

# *Pais sem dramas*

## ANO DIFFERENTE...



## ESTAR MAIS PRESENTE

Ebook para famílias e encarregados de educação

Projeto Interagir para Melhorar  
Janeiro 2026



## O QUE SIGNIFICA ESTAR PRESENTE?

Estar presente na vida dos filhos vai além da proximidade física: significa participar, ouvir, partilhar e criar laços que fortalecem o seu desenvolvimento emocional e social.

A presença dos pais ou figuras parentais é essencial para que as crianças cresçam equilibradas, felizes e confiantes, tornando-se mais seguras, autónomas e com melhor desempenho e rendimento escolar.

No entanto, o ritmo acelerado do dia a dia ou situações como a separação dos pais podem reduzir esses momentos de proximidade. Muitas vezes, a família pode recorrer às tecnologias para compensar, mas o que parece solução pode trazer problemas no futuro.

Mesmo depois de um dia de trabalho, é possível cultivar essa presença com gestos simples, tempo de qualidade e atenção genuína.

# 4 DICAS PRÁTICAS



- **Desligue-se do seu trabalho** - Ao chegar a casa ou quando estiver na presença da sua criança guarde o seu telemóvel e apenas atenda chamadas urgentes e prioritárias. Desligue os dados móveis ou o Wi-fi do seu telemóvel, se possível. Lembre-se, estamos a “desligar” para nos conectar com os nossos filhos e a atenção e presença plena é essencial.
- **Cumprimente com carinho** - Um abraço, um beijinho, um sorriso ou um gesto afetuoso é sempre um bom ponto de partida e uma forma de conexão imediata e para a criança sentir-se priorizada junto das suas figuras parentais.
- **Escute ativamente e com atenção** - Pergunte como foi o dia da criança e ouça com interesse, mesmo que as histórias e relatos sejam simples. Se a criança não quiser contar o seu dia, pode sempre perguntar o que ela gostaria de fazer? Se for possível, concretize esse seu desejo. **Por exemplo:** gostavas de ir ao parque brincar OU ir ao cinema OU ir andar de bicicleta. Essa atividade pode ser de curta duração e simples e é o suficiente para a criança ter um momento genuíno de felicidade e conexão consigo ou convosco.
- **Tarefas quotidianas em família** - As tarefas do dia a dia, como preparar o jantar ou pôr a mesa, podem ser momentos de conexão e entreajuda com os filhos. A partir dos 2 anos de idade, é possível envolver as crianças nestas atividades, fortalecendo a sua autonomia, a responsabilidade e o vínculo familiar. Assim, o quotidiano transforma-se em tempo de partilha, aprendizagem e afeto.

# QUANDO NÃO CONSEGUEM ESTAR JUNTOS

- Uma forma prática de “estar presente, sem estar” é criar pequenos gestos de conexão à distância em que a criança vai descobrindo ao longo do dia ou num determinado momento.
- Estas ações ajudam a manter o vínculo e fazem com que a criança se sinta lembrada e amada, mesmo quando os pais ou figuras parentais não estão fisicamente presentes.



## 4 IDEIAS

- **Bilhetes cheios de carinho** - Deixar bilhetes, desenhos ou pequenos recados que a criança possa encontrar, mostrando atenção e afeto.
- **Planeamento de momentos juntos** - Combinar antecipadamente pequenos rituais ou atividades para o tempo que passarão juntos, como cozinhar, ler ou brincar, dando à criança algo para esperar com alegria.
- **Cartas ou desenhos** – Escrever cartas ou fazer desenhos que a criança possa abrir e ler ou admirar durante o dia.
- **Objetos de conexão** – deixar um objeto simbólico, como um lenço, brinquedo ou desenho, que a criança possa ter consigo e lembrar do progenitor.

## SUGESTÃO DE BOA PRÁTICA:

### O tempo diamante

#### O tempo que nada nem ninguém pode roubar

O tempo é o nosso bem mais precioso, e a forma como o usamos influencia profundamente a nossa vida e a dos nossos filhos. Vivemos ligados à tecnologia, mas nem sempre verdadeiramente conectados a quem está ao nosso lado.

As crianças precisam mais do que da nossa presença física: precisam de atenção, de olhar e de disponibilidade emocional. São esses momentos simples, vividos com intenção, que fortalecem vínculos, constroem memórias seguras e apoiam o seu desenvolvimento.

No dia a dia, pequenas escolhas — estar presente, desligar o telemóvel, partilhar um momento — repetidas ao longo do tempo, tornam-se grandes marcas na vida das crianças. Dar tempo é dar amor, e não há presente mais valioso.



# OS BENEFÍCIOS DE ESTAR PRESENTE

Nada é mais importante para uma criança do que a presença de quem cuida dela e a ama — pais, avós e figuras de referência. Estar presente vai muito além de estar fisicamente: é dar atenção, escutar e partilhar momentos.

**Quando estamos verdadeiramente presentes, ajudamos a:**

- Fortalecer vínculos, promovendo segurança e confiança;
- Desenvolver empatia e equilíbrio emocional;
- Melhorar a aprendizagem e a curiosidade;
- Reduzir o stress e aumentar o bem-estar familiar;
- Criar memórias afetivas positivas e duradouras.

**Quando a presença é insuficiente, podem surgir:**

- Fragilidade e Insegurança emocional/ansiedade;
- Impactos negativos no comportamento geral da criança;
- Dificuldades na gestão das emoções;
- Relações mais distantes e frágeis;
- Menor apoio e atenção na aprendizagem;
- Memórias afetivas pobres que podem marcar negativamente a relação a longo prazo e afetar a saúde mental da criança.

Estar presente é um dos maiores presentes que podemos oferecer. O tempo partilhado, com atenção e afeto, marca a infância — e acompanha os filhos por toda a vida.

# PAIS, PRESSÕES E PEQUENOS CORAÇÕES

Sentir culpa por não poder estar sempre presente é natural e mostra cuidado. O mais importante é focar na qualidade da presença, mesmo que breve e criar rituais previsíveis que transmitam segurança. Ajustar expectativas e valorizar pequenos momentos ajuda os pais a lidar com a culpa sem se sobrecarregar.

Para as crianças, a ausência ou separações podem gerar ansiedade e frustração. Validar os sentimentos, manter limites consistentes e ensinar estratégias simples de regulação (respirar fundo, pedir ajuda, tentar de novo) ajuda-as a lidar com estas emoções.

Cumprir promessas, reforçar pequenas conquistas e criar oportunidades de treino da autonomia tornam estes momentos oportunidades de crescimento emocional, em vez de fontes de medo ou frustração.

**Mensagem-chave:** Cuidar de si enquanto adulto e criar momentos de presença de qualidade fortalece a confiança, reduz a ansiedade e ensina à criança a lidar com emoções difíceis de forma saudável.



## Desafio deste mês:

### Desafio da presença

Reserve 1-2 horas no fim de semana para fazer algo juntos (passar tempo, cozinhar, brincar), desliguem telemóveis (se possível), conversem sobre como se sentem, e no final, cada um partilhe algo que gostou e algo que aprendeu ou sentiu durante esse momento.