



REVISTA ABA+

NATAL NO BRASIL



As celebrações brasileiras, como lembra Massimi (2023, p. 89), são práticas coletivas que fortalecem identidades. DaMatta (1997) completa: são também espaços onde o brasileiro afirma sua maneira própria de existir no mundo. E a Análise do Comportamento nos lembra que tudo isso se mantém porque funciona — porque gera pertencimento, afeto, memória, sentido. — pág 16

Agradecimentos

Agradecemos aos nossos leitores, que ao longo deste ano acompanharam, valorizaram e divulgaram nosso trabalho. Cada gesto de apoio nos motiva a buscar ainda mais informações de qualidade para profissionais da saúde e da educação, assim como para famílias que priorizam uma educação emocionalmente saudável e inclusiva para seus filhos.

Direcionamos nosso reconhecimento à equipe de redatores, colaboradores e organizadores que acreditaram no projeto e dedicaram tempo, conhecimento e sensibilidade para construir conteúdos que dialogam com diferentes realidades. O empenho de cada integrante tornou possível levar adiante uma publicação que se compromete com o rigor científico sem perder de vista o cuidado humano.

A todos — leitores e equipe — nosso agradecimento. É essa parceria que sustenta e inspira a continuidade do projeto para ir além destas páginas e transformam o estudo e o cotidiano.

Com afeto,
Equipe ABA+ Inteligência Afetiva

DIREÇÃO
SANDRA PARO

COLABORAÇÃO
**ALINE ALVES, ANDRÉA PRADO, CLEANE LIMA, MATEUS SILVA E
PRISCILA MELO**

REVISÃO E TEXTO

CRIS ALVES

EDIÇÃO E
DIAGRAMAÇÃO

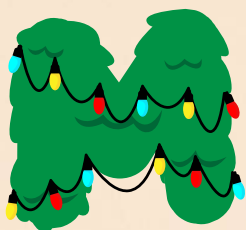
UM PONTO MARKETING

ORGANIZAÇÃO DOS EVENTOS

MARIA RAFAELA FEITOZA

CONSELHO EDITORIAL

**SANDRA PARO, CRIS ALVES, CHRISTIANE
MAMEDE E MARIZA DOMINGUES**



05

DA EDITORA

Uma carta da editora
aos queridos leitores

06

BRASILIDADES

Natal no Brasil

10

É VERDADE. #SQN

Nem todo
comportamento é
birra.

13

**PAPO DE
PROFESSOR**

A contemplação: um
respiro necessário.

16

**DICAS DO
PROFISSIONAL**

Festas de fim de ano,
sem brigas no prato

21

ESPECIAL

ABA: a ciência que
comunica

24

SOCIEDADE

Novas formas
de existir

27

**ESCREVENDO EM
FOGO BAIXO**

Da receita de família
à versão sensorial



30

DICA DE LEITURA

A Sabedoria ao Longo
dos Séculos

32

ABA+ ACADEMY

Tirinha do Dante
e Fanny

Caros leitores,

Chegamos à última edição do ano celebrando a oportunidade de transitar por diferentes temas, visões e percepções de mundo que atravessam nossa história familiar, nossa formação profissional e nossas relações sociais. Nessa edição, reafirmamos o compromisso de oferecer conteúdo fundamentado em evidências científicas, ao mesmo tempo em que valorizamos os saberes que compõem a história e a cultura brasileira.

Com essa missão em mente, a edição de dezembro reúne contribuições especialmente significativas. Abordamos a intrínseca relação entre a alimentação e as tradições natalinas — assunto que, aliás, permeia outros pontos da revista, revelando como as festividades de fim de ano dialogam com a análise do comportamento em suas diversas expressões: culturais, afetivas e sociais.

Falamos também sobre o ano que se aproxima, trazendo sugestões de leitura e de comportamentos a serem cultivados em 2026. Já pensou que o simples ato de contemplar, além de fundamental, precisa ser resgatado em nome de uma sociedade mais serena e saudável? Nessa direção, apresentamos ainda 26 ações inspiradas por conversas com profissionais de diferentes áreas. O resultado é uma seleção de atitudes simples e viáveis para 2026 — que vão desde a organização da casa e cuidados com a saúde física até a busca por conhecimento, qualificação profissional e práticas voltadas ao fortalecimento da saúde mental. Esperamos, assim, contribuir para que o novo ano seja verdadeiramente novo: cheio de propósitos e realizações.

Agradecemos a todos. Desejamos uma ótima leitura e um 2026 repleto de descobertas e novos sentidos.

Com carinho,

Equipe ABA+



Natal no Brasil:

Quando o comportamento encontra a cultura

Por *Sandra Paro*

No Brasil, o fim de ano não chega apenas como data: ele acontece. Ele ocupa o espaço, invade os sentidos, reativa memórias e reorganiza a forma como nos comportamos. As luzes aparecem antes mesmo de dezembro; as músicas retornam como velhas amigas; os cheiros de cozinha reacendem lembranças que pareciam adormecidas. É nesse cruzamento entre cultura e comportamento que o Natal brasileiro ganha sua força única — um território em que tradições são aprendidas, repetidas e recriadas coletivamente.

À luz da Análise do Comportamento, aquilo que chamamos de “costume natalino” nada mais é do que um repertório culturalmente selecionado, mantido por reforços sociais, afetivos, sensoriais e simbólicos que atravessam gerações. É o que as metacontingências descrevem: práticas individuais coordenadas por resultados compartilhados. A cada dezembro, todos nós — adultos, crianças, famílias inteiras — repetimos gestos que nos conectam a uma história maior do que a nossa.

Paralelamente, a antropologia explica outro pedaço desse fenômeno: o Natal brasileiro é um ritual que combina sensação e socialidade, corpo e memória, fé e cotidiano. Uma festa que faz viver aquilo que Massimi (2023) descreve como práticas capazes de “vivificar tradições, crenças e acontecimentos importantes”. E, como destaca DaMatta (1997), é justamente nesse encontro entre pessoas — no improviso, no partilhar, no estar junto — que o brasileiro se revela mais autenticamente.



Um Natal que acontece pelo corpo:

sentidos, afetos e pertencimento



Se existe algo que diferencia o Natal no Brasil é a sua potência sensorial. Ele convoca o corpo inteiro:

As luzes das ruas e das casas moldam estados emocionais. A estética luminosa funciona como estímulo discriminativo: quando ela aparece, sabemos que o tempo da celebração começou. Pereira da Costa já observava no século XIX que “a luz tem a capacidade de influenciar o dinamismo psíquico e aguçar afetos e motivações”.

Visão

Luzes que narram a época



Audição

Sons que reúnem

As canções, os risos, os sinos nos shoppings, o burburinho familiar — tudo compõe um cenário acústico que Geertz (1989) interpreta como linguagem cultural: “a música é uma forma de dizer aquilo que não cabe no discurso comum”.

A rabanada, o arroz com castanhas, as frutas geladas, o assado que sai cedo do forno — são práticas gustativas que acionam memórias profundas. Como afirma Massimi (2023), “o paladar e o olfato são dimensões essenciais dos rituais”.

Olfato e paladar

Sabores que guardam histórias



Tato

O afeto que se comunica através da pele



No clima de verão, o abraço brasileiro ganha intensidade simbólica: aproxima, reconcilia, celebra.

Natal: quando a cultura nos molda — e nós moldamos a cultura.

Ao unir os dois olhares — antropológico e analítico-comportamental — percebemos que não existe Natal sem corpo, sem história, sem relação. E que cada prato servido, cada luz acesa, cada lista de metas, cada abraço, cada música que toca no rádio, compõe um grande repertório de continuidade cultural.

As celebrações brasileiras, como lembra Massimi (2023, p. 89), são práticas coletivas que fortalecem identidades. DaMatta (1997) completa: são também espaços onde o brasileiro afirma sua maneira própria de existir no mundo. E a Análise do Comportamento nos lembra que tudo isso se mantém porque funciona — porque gera pertencimento, afeto, memória, sentido.

Por isso, quando o Brasil entra em clima de festa, a cultura também age. E nós agimos com ela.

REFERÊNCIAS

- BAUM, William. Compreender o Behaviorismo: ciência, comportamento e cultura. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- DAMATTA, Roberto. Carnavais, Malandros e Heróis: para uma sociologia do dilema brasileiro. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.
- DAMATTA, Roberto. O que faz o Brasil, Brasil? Rio de Janeiro: Rocco, 1984.
- GEERTZ, Clifford. A Interpretação das Culturas. Rio de Janeiro: LTC, 1989.
- MASSIMI, Marina. História dos Saberes Psicológicos na Cultura Brasileira. São Paulo: EdUSP, 2023.
- MATOS, Marcos André; TOURINHO, Emmanuel Z. (orgs.). Contribuições da Análise do Comportamento para as Ciências Humanas. Campinas: Mercado de Letras, 2009.
- RIBEIRO, Darcy. O Povo Brasileiro: a formação e o sentido do Brasil. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
- TANAKA, Oswaldo. Comportamento coletivo e práticas culturais: uma interface entre antropologia e análise do comportamento. Psicologia USP, v. 14, n. 2, p. 75–94, 2003.



É VER
DADE.
#SQN



NEM TODO COMPORTAMENTO NO NATAL É BIRRA, ÀS VEZES SÃO ESTÍMULOS DEMAIS.

Por *Mateus Silva*

Natal se aproximando e um dos equívocos que mais aparecem nessa época do ano é a ideia de que, quando uma criança chora, resiste, se isola ou “surta” nas confraternizações de Natal, isso só pode ser birra ou falta de limites. Esse tipo de interpretação, além de equivocadíssima e injusta, ignora completamente o impacto que ambientes sensorialmente intensos têm, especialmente, para crianças autistas.

Primeiramente, vamos lá, o problema não é a criança.

O problema é que o Natal é um mar de estímulos: luzes piscando, músicas altas, pessoas falando ao mesmo tempo, cheiros fortes, abraços inesperados, mudanças na rotina... Tudo aquilo que parece festivo, feliz e alegre para muitos, pode ser profundamente desorganizador para outros.

Então, nem sempre, quando vemos uma criança chorando no meio da sala ou querendo ir embora antes mesmo da ceia, não estamos diante de “drama”. Estamos diante de um sistema sensorial tentando lidar com informações demais ao mesmo tempo.

E bem, isso não é birra, é sobrecarga.

A sobrecarga sensorial não é frescura, não é desobediência, não é manipulação.

É uma experiência interna real, intensa, e por vezes dolorosa. E interpretar isso como birra coloca a responsabilidade na criança, quando o que ela realmente precisa é apoio, acolhimento e adaptação.

A ciência ABA parte exatamente desse princípio: comportamento é comunicação.

E se a comunicação está dizendo “é demais para mim”, ou “não estou conseguindo dar conta de tudo isso”, nosso papel não é insistir, forçar ou expor ainda mais, é ajustar o ambiente, reduzir estímulos, dar pausas, oferecer previsibilidade e criar segurança.

Da mesma forma que a ABA não usa punição, não robotiza crianças e não tenta fazer alguém “aparentar normalidade”, ela também não reduz comportamentos a formas rasas.

É VERDADE. #SQN

A ABA contemporânea reconhece emoções, reconhece sensorialidade e reconhece as condições internas que moldam a forma como cada criança reage ao mundo.

Por isso, quando entendemos o Natal pela perspectiva da criança, tudo muda. Passamos a enxergar que ensinar autorregulação, oferecer ferramentas de comunicação e garantir espaços tranquilos não é mimar, é respeitar.

E quando respeitamos, a criança participa do que conseguir, no tempo que conseguir, do jeito que conseguir, e isso, sim, é pertencimento real. E é exatamente aqui que o acolhimento começa.



Conheça *Mateus Silva*

Mateus Silva é psicólogo, especialista em Análise do Comportamento pela PUC Goiás, pós-graduando em Análise do Comportamento pela UFSCar e mestrando em ABA.

Atua com desenvolvimento infantil desde 2020, com experiências que incluem as funções de Acompanhante Terapêutico (AT), terapeuta aplicador, psicólogo clínico, coordenador e supervisor.

Atualmente, trabalha como supervisor de casos, contribuindo para o planejamento e acompanhamento de intervenções baseadas em Análise do Comportamento Aplicada.

A Contemplação

UM RESPIRO NECESSÁRIO

Por Andréa Prado

Que correria é essa? Parece que o tempo resolveu acelerar mais que nós! Ou será que é o mundo que parece girar cada vez mais rápido? Temos a sensação de vivermos somente para o futuro... E o presente? Quais são as consequências advindas desse silencioso fenômeno?

Como educadora, há mais de três décadas dentro de uma escola, vejo isto todos os dias: crianças e adolescentes com agendas lotadas de compromissos, olhos vidrados em telas que prometem soluções instantâneas, e uma impaciência que transforma o aprendizado em uma carga quase insuportável. A escola, para muitos, virou sinônimo de monotonia, um lugar onde o tempo se arrasta enquanto o resto do mundo corre.

Em grande parte das capacitações que frequentamos, ouvimos reiteradamente que tudo muda, menos a escola. Dizem as boas línguas que mantemos o formato da sala de aula do século XIX, com estudantes do século XXI. Sim! Isso acaba sendo verdade... Mas será por quê? Naturalmente, temos aqui, um tema para refletirmos com vagar, em outro artigo. Assim, partindo da percepção de que o presente é apenas um breve intervalo antes do próximo clique; observando o imediatismo desmedido que permeia o cotidiano, não pude deixar de pensar na contemplação como uma forma sutil e necessária, quem sabe até urgente, de lidar com essa "epidemia da pressa".

Não é só uma ideia romântica; é uma ferramenta essencial para resgatar o prazer de aprender, especialmente em contextos de inclusão, em que a diversidade de ritmos e necessidades pedem uma abordagem mais serena e atenta.



Como professora de língua portuguesa, penso que devemos começar pelo básico: entender a palavra. O que significa, de fato, "*contemplar*"? A palavra tem raízes antigas, que nos levam de volta ao latim clássico. "*Contemplari*" surge da união de "*con-*", que indica intensidade ou junção, com "*templum*", referindo-se a um espaço sagrado, um templo ou uma área demarcada no céu em que os áugures romanos observavam os sinais dos deuses: pássaros voando, nuvens se movendo, presságios que demandavam paciência e foco.

Etimologicamente, contemplar não é só olhar; é observar com profundidade, quase como uma meditação ritualística, um ato de imersão total no que está à frente. Fitar. (Que palavra linda!) Com o tempo, o termo evoluiu para abarcar a apreciação estética e filosófica, como na tradição cristã medieval, em que a contemplação era um caminho para o divino, ou na filosofia grega, ligada à "*theoria*" – a visão contemplativa da verdade. E aproveitando o ensejo... você não faz a conta da beleza dessa palavra que tem raízes profundas e multifacetadas que vão muito além do que hoje entendemos por "teoria" no sentido científico. Seria necessário outro texto para a desvendar... mais ou menos como quem contempla uma paisagem da antiga Grécia.

E aí, você pode me perguntar: mas por que isso importa tanto nos dias de hoje? Eu lhe respondo com um convite: pensemos em nossa realidade. A tecnologia nos deu o poder de resolver problemas com apenas um clique, mas nos roubou a capacidade de saborear o processo. Crianças e adolescentes estão imersos num fluxo constante de estímulos: redes sociais, aulas e jogos on-line, vídeos que reluzem como anúncios, persuadindo-os e os tornando dependentes. O resultado? Uma cultura do imediatismo, em que o "agora" é ignorado em favor do "depois e depois e depois". Na escola, isso se manifesta em alunos que não conseguem ficar quietos nem por poucos minutos, que veem as aulas como uma chatice interminável, não conseguem manter o foco, distraem-se ao menor ruído. Já perdi a conta das vezes em que vi estudantes checando o celular escondido, ansiosos por uma notificação que os tire do "tédio" da reflexão.



E aqui entra o excesso de atividades, que tanto colabora para esse caos. Pais e escolas, com as melhores intenções, enchem as rotinas das crianças com tarefas infindáveis, listas quilométricas, aulas extras, esportes, cursos presenciais e on-line e demais atividades com o intuito de as preparar para um futuro competitivo. (Com muitas medalhas, de preferência!) Mas o que estamos criando é uma geração exausta, sem espaço sequer para respirar. Não raras vezes encontramos crianças entre 10 e 12 anos, que chegam cansadas à aula, fruto das rotinas pesadas, que mal conseguem se concentrar em uma simples leitura. Chegam a externalizar: “Professora, eu não aguento mais”, sem contar o semblante carregado, triste, marcado pelo cansaço.

Essa sobrecarga não só alimenta a impaciência como ignora as necessidades, sobretudo, de quem é neurodiverso, como crianças com TDAH ou no espectro autista, para quem o ritmo acelerado pode ser opressivo e estressante.

De verdade: a contemplação não é luxo, tampouco perda tempo; é uma estratégia de equidade, que permite que todos os alunos, independentemente de suas diferenças, encontrem um espaço para se conectar com o aprendizado de forma calma e personalizada e que tenha sentido. É um tempo de organização pessoal.



Conheça *Andréa Prado*

Andréa Prado R. S. de Azevedo é mãe de três e avó, escolheu ser professora de Língua Portuguesa. Seu eterno encantamento: a palavra em todas as suas formas e possibilidades, significados e sentidos.

Há 38 anos caminha pelas salas de aula dos Colégios Maristas: durante 22 anos como professora de Ensino Fundamental e Médio, e há 16 anos como coordenadora pedagógica dos Anos Iniciais, em Uberaba e Goiânia.



Festas de fim de ano sem briga com o prato

Estratégias amorosas e práticas para lidar com a seletividade alimentar e cobranças de fim de ano. Dicas de uma nutricionista infantil para apoiar crianças neurotípicas e neuroatípicas a mesa das festas.

Por Priscila Melo, nutricionista infantil

Dezembro chega e com ele as luzes, as mesas fartas e as cobranças. Seja o “só hoje pode”, o “come mais um pouquinho” ou o “meu filho não come nada” as festas de fim de ano costumam vir acompanhadas de muita comida e muitas vezes de ansiedade de famílias que convivem com uma criança com alguma dificuldade alimentar.

Mas é possível viver esse período de forma leve, e com estratégias amorosas e práticas conseguimos celebrar os sabores, o afeto e a presença, mesmo com a seletividade alimentar.

Antes de falarmos das estratégias, é importante lembrar o papel que a alimentação saudável e colorida tem no nosso bem-estar e no desenvolvimento infantil.

DICA DO PROFISSIONAL

Além do corpo, a boa alimentação também nutre o cérebro, nutrientes como ferro, ômega 3, zinco, magnésio e as vitaminas do complexo B participam diretamente de processos que influenciam a memória, concentração e o aprendizado, ou seja, uma boa alimentação fundamenta não apenas o desenvolvimento físico, mas também o desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental do seu filho.

Quando pensamos em neurônios pensamos imediatamente no cérebro, mas você sabia que no intestino há uma rede de 300 milhões de neurônios? Ele fabrica melatonina e mais de 40 substâncias para a rede neuroendócrina e imunológica, inclusive a acetilcolina e 90% da serotonina, neurotransmissor estreitamente relacionado aos distúrbios do comportamento visto no espectro autista. Não podemos subestimar a importância desse órgão para o bem-estar do cérebro e nutrição do organismo.

Em crianças seletivas, a deficiência nutritiva é comum devido a restrição e preferência alimentar, a baixa qualidade dos alimentos consumidos, as dificuldades sensoriais que limitam bastante a variedade dos alimentos, e a rigidez que muitos apresentam.

O desenvolvimento cerebral, a formação da bainha de mielina, as conexões das áreas cerebrais e a produção de neurotransmissores requerem o consumo de nutrientes e esses só estão disponíveis por meio da alimentação ou suplementação.



Mas e se o meu filho não come nada? Se a seletividade alimentar ou dificuldade alimentar esta presente na vida dele, como posso garantir que ele esteja recebendo o que precisa para o desenvolvimento pleno do seu corpo e mente?

Nesse caso, o acompanhamento com um nutricionista pediátrico faz toda diferença. É esse profissional que primeiramente vai garantir que seu filho receba os nutrientes que não estão sendo ingeridos através da alimentação. Depois, é preciso traçar um plano de ação para tratar a seletividade (sim, seletividade alimentar tem tratamento).

A nutricionista vai fazer um rastreio de

- ✓ alimentos consumidos,
- ✓ alimentos NUNCA consumidos,
- ✓ alimentos já consumidos antes, mas que não são mais aceitos,
- ✓ alimentos que a família consome com frequência e
- ✓ alimentos que a família gostaria que a criança consumisse.

A partir daí, vai ser feito um plano de ação personalizado para aquela criança, podendo ser indicado a terapia alimentar que, dependendo do caso, pode ser feito por uma equipe multidisciplinar.

A terapia alimentar tem como objetivo aproximar a criança dos alimentos com a quebra de paradigmas, dessensibilização sensorial, criando um vínculo alimentar e estabelecendo uma rotina alimentar saudável e prazerosa. Essa terapia apoia a criança, motiva, promove o autoconhecimento e desenvolve habilidades, tudo de maneira lúdica e sem pressão, celebrando cada conquista.

A seletividade alimentar não é birra, forçar a criança a comer e expor o comportamento dela diante de outros familiares pode piorar a situação gerando ainda mais insegurança.



Mas então nutri o que fazer nas festas de fim de ano com meu filho seletivo?

Nas festas de fim de ano, o primeiro passo é tirar o foco do comer e colocar o olhar no encontro. O objetivo das festas é conectar, rir, estar junto. Comer ou fazer seu filho comer não precisa ser o centro da comemoração. Quando diminuimos a pressão, as crianças se sentem mais livres para explorar o que faz sentido para elas, o que pode incluir apenas olhar, tocar, cheirar ou até experimentar uma pequena porção.

Outra dica importante é planejar o ambiente, levar uma opção segura para a criança (aquela comida que ela gosta e aceita bem) ajuda a reduzir a ansiedade e evita comparações.

Lembre-se de que ninguém precisa ter um prato igual ao do outro, cada um tem seu ritmo, suas preferências e seu tempo de evolução alimentar. Por isso, evite frases como “fulano come de tudo” “você vai ficar com fome”, isso só aumenta a resistência, prefira validar os sentimentos da criança.

Convide a criança para olhar as cores dos alimentos que estão à mesa, sentir os cheiros, participar da montagem do prato. Explorar o ambiente de forma lúdica ajuda a reduzir o medo e com isso a curiosidade começa a aparecer naturalmente.

Mais do que comer “certo”, o importante é aprender a se relacionar com a comida. Nas festas e na vida, o equilíbrio está no respeito, no exemplo e no afeto. Com o apoio do nutricionista e pequenas atitudes diárias é possível transformar o momento das refeições em um espaço de aprendizado, autonomia e amor.





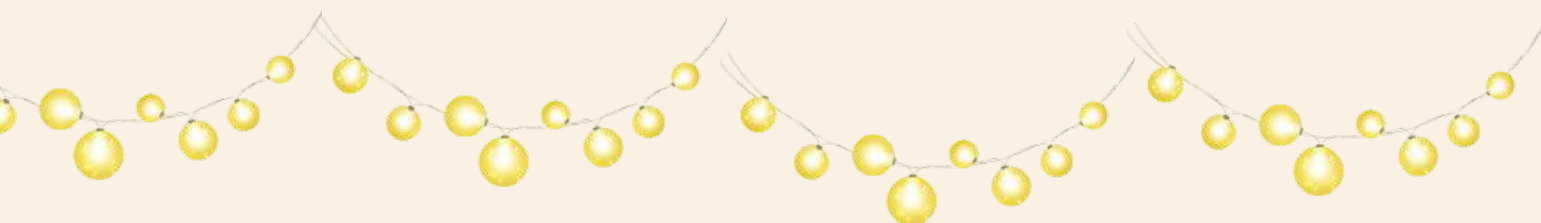
Conheça Priscila Melo

Sou nutricionista infantil com foco em terapia alimentar para crianças com seletividade e dificuldades alimentares, com isso ajudo famílias a construírem uma relação mais leve e saudável com a alimentação.

Atualmente, sou pós-graduanda em Análise do Comportamento Aplicada (ABA), o que amplia minha atuação no apoio a crianças com diferentes necessidades, unindo ciência, cuidado e prática clínica.

Também possuo formações complementares em

- Modulação intestinal
- Suplementação infantil
- Alimentação no autismo
- Interpretação de exames laboratoriais.



A Ciência que comunica:

ABA

*como ponte entre comportamento
e linguagem*

Por Cleane Lima, fonoaudióloga





A comunicação é um dos caminhos mais humanos que existem. É por meio dela que crianças se conectam, pedem ajuda, expressam desejos e descobrem o mundo. Quando compreendemos que comunicar é também um comportamento, entendemos por que a união entre a Análise do Comportamento Aplicada (ABA) e a Fonoaudiologia transforma tanto a vida de quem atendemos.

A ABA nos ajuda a olhar para cada pequena etapa da aprendizagem: como a linguagem emerge, se fortalece e se generaliza para o cotidiano. Já a Fonoaudiologia traz a escuta sensível, o cuidado com o desenvolvimento da linguagem e a atenção aos detalhes que fazem diferença na evolução comunicativa. Quando essas duas áreas caminham juntas, construímos intervenções que são, ao mesmo tempo, científicas e profundamente humanizadas.

No atendimento clínico, essa integração começa pela avaliação. Protocolos como o VB-MAPP e o ABLLS-R ajudam a identificar habilidades já presentes, barreiras que impedem avanços e metas que realmente fazem sentido para a criança. Com esses dados, a intervenção se torna mais clara, organizada e afetiva.

A partir daí, cada sessão ganha propósito. Técnicas fonoaudiológicas — como estímulo à imitação, à atenção conjunta, troca de turnos e brincadeiras estruturadas — se fortalecem quando alinhadas a princípios da ABA, como reforço, modelagem e ensino em contextos naturais. Assim, o que é aprendido no consultório passa a acontecer também na rotina: no brincar, na hora de pedir algo, na escola, no convívio com a família.





Essa parceria interdisciplinar traz leveza para o processo. Quando fonoaudiólogos e analistas do comportamento compartilham estratégias e objetivos, a criança encontra caminhos mais acessíveis para se comunicar, participar e se expressar. Cada avanço, mesmo pequeno, representa uma grande conquista para ela e para quem a acompanha.

No fim, ciência e sensibilidade caminham lado a lado. Isso porque cada técnica só ganha sentido quando transforma a vida de alguém.

Que o novo ano traga mais ciência aplicada, mais conexões humanizadas e mais vozes encontrando o seu espaço no mundo.



Conheça *Cleane Lima*

Fonoaudióloga, crfa7687-5 região.

Graduada pela P-GO, 2004.

Pós-graduada em motricidade orofacial, disfagia e linguagem. Mais de 20 anos de experiência em atendimentos de crianças e adolescentes típicos e neurodivergentes. Sócia e fundadora da SOU+ Espaço Terapêutico

Novas formas de existir ou

pequenas ações que transformam o cotidiano

Por Cris Alves

Na última edição do ano, apresentamos 26 ideias simples e práticas que podem transformar o cotidiano. Mais do que uma lista, são convites para desacelerar, observar, cultivar vínculos, aprender, cuidar de si e do outro. Cada sugestão foi pensada para acompanhar você ao longo dos meses, lembrando que toda iniciativa é válida e que cada passo, por menor que pareça, é evolução. Que nossas sugestões inspirem caminhos mais leves, conscientes e afetivos.

- 1- Arrume os armários, separe roupas e sapatos para doação, descarte objetos em desuso, revele fotos. Enfim, renove o seu espaço.
- 2- Organize seu tempo. Planeje o dia, cumpra o que combinou consigo mesmo. Não adie o que depende apenas da sua vontade.
- 3- Reinvente seu visual. Vista-se de si mesmo: mude o corte, a cor, o estilo. Admire-se irrestritamente.
- 4- Escute e conte histórias. Conversar aproxima, ensina, transforma e ajuda a melhor compreender o mundo.
- 5- Leia o que gosta e arrisque a ler o que não domina ou aprecia. Seu cérebro agradecerá.
- 6- Leia literatura. Permita-se mergulhar nas palavras de Clarice Lispector, Machado de Assis, Guimarães Rosa, Adélia Prado. Viva cada história, imagine cada detalhe, saboreie cada frase.
- 7- Faça atividades ao ar livre. Aproveite o poder de cura da natureza.
- 8- Pratique a solidariedade. Envolver-se em projetos sociais, descubra o que acontece além de você.
- 9- Celebre os encontros. Crie tradições: um café de Natal, o dia do amigo, uma reunião de leitura de poemas e contos ou uma roda de violão.

SOCIEDADE

- 10-** Cozinhe para os amigos ou aprenda a cozinhar com eles. A cozinha é um espaço de trocas, risadas e amor.
- 11-** Surpreenda-se. Faça programas inesperados. Uma tarde no cinema pode ser memorável.
- 12-** Retome o hábito de ligar para as pessoas. Uma conversa descompromissada pode aquecer o dia de alguém — e o seu também.
- 13-** Gerencie o seu tempo digital. Defina quanto ficará nas redes e cumpra esse limite. Estar presente no real é um autocuidado urgente e necessário.
- 14-** Invista em si. Faça um curso, aprenda algo novo, aprimore suas habilidades — profissionais ou pessoais.
- 15-** Revise o orçamento, reflita sobre o consumo, gaste e poupe com propósito.
- 16-** Consuma de forma sustentável. Escolhas responsáveis dentro e fora de casa constroem um futuro mais justo e equilibrado.



SOCIEDADE

17- Repense o trabalho. Observe sua relação com a profissão, ajuste rotas, recomece se for preciso. Trabalhar pode e deve fazer sentido.

18- Desacelere. Faça pausas sem culpa. Descanse de verdade.

19- Antes de qualquer sim (ou não), pense em você. Pergunte-se: por que fazer isso? Vai ser bom pra mim? Tenho condições de fazer?

20- Faça terapia. Olhe-se com gentileza, desconfie das atitudes automáticas. Crescer é se perceber.

21- Cuide da alimentação: reduza o açúcar, o glúten, os embutidos. Acredite: diminuir é possível.

22- Estude idiomas. Aprender a se comunicar melhor — na sua língua ou em outra — cria pontes e amplia horizontes.

23- Viva o essencial. Exija menos, observe mais. Julgue menos, aceite mais. Fale menos, ouça mais. A vida acontece no equilíbrio.

24- Priorize a saúde. Faça exames regulares e acompanhe seu corpo com atenção e carinho.

25- Transforme padrões. Observe, investigue, identifique e procure meios para mudar padrões incômodos de comportamento.

26- Viva a sua fé. Cuide das suas emoções. Medite. Preserve a sua saúde mental.

VIVA

Da receita de família à versão sensorial:

reencantando os sabores natalinos

Por Aline Alves

Como tradição, memória afetiva e ciência podem moldar um Natal mais inclusivo para todas as infâncias.

Todo dezembro, quando o cheirinho da rabanada insiste em aparecer, e as luzes começam a piscar nas ruas, eu me vejo retornando à cozinha como quem volta para um lugar onde o tempo repousa. Depois de um ano cheio de desafios e metas impostas por quem nem sabemos quem, é exatamente isso que sinto quando corto a primeira cebola da farofa: o cheiro abrindo portas antigas da memória.

Como ensinou Câmara Cascudo, “a mesa é o mais democrático dos lares”, e talvez por isso a comida natalina seja o capítulo mais poderoso da nossa história afetiva. Farofa, maionese, salpicão, pavê — nada disso é apenas comida. São enredos familiares, cenas repetidas que viram identidade. Lembrando que em cada cantinho do Brasil, esse combo de afeto muda, e como muda a comida e o comer.





“A mesa de Natal, com seus pratos fortes e doces generosos, é o altar doméstico das tradições. Nela se guardam as heranças da família, da terra e do tempo.”

(Câmara Cascudo, História da Alimentação no Brasil)

Mas, nos últimos anos, meus natais também se transformaram em gestos de acolhida. Aprendi, no jornalismo, na culinária e na vida, que cada pessoa experimenta o mundo com intensidades e ritmos diferentes. Crianças atípicas — especialmente aquelas com seletividade alimentar ou sensibilidade sensorial — vivem o Natal com outros sentidos. Isso não as afasta da festa; apenas exige que a festa se dobre para abraçá-las.

A ciência confirma aquilo que nossos avós já intuíram: comida que emociona, acolhe; comida que celebra dentro e fora de nós.

Um estudo do Instituto de Psicologia da USP (Silva & Santos, 2020) demonstrou que alimentos associados a memórias afetivas ativam redes neurais envolvidas em segurança emocional, redução de estresse e vínculo social, reforçando a importância das comidas tradicionais nas celebrações familiares.

Outras pesquisas em neuropsicologia e comportamento indicam que, em crianças neurodivergentes, a previsibilidade sensorial dos alimentos aumenta a aceitação, diminui aversões e favorece a autorregulação (Cermak & Curtin, 2010).

Por isso, ao ter versões mais amigáveis de pratos tradicionais como uma versão morninha do salpicão; o pernil de horas no forno deu lugar a uma carne desfiada com pão; ou ainda ter uma versão de maionese com menos vegetais e ingredientes, para quem não suporta o turbilhão de misturas.

Descobri que ao adaptar receitas tradicionais estava honrando minhas tradições e memórias, além de manter o que nelas sempre houve de mais verdadeiro: a capacidade de reinventar e abraçar.

E os clássicos natalinos irão morrer com a neurodiversidade? Jamais. A reinvenção culinária sempre pode manter os originais, dando a chance de experimentar o clássico, como um espelho, mostrando de onde veio.

ESCREVENDO EM FOGO BAIXO

Hoje, quando preparo a ceia, penso que cozinho pontes. Entre o que era e o que pode ser. Entre o ritual e o cuidado. Entre a herança e a escuta.

Rubem Alves dizia que cozinhar é uma forma de amar. Eu acrescento: cozinhar no Natal é amar com atenção. Atenção ao paladar sensível, à criança que seleciona alimentos por proteção, aos sentidos que precisam de tempo e delicadeza.

E quando a mesa finalmente está posta, vejo que a essência do Natal continua intacta. Talvez até mais forte porque agora carrega a textura da inclusão, o brilho suave da sensorialidade respeitada e o sabor profundo da comida que, como dizia Drummond, “carrega dentro de si um mundo inteiro”.

No fim das contas, o importante é isto: que na mesa caiba todo mundo, além das cadeiras.

CASCUDO, LUÍS DA CÂMARA. HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO NO BRASIL. 3. ED. SÃO PAULO: GLOBAL, 2011. V. 1.



Conheça *Aline Alves*

Jornalista, mãe atípica e culinária dedicada à comunicação, escrita de conteúdos sobre comida e alimentação infantil com comida de verdade.

Além disso, trabalha também com aulas para pais e filhos com uma proposta culinária mais afetiva e natural para crianças e famílias, em especial as atípicas.

@aline.reall

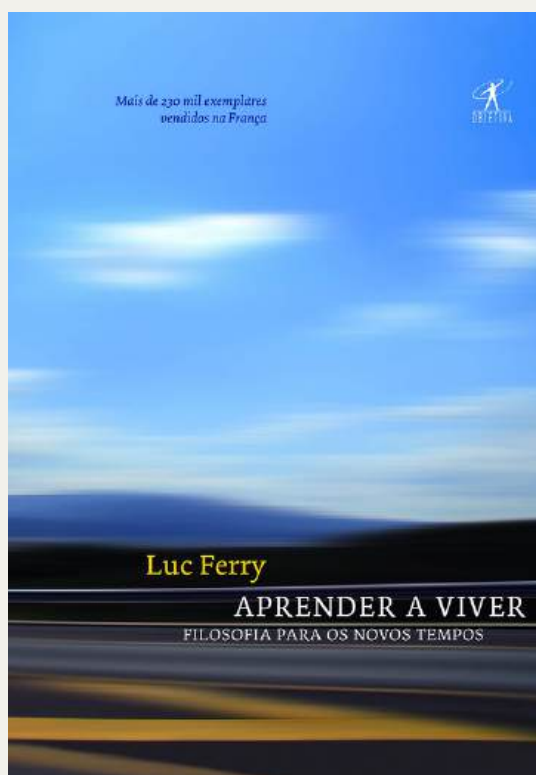
INDICAÇÃO DE LEITURA

A SABEDORIA AO LONGO DOS SÉCULOS

Para quem deseja compreender o estoicismo a partir de suas raízes e, ao mesmo tempo, mergulhar na mentalidade grega que deu origem à filosofia ocidental, a leitura de *Aprender a viver*, de Luc Ferry, revela-se uma grande oportunidade.

Mas antes de tudo, é importante lembrar que a própria palavra “filosofia” nasce do grego: *filos* (amigo, amor) e *sophia* (sabedoria, conhecimento, verdade), ou seja, filosofia significa literalmente “amor ao saber”, e não por acaso surgiu na Grécia Antiga como uma tentativa de explicar o mundo de modo racional, rompendo com a visão exclusivamente mítica que atribuía tudo aos deuses. Quando o mito deixou de dar conta das complexidades da vida, os primeiros filósofos passaram a buscar a verdade por meio do pensamento crítico — movimento que inaugurou uma nova forma de interpretar a existência.

É justamente essa conquista do olhar filosófico, que Luc Ferry trata com habilidade singular. Presença constante entre os mais vendidos na França, o autor é reconhecido pela capacidade de transformar ideias densas em narrativas acessíveis, aproximando temas profundos do leitor comum. Em *Aprender a viver*, Ferry retoma a tradição das antigas escolas filosóficas e mostra como elas já se dedicavam a responder questões essenciais sobre o sentido da vida, o medo da morte, o tédio e o desafio do tempo — questões que permanecem surpreendentemente atuais.



Embora o título indique autoajuda, o livro ultrapassa o rótulo e funciona como uma verdadeira iniciação à filosofia. Escrito com espontaneidade, sem jargões ou erudição excessiva, ele conserva o frescor de sua origem: conversas informais realizadas entre amigos durante uma viagem de férias. O resultado é uma obra profunda, porém acessível. Ferry reconstrói grandes momentos da filosofia ocidental, ele vai do estoicismo ao cristianismo, do humanismo à modernidade de Nietzsche, tudo isso voltado para leitores sem formação acadêmica para que compreendam conceitos tradicionalmente vistos como complexos.

Para quem deseja entender o estoicismo, o livro é bastante adequado. Isso porque ele não apenas apresenta as ideias de pensadores como Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio, mas as insere dentro da lógica cultural e existencial dos gregos e romanos. Compreender o estoicismo exige justamente esse resgate: enxergar a filosofia como uma prática para a vida, um treinamento para enfrentar as adversidades, cultivar a serenidade e fortalecer o caráter, o que os antigos valorizavam profundamente.

Desse modo, mais do que uma introdução à história da filosofia, *Aprender a viver* é um convite para olhar a própria vida com mais lucidez, coragem e profundidade. Para quem busca cultivar princípios estoicos, como foco no que se pode controlar, consciência da impermanência e prática da virtude, a obra oferece um caminho sólido, claro e inspirador. Aproximar-se da sabedoria antiga por meio de Luc Ferry é, portanto, uma maneira eficaz e enriquecedora de iniciar (ou aprofundar) uma jornada de autoconhecimento e formação filosófica que pode (e deve) ser inserida no dia a dia de quem deseja uma existência menos utilitária.



Dante e Fanny

em

Clima de Natal

