderão experimentar sair da sala por breves minutos, sem se ausentarem do estabelecimento.
B	2h00 (com presença e saída dos pais)	9h00-10h30: Atividade/brincadeira livre, cuidados 10h30-11h00: Início das refeições	Os pais permanecem durante alguns minutos e depois poderão sair, após darem início ao ritual de despedida do bebé.
C	3h00 (sem a presença dos pais)	9h00-10h30: Atividade/brincadeira livre e/ou sesta, cuidados 11h30-12h00: Refeições	Repete-se o ritual de despedida do dia anterior e o bebé é entregue às auxiliares. O bebé faz uma refeição ou uma sesta na escola.
D	5h00-6h00 (sem a presença dos pais)	9h00-10h30: Atividade/ brincadeira livre e/ou sesta, cuidados 11h30-12h00: Refeições 11h30-15h00: Sesta, cuidados e brincadeira livre	Neste dia o bebé já faz uma refeição e uma ou duas sestas. Uma vez que poderá não ter um sono tão prolongado como o restante grupo, os pais poderão optar por ir busca-la mais cedo do que as 15h00.
E	7h00 (sem a presença dos pais)	9h00-10h30: Atividade/ brincadeira livre e/ou sesta, cuidados 11h30-12h00: Refeições 11h30-15h00: Sesta, cuidados e brincadeira livre 15h00-16h00 – Refeições, cuidados.	O bebé faz o dia completo. A semana seguinte processa-se de igual modo a este último dia e à medida que for necessário prolonga-se o tempo da recolha, na medida das necessidades da família.

CLASSIFICAÇÃO DOS DIAS DO PERÍODO DE ADAPTAÇÃO

Creche			
Dia	Tempo de permanência	Participação nas Atividades / Rotinas	Observações
A	1h00 (com a presença dos pais)	9h30-10h30: Atividade ou brincadeira livre	Os pais estão presentes e podem participar nas brincadeiras ou apenas ficar a observar a interação das crianças. Poderão experimentar sair da sala por breves minutos, sem se ausentarem do estabelecimento.
B	2h00 (com presença e saída dos pais)	9h00-10h30: Acolhimento e atividade ou brincadeira livre 10h30-10h45: Higiene	Os pais permanecem durante alguns minutos e depois poderão sair, após dizerem à criança que irão sair regressando pouco depois. Dá-se início ao ritual de despedida.
C	3h00 (sem a presença dos pais)	9h00-10h30: Acolhimento e atividade ou brincadeira livre 10h30-10h45: Higiene 11h00-11h45: Almoço	Repete-se o ritual de despedida do dia anterior e a criança é entregue à educadora. A criança almoça na escola.
D	5h00-6h00 (sem a presença dos pais)	9h00-10h30: Acolhimento e atividade ou brincadeira livre 10h30-10h45: Higiene 11h00-11h45: Almoço 12h00-15h00: Sesta	Neste dia a criança já participa na sesta. Uma vez que poderá não ter um sono tão prolongado como o restante grupo, os pais poderão optar por ir busca-la mais cedo do que as 15h00.
E	7h00 (sem a presença dos pais)	9h00-10h30: Acolhimento e atividade ou brincadeira livre 10h30-10h45: Higiene 11h00-11h45: Almoço 12h00-15h00: Sesta 15h00-15h15: Higiene 15h15-16h00: Lanche	A criança faz o dia completo. A semana seguinte processa-se de igual modo a este último dia e à medida que for necessário prolonga-se o tempo da recolha, na medida das necessidades da família.

CALENDARIZAÇÃO DA ADAPTAÇÃO

Calendarização da adaptação do(a) _____			
Dia	Data	Horário	Observações
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	
__	__ / __ / ____	Chegada: __h__ Saída: __h__	

PERTENCES NECESSÁRIOS

Berçário:

- Duas mudas de roupa (Body, meias e calças, t-shirt, camisola/casaco ou babygrow)
- Chapéu
- Duas chuchas (se usar)
- Fraldas, toalhetes/compressas, creme de muda, soro (caso não os tenha incluídos)
- Biberão ou copo para água
- Mochila
- Objeto de transição (objeto favorito para dormir e se acalmar)
- Lençóis de cama (lençol de corpo e lençol com elásticos – 1.20x60)
- Babets de pano (caso costume babar)
- Saco impermeável (para roupa suja)
- Ben-u-ron (supositório em dosagem adequada à idade/peso)
-

Creche:

- Duas mudas de roupa (Body, meias, calças, t-shirt, camisola/casaco)
- Chapéu
- Sapatos (Para trocar diariamente com os que vêm da rua)
- Duas chuchas (se usar)
- Fraldas, toalhetes/compressas, creme de muda, soro (caso não os tenha incluídos)
- Garrafa de água
- Mochila
- Meias antiderrapantes (Embalaiê)
- Objeto de transição (objeto favorito para dormir e se acalmar)
- Lençóis de cama (lençol de corpo e lençol com elásticos – 1.20x60; substituído semanalmente)
- Manta polar (durante meses frios)
- Babets de pano (caso costume babar)
- Saco impermeável (para roupa suja)
- Ben-u-ron (supositório em dosagem adequada à idade/peso)

Todos os pertences devem encontrar-se devidamente identificados.