

# Superpoder do Foco

Guia prático para pais (3 a 8 anos)

2026

## Contents

<b>1 Superpoder do Foco</b>	<b>4</b>
1.1 31 estratgias para aumentar a concentrao do seu filho de forma leve e divertida . . . . .	4
<b>2 Sumrio</b>	<b>5</b>
<b>3 Como usar este guia</b>	<b>6</b>
3.0.1 Regras de ouro da Arara Azul . . . . .	6
3.0.2 Como envolver a criana . . . . .	6
<b>4 Introduo para os pais (sem culpa, sem julgamento)</b>	<b>7</b>
4.1 Por que o foco tto importante na infncia? . . . . .	7
4.2 O erro comum dos pais ao tentar “forar” foco . . . . .	7
<b>5 Como funciona o mtodo “Superpoder do Foco”</b>	<b>8</b>
5.1 A frmula em 3 passos . . . . .	8
5.2 Como escolher o tempo certo . . . . .	8
<b>6 As 31 estratgias de foco (parte principal)</b>	<b>9</b>
6.1 1) “Ilha do Foco” (um cantinho fixo) . . . . .	9
6.2 2) Caixa “Agora No” (distraes estacionadas) . . . . .	9
6.3 3) Ritual de comeo (sempre igual) . . . . .	9
6.4 4) Instruo em 1 frase . . . . .	10
6.5 5) Duas opes (sem abrir debate) . . . . .	10
6.6 6) Timer amigo (tempo visvel) . . . . .	10
6.7 7) Microtarefas (quebrar em pedaos) . . . . .	10
6.8 8) Pausa de movimento (30–60 segundos) . . . . .	10

6.9	9) Lanche inteligente (energia estável)	11
6.10	10) Água à vista	11
6.11	11) Música certa (ou silêncio)	11
6.12	12) “Primeiro...depois...”	11
6.13	13) A tarefa vira missão	11
6.14	14) Caça ao detalhe	12
6.15	15) Jogo do “Congela e volta”	12
6.16	16) Olhos de águia (olhar nos olhos + toque leve)	12
6.17	17) “Uma coisa na mesa”	12
6.18	18) Lista visual de 3 passos	12
6.19	19) “Sinal secreto” (lembrete sem bronca)	13
6.20	20) Elogio específico (o reforço que ensina)	13
6.21	21) “Desafio de 2 minutos”	13
6.22	22) Escala do esforço (1 a 5)	13
6.23	23) “Pausa com propósito” (não é fuga)	13
6.24	24) Controle de telas com transição suave	14
6.25	25) Tela “depois do dever” (sequência previsível)	14
6.26	26) Histórias curtas com perguntas	14
6.27	27) “Caixa do tédio” (brincar sem estímulo alto)	14
6.28	28) Organização por cores	14
6.29	29) “Alvo do dia” (uma meta pequena)	15
6.30	30) Treino de respiração da Arara (3 ciclos)	15
6.31	31) Fechamento com “Momento de Conquista”	15
<b>7</b>	<b>Atividades práticas para treinar foco</b>	<b>16</b>
7.1	1) Jogo da Memória relâmpago (2–5 min)	16
7.2	2) “Encontre as diferenças” caseiro (3–7 min)	16
7.3	3) Sequência de palmas (1–3 min)	16
7.4	4) Labirinto de dedo (2–6 min)	17
7.5	5) “Estátua do silêncio” (30–90 s)	17
<b>8</b>	<b>Desafio do Foco (14 dias)</b>	<b>18</b>
8.1	Tabela do desafio (marque com *)	18
<b>9</b>	<b>Quadro de Progresso (estrelas de superpoder)</b>	<b>20</b>
9.1	Cartela de progresso (marque com X)	20
9.1.1	Metas simples (para escrever junto)	20

<b>10 Dicas práticas para evitar distrações (no dia a dia)</b>	<b>21</b>
10.1 Ambiente . . . . .	21
10.2 Rotina . . . . .	21
10.3 Estímulos externos . . . . .	21
10.4 Frases que ajudam . . . . .	21
<b>11 Apoio emocional para os pais (você também importa)</b>	<b>22</b>
11.1 Quando a criança frustra . . . . .	22
11.2 Como incentivar sem pressionar . . . . .	22
11.3 Como celebrar pequenas conquistas . . . . .	22
<b>12 Bônus (alto valor)</b>	<b>23</b>
12.1 1) Checklist de hábitos que melhoram o foco . . . . .	23
12.2 2) Mini guia: organizando o dia da criança (modelo simples) . . . . .	23
12.3 3) Dicas rápidas “estilo especialista” (linguagem simples) . . . . .	23
<b>13 Fechamento: a promessa do superpoder</b>	<b>24</b>
13.1 Páginas extras (imprimíveis) . . . . .	25
13.1.1 Minha meta de foco (para a criança) . . . . .	25
13.1.2 Cartão “Volta pro foco” (recortar) . . . . .	25
13.1.3 Registro rápido (7 dias) . . . . .	25



## **1 Superpoder do Foco**

### **1.1 31 estratégias para aumentar a concentração do seu filho de forma leve e divertida**

**Para pais e responsáveis de crianças de 3 a 8 anos**

**Olá! Eu sou a Arara Azul —sua companheira nesta jornada.**

Vou te guiar com ideias simples, jogos rápidos e passos bem práticos para você ajudar seu filho a treinar foco e atenção *sem brigas, sem pressão e com mais alegria no dia a dia.*

## **2 Sumário**

1. [Como usar este guia](#)
2. [Introdução para os pais](#)
3. [Como funciona o método](#)
4. [As 31 estratégias de foco](#)
5. [Atividades práticas](#)
6. [Desafio do Foco \(14 dias\)](#)
7. [Quadro de Progresso](#)
8. [Evitar distrações](#)
9. [Apoio emocional](#)
10. [Bônus](#)
11. [Páginas imprimíveis](#)

### 3 Como usar este guia



**O jeito mais fácil (e que funciona):** escolha **1 estratégia por dia** por 31 dias. Se a rotina estiver corrida, faça **3 por semana**. O segredo é a **constância**, não a perfeição.

#### 3.0.1 Regras de ouro da Arara Azul

- **Pequeno + frequente** vence “grande + raro” .
- **Primeiro conexão, depois correção.** Criança foca melhor quando se sente segura.
- **Foco é habilidade**, não traço fixo de personalidade.
- **O corpo manda no cérebro:** sono, fome e movimento mudam tudo.

#### 3.0.2 Como envolver a criança

1. **Apresente como um jogo:** “Vamos treinar seu superpoder!”
2. **Escolha junto:** deixe a criança escolher entre 2 opções.
3. **Mostre progresso visual:** estrelas, adesivos, carimbos.
4. **Celebre microvitórias:** 2 minutos de foco já contam.

**Dica da Arara:** quando você notar avanço, diga *o que* melhorou: “Você ficou sentado até o fim da história” (em vez de “bom menino/boa menina” ).

## 4 Introdução para os pais (sem culpa, sem julgamento)

Foco, atenção e concentração são como um **músculo**: quanto mais a criança pratica do jeito certo, mais forte fica.

### 4.1 Por que o foco é tão importante na infância?

Porque ele ajuda a criança a:

- **Aprender com menos esforço** (ouvir, seguir instruções, terminar tarefas).
- **Regular emoções** (frustração diminui quando ela consegue “segurar” uma atividade).
- **Desenvolver disciplina com carinho** (rotina previsível traz segurança).
- **Fortalecer autoestima** (ela percebe: “eu consigo!”).

### 4.2 O erro comum dos pais ao tentar “forçar” foco

Muita gente tenta aumentar a concentração com:

- broncas ( “presta atenção!” ),
- longos discursos,
- comparações ( “seu irmão consegue” ),
- e tarefas longas demais.

O resultado costuma ser o oposto: **ansiedade, resistência e mais distração**.

**Dica da Arara:** foco cresce melhor com *estrutura + brincadeira + presença*.

Você não precisa endurecer —precisa ajustar o ambiente, o ritmo e a forma de pedir.

## 5 Como funciona o método “Superpoder do Foco”

Este guia tem **31 estratégias** (uma por dia), além de **atividades práticas**, um **Desafio do Foco**, um **Quadro de Progresso** e **bônus imprimíveis**.

### 5.1 A fórmula em 3 passos

1. **Preparar o cenário** (reduzir distrações e organizar o ambiente)
2. **Dar um alvo claro** (o que exatamente fazer + por quanto tempo)
3. **Reforçar o avanço** (elogio específico, progresso visual e celebração)

### 5.2 Como escolher o tempo certo

Use a regra “**idade + 1**” como *ponto de partida* (não como obrigação).

- 3 anos -> 4 minutos
- 6 anos -> 7 minutos
- 8 anos -> 9 minutos

Se estiver difícil, comece com **2 minutos** e aumente aos poucos.

## 6 As 31 estratégias de foco (parte principal)

A seguir, você vai encontrar **31 estratégias realmente aplicáveis**. Em cada uma, você terá:

- **O que é** (explicação rápida)
- **Exemplo do dia a dia**
- **Como aplicar hoje**
- **Ícone do superpoder** (para marcar no seu quadro)

**Dica da Arara:** não tente fazer tudo ao mesmo tempo. Escolha uma ideia, teste por 2–3 dias e ajuste.

---

### 6.1 1) “Ilha do Foco” (um cantinho fixo)

**Ícone:** (ILHA)

**O que é:** um lugar da casa com poucos estímulos para atividades que exigem atenção (desenho, lição, quebra-cabeça).

**Exemplo:** a criança senta sempre na mesma mesinha para colorir.

**Como aplicar hoje:** escolha um canto; deixe só o necessário na mesa; guarde o resto numa caixa.

### 6.2 2) Caixa “Agora Não” (distrações estacionadas)

**Ícone:** (CAIXA)

**O que é:** uma caixa onde você coloca itens que desviam a atenção durante a tarefa.

**Exemplo:** carrinhos, bonecas e brinquedos sonoros vão para a caixa por 10 minutos.

**Como aplicar hoje:** diga: “Esses brinquedos esperam aqui e depois voltam.” Defina um tempo curto.

### 6.3 3) Ritual de começo (sempre igual)

**Ícone:** (SINO)

**O que é:** um mini ritual que avisa o cérebro: “agora é hora de focar” .

**Exemplo:** beber água + sentar + respirar 3 vezes.

**Como aplicar hoje:** crie um ritual de 30 segundos e repita por 1 semana.

#### **6.4 4) Instrução em 1 frase**

**Ícone:** (ALVO)

**O que é:** pedidos curtos e claros aumentam a chance de foco.

**Exemplo:** em vez de “arruma tudo” , diga “coloque os blocos *na caixa azul*” .

**Como aplicar hoje:** fale uma frase, espere a criança começar, só então dê o próximo passo.

#### **6.5 5) Duas opções (sem abrir debate)**

**Ícone:** (ESCOLHA)

**O que é:** escolher entre 2 opções dá autonomia sem bagunçar a rotina.

**Exemplo:** “Você quer fazer o quebra-cabeça *agora* ou *depois do lanche?*”

**Como aplicar hoje:** ofereça 2 opções reais e aceite a escolha.

#### **6.6 6) Timer amigo (tempo visível)**

**Ícone:** (TIMER)

**O que é:** quando a criança vê o tempo passando, ela sustenta melhor a tarefa.

**Exemplo:** um timer de cozinha para 5 minutos de desenho.

**Como aplicar hoje:** use um timer; combine: “Quando apitar, a gente para ou faz mais 2 minutos.”

#### **6.7 7) Microtarefas (quebrar em pedaços)**

**Ícone:** (PEÇAS)

**O que é:** dividir a atividade evita sobrecarga.

**Exemplo:** lição: 3 linhas agora, 3 linhas depois.

**Como aplicar hoje:** transforme “uma tarefa” em 3 mini-etapas com pausas curtas.

#### **6.8 8) Pausa de movimento (30–60 segundos)**

**Ícone:** (MOVIMENTO)

**O que é:** movimento rápido “reinicia” a atenção.

**Exemplo:** pular 10 vezes e voltar.

**Como aplicar hoje:** antes de começar, faça 30 segundos de movimento + 10 segundos de silêncio.

### **6.9 9) Lanche inteligente (energia estável)**

**Ícone:** (LANCHE)

**O que é:** fome e pico de açúcar derrubam o foco.

**Exemplo:** banana + iogurte em vez de só bolacha doce.

**Como aplicar hoje:** ofereça um lanche simples com fruta + proteína.

### **6.10 10) Água à vista**

**Ícone:** (ÁGUA)

**O que é:** desidratação leve já atrapalha a atenção.

**Exemplo:** garrafinha na mesa durante a tarefa.

**Como aplicar hoje:** deixe água perto e combine 1 gole nas transições (começo/meio/fim).

### **6.11 11) Música certa (ou silêncio)**

**Ícone:** (MÚSICA)

**O que é:** algumas crianças focam melhor com música instrumental; outras, com silêncio.

**Exemplo:** playlist instrumental baixa durante colorir.

**Como aplicar hoje:** teste 2 dias com música instrumental e 2 dias sem. Compare.

### **6.12 12) “Primeiro…depois…”**

**Ícone:** (OK)

**O que é:** estrutura simples reduz negociação.

**Exemplo:** “Primeiro guardar os brinquedos, depois escolher um livro.”

**Como aplicar hoje:** use frases curtas; mantenha o “depois” algo pequeno e imediato.

### **6.13 13) A tarefa vira missão**

**Ícone:** (MISSÃO)

**O que é:** fantasia aumenta engajamento.

**Exemplo:** “Missão: encontrar 5 letras A na página.”

**Como aplicar hoje:** dê nome à missão e um objetivo claro.

#### **6.14 14) Caça ao detalhe**

**Ícone:** (DETALHE)

**O que é:** treina atenção seletiva (focar em um detalhe e ignorar o resto).

**Exemplo:** “Ache todas as coisas *vermelhas* no quarto.”

**Como aplicar hoje:** faça por 2 minutos; depois troque a cor/forma.

#### **6.15 15) Jogo do “Congela e volta”**

**Ícone:** (CONGELA)

**O que é:** treina inibição (parar e retomar), fundamental para foco.

**Exemplo:** dançar e congelar quando você diz “PAUSA” .

**Como aplicar hoje:** 2 rodadas de 1 minuto antes da atividade principal.

#### **6.16 16) Olhos de águia (olhar nos olhos + toque leve)**

**Ícone:** (OLHOS)

**O que é:** contato visual breve ajuda a “conectar” antes do pedido.

**Exemplo:** agachar, olhar nos olhos, tocar no ombro e pedir.

**Como aplicar hoje:** antes de uma instrução, faça 3 segundos de conexão.

#### **6.17 17) “Uma coisa na mesa”**

**Ícone:** (LIMPO)

**O que é:** reduzir objetos à vista reduz o cérebro “pulando” de estímulo.

**Exemplo:** só lápis e papel; o resto guardado.

**Como aplicar hoje:** retire tudo que não for essencial por 10 minutos.

#### **6.18 18) Lista visual de 3 passos**

**Ícone:** (LISTA)

**O que é:** imagem/mini lista guia a criança sem você repetir 20 vezes.

**Exemplo:** desenhar 3 quadrinhos: sentar -> fazer -> guardar.

**Como aplicar hoje:** desenhe 3 ícones simples e cole perto da mesa.

### **6.19 19) “Sinal secreto” (lembrete sem bronca)**

**Ícone:** (SINAL)

**O que é:** um gesto combinado para avisar “volta pro foco” .

**Exemplo:** tocar na orelha ou fazer um “X” com os dedos.

**Como aplicar hoje:** combine o sinal em clima leve e use poucas vezes.

### **6.20 20) Elogio específico (o reforço que ensina)**

**Ícone:** (ELOGIO)

**O que é:** elogiar *o comportamento* aumenta repetição.

**Exemplo:** “Você terminou mesmo quando ficou difícil.”

**Como aplicar hoje:** elogie 1 vez no meio e 1 no final, sempre específico.

### **6.21 21) “Desafio de 2 minutos”**

**Ícone:** (2 MIN)

**O que é:** começar pequeno reduz resistência.

**Exemplo:** “Vamos fazer só 2 minutos de recorte.”

**Como aplicar hoje:** quando a criança disser “não quero” , reduza para 2 minutos.

### **6.22 22) Escala do esforço (1 a 5)**

**Ícone:** (ESCALA)

**O que é:** ajuda a criança a reconhecer dificuldade e persistir.

**Exemplo:** “Hoje foi esforço 4? Amanhã vamos fazer 3.”

**Como aplicar hoje:** no final, pergunte o número e valide: “Entendi, foi puxado.”

### **6.23 23) “Pausa com propósito” (não é fuga)**

**Ícone:** (PAUSA)

**O que é:** pausa planejada mantém o foco; pausa aleatória vira distração.

**Exemplo:** 30 segundos para esticar e beber água.

**Como aplicar hoje:** defina *quando* e *quanto* dura a pausa.

#### **6.24 24) Controle de telas com transição suave**

**Ícone:** (SEM TELA)

**O que é:** sair da tela de uma vez pode causar irritação e desorganizar atenção.

**Exemplo:** aviso 5 min antes + escolha da próxima atividade.

**Como aplicar hoje:** use “aviso em 2 etapas” : 5 min e 1 min antes de encerrar.

#### **6.25 25) Tela “depois do dever” (sequência previsível)**

**Ícone:** (REGRA)

**O que é:** quando a regra é fixa, a criança negocia menos.

**Exemplo:** tela só depois de banho/arrumar.

**Como aplicar hoje:** escolha uma regra simples e repita por 7 dias.

#### **6.26 26) Histórias curtas com perguntas**

**Ícone:** (HISTÓRIA)

**O que é:** perguntas mantêm atenção ativa.

**Exemplo:** “O que você acha que vai acontecer agora?”

**Como aplicar hoje:** leia 5 minutos e faça 3 perguntas simples.

#### **6.27 27) “Caixa do tédio” (brincar sem estímulo alto)**

**Ícone:** (CAIXA)

**O que é:** materiais simples fortalecem foco (sem luz, sem som, sem pilhas).

**Exemplo:** massinha, blocos, papel, lápis, barbante.

**Como aplicar hoje:** monte uma caixa com 6 itens simples e use quando houver agitação.

#### **6.28 28) Organização por cores**

**Ícone:** (CORES)

**O que é:** facilitar encontrar e guardar reduz estresse e melhora atenção.

**Exemplo:** caixa azul para lápis, vermelha para papéis.

**Como aplicar hoje:** escolha 3 categorias e rotule com cor + desenho.

### **6.29 29) “Alvo do dia” (uma meta pequena)**

**Ícone:** (ALVO)

**O que é:** uma meta clara por dia dá direção.

**Exemplo:** “Hoje vamos terminar 1 página.”

**Como aplicar hoje:** escreva (ou desenhe) a meta e deixe visível.

### **6.30 30) Treino de respiração da Arara (3 ciclos)**

**Ícone:** (RESPIRA)

**O que é:** respiração acalma e melhora atenção.

**Exemplo:** inspirar 3, segurar 1, soltar 4 (adaptar para a idade).

**Como aplicar hoje:** faça 3 ciclos antes de iniciar qualquer tarefa.

### **6.31 31) Fechamento com “Momento de Conquista”**

**Ícone:** (CONQUISTA)

**O que é:** terminar bem aumenta a chance de repetir amanhã.

**Exemplo:** bater palmas, colar estrela e escolher uma música curta.

**Como aplicar hoje:** crie um ritual de 20 segundos para celebrar o final.

## 7 Atividades práticas para treinar foco



**A Arara Azul disse:** “Treinar foco brincando é o caminho mais rápido para o cérebro aprender sem resistir.”

### 7.1 1) Jogo da Memória relâmpago (2–5 min)

- Separe 6 a 12 cartas/figuras (pode ser papel desenhado).
- Vire tudo para baixo.
- A criança vira 2 por vez tentando formar pares.

**Variação 3–5 anos:** comece com 6 cartas.

### 7.2 2) “Encontre as diferenças” caseiro (3–7 min)

- Desenhe duas casinhas simples quase iguais.
- Mude 3 detalhes (uma janela, uma nuvem, um sol).

### 7.3 3) Sequência de palmas (1–3 min)

- Você faz uma sequência (ex.: palma–palma–joelho).
- A criança repete.
- Aumente devagar.

#### **7.4 4) Labirinto de dedo (2–6 min)**

- Desenhe um labirinto simples.
- A criança faz com o dedo primeiro, depois com lápis.

#### **7.5 5) “Estátua do silêncio” (30–90 s)**

- Coloque um timer.
- Todo mundo fica parado como estátua.
- No final, elogio específico.

## 8 Desafio do Foco (14 dias)



**Objetivo:** criar constância com metas pequenas e sensação diária de conquista.

**Como fazer:** escolha um horário fixo (ou quase fixo) e faça **10 minutos** por dia:

1. 1 estratégia do guia (2–4 min)
2. 1 atividade prática (3–5 min)
3. 1 fechamento de conquista (20 s)

**Dica da Arara:** se 10 minutos estiverem difíceis, faça 6. O importante é *voltar amanhã*.

### 8.1 Tabela do desafio (marque com \*)

Dia	Estratégia do dia	Atividade	* Concluiu?	Observação rápida
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

---

	Estratégia do			Observação
Dia	dia	Atividade	* Concluiu?	rápida
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

---

## 9 Quadro de Progresso (estrelas de superpoder)

**Como usar:** a cada dia em que a criança treinou o foco (mesmo que pouco), ela ganha **1 estrela**.

### 9.1 Cartela de progresso (marque com X)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 9.1.1 Metas simples (para escrever junto)

- **Meta da semana:** \_\_\_\_\_
- **Uma coisa que ficou mais fácil:** \_\_\_\_\_
- **Como vamos comemorar no domingo:** \_\_\_\_\_

## 10 Dicas práticas para evitar distrações (no dia a dia)

### 10.1 Ambiente

- **TV desligada** durante tarefas.
- **Brinquedos “fora de vista”** (use a caixa “Agora Não” ).
- **Luz boa** e cadeira confortável.

### 10.2 Rotina

- Horários previsíveis para: **sono, refeições, tela, deveres**.
- Se a rotina é instável, priorize **um horário fixo** (ex.: depois do lanche).

### 10.3 Estímulos externos

- Evite começar tarefa quando a criança está **com fome** ou **supercansada**.
- Antes de pedir foco, ofereça **2 minutos de movimento**.

### 10.4 Frases que ajudam

- “Vamos fazer só o começo.”
- “Quando apitar, a gente para.”
- “Eu fico aqui com você por 2 minutos.”

## 11 Apoio emocional para os pais (você também importa)

Cuidar do foco de uma criança não é só “ensinar” —é **acompanhar emoções**.

### 11.1 Quando a criança frustra

1. **Nomeie:** “Você ficou bravo porque estava difícil.”
2. **Normalize:** “Isso acontece. A gente aprende treinando.”
3. **Reduza:** “Vamos fazer só 2 minutos.”
4. **Conclua bem:** termine com uma microvitória.

### 11.2 Como incentivar sem pressionar

- Troque “Você tem que…” por “Vamos tentar juntos por 2 minutos?”
- Prefira **metas pequenas e claras**.
- Use **elogio específico** e progresso visual.

### 11.3 Como celebrar pequenas conquistas

- “High five”
- Escolher uma música
- Colar uma estrela
- 5 minutos de brincadeira junto (o prêmio mais poderoso)

**Dica da Arara:** quando você sentir que vai explodir, faça 1 respiração lenta. Isso é modelar autorregulação —a base do foco.

## 12 Bônus (alto valor)

### 12.1 1) Checklist de hábitos que melhoram o foco

Marque o que está acontecendo nesta semana:

- Sono em horário parecido
- Café da manhã com algo nutritivo
- Água disponível ao longo do dia
- Brincadeira ao ar livre (ou movimento) todos os dias
- Tempo de tela com limite claro
- 10 minutos de brincadeira sem telas (massinha, blocos, desenho)
- Rotina de início (ritual de foco)
- Progresso visual (estrelas/adesivos)

### 12.2 2) Mini guia: organizando o dia da criança (modelo simples)

Momento	O que ajuda o foco	Exemplo
Manhã	Rotina previsível	acordar -> banheiro -> café -> escola
Pós-escola	Pausa + lanche	15 min brincar + lanche
Tarde	1 bloco de foco	7 min tarefa + 2 min pausa
Noite	Desacelerar	banho -> história -> dormir

### 12.3 3) Dicas rápidas “estilo especialista” (linguagem simples)

- **Sono é o maior “hack” do foco.** Criança cansada parece desobediente, mas muitas vezes está exausta.
- **Foco cresce com presença.** 2 minutos de atenção total dos pais podem render 10 minutos de foco.
- **Brincar é treino cerebral.** Jogos de regra (memória, sequência, “congela”) treinam atenção e autocontrole.
- **O ambiente educa.** Menos coisas à vista = menos esforço para focar.

## 13 Fechamento: a promessa do superpoder

Você não precisa de uma casa perfeita, nem de uma criança “quietinha”. Você precisa de:

- um passo pequeno por dia,
- um ambiente mais simples,
- e conexão.

**Assinado:** Arara Azul

“O superpoder do foco nasce quando a criança se sente capaz. Vamos treinar juntos?”

### 13.1 Páginas extras (imprimíveis)

#### 13.1.1 Minha meta de foco (para a criança)

Eu vou treinar meu superpoder do foco para: \_\_\_\_\_

Quando eu treinar, eu ganho: \* \* \*

Meu combinado com a família: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 13.1.2 Cartão “Volta pro foco” (recortar)

Sinal secreto: \_\_\_\_\_ Tempo: \_\_\_\_ min Recompensa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 13.1.3 Registro rápido (7 dias)

Dia	O que treinamos	Quanto tempo	Como eu me senti	*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				