



PREFEITURA
PRAIA GRANDE

Inovação a serviço das pessoas

ROTINA E HÁBITO NA ESCOLA

Construindo Mentes Organizadas, Autônomas e Emocionalmente Fortes



Elaboração e Redação: Cláudia Maria de Oliveira Munhoz

Pesquisa: Leticia Matos de Oliveira

Design Gráfico: Paloma Fernandes Cortez da Silva

Revisão: Ana Maria da Silva Rodrigues



**PLATAFORMA
DO EDUCADOR**

Olá Educador (a) !

Você sabia que os hábitos moldam quem somos e influenciam nossas escolhas diárias? Como destaca Charles Duhigg em seu livro **O Poder do Hábito**, compreender como eles se formam é essencial para transformarmos nossa maneira de viver, aprender e nos relacionarmos com o mundo.

Com essa perspectiva, este eBook aborda a importância da **rotina escolar da infância à adolescência como um guia que oferece segurança, previsibilidade e equilíbrio emocional aos educandos**. Muito além de uma sequência de tarefas, a rotina é um instrumento educativo e afetivo, capaz de promover o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social, além de fortalecer os vínculos entre escola, educadores e educandos.

Ao longo desta leitura, refletiremos sobre como a rotina pode ser planejada e vivenciada de forma leve, humanizada e significativa, sempre respeitando as etapas do desenvolvimento e o tempo de cada criança e adolescente.

Que este eBook seja um convite para reconhecer a rotina como uma poderosa aliada na formação integral do educando.



A Força dos Hábitos e a Construção da Rotina na Escola



A rotina é um dos elementos mais poderosos e, ao mesmo tempo, mais sutis da vida humana. Muitas vezes passa despercebida, mas é ela que confere **ordem, segurança e sentido ao nosso dia a dia**.

Segundo **Charles Duhigg**, em seu livro **“O Poder do Hábito”**, todo hábito se forma por meio de um ciclo composto por três elementos: a deixa, que é o gatilho que aciona o comportamento; a rotina, que representa a ação realizada quase automaticamente; e a recompensa, que corresponde ao benefício recebido e que fortalece o hábito. Esse mecanismo funciona como uma estratégia natural do cérebro para economizar energia e automatizar comportamentos, tornando nosso cotidiano mais eficiente embora também possa reforçar padrões positivos ou negativos.

Na escola, compreender essa lógica é essencial, para construir **ambientes de aprendizagem mais estáveis, previsíveis e emocionalmente acolhedores**, onde crianças e adolescentes se sintam seguros para aprender e se desenvolver.

Um hábito é uma ação repetida tantas vezes que passa a ocorrer quase automaticamente. Isso acontece porque o cérebro identifica padrões e cria atalhos mentais que facilitam a tomada de decisões.

Duhigg destaca que, ao compreender esse processo, podemos moldar novos hábitos tanto individuais quanto coletivos e, assim, transformar comportamentos e culturas inteiras.

No contexto educacional, isso significa que o modo como uma criança aprende a organizar seu tempo, lidar com regras ou se relacionar com os outros é profundamente influenciado pelos hábitos que a escola ajuda a construir. A rotina, portanto, é o caminho por meio do qual esses hábitos ganham forma e significado.

Rotina escolar: estrutura que educa e acolhe.



A rotina não deve ser entendida como rigidez ou repetição mecânica, mas como um **organizador** da experiência infantil e juvenil.

Para as crianças pequenas, especialmente na Educação Infantil, ela oferece previsibilidade e segurança emocional, elementos essenciais para o desenvolvimento da autonomia e da confiança.

Já na adolescência, a rotina atua como um aliado no equilíbrio emocional e na gestão do tempo, contribuindo para a formação de hábitos de estudo, responsabilidade e autocontrole.

Uma rotina bem estruturada ajuda o educando a compreender que cada momento tem um propósito: o brincar, o aprender, o descansar, os momentos da higienização, o compartilhar. Assim, o cotidiano escolar deixa de ser um conjunto de tarefas e passa a ser uma experiência significativa de construção de identidade e pertencimento.

Rotina e Desenvolvimento Infantil: Estruturando o Crescimento com Afeto e Previsibilidade

A rotina é um dos pilares mais importantes no processo de desenvolvimento infantil.

Ela oferece à criança uma estrutura emocional e cognitiva que possibilita o crescimento equilibrado, a construção da autonomia e a formação da identidade.

Quando bem planejada, a rotina escolar se torna uma poderosa aliada do educador, pois ajuda a criança a compreender o tempo, a se organizar internamente e a sentir-se segura no ambiente em que aprende e convive.

A rotina como base para o desenvolvimento emocional



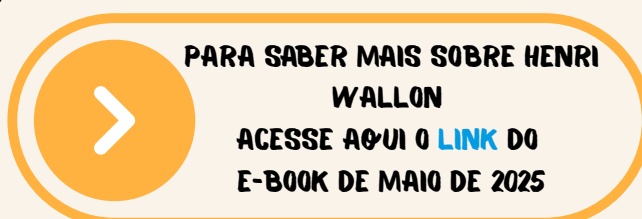
Nos primeiros anos de vida, o mundo é um lugar cheio de descobertas, mas também de incertezas, a criança pequena ainda não tem maturidade emocional para lidar com imprevistos ou compreender as mudanças repentinas do ambiente.

É nesse contexto que a rotina exerce um papel protetor: ela dá à criança a sensação de segurança e previsibilidade.

Saber o que vem a seguir, o momento da roda, o lanche, o brincar, o descanso, **reduz a ansiedade e fortalece o vínculo** com os educadores.

Segundo Henri Wallon, o desenvolvimento humano é profundamente afetivo.

O afeto é a ponte que conecta a criança ao conhecimento. Por isso, quando a rotina é mediada por relações afetivas positivas, ela não apenas organiza o tempo, mas **acolhe o coração e fortalece a confiança**, condição essencial para que o aprendizado aconteça.



A rotina e o desenvolvimento cognitivo

Além de emocionalmente significativa, a rotina contribui de forma direta para o desenvolvimento cognitivo.

Cada momento do dia na escola desde guardar os brinquedos até participar de uma roda de conversa representa oportunidades de aprendizagem.

Ao repetir essas ações diariamente, a criança desenvolve **memória, atenção, linguagem e raciocínio lógico**. A previsibilidade das atividades ajuda o cérebro a criar conexões estáveis, o que favorece a assimilação de novos conhecimentos.

CÉREBRO DA CRIANÇA COM E SEM ROTINA



Como destaca Duhigg, “a repetição consciente de um comportamento transforma a ação em hábito e o hábito em competência”.

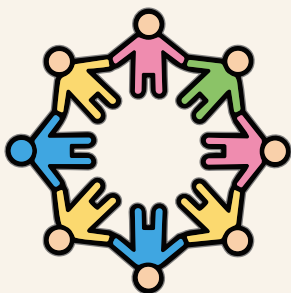
Assim, o que parece simples como seguir uma rotina de entrada, lanche e brincadeira é, na verdade, um processo de organização mental e construção de sentido.

A rotina e o desenvolvimento social

A rotina escolar também é um espaço privilegiado para o aprendizado social.

Ao vivenciar momentos coletivos de forma estruturada, a criança aprende a respeitar regras, esperar sua vez, compartilhar e cooperar com o grupo.

Essas experiências diárias ensinam habilidades fundamentais para a convivência como **empatia, paciência e solidariedade**, que serão levadas para toda a vida.



Na escola os momentos de roda, refeição e brincadeira livre são oportunidades para que as crianças aprendam a reconhecer e respeitar o espaço e o tempo do outro. Assim, a rotina se transforma em um laboratório de convivência humana.

Rotina e autonomia: o aprender a fazer sozinho

Quando a criança conhece a rotina, ela passa a antecipar o que virá e, pouco a pouco, torna-se mais **autônoma**.

Saber o que precisa fazer, onde guardar os materiais, quando se preparar para uma nova atividade tudo isso fortalece a noção de responsabilidade e autogestão.



Na prática, cada momento do dia é uma oportunidade para o **exercício da autonomia**: escovar os dentes após o lanche, escolher o brinquedo, organizar a mochila, participar das decisões sobre o que será feito.

A autonomia não é imposta; é construída com respeito, confiança e tempo. Uma rotina que valoriza o protagonismo infantil ajuda a criança a perceber que é capaz, que suas ações têm valor e que ela participa ativamente da vida escolar.

O equilíbrio entre rotina e flexibilidade

É importante lembrar que a rotina não deve ser sinônimo de rigidez.

Uma rotina saudável é aquela que mantém uma estrutura estável, mas permite ajustes diante das necessidades do grupo e dos imprevistos da vida escolar.



Os ajustes, no entanto, devem ser feitos **respeitando os horários definidos para entrada e saída dos educandos, bem como para as atividades de alimentação e higiene evitando transtornos na organização da escola.**

Flexibilizar não significa bagunçar a ordem, mas adaptar com sensibilidade, respeitando o ritmo das crianças e o clima emocional de cada dia.

Quando o educador observa o grupo e ajusta os tempos e as atividades com empatia, demonstra que a rotina existe para servir ao desenvolvimento e não o contrário.

A Rotina na Adolescência: Autonomia, Responsabilidade e Organização Emocional



A adolescência é um **período de intensas mudanças físicas, cognitivas e emocionais**, o corpo se transforma, as emoções se intensificam e a busca por identidade e independência se torna cada vez mais evidente. É também uma fase em que o jovem **começa a questionar regras e estruturas** que antes aceitava com naturalidade.

Nesse cenário de transição, a rotina assume um papel essencial: ela oferece **estabilidade** em meio às mudanças e ajuda o adolescente a desenvolver autonomia, responsabilidade e equilíbrio emocional.

Entendendo a rotina sob a ótica do adolescente



Ao contrário do que muitos pensam, a rotina não é um obstáculo à liberdade do adolescente ela é, na verdade, o que possibilita que ele a exerça com **consciência e segurança**.

Quando o jovem aprende a organizar seu tempo, definir prioridades e cumprir responsabilidades, ele conquista um tipo de liberdade muito mais madura: **a liberdade com responsabilidade**.

A rotina atua como uma estrutura de autorregulação, permitindo que o adolescente reconheça seus limites e aprenda a equilibrar estudo, lazer, sono e convivência familiar.

Sem uma rotina estável, o jovem tende a se perder entre impulsos, procrastinação e **desorganização emocional**, o que pode gerar estresse e queda no desempenho escolar.

Dicas Práticas para Educadores: Construindo Rotinas Significativas na Escola

Depois de compreender os fundamentos teóricos sobre a importância da rotina na formação de crianças e adolescentes, é essencial olhar para o como fazer ou seja, como **transformar a rotina em uma prática viva**, leve e significativa dentro da escola.

A seguir, apresentamos orientações que podem inspirar o educador a planejar e conduzir o cotidiano com intencionalidade, afeto e sensibilidade.

Na Educação Infantil: rotina como base de segurança e autonomia

➤ Mantenha uma rotina **previsível, mas flexível**, ajustando-a às necessidades reais do grupo.

➤ Utilize **recursos visuais** (fotos, cartões, painéis) para que as crianças antecipem os próximos momentos e valorizem os rituais diários: como o bom-dia, o lanche e a despedida que fortalecem vínculos e trazem segurança emocional.

➤ Organize o **ambiente para favorecer a autonomia**, deixando materiais acessíveis a faixa etária e criando espaços definidos para diferentes experiências.

➤ Planeje **transições suaves**, pois são momentos de maior tensão. Use músicas, sinais visuais e orientações breves para ajudar as crianças a compreender e se reorganizar entre uma atividade e outra.

➤ **Cuidados corporais com qualidade**: trocas, banho, alimentação e sono são momentos educativos. Converse com a criança, explique o que será feito e permita pequenas participações.



➤ Garanta **momentos diários de movimento livre**, especialmente para bebês e crianças pequenas, oferecendo espaço e materiais que estimulem exploração e coordenação.

➤ Valorize o **brincar como eixo central da rotina**, promovendo experiências ricas, variadas e significativas.

➤ Conduza a **alimentação com calma e respeito**, incentivando autonomia e fortalecendo hábitos saudáveis.

➤ Organize um **sono acolhedor e individualizado**, respeitando o ritmo de cada criança e criando um ambiente tranquilo para o descanso.

➤ **Acolha as emoções** diariamente, nomeando sentimentos, oferecendo segurança afetiva e criando um clima emocional de confiança.

Para Adolescentes: A Rotina como Instrumento de Equilíbrio e Autogestão



Incentive o **planejamento pessoal** com agendas, aplicativos ou murais de metas.

Orienta o **equilíbrio** entre estudo, lazer, sono e redes sociais, ajudando-os a organizar prioridades.

Promova **hábitos saudáveis**, discutindo disciplina emocional, alimentação e higiene do sono.

Fortaleça o **diálogo e a escuta**, negociando horários e responsabilidades para desenvolver autonomia.

Reconheça os esforços, **valorizando conquistas** e dedicando atenção às pequenas evoluções.

Cuidados Essenciais para uma Rotina Saudável

Independentemente da faixa etária, algumas atitudes são fundamentais para que a rotina cumpra seu papel educativo e afetivo:

- ▶ **Clareza e coerência:** o exemplo educa mais do que instruções.
- ▶ **Previsibilidade com flexibilidade:** rotina é ritmo, não rigidez.
- ▶ **Equilíbrio entre coletivo e individual:** cada educando tem seu próprio tempo.
- ▶ **Rotina como acolhimento:** mais que organizar horários, ela sustenta vínculos emocionais.
- ▶ **Revisão constante:** ajuste o que funciona e o que precisa mudar.

Quando vivida com sensibilidade, a rotina deixa de ser apenas uma sequência de horários e se torna uma experiência de cuidado, pertencimento e aprendizagem contínua



Para Saber Mais:

Livro **O Poder do Hábito** - Autor: Charles Duhigg

<https://dlivros.com/livro/poder-ha-bito-charles-duhigg>

“

Mensagem Final

Educador, ao longo destas páginas refletimos sobre como a rotina, quando vivida com intencionalidade e sensibilidade, cria segurança, pertencimento e espaço para que crianças e adolescentes cresçam em seu próprio ritmo.

Que este material inspire você a enxergar a rotina não como limite, mas como caminho um caminho que organiza, acolhe e dá sentido ao aprender e ao conviver.

Que sua prática continue guiada pela escuta e pela presença sensível, para que cada gesto planejado contribua para formar educandos mais seguros, autônomos e emocionalmente saudáveis.

Obrigada por percorrer esta trilha.

Que a rotina, agora ressignificada, siga sendo uma aliada no seu dia a dia educativo.

Com carinho,

Cláudia Munhoz



”

Referências

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios**. Tradução de Rafael Mantovani. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GONZALEZ-MENA, Janet. **O cuidado com os bebês e crianças pequenas na creche: um currículo de educação e cuidados baseado em relações qualificadas**. Porto Alegre: Penso, 2015.

WALLON, Henri. **A evolução psicológica da criança**. Lisboa: Edições 70, 1975.

PIKLER, Emmi. **Educar os três primeiros anos: a experiência de Lóczy**. Tradução de Maria Emília Pereira Chanut. São Paulo: Paz e Terra, 2016.

VYGOTSKY, Lev S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. São Paulo: Martins Fontes, 2007.