



A importância da rotina no desenvolvimento da criança: Um relato de experiência na África do Sul

João Vitor Franco Flores

Carolina Galvão Saloni

Belkiss Rolim Rodrigues Fracon

Leonardo Moscovici

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo descrever uma experiência em um projeto voluntário extracurricular realizado em uma escola na Cidade do Cabo, na África do Sul, por dois estudantes de medicina. Compreende-se por trabalho voluntário a prestação de um serviço à comunidade, sem intenção de obter ganhos materiais, destinando-se o tempo livremente a essas pessoas e/ou lugares, o que gera compreensão sobre a desigualdade social e aprendizado em relação a diversas situações. Essa experiência foi de suma importância para reconhecer a necessidade da organização de uma rotina nas escolas e creches. No ambiente do voluntariado, havia um cronograma que era seguido de forma categórica e pontual, o qual incluía horário para alimentação, sono, lazer e troca de fraldas. Dessa forma, as crianças cresciam com uma rotina bem estabelecida, o que é crucial para o desenvolvimento infantil de forma integral.

Palavras-chave: creches, orientação infantil, desenvolvimento infantil.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade que antecedeu o século XVII não possuía um olhar especial para a infância. Era comum considerar crianças como meras reproduções em escala reduzida dos adultos, sem levar em conta suas peculiaridades e necessidades específicas. No entanto, à medida que o tempo passou, uma mudança gradual acontece nessa percepção e compreensão da infância, culminando em uma transformação significativa na segunda metade do século XX. Foi nesse período que a criança deixou de ser encarada apenas como um adulto pequeno e passou a ter suas individualidades e singularidades reconhecidas e valorizadas. Tal mudança de perspectiva representou um marco na forma como a sociedade passou a compreender e se relacionar com a infância. (de Lima, 2010).

A rotina - hábito de fazer algo sempre do mesmo modo - desempenha um papel fundamental na vida diária, tanto para adultos quanto para crianças. No contexto infantil, tê-la estruturada é particularmente importante, pois contribui significativamente para seu desenvolvimento físico, emocional e cognitivo, e estando consistente proporciona às crianças um senso de segurança e previsibilidade. Ao saber o que esperar em determinados momentos do dia, elas se sentem mais seguras e confiantes em lidar com as atividades



diárias. Isso ajuda a reduzir a ansiedade e o estresse, permitindo que elas se concentrem melhor em suas tarefas e se envolvam de forma mais efetiva em suas interações sociais. (de Lima, 2010)

Além disso, essa organização do cotidiano promove o desenvolvimento de habilidades de autogestão e responsabilidade nas crianças. Ao aprenderem a cumprir horários, realizar tarefas específicas em determinados momentos e seguir uma sequência de atividades, elas desenvolvem habilidades de organização, disciplina e autodisciplina, ou seja, ter um dia a dia com atividades habituais como escovar os dentes após as refeições e fazer as tarefas de casa todos os dias no mesmo horário, ajuda a criança a adquirir hábitos saudáveis e se tornar mais responsável em relação às suas atividades diárias. Essas habilidades são fundamentais para seu crescimento e preparação para a vida adulta (Smith, 2005). Ou seja, ajuda a criança a desenvolver hábitos saudáveis e adquirir responsabilidades, uma vez que a criança participa de atividades que se relacionam com a autonomia, incluindo a responsabilidade de manter o ambiente organizado e prazeroso (Zabalza, 1998). No âmbito do desenvolvimento cognitivo, é evidente que ao fornecer um ambiente previsível e estruturado, as crianças têm a oportunidade de aprender a associar determinadas atividades a certos momentos do dia. Isso ajuda a desenvolver memória e capacidade de antecipação, permitindo que elas se preparem mentalmente para as atividades que virão a seguir. É importante ressaltar que uma rotina adequada para crianças deve levar em consideração suas necessidades individuais, levando em conta seu estágio de desenvolvimento, interesses e preferências. Também é essencial equilibrar momentos de atividade e descanso, proporcionando oportunidades para brincadeiras livres, interações sociais e tempo para relaxar (Delfino, 2014). Por fim, é importante destacar que a rotina não deve ser vista como algo rígido e inflexível, mas sim como uma orientação para as atividades diárias da criança. É fundamental que os pais ou responsáveis pela criança tenham flexibilidade para adaptar conforme as necessidades da criança, sem perder a estruturação das atividades.

2 OBJETIVO

O objetivo do presente trabalho é relatar uma experiência vivenciada durante um projeto voluntário com crianças na África do Sul, com ênfase na importância da rotina no desenvolvimento infantil.

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

A experiência ocorreu em uma creche/escola para público de classe média situada no centro da Cidade do Cabo na África do Sul, onde dois alunos de medicina passaram uma semana acompanhando a rotina das crianças de 3 a 20 meses e auxiliando de forma voluntária em todas as atividades diárias delas. A creche era particular, mas contava com baixa mensalidade e uma pequena equipe, pois era voltada à um público de crianças que tinham condições financeiras de arcar com custos mensais da creche, mas somente se estes fossem baixos. Devido ao custo mensal reduzido, a equipe também era reduzida, uma vez que não



seria possível suprir salários para muitos empregados, por isso a creche conta com o trabalho voluntário, para enriquecer a equipe e ainda oferecer uma ótima oportunidade para quem quer levar amor e disposição à África do Sul e receber uma bagagem de experiências e aprendizados sobre a cultura e a população local.

Ao longo do voluntariado também foi possível observar o dia a dia de outras faixas etárias, que eram divididas por turmas e possuíam atividades específicas por idade. A nossa percepção foi de que a rotina era seguida de forma rigorosa, desde o primeiro dia. Foi visível o quanto isso contribuía para a organização da instituição, que não perdia o controle sobre as crianças, mesmo com poucos profissionais e com ajuda de trabalho voluntário. Além disso, foi possível perceber que a existência de um cotidiano muito bem estruturado pela instituição evitava que as crianças chorassem de forma excessiva quando precisavam parar de brincar para realizar as atividades básicas, como trocar fraldas, dormir e comer. Não havia reclamação quando uma atividade de lazer se encerrava, pois o tempo para cada atividade era muito bem estabelecido e elas já estavam habituadas com o cronograma a ser seguido, não sendo surpreendidas e não causando irritação. Desse modo, existia um ambiente tranquilo de forma perene e frequentado por crianças responsáveis, independentes, confiantes e seguras.

A rotina incluía café da manhã, troca de fraldas, tempo para dormir, tempo para brincar com música e televisão e almoço, conforme imagens 1, 2, 3, 4 e 5.

Imagem 1 – roteiro diário seguido pelas crianças de 3-20 meses.

6:30 - 8:00	Arrival time/ Health Check/Free play	
8:00 - 8:45	Breakfast	
8:45 - 9:00	Nappy change + Bottle (and to sleep if required)	
9:00 - 10:15	Music/Stimulation/Small Group Activities	
10:15 - 11:00	Refreshments or bottle	
11:00 - 11:45	Baby Massage/Relaxtion for baby/Activities	
11:45 - 12:15	Lunch	
12:15 - 12:30	Nappy change, bottle, massage and all babies to sleep	
12:30 - 14:00	Sleep time	
14:00 - 14:15	Wake up time/Nappy change	
14:15 - 15:00	Indoor play/Small group activities	
15:00 - 15:15	Refreshments or bottle	
15:15 - 16:00	Clean-up all babies and nappy change	
16:00 - 17:30	Babies play until departure and Daycare closes	

Fonte: foto tirada pelos autores do trabalho.



Imagem 2 – Momento da alimentação (café da manhã e almoço)



FONTE: foto tirada pelos autores do trabalho.

Imagem 3 – Horário reservado para dormir



FONTE: foto tirada pelos autores do trabalho.



Imagem 4 – Momento destinado à televisão e música



FONTE: foto tirada pelos autores do trabalho.

Imagem 5 – Troca de fraldas



FONTE: foto tirada pelos autores do trabalho.

Nossa tarefa como voluntariado era ajudar no dia a dia com as programações do roteiro diário e criar atividades livres com as crianças. Enquanto isso, as assistentes preparavam os alimentos, mamadeiras,



trocavam as fraldas ou organizavam os colchonetes. Assim, éramos responsáveis por servir as refeições, proporcionar lazer com televisão/música e brincadeiras, colocar no berço ou colchonete para dormir e acordar seguindo os horários previamente estabelecidos pela instituição no cronograma. Criamos uma relação próxima com as crianças e observamos que elas possuíam autonomia, obediência e um bom desenvolvimento, o que foi corroborado também pela observação das demais turmas, visto que as turmas de faixas etárias mais velhas eram compostas por crianças que, em sua maioria, cresceram frequentando essa creche e possuíam bom comportamento de forma geral.

4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado a partir da vivência discente no trabalho voluntário extracurricular de dois alunos do curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá, realizado a partir da plataforma inglesa *Volunteering Solutions*, na Cidade do Cabo – África do Sul, no período de 16 a 20 de janeiro de 2023 (período total de 5 dias). Tal voluntariado foi realizado com crianças de 3 a 20 meses de idade em uma creche e escola situada no centro da cidade, chamada “Mini Einsteins Educare”, onde crianças de classe média são separadas por salas de acordo com a idade e há uma equipe de professoras e monitoras, mas em número reduzido, fazendo-se necessário e importante o trabalho dos voluntários. Coube ao voluntariado auxiliar e participar das atividades diárias, com horários preestabelecidos pela coordenação local, com tempo para alimentação, troca de fraldas, dormir e brincar com música e televisão.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Conforme o autor e psicólogo alemão Erikson, o ciclo vital da criança entre 1 e 3 anos de idade possui fases com desenvolvimento de confiança, autonomia, iniciativa, engenho, identidade, intimidade, generatividade e integridade. Essas fases são marcadas pela busca da autonomia e confiança e por períodos de transição, experiências positivas e/ou negativas e diversos conflitos individuais, que possibilitam a construção da personalidade com influência de fatores ambientais. O dia a dia com as crianças permitiu a observação de que haviam divergências entre elas, além de conflitos individuais, mas ambos eram prontamente resolvidos por elas mesmas sem necessidades de grandes intervenções dos voluntários, uma vez que possuíam autonomia e autocontrole. Foi perceptível que em um ambiente organizado onde convivem crianças acostumadas com a independência e com a transição diária de uma atividade para outra - onde havia a possibilidade de seguir uma rotina com boa aceitação das crianças às atividades propostas - o desenvolvimento parecia ocorrer de forma adequada. Ademais, a intimidade criada no relacionamento com professoras e colegas faziam que eles agissem de forma respeitosa e obediente às atividades propostas.



Assim, ficou evidente na presente experiência que a creche é um local de extrema importância para o progresso do ciclo vital de Erikson. (Erikson, 2002)

De acordo com Centro de Desenvolvimento da Criança, da Universidade de Harvard, a primeira infância é uma fase de elevada plasticidade do cérebro, ou seja, sensível às transformações de acordo com os estímulos externos, por meio de interações e experiências. Ademais, o Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância explica que a administração de rotinas com uma sequência de atividades organizadas em tempo e ambiente ocupa um lugar crucial para o desenvolvimento da função executiva, o que inclui o controle inibitório e a autonomia para organizar e planejar os próprios pensamentos, com memória e concentração. O controle inibitório demanda atenção e autocontrole, a fim de evitar distrações fora de hora e ações impulsivas, o que ficava claro quando as crianças estavam realizando determinada atividade, como por exemplo na hora da refeição, momento que se mantinham atentas somente ao alimento e à mastigação e não permitiam que os fatores extrínsecos a isso, como os brinquedos por perto, tirassem o foco à alimentação. Assim, era comum que comessem o que lhes era servido por completo e sem dificuldade. Contudo, fica claro que o controle inibitório possui influência na manutenção do ambiente calmo, pois cria no indivíduo a capacidade de ter paciência, esperar sua vez, manter a atenção/foco nas atividades propostas sem ceder às distrações, controlar reações emotivas e se acalmar para expressar seus sentimentos. (Costa, 2016)

Um fator determinante para o bom convívio diário é a manutenção de um ambiente tranquilo e saudável, o que é bastante facilitado pela rotina, pois em um local onde a grande maioria das pessoas fazem a mesma coisa, evita-se grandes manifestações e revoltas, e se tratando de um público infantil, isso ganha ainda mais relevância. Quando uma criança pensa em fazer “birra”, mas olha para o lado e observa todos os outros tranquilos e confluentes ao trabalho imposto, fica bem mais difícil para ela levar seu descontentamento a frente, sendo assim, logo se adequa à tarefa daquele momento, evitando um possível tumulto no ambiente. No momento em que as crianças eram colocadas para dormir, isso era notado. Muitas vezes preferiam continuar brincando, mas ao observar o ambiente em volta delas, onde todas as outras crianças também estavam deitadas, ou seja, o ambiente havia sido organizado para a atividade do momento e elas acabavam não agindo por impulso e sim conforme o meio em que estavam inseridas.

É durante o desenvolvimento integral da criança que a autonomia é construída, quando o indivíduo aprende a tomar decisões e realizar tarefas com independência (de Lima, 2009). Ficou claro que muitos ali já estavam criando uma independência em relação a suas ações, pois tudo era feito de maneira correta e sequencial, levando as crianças a entender o funcionamento e a ordem das atividades e por muitas vezes se adiantarem a uma possível ordem, já realizando o trabalho por livre e espontânea vontade, como enfatiza a autora Blair. O fato de estarem acostumadas com a organização do cotidiano e entenderem que há uma sequência, por algumas vezes foi motivo para que olhassem de forma estranha para alguma criança que



eventualmente se atrasasse para começar a próxima atividade, como, por exemplo, para deitar-se no colchonete na hora de dormir, o que geralmente ocorria com crianças que estavam lá a menos tempo e ainda em fase de adaptação à rotina estabelecida. (Blair, 2007)

Ademais, Centro de Desenvolvimento da Criança também explica que a construção da função executiva e da autorregulação possui consequências futuras, como melhor desempenho escolar, comportamentos sociais positivos e sucesso no trabalho. Isso, no entanto, é mais bem desenvolvido quando há participação das crianças em atividades com trabalho em equipe, com desafios próprios para a idade, atividades que demandam criatividade e a repetição prática. Na creche em questão, a boa socialização e criatividade demonstrada pelas crianças que já estavam em turmas de faixas etárias mais avançadas, mas que frequentavam a mesma creche com a mesma rotina (adequada à cada idade) desde mais novas, demonstrava seu desenvolvimento ao longo dos anos e os resultados disso, com bom desempenho tanto nas atividades escolares como nos modos de convívio social.

Assim, a presença da rotina em ambiente escolar traz para as crianças a necessidade de ter responsabilidade para manter aquela programação funcionando normalmente, ou seja, é necessário saber trabalhar em grupo e fazer sua parte nas tarefas diárias, como guardar seus brinquedos e organizar a bagunça do ambiente em que estão inseridos, como afirma o autor Zabalza. Em todas as atividades, as crianças participavam ativamente da organização do ambiente para a próxima atividade, como por exemplo antes do momento de lazer com música e televisão, quando elas buscavam brinquedos guardados e traziam para o centro da sala para brincar e, ao final da hora destinada ao lazer, ajudavam a guardá-los de volta nas caixas. Assim, sabiam de suas responsabilidades para que a programação ocorresse da forma mais divertida e em um ambiente organizado e prazeroso, e entendiam que seriam elas mesmas que usufruiriam disso. (Zabalza, 1998)

Por fim, uma rotina adequada leva em consideração as necessidades individuais e deve equilibrar momentos de atividade e descanso (Delfino, 2014). Na creche da Cidade do Cabo que acompanhamos, os cronogramas eram diferentes para cada faixa etária e havia momentos de lazer equilibrados com momentos de responsabilidades, além dos destinados às necessidades, como comer e dormir. Apesar da importância do cotidiano para o desenvolvimento das diversas funções já citadas acima, também percebemos que é necessário incluir atividades que fogem do habitual, de modo que a crianças também tenha contato com o inesperado.

6 CONCLUSÃO

O presente relato de experiência evidenciou a importância da rotina para o desenvolvimento saudável da criança. Foi possível constatar que ela ajuda as crianças a se sentirem seguras e confiantes, a desenvolverem hábitos saudáveis e a adquirirem responsabilidades e autonomia, tudo isso contribuindo



para o pleno desenvolvimento cognitivo. É importante que os pais responsáveis, além das próprias instituições, como creches e escolas, estabeleçam um cotidiano flexível, mas devidamente estruturado de acordo com as necessidades e faixas etárias para as crianças, visando o seu desenvolvimento e bem-estar.

Conflitos de interesse: Os autores declaram que não há conflito de interesse.



REFERÊNCIAS

DE LIMA, A.E.O. **A rotina na educação infantil e sua contribuição para a autonomia moral da criança**. 174f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Educação, Programa de Pós-graduação em Educação Brasileira, Fortaleza-CE, 2010.

SMITH, L.; GASSER, M. The Development of Embodied Cognition: Six Lessons from Babies. **Artificial Life**, v. 11, n. 1-2, p. 13–29, 2005.

ZABALZA, M. A. A rotina diária nas experiências-chaves do modelo. **Qualidade em educação infantil**, Porto Alegre, cap. 9, 185-205, 1998.

DELFINO, P.S.; SOUZA, H. J. S. A qualidade da educação infantil. **Cadernos de Educação: Ensino e Sociedade**, Bebedouro - SP, v. 1, n. 1, p. 151–164, 2014.

ERIKSON, E. **Desenvolvimento Psicossocial**. Porto: Faculdade de Medicina do Porto, 2002.

COSTA, J. S. M et al. Funções Executivas e Desenvolvimento na primeira infância: Habilidades Necessárias para a Autonomia. **Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância**, São Paulo, n 3, 2016.
BLAIR, C.; RAZZA, R. P. Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. **Child development**, Pennsylvania – USA, 78(2), 647–663. 2007.