

# *Adaptação Escolar*

## *com Segurança e Afeto*

Guia prático para famílias viverem  
esse momento com tranquilidade



*Antes da aprendizagem, vem a segurança emocional.*

**Salete Anderle**  
Psicopedagoga Clinica

# A AUTORA



Salete Anderle é uma profissional dedicada ao desenvolvimento humano e à transformação por meio da educação e da saúde emocional. Neuropsicopedagoga e psicopedagoga, construiu sua trajetória unindo conhecimento científico, sensibilidade e compromisso com cada história que acompanha.

Pedagoga alfabetizadora, acredita no poder da aprendizagem como ferramenta de autonomia e inclusão. Sua atuação como profissional de ABA fortalece intervenções estruturadas e individualizadas, respeitando as particularidades de cada pessoa. Como educadora parental, orienta famílias, promovendo vínculos mais conscientes e relações mais saudáveis.

Com olhar integrativo, desenvolve intervenções que consideram o indivíduo em sua totalidade, aspectos cognitivos, emocionais e sociais. Também atua na área de Psicologia do Trabalho, ampliando sua contribuição para o bem-estar e o desenvolvimento em diferentes contextos.

Salete realiza avaliações cuidadosas e fundamentadas, sempre com ética, acolhimento e responsabilidade. Seu trabalho é marcado pela escuta atenta, pelo compromisso com resultados e pela crença de que cada pessoa tem potencial para aprender, evoluir e florescer.

# SUMÁRIO

O que é adaptação escolar?	4
O que acontece no cérebro da criança?	6
Sinais esperados durante a adaptação	8
Sinais de alerta	10
Como preparar antes do início das aulas	13
A hora da despedida	16
Plano prático – 7 dias de adaptação	18
Adaptação para crianças sensíveis	20



## CAPÍTULO 1

# O QUE É ADAPTAÇÃO ESCOLAR?

## **CAPÍTULO 1 - O QUE É ADAPTAÇÃO ESCOLAR**

A adaptação escolar é um processo emocional e neurológico. Não é apenas acostumar-se, mas aprender a sentir-se seguro em um novo ambiente. Para a criança, significa separar-se da figura de apego, confiar em novos adultos, adaptar-se a regras e conviver com outras crianças.

A adaptação não acontece no primeiro dia de aula.  
Ela é construída diariamente.

Cada criança tem um tempo interno diferente. Algumas se sentem seguras rapidamente. Outras precisam de semanas, e isso não significa fragilidade, mas sensibilidade emocional.

O que determina uma adaptação saudável não é a ausência de choro, mas a presença de vínculo, previsibilidade e acolhimento.



**"Para a criança, significa separar-se da figura de apego, confiar em novos adultos, adaptar-se a regras e conviver com outras crianças."**



## CAPÍTULO 2

# O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA?

## **CAPÍTULO 2 - O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DA CRIANÇA**

Quando há separação, o cérebro ativa o sistema de alerta (amígdala).

Se a criança se sente segura, o córtex pré-frontal consegue organizar emoções.

Se não há segurança, aparecem:

- Choro intenso;
- Apego excessivo;
- Irritação;
- Regressões, ex: voltar a fazer xixi na roupa.

Antes de aprender conteúdos a criança precisa sentir-se segura.  
Logo, segurança emocional precede aprendizagem

**"Antes de aprender a criança precisa sentir-se segura."**





## CAPÍTULO 3

# SINAIS ESPERADOS DURANTE A ADAPTAÇÃO

## CAPÍTULO 3 - SINAIS ESPERADOS DURANTE A ADAPTAÇÃO

A adaptação escolar é um processo emocional profundo. Por isso, algumas mudanças no comportamento da criança são apenas comuns, mas esperadas.

O choro na hora da entrada é um dos sinais mais frequentes. Ele não significa que a escola seja ruim ou que algo esteja errado. Muitas vezes, é apenas a expressão da saudade e da necessidade de segurança diante do novo.

Também é comum que a criança fique mais apegada em casa. Pode pedir mais colo, querer dormir perto dos pais ou buscar mais atenção do que o habitual. Isso é uma tentativa natural de reforçar vínculos enquanto enfrenta uma nova experiência.



Outro sinal esperado é o aumento do cansaço. A adaptação exige esforço emocional. Lidar com novos adultos, regras, sons e interações sociais consome energia mental. Alterações no sono e no apetite também podem surgir temporariamente.

Algumas crianças ficam mais sensíveis ou irritadas ao final do dia. Isso acontece porque, na escola, muitas vezes elas fazem um grande esforço para se autorregular. Ao retornar para casa seu ambiente seguro liberam as emoções acumuladas.

Esses sinais costumam ser transitórios. Com acolhimento, previsibilidade e parceria entre família e escola, a criança gradualmente desenvolve confiança e estabilidade emocional.



## **CAPÍTULO 4**

# **SINAIS DE ALERTA**

## **CAPÍTULO 4 - SINAIS DE ALERTA**

Embora a adaptação envolva desafios emocionais esperados, é importante que pais e educadores estejam atentos quando os sinais ultrapassam o que é considerado transitório.

O choro faz parte do processo. No entanto, quando ele permanece intenso e inconsolável por semanas, sem apresentar melhora gradual, pode indicar que a criança não está conseguindo se sentir segura no ambiente escolar.

O isolamento extremo também merece atenção. Se a criança evita contato, não interage com colegas ou demonstra medo constante, é importante investigar com sensibilidade.

Regressões muito intensas e persistentes como perda contínua do controle esfínteriano, alterações severas no sono ou mudanças bruscas no comportamento podem sinalizar sofrimento emocional significativo.

**"É importante que os pais estejam atentos quantos os sinais ultrapassam o que é considerado transitório."**

## **CAPÍTULO 4 - SINAIS DE ALERTA**

Sintomas físicos frequentes, como dores de barriga ou de cabeça recorrentes apenas nos dias de escola, também podem indicar ansiedade elevada.

O ponto central é observar a duração, a intensidade e o impacto desses sinais na rotina da criança.

Quando houver dúvida, buscar orientação profissional não é exagero, é cuidado.

A adaptação deve gerar crescimento, não sofrimento prolongado.



## CAPÍTULO 5

# COMO PREPARAR ANTES DO INÍCIO DAS AULAS

## CAPÍTULO 5 - COMO PREPARAR ANTES DO INÍCIO DAS AULAS

A adaptação começa antes do primeiro dia.

Preparar a criança com antecedência reduz a ansiedade e aumenta a sensação de previsibilidade, algo essencial para o cérebro infantil sentir-se seguro.

Visitar a escola antes do início das aulas é uma estratégia poderosa.

Conhecer o espaço, a sala, o pátio e, se possível, a professora, ajuda a transformar o desconhecido em algo familiar.

Mostrar fotos do ambiente e conversar sobre como será a rotina também contribui para organizar emocionalmente a criança. Explique de forma simples: quem a levará, quem buscará, o que ela fará lá e em que momento voltará para casa.



Estabelecer uma rotina de sono pelo menos duas semanas antes é fundamental. O cérebro cansado lida pior com mudanças.

Organizar os materiais juntos cria senso de pertencimento. Permitir que a criança escolha a mochila ou o estojo, por exemplo, fortalece o entusiasmo e a autonomia.

## CAPÍTULO 5 - COMO PREPARAR ANTES DO INÍCIO DAS AULAS

Contar histórias positivas sobre a escola sem criar expectativas irirreais ajuda a construir uma imagem segura desse novo espaço.

Evite ameaças ou comparações. Frases como “Se não for, vai ficar sem...” ou “Seu primo não chorou” aumentam a insegurança.

Preparar é antecipar com calma. É mostrar que a mudança é grande, mas que ela não estará sozinha.



A photograph capturing a poignant moment of farewell. A woman with long brown hair, seen from the side and back, wears a green tank top and blue jeans. She is waving her right hand towards a young girl who is walking away. The girl, dressed in a white polo shirt, a dark pleated skirt, and a blue backpack, carries a white lunchbox. They are on a paved path with a red brick wall in the background. The scene is bathed in warm sunlight.

# CAPÍTULO 6

# A HORA DA DESPEDIDA

## CAPÍTULO 6 - A HORA DA DESPEDIDA

A despedida é, muitas vezes, o momento mais delicado da adaptação escolar.

É ali que a criança precisa transformar confiança em ação. Separar-se da figura de apego exige coragem e essa coragem nasce da segurança que o adulto transmite.

A regra de ouro é simples: despedida breve, segura e firme.

Prolongar demais o momento pode aumentar a ansiedade. Voltar várias vezes, hesitar ou demonstrar culpa comunica insegurança. A criança percebe quando o adulto não está confiante.

Olhe nos olhos, abaixe-se à altura dela, ofereça um abraço e diga com clareza:

“Eu confio na sua professora.”

“Eu volto para te buscar.”



Evite sair escondido. Embora pareça facilitar no momento, isso quebra a previsibilidade e pode gerar insegurança nos dias seguintes.

A criança precisa aprender que o adulto vai, mas volta. E que a separação é temporária.

Se houver choro, mantenha a serenidade. O choro não significa fracasso na adaptação. Significa que a criança está atravessando uma emoção.

Quando o adulto permanece firme e tranquilo, ele ensina algo poderoso:

Mesmo sentindo saudade, estamos seguros.



# CAPÍTULO 7

# PLANO PRÁTICO

## CAPÍTULO 7 - 7 DIAS DE ADAPTAÇÃO

A adaptação acontece dia após dia. Pequenas atitudes consistentes fazem grande diferença na segurança emocional da criança.

Este plano não é rígido, mas serve como guia para organizar o processo com leveza.

**Dia 1 – Permanência reduzida**  
Se possível, permita que a criança fique menos tempo na escola. A experiência inicial deve ser positiva e não exaustiva.

**Dia 2 – Conversa sobre sentimentos**  
Pergunte como ela se sentiu. Nomeie emoções: “Você ficou com saudade?”, “Sentiu medo?”. Validar ajuda o cérebro a organizar experiências.

**Dia 3 – Objeto de transição**  
Envie algo pequeno que represente segurança um chaveiro, uma foto ou um objeto simbólico.

Isso funciona como ponte emocional entre casa e escola.

**Dia 4 – Ritual especial de despedida**

Crie um pequeno ritual previsível: um abraço apertado, um toque secreto, uma frase combinada. Rituais trazem estabilidade.

**Dia 5 – Reforço positivo**

Valorize a coragem, não apenas o comportamento. “Eu vi o quanto você foi forte hoje.”

**Dia 6 – Conversa sobre amizades**

Pergunte sobre colegas e momentos do dia. Incentive vínculos sociais, pois pertencimento reduz ansiedade.

**Dia 7 – Celebrar a conquista**

Reconheça o esforço da semana. Pode ser um passeio simples, um momento especial em família ou apenas palavras sinceras de orgulho.



## CAPÍTULO 8

# ADAPTAÇÃO PARA CRIANÇAS SENSÍVEIS OU COM NECESSIDADES ESPECIAIS

## **CAPÍTULO 8 - ADAPTAÇÃO**

Algumas crianças sentem o mundo de forma mais intensa. Sons, mudanças de rotina, ambientes novos e separações podem gerar um impacto emocional maior.

A comunicação deve ser simples e objetiva. Frases curtas, tom de voz tranquilo e instruções claras favorecem a compreensão.

Crianças sensíveis ou com necessidades especiais não precisam de pressão. Precisam de estrutura, previsibilidade e acolhimento ampliado.

A antecipação é fundamental. Mostrar a rotina por meio de imagens, quadros visuais ou explicações claras ajuda o cérebro a reduzir a sensação de surpresa. Quanto mais previsível o ambiente, maior a segurança emocional.

Essas crianças, muitas vezes, necessitam de um tempo maior de adaptação. Permanência reduzida nos primeiros dias e acompanhamento mais próximo da equipe escolar podem ser estratégias eficazes.

**Crianças sensíveis ou com necessidades especiais não precisam de pressão. Precisam de estrutura, previsibilidade e acolhimento ampliado.**

## CAPÍTULO 8 - ADAPTAÇÃO

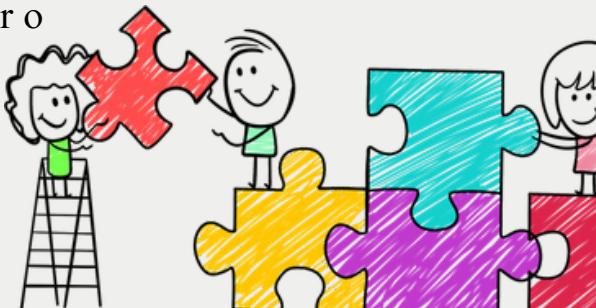
Objetos de transição, rituais consistentes e validação constante das emoções fazem diferença significativa.



É essencial que família e escola atuem em parceria. A troca de informações sobre comportamentos, sensibilidades e estratégias que funcionam em casa contribui para um plano de adaptação individualizado.

Sensibilidade não é fraqueza.

É uma forma mais profunda de perceber o mundo e, quando respeitada, torna-se força.



The background of the image is a solid yellow color. Along the left edge, there is a white jigsaw puzzle frame. The frame consists of several interlocking puzzle pieces of different shapes, all in white. The right side of the image is entirely yellow.

**SALETE ANDERLE**

**@Salete.neuropsicopedagoga**