

# O que são os “Terrible Two” ou os “Terríveis Dois Anos”?

## O que são?

A síndrome dos 2 anos de idade é uma fase do desenvolvimento em que as crianças começam gradualmente a aprender novas competências e a tomar consciência da sua própria identidade pela primeira vez. As crianças começam a explorar o seu ambiente, a reconhecer objectos, a utilizar o seu corpo e, em suma, a comunicar com o mundo graças às competências intelectuais e físicas que adquiriram.

Teimosia

Partir, morder,  
atirar e bater  
em coisas ou  
pessoas

Mudanças de  
humor  
repentinas

Fazer o  
contrário do  
que os pais  
pedem

Chorar  
constantemente

Explosões  
de raiva

Mudança de  
apetite e recusa  
em comer

Inquietação

Alteração do  
sono e  
resistência ao  
sono

Ser muito  
persistente



# O que são os “Terrible Two” ou os “Terríveis Dois Anos”?

## Dicas Parentais

- Ter sempre em atenção que os terríveis dois anos são uma fase temporária e uma etapa normal do desenvolvimento;
- Estar atento às mudanças emocionais na criança, não com o intuito de as rejeitar, mas para que as expressem de forma saudável;
- Explorar formas novas e saudáveis de a criança libertar energia;
- Estabelecer limites saudáveis, em vez de restringir ou punir;
- Ser coerente;
- Evitar levantar a voz durante as conversas, ao invés disso, estabelecer contacto visual e manter-se em contacto com a criança;
- Evitar a teimosia e as recusas excessivas contra a vontade da criança;
- Estabelecer as regras em conjunto;
- Expressar o comportamento esperado da criança de forma clara e adequada à sua idade;
- Transmitir à criança mensagens de que ela está segura, é aceite e compreendida;
- Ser um bom modelo para a criança.

FEVEREIRO DE 2025

ARTIGO ELABORADO PELA EQUIPA PATRÍCIA SIMÕES E MARGARIDA MACHADO

