

# O Mês das Adaptações: um tempo para sentir, acolher e construir confiança



O mês das adaptações é um dos momentos mais importantes na vida da creche, das crianças e das famílias. Marca o início de uma nova etapa, cheia de descobertas, desafios e emoções — para todos os envolvidos.

## O que é a adaptação?

A adaptação é o processo pelo qual o bebê começa a conhecer um novo espaço, novas pessoas, novas rotinas e novos cheiros, longe da sua principal figura de referência. Cada criança vive este momento de forma única, ao seu próprio ritmo, e todas as reações são válidas.

## O que é normal acontecer?

Durante este mês, é natural que surjam:

- Choro na separação
- Maior necessidade de colo e proximidade
- Alterações no sono e na alimentação
- Mais cansaço ou irritabilidade
- Momentos de insegurança, seguidos de pequenas conquistas

Estes sinais não significam que algo está errado — fazem parte do processo de adaptação e tendem a diminuir à medida que a criança se sente segura.

## O papel dos pais

A forma como os pais vivem este momento reflete-se diretamente nos bebês. Algumas orientações importantes:

- Transmitir segurança, mesmo quando custa
- Evitar despedidas longas ou hesitantes
- Confiar na equipa e no processo
- Manter rotinas estáveis em casa
- Acreditar que o bebê é capaz



A adaptação é também um processo emocional para as famílias — é normal sentir ansiedade, saudade ou culpa. Tudo isso faz parte.

### O trabalho em equipa

A adaptação só é bem-sucedida quando existe um verdadeiro **trabalho em equipa**:

- Criança
- Família
- Educadores e auxiliares

### Uma mensagem importante

Apesar de ser um mês exigente, **a adaptação passa**.

Com tempo, carinho e confiança, o que hoje é desconhecido torna-se familiar, o choro dá lugar à curiosidade e o espaço transforma-se num lugar seguro e feliz.

Adaptar-se ao novo é um desafio para todos nós — crianças, pais e profissionais — mas é também o primeiro passo para crescer.

Estamos juntos neste caminho.

Educadora Raquel Barbosa