



AS FESTAS NÃO PRECISAM DE SER INIMIGAS DAS ROTINAS

As épocas festivas são momentos de celebração, convívio e partilha em família. No entanto, para as crianças, sobretudo em idade pré-escolar e no 1.º ciclo, estas fases podem representar uma alteração significativa da sua organização diária, marcada por excesso de estímulos, mudanças de horários e maior imprevisibilidade.

Manter rotinas básicas durante estes períodos é um fator essencial para o equilíbrio emocional, a autorregulação e o bem-estar da criança.

Enquanto psicóloga infantil e escolar, observo frequentemente que o aumento de birras, irritabilidade, cansaço excessivo ou dificuldades no sono, comuns após períodos festivos, está mais relacionado com a quebra das rotinas do que com as festas em si. As rotinas funcionam como organizadores internos, oferecendo segurança, previsibilidade e estabilidade emocional.

PREVISIBILIDADE E SEGURANÇA EMOCIONAL

Em contextos festivos, manter horários regulares de sono, refeições e higiene ajuda a criança a sentir-se segura e orientada, mesmo quando o ambiente à sua volta se torna mais estimulante. A previsibilidade reduz o stress e facilita a autorregulação emocional, diminuindo comportamentos de agitação ou choro. Além disso, a manutenção de uma rotina de sono consistente contribui para uma melhor qualidade do descanso, com impacto direto no humor, na atenção e no comportamento da criança.



ROTINAS COMO SUPORTE AO DESENVOLVIMENTO

As rotinas permitem ainda garantir a continuidade do desenvolvimento infantil. Mesmo em períodos de pausa ou celebração, a criança continua a aprender através do brincar, da interação familiar e de hábitos estruturantes, como a leitura antes de dormir ou momentos de partilha em família. Ao manter parte da rotina, os adultos ajudam a criança a compreender que as festas são uma exceção positiva, mas que a estrutura familiar permanece, facilitando o regresso ao quotidiano escolar.

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS E REALISTAS

1

MANTENHA OS HORÁRIOS-ÂNCORA

Escolha 2 ou 3 momentos que serão mantidos quase “sagrados”, como:

- hora de dormir (mesmo que com pequena margem de atraso)
- horário das refeições principais
- rotina da manhã (acordar, higiene, pequeno-almoço)

2

PREPARE A CRIANÇA COM ANTECEDÊNCIA

Explique o que vai acontecer no dia., para reduzir a ansiedade e resistências. Exemplos:

- “Hoje vamos à casa dos avós, mas depois jantamos e fazemos a rotina normal para dormir.”
- “Vai haver festa, mas quando eu disser que está na hora, vamos descansar.”

3

MANTENHA MINI-RITUAIS

Mesmo que o ambiente mude, mantenha pequenas etapas da rotina que a criança já conhece:

- A mesma história antes de dormir
- A musiquinha do sono
- o peluche ou mantas/doudou
- um lanche habitual, antes de sair

4

PLANEIE PAUSAS DURANTE O DIA

As festas têm estímulos demais. Crie pequenos momentos de descanso:

- Ir para um quarto mais tranquilo
- Passeio rápido no exterior ou na rua
- 10 minutos de calma (desenho, leitura, colo).

5

DEFINA LIMITES CLAROS COM A FAMÍLIA

Muitas vezes basta avisar para as pessoas colaborarem. Com delicadeza, diga algo como:

- “Vamos ficar até às 21h porque ele/ela precisa dormir cedo.”
- “Prefiro que não lhe deem doces antes do jantar para mantermos os horários e as rotinas.”

6

ANTECIPE NECESSIDADES FÍSICAS

- Leve snacks saudáveis para evitar atrasar refeições.
- Leve muda de roupa, fraldas (se ainda for o caso) ou o que for preciso para não quebrar o ritmo.
- Se a criança dorme cedo e vai haver festa, ofereça um sono da tarde mais longo.

7

USE AJUSTES, NÃO ABANDONOS

Pequenos desvios são fáceis de corrigir - grandes quebras tornam o retorno mais difícil. Se o horário sair um pouco (e isso é normal!), tente:

- não deixar atrasar muito dois dias seguidos
- ir reduzindo gradualmente até voltar ao horário habitual

8

SEJA FLEXÍVEL SEM PERDER O ESSENCIAL

A ideia não é rigidez, mas equilíbrio. Festas fazem parte da vida! O importante é manter:

- Previsibilidade
- Segurança
- Autocuidado
- Descanso.

PSICÓLOGA

CÉDULA PROFISSIONAL N.º 019781

BIBLIOGRAFIA:

- Fiese, B. H., & Everhart, R. S. (2008). Family routines and rituals: A contextual approach to understanding childhood health. *Family Psychology*, 22(3), 299-314.
- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children. *J. Dev. & Behav. Pediatrics*, 39(8), 628-636.
- Spilsbury, J. C., et al. (2024). Child routines moderate a behavioral sleep intervention. *J. Pediatric Psychology*.
- Buxton, O. M., et al. (2019). Sleep duration and bedtime routines: impacto no desenvolvimento social-emocional. *J. Child Psychol. Psychiatry*, 60(8), 865-873.
- CSEFEL. (2013). Schedules and routines: Infant and toddler modules
- Cornell University Cooperative Extension. (2016). The importance of routines for young children.
- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 39(8), 628-636