



Opinião

**REDE MUNICIPAL  
DE SAÚDE  
MENTAL  
DE BARCELOS****Rita Rodrigues**  
Psicóloga  
RECOVERY IPSS

## Alteração de Comportamentos na Infância

A infância é um período crucial para o desenvolvimento emocional, cognitivo e social, sendo também a fase em que os comportamentos se formam e se consolidam. A alteração de comportamentos na infância envolve compreender que cada comportamento tem uma função – geralmente relacionada à comunicação de necessidades, emoções ou tentativas de adaptação ao ambiente. Assim, antes de procurar mudar um comportamento, é essencial compreender o que o sustenta.

Os comportamentos infantis são influenciados por múltiplos fatores: o temperamento da criança, as práticas parentais, o contexto familiar, escolar e cultural. Mudanças comportamentais eficazes raramente resultam apenas de punições ou recompensas imediatas, mas sim de intervenções consistentes que promovem o autoconhecimento, a autorregulação e o vínculo seguro.

Uma estratégia fundamental é o reforço positivo – valorizar e reconhecer os comportamentos desejados, em vez de centrar a atenção apenas nos comportamentos inadequados. A consistência entre os adultos de referência e a previsibilidade das consequências ajudam a criança a compreender limites e a sentir-se segura. Além disso, o exemplo dos cuidadores é determinante: as crianças aprendem muito mais pelo modelo do que pela instrução direta.

Em contextos clínicos ou educativos, a alteração de comportamentos requer uma avaliação cuidadosa, considerando possíveis dificuldades emocionais, sociais ou neurodesenvolvimentais. A colaboração entre família, escola e profissionais de saúde mental é essencial para garantir uma intervenção coerente e ajustada.

Em suma, mudar comportamentos na infância não é apenas corrigir atitudes, mas apoiar a criança no desenvolvimento de competências emocionais e sociais que favoreçam o seu bem-estar e adaptação. A verdadeira mudança acontece quando o adulto compreende, acolhe e orienta — em vez de apenas controlar.

