



Autonomia e Independência nas Rotinas do Dia a Dia

Dra. Stephanie Pedisic

“Já consegues fazer isso sozinho!” — é uma frase que os pais dizem muitas vezes com orgulho, e faz todo o sentido. Ver uma criança crescer e ganhar capacidades é um dos momentos mais bonitos do desenvolvimento. Mas será que sabemos distinguir o que é ser autónomo do que é ser independente? E porque é que essa diferença importa?

A Terapia Ocupacional pediátrica trabalha precisamente com as rotinas do quotidiano — vestir, comer, lavar os dentes, arrumar — e tem muito a dizer sobre o papel destas duas competências no desenvolvimento saudável da criança.

Autonomia e independência: são a mesma coisa?

Autonomia

Capacidade de fazer escolhas

É a criança que decide entre a camisola azul ou a vermelha, que escolhe por onde quer começar a arrumar o quarto, ou que diz que prefere fazer o pequeno-almoço antes de se vestir.

Independência

Capacidade de executar uma tarefa sem ajuda

É a criança que, depois de escolher a camisola vermelha, consegue vesti-la sozinha — abrir o cabide, enfiar os braços, puxar a frente para baixo.

Autonomia é voz, é participação, é sentido de controlo sobre a própria vida.

Assim sendo... São a mesma coisa?

Não. E perceber a diferença muda a forma como apoiamos as crianças.

Uma criança pode ser autónoma sem ser totalmente independente – e isso é completamente normal. O que não é saudável é crescer sem ter voz nas próprias escolhas, mesmo quando ainda precisa de apoio para as concretizar.

Os seres humanos são interdependentes.

Precisamos uns dos outros – e isso não é fraqueza, é condição humana.

E A INTERDEPENDÊNCIA?

Precisar de ajuda não significa falhar em autonomia ou independência. O objetivo do desenvolvimento não é criar crianças que não precisam de ninguém...

É criar crianças que sabem o que querem, que conseguem fazer cada vez mais por si próprias, e que sabem pedir ajuda quando precisam, sem vergonha.



Como se desenvolvem estas competências nas rotinas diárias?



OFERECER ESCOLHAS



TER PACIÊNCIA



DIVIDIR EM PASSOS PEQUENOS



VALORIZAR A TENTATIVA



CRIAR ROTINAS PREVISÍVEIS

Dra. Stephanie Pedisic

- Licenciado em Terapia Ocupacional
- Certificada em Integração Sensorial de Ayres® pela University of Southern California
- Curso de Neurociências da Universidade Federal do Rio Grande do Sul
- Formações certificadas em:
 - Autismo e Seletividade Alimentar
 - Nutrição Comportamental
 - Descomplicando VB-MAPP

Quando procurar apoio de Terapia Ocupacional?

Se sentir que a criança tem dificuldades persistentes nas rotinas do dia a dia – vestir, alimentação, higiene, organização – ou se as tarefas do quotidiano gerarem conflito, frustração ou dependência excessiva do adulto