GUIA GRATUITO PARA PAIS

Crise ou birra? O que fazer antes, durante e depois

Momentos de choro intenso e descontrole são difíceis para a criança e para a família.
Entender o que está por trás ajuda a escolher a melhor forma de agir.

Birra

- Costuma ter um objetivo: conseguir algo ou evitar uma tarefa.
- A criança observa a reação dos adultos.
- Tende a parar quando consegue o que quer ou percebe que não vai conseguir.

Crise (sobrecarga)

- A criança perde o controle, geralmente por excesso de barulho, cansaço, mudanças ou frustração acumulada.
- Acontece mesmo sem plateia.
- Leva mais tempo para passar e a criança precisa de ajuda para se acalmar.

Nem sempre é fácil distinguir as duas, e uma pode virar a outra. Observar o que acontece antes ajuda muito.

1
Antes

- Mantenha uma rotina previsível e use apoio visual.
- Avise as mudanças com antecedência ("depois de mais uma volta, vamos embora").
- Ofereça escolhas simples ("quer o copo azul ou o vermelho?").
- Observe sinais de cansaço, fome ou excesso de estímulos.
- Elogie quando a criança pede algo com calma.

2
Durante

- Primeiro, a segurança: afaste objetos e pessoas que possam se machucar.
- Fale pouco, com voz calma e baixa.
- Na crise, diminua barulho e luz e ofereça um lugar tranquilo.
- Na birra, mantenha o limite com calma e sem negociar no meio do choro.
- Fique por perto e espere a criança se reorganizar.

3
Depois

- Acolha: um abraço ou uma frase simples ("foi difícil, agora passou").
- Volte à rotina com calma, sem longas explicações.
- Anote o que aconteceu antes, durante e depois.
- Procure padrões: horário, lugar, pessoas, pedidos.
- Cuide também de você: respire antes de agir.

Vanessa Prado · Psicóloga · CRP 08/42448
vanessapradopsicologa.com.br · WhatsApp (41) 99272-1814

PARA OBSERVAR PADRÕES

Registro dos episódios

Anotar alguns episódios ajuda a perceber o que costuma desencadear as crises e o que funciona para acalmar. Leve o registro para a sua psicóloga ou para a equipe que acompanha a criança.

Dia e hora	O que aconteceu antes?	O que a criança fez?	O que eu fiz?	Como terminou?

Quando buscar ajuda profissional

- As crises são muito frequentes, intensas ou longas.
- A criança se machuca ou machuca outras pessoas.
- Os episódios atrapalham a rotina, a escola ou o sono da família.
- Vocês já tentaram várias estratégias e nada parece funcionar.

Base: princípios da Análise do Comportamento Aplicada sobre antecedentes e consequências do comportamento e práticas com evidência científica para crianças autistas, como intervenções nos antecedentes, apoios visuais e reforço (Steinbrenner et al., 2020). Este guia traz orientações gerais e não substitui a avaliação e o acompanhamento profissional.