

O ENQUADRAMENTO NEURO-CALMO

Colocar limites *sem gritar*

Um enquadramento firme e tranquilizador para guiar seu filho — sem punir,
sem ceder, sem se perder.

POR

Renata Carvalho Galvão Gomes de Mattos



PALAVRA DA AUTORA

Antes de começar

Renata Carvalho Galvão Gomes de Mattos

Psicopedagoga Clínica · Especialista em Educação Inclusiva e ABA

Estas fichas nasceram dentro do meu consultório e da minha própria cozinha. Eu sei bem o que é conhecer a teoria e, ainda assim, perder o fio às sete da noite, com o cansaço acumulado e a louça na pia.

Por isso, aqui você não vai encontrar uma lista de dicas soltas, e sim ferramentas curtas para usar no meio da cena real: marcar, escrever, imprimir, colar na geladeira.

Você não precisa fazer tudo, nem fazer perfeito. Escolha uma ficha, na cena que mais se repete na sua casa, e comece por ela.

Renata

Há uma cena que quase todas as mães conhecem.

A criança que recusa. O limite que se repete pela terceira vez. E essa tensão que sobe, sobe — até o grito que não se queria deixar escapar. E logo depois: a culpa. Essa sensação dolorosa de não saber como fazer diferente.

Este livro nasceu dessa tensão. Não para julgá-la, mas para compreendê-la — e para oferecer ferramentas concretas para atravessá-la de outra forma.

Colocar limites sem gritar não é uma questão de vontade. É uma questão de sistema nervoso, de palavras escolhidas e de um enquadramento interior que se pode aprender a construir — passo a passo.

O **Enquadramento Neuro-Calmo** se apoia em cinco pilares que se encadeiam naturalmente: primeiro *regular o adulto*, depois *reconectar a criança*, em seguida *colocar um limite claro*, *manter esse enquadramento com coerência*, e finalmente *organizar um cotidiano que favoreça a cooperação*. Não é um método rígido. É uma estrutura flexível, adaptável, pensada para as cenas reais do cotidiano — as manhãs que transbordam, os fins de tarde exaustos, os nãoos que resistem.

O que você encontra aqui é mais do que um e-book. É um kit de trabalho completo: checklists para marcar, scripts prontos para usar, tabelas para imprimir, rotinas para colocar em prática. Recursos pensados para serem *utilizados*, não apenas lidos.

Não buscamos a perfeição aqui. Buscamos progredir — um momento de cada vez, um limite de cada vez, com a convicção de que guiar com firmeza e permanecer conectada não se excluem. Eles se reforçam.

— *Renata Carvalho Galvão Gomes de Mattos*

SUMÁRIO

1

Regular o adulto
4 recursos · Sinais, pausa, script interior

2

Reconectar a criança
4 recursos · Frases, validação, oposição

3

Colocar um limite claro
3 recursos · Fórmula, 50 limites, frases eficazes

4

Manter o enquadramento
4 recursos · Não negociáveis, consequências, scripts

5

Organizar a cooperação
5 recursos · Rotinas, transições, escolhas guiadas, encorajamentos, regras da casa

Regular & Reconectar

1

PILAR 1

Regular o adulto para parar a escalada

RECURSO 1 – CHECKLIST

Meus sinais de alerta antes do grito

O objetivo desta ficha é ajudá-la a identificar os sinais que mostram que você não está mais guiando, mas escalando. Quanto mais cedo você perceber esses sinais, mais poderá agir antes da explosão.

Meus sinais no corpo

- ☐ Minha mandíbula aperta
- ☐ Meus ombros sobem
- ☐ Minha barriga aperta
- ☐ Meu coração acelera
- ☐ Aperto as mãos
- ☐ Tenho calor de repente
- ☐ Sinto vontade de me aproximar bruscamente
- ☐ Sinto que vou explodir
- ☐ Tenho dificuldade de respirar com calma
- ☐ Outro: _____

Meus sinais na voz

- ☐ Falo mais alto
- ☐ Falo mais rápido
- ☐ Meu tom fica seco
- ☐ Repito o nome do meu filho com dureza
- ☐ Interrompo a fala
- ☐ Faço frases mais longas
- ☐ Ameaço
- ☐ Suspiro forte
- ☐ Outro: _____

Meus sinais nos pensamentos

- ☐ Digo para mim mesma "já chega"
- ☐ Penso "ele fez de propósito"
- ☐ Penso "não aguento mais"
- ☐ Quero que isso pare agora mesmo
- ☐ Tenho vontade de punir com força
- ☐ Penso em tudo o que já aconteceu antes
- ☐ Digo para mim mesma que estou perdendo o controle
- ☐ Outro: _____

Meus gatilhos mais frequentes

- ☐ O barulho
- ☐ A repetição
- ☐ A falta de tempo
- ☐ As brigas entre irmãos
- ☐ A recusa de obedecer quando estou com pressa
- ☐ Os gritos
- ☐ Os tapas / objetos jogados
- ☐ O cansaço do fim do dia
- ☐ A bagunça
- ☐ Outro: _____

Meus 3 sinais de alerta prioritários

1.

2.

3.

Minha frase de lembrete

Quando vejo esses sinais, repito para mim mesma:

"Não estou aqui para ganhar. Estou aqui para guiar."

"Posso ser firme sem escalar."

"Primeiro me estabilizar, depois falar."

A pausa parental em 15 segundos

Este cartão foi pensado para ser lido com frequência e utilizado nos momentos de tensão.

A versão ultra simples

- 1 **Eu paro** Não falo imediatamente. Crio uma micropausa.
- 2 **Baixo a voz** Não busco impressionar. Busco ser claro.
- 3 **Solto meu corpo** Abaixo os ombros. Relaxo a mandíbula. Expiro devagar.
- 4 **Volto ao meu centro com uma frase âncora** Não estou aqui para ganhar. Estou aqui para guiar.
- 5 **Volto com menos palavras** Conexão. Limite. Direção.

A versão para imprimir — Quando sinto que estou escalando, faço isso:

- ☐ Fico em silêncio por 3 segundos
- ☐ Expiro mais devagar
- ☐ Solto os ombros
- ☐ Coloco os pés no chão
- ☐ Digo minha frase âncora
- ☐ Falo mais devagar
- ☐ Coloco um único limite

✗ O que não fazer durante a pausa

- Lançar uma ameaça
- Fazer um longo discurso
- Resolver o dia inteiro em uma cena
- Responder a partir do pânico
- Querer ter a última palavra

✓ O que fazer logo após a pausa

- Ver a emoção
- Dizer o limite
- Guiar o próximo passo
- "Você está com raiva. Não vou deixar você bater. Recue."

O que fazer antes de falar

Antes de falar, verifico 4 coisas. Este cartão pode ser afixado ou guardado como bônus imprimível em formato cartão.

- 1 **Meu corpo** Já estou escalando?
- 2 **Minha voz** Vou falar para guiar ou para descarregar?
- 3 **Meu objetivo** Quero ensinar um limite ou ganhar uma queda de braço?
- 4 **Minha frase** Consigo dizê-la em menos de 10 palavras?

Minha ordem interior

- 1 **Primeiro** me estabilizo
- 2 **Depois** vejo meu filho
- 3 **Então** coloco o limite
- 4 **Por fim** mantenho o limite com calma

Não preciso falar mais alto. Preciso falar mais claro.

3 frases para recuperar minha calma

O princípio é simples: em vez de tentar encontrar uma boa frase em pleno estresse, você escolhe uma com antecedência. O objetivo é que ela fique acessível quando seu sistema nervoso estiver escalando.

Frases de recentramento

"Não estou aqui para ganhar. Estou aqui para guiar."

"Minha calma ajuda mais do que minha força."

"Posso ser firme sem gritar."

"Não corrijo no meio da tempestade."

"Primeiro desacelero, depois falo."

"Não preciso adicionar mais fogo."

"Coloco o enquadramento, não faço a guerra."

"Uma frase clara vale mais do que um longo discurso."

"Posso manter sem endurecer."

"Meu filho precisa de uma referência, não de uma tempestade."

Minha escolha pessoal

Minha frase âncora principal:

Minha frase âncora no fim do dia:

Minha frase âncora em caso de gritos:

Antes de corrigir meu filho, verifico se eu mesma estou escalando. Minha primeira missão não é ter razão mais alto. Minha primeira missão é recuperar estabilidade suficiente para guiar.

RECAPITULAÇÃO — PILAR 1

O adulto regulado é a condição primeira de um limite bem colocado. Antes de falar, eu paro, desço para dentro do meu corpo e escolho minha frase. Isso não é fraqueza — é a base do ato de guiar.

Reconectar a criança antes de reencaminhá-la

RECURSO 5 — BANCO DE FRASES

Banco de 20 frases de conexão

O objetivo desta ficha é ajudar a mãe a validar a emoção sem ceder no limite. Uma frase de conexão não substitui o limite — ela o prepara.

Quando a criança está frustrada

"Eu vejo que está difícil para você."

"Você queria outra coisa."

"Você está desapontado."

"Não era o que você queria que acontecesse."

"Não foi o que você queria."

Quando a criança está com raiva

"Você está com muita raiva."

"Você está bravo."

"Você não está nada contente."

"Você queria que fosse diferente."

"Você não gosta desse não."

Numa transição difícil

"Você queria ficar mais."

"Você ainda estava na sua brincadeira."

"É difícil parar agora."

"Você não quer passar para o próximo momento."

Quando a criança se opõe

"Eu vejo que você está resistindo."

"Você quer decidir sozinho."

"Você teria preferido escolher outra coisa."

"Você acha injusto."

Quando a criança transborda

"É demais para você agora mesmo."

"Eu vejo que está muito forte dentro do seu corpo."

"Você está atravessando algo difícil."

Estrutura: conexão + limite + direção

"Você queria ficar mais. Agora a gente coloca o sapato."

Validar sem ceder

Validar é reconhecer a emoção. Ceder é mudar o limite para evitar a emoção.

Em vez de...	Em vez disso, diga...
<i>Tá bom, mais 5 minutinhos</i>	Você queria mais 5 minutos. Acabou agora.
<i>Entendo, então vai um pouco mais</i>	Entendo que é difícil. E o limite continua o mesmo.
<i>Para de chorar, não é nada</i>	Eu vejo que isso é importante para você.
<i>Você está exagerando</i>	Você está muito decepcionado.
<i>Não é nada grave</i>	Está difícil para você.
<i>Você está fazendo um drama</i>	Você não gosta do que está acontecendo.
<i>Se você gritar, vou mudar de ideia</i>	Você pode estar com raiva, e o não continua sendo não.
<i>Tá bom, só essa vez</i>	Você queria outra coisa. Hoje é não.

Estou vendo meu filho — ou estou retirando meu limite para diminuir a cena?

O que dizer quando a criança se opõe

Uma estrutura simples e fácil de repetir, para as cenas do cotidiano.

- 1 **Eu vejo** Você está com raiva. / Você está decepcionado. / Você queria outra coisa.
- 2 **Eu coloco** É não. / A tela terminou. / Não vou deixar você bater.
- 3 **Eu guio** Vem comigo. / Coloca o objeto aqui. / Coloca o sapato.

Exemplos prontos para usar

Sair do parque: "Você queria ficar mais. Agora a gente vai embora. Vem comigo."

Parar a tela: "Você queria continuar. A tela terminou. Coloca o tablet aqui."

Para um tapa: "Você está com muita raiva. Não vou deixar você bater. Recue."

Para um objeto jogado: "Você não está contente. Não vou deixar você jogar. Vou guardar esse brinquedo."

Para dormir: "Você queria brincar mais. Agora é hora de dormir. Vem para a cama."

O que evitar

Explicar por 5 minutos

Colocar 3 limites de uma vez

Fazer uma pergunta que não é uma pergunta

Negociar depois de ter colocado o limite

Adicionar uma ameaça desnecessária

Palavras que acalmam / palavras que agravam

A maneira de falar muda profundamente a recepção do limite.

✗ Palavras que agravam	Palavras que acalmam
para com esse teatro	eu vejo
você está exagerando	você está decepcionado
você está de novo nisso	está difícil
quantas vezes já disse	você queria
você não entende nada	agora
já chega	não vou deixar você
você é impossível	estou aqui
isso não faz sentido	a gente avança
se você continuar...	você pode estar com raiva
você me leva ao limite	o limite fica

Uma palavra que acalma não retira o limite. Ela retira a carga ao redor do limite.

Reconectar não significa ceder. Significa dizer à criança: eu vejo o que você sente, e eu mantenho o enquadramento.

RECAPITULAÇÃO — PILAR 2

Reconectar a criança é dizer a ela que vemos o que ela sente — antes de colocar o limite. Essa etapa não suprime o enquadramento, ela o torna mais fácil de receber. Conexão primeiro, reencaminhamento depois.

Colocar os limites & Organizar a cooperação

3

PILAR 3

Colocar um limite curto, claro e constante

RECURSO 9 — MODELO

A frase de limite calmo

Essa estrutura é a base do Enquadramento Neuro-Calmo. Ela ajuda a falar menos, mas a guiar melhor.

Estrutura: Conexão + Limite + Direção

Fórmula base

- 1 Eu vejo / eu nomeio
- 2 Eu coloco o limite
- 3 Eu dou a ação esperada

Exemplos

"Você está com raiva. Não vou deixar você bater. Recue."

"Você queria continuar. A tela terminou. Coloca o tablet aqui."

"Você está decepcionado. O biscoito é não. Vem para a mesa."

"Você está irritado. Você não empurra. Você se afasta."

"Você queria ficar. Agora a gente vai. Vem comigo."

Fórmula ultra curta — para cenas muito carregadas

- 1 Você está bravo. → Eu vejo.
- 2 Não vou deixar você jogar. → Eu coloco.
- 3 Coloca o objeto aqui. → Eu guio.

Para lembrar: um bom limite é...

- ☐ Curto
- ☐ Concreto
- ☐ Sustentável
- ☐ Fácil de repetir com calma

50 limites reformulados claramente

Da linguagem carregada para uma linguagem mais clara — para cada situação do cotidiano.

Irmãos e conflitos

"Você está irritado. Você não empurra. Você se afasta."

"Você está com raiva. Não vou deixar você bater. Recue."

"Você queria esse brinquedo. Você não arranca. Peça."

"Você está frustrado. Não vou deixar você morder. Vem."

"Você não concorda. Você não grita no rosto dele."

Objetos e materiais

"Você está bravo. Não vou deixar você jogar. Coloca o objeto aqui."

"Você queria continuar. As canetas ficam na mesa."

"Você está contrariado. Não vou deixar você quebrar."

"Você não está contente. O livro não é para rasgar."

"A água fica no copo. Coloca na mesa."

Parque e passeios

"Você queria ficar. Agora a gente vai embora. Vem comigo."

"Você está decepcionado. O passeio terminou. A gente avança."

"Você queria brincar mais. Acabou. Coloca o sapato."

"Você não quer ir embora. Agora a gente vai."

Telas

"Você queria continuar. A tela terminou."

"Você está bravo. A televisão desliga agora."

"Você queria ver mais. Acabou. A gente passa para o próximo."

"Você não gosta desse não. O episódio terminou."

Refeições

"Você queria um biscoito. O biscoito é não. Vem para a mesa."

"Você não quer vir. Agora é a hora da refeição."

"Você não quer esperar. O jantar está chegando. Você pode beber."

Dormir

"Você queria brincar mais. Agora é hora de dormir."

"Você está decepcionado. A história acabou. Agora, luz."

"Você queria conversar mais. É hora de dormir."

Manhã e saída

"Você queria brincar mais. Agora a gente se veste."

"Você não quer sair. A gente coloca o sapato."

"Você está contrariado. Vamos sair agora. Me dá a mão."

Segurança

"Você está animado. Não vou deixar você correr no estacionamento."

"Você quer ir rápido. Não vou deixar você atravessar sozinho."

"Você está curioso. Não vou deixar você abrir isso. Recue."

Respeito ao corpo

"Você está com raiva. Não vou deixar você puxar o cabelo."

"Você está frustrado. Você não sobe em mim assim."

"Você quer brincar com força. O travesseiro não se lança no rosto."

Cooperação cotidiana

"Você não quer arrumar. Agora a gente arruma esses três objetos."

"Você queria fazer outra coisa. Primeiro os dentes, depois a história."

"Você está frustrado. O banho começa agora. Vem."

Frases vagas vs frases eficazes

Um limite eficaz não precisa ser longo para ser forte. Precisa ser claro, concreto e constante.

Em vez de...	Em vez disso, diga...
<i>Para com isso</i>	Coloca o objeto aqui
<i>Presta atenção</i>	Anda devagar
<i>Seja bonzinho</i>	Fica perto de mim
<i>Para de chatear sua irmã</i>	Você não empurra. Você se afasta.
<i>Se acalma</i>	Respira. Vem perto de mim.
<i>Você está passando dos limites</i>	Não vou deixar você fazer isso.
<i>Você sabe muito bem</i>	A regra é essa.
<i>A gente já conversou sobre isso</i>	Eu te digo o limite de novo.
<i>Faz um esforço</i>	Começa por essa etapa.
<i>Você pode parar?</i>	Você para agora.

Teste rápido — antes de falar, pergunto:

- ☐ Meu filho sabe exatamente o que eu espero?
- ☐ Minha frase cabe em menos de 10 palavras?
- ☐ Consigo repeti-la sem me irritar ainda mais?

RECAPITULAÇÃO — PILAR 3

Um bom limite é curto, concreto, sustentável e fácil de repetir. Não preciso de um longo discurso. Preciso de uma frase certa — conexão, limite, direção.

Manter o enquadramento

RECURSO 12 — FICHA PESSOAL

Meus 5 limites não negociáveis

Esta ficha ajuda a identificar os limites sobre os quais você não vai ceder, qualquer que seja a situação.

1.

2.

3.

4.

5.

Por que esses limites são não negociáveis para mim

Se meu filho faz X, eu faço Y

Esta tabela prepara as respostas com antecedência, para não ter que improvisar sob pressão.

Se meu filho faz...	Eu faço...

Consequência lógica vs punição

Uma consequência lógica não é mole. Ela é firme, ligada à situação e respeitosa.

✖ Punição	Consequência lógica
É imposta pelo adulto	Decorre naturalmente do ato
Está ligada à raiva do adulto	Está ligada à situação
Visa fazer pagar	Visa ensinar
Pode ser desproporcional	É proporcional
A criança sofre	A criança entende a relação de causa e efeito
Não dá nenhuma ferramenta	Dá uma referência clara

Exemplos de consequências lógicas

- Você joga o brinquedo → o brinquedo é guardado pelo resto do dia.*
- Você se recusa a calçar o sapato → a gente não sai até que ele esteja calçado.*
- Você quebra o objeto de propósito → você não tem mais acesso a esse objeto por um tempo.*

Manter sem endurecer

Quando o protesto sobe, muitas mães duvidam. Esta ficha serve para manter o eixo.

Script interior

"Meu filho pode estar decepcionado, e o limite pode ficar."

"Não preciso punir para ser firme."

"Não preciso ceder para ser gentil."

"Posso manter sem subir o tom."

"A coerência tranquiliza mais do que a dureza."

"Eu mantenho o vínculo, eu mantenho o limite."

Script para dizer à criança

"Eu vejo que está difícil, e a resposta continua sendo não."

"Você está com raiva, e eu mantenho o limite."

"Você queria outra coisa, e agora a gente avança."

"Entendo sua decepção, e acabou por hoje."

"Eu ouço você, e não mudo a regra."

Quando sinto que vou ceder

- 1 Quero mudar a regra por boas razões ou para parar a crise?
- 2 Estou comprando uma calma imediata?
- 3 Vou conseguir manter essa mesma linha amanhã?

Quando sinto que vou punir demais

- 1 Minha resposta está ligada à situação?
- 2 Estou buscando ensinar ou fazer pagar?
- 3 Vou conseguir olhar para minha resposta com orgulho esta noite?

Manter o enquadramento sem punir nem ceder é permanecer coerente quando seu filho não está contente com o limite.

RECAPITULAÇÃO — PILAR 4

A coerência é o coração do enquadramento. Não é a dureza que tranquiliza a criança — é a previsibilidade. Posso ser firme com gentileza, apoiando-me em uma resposta preparada com antecedência.

Construir um cotidiano que favoreça a cooperação

RECURSO 16 — MODELO DE ROTINA

Rotina visual

Tornar um momento do cotidiano mais claro para a criança — e mais previsível para todos.

Rotina da manhã

- 1 Me vestir
- 2 Café da manhã
- 3 Dentes
- 4 Sapato
- 5 Saída

Rotina de dormir

- 1 Banho
- 2 Pijama
- 3 Dentes
- 4 História
- 5 Luz

Fim das telas

- 1 Último episódio
- 2 Tela terminou
- 3 Banheiro
- 4 História / jogo calmo
- 5 Dormir

Como usar

- ☐ Escolher um único momento difícil
- ☐ Colocar no máximo 4 a 6 etapas
- ☐ Usar palavras simples ou pictogramas
- ☐ Colocar a rotina na altura da criança
- ☐ Olhar com ela no começo
- ☐ Usar todos os dias

O que evitar

- Fazer uma rotina muito longa
- Mudar as etapas a cada dia
- Criar várias rotinas ao mesmo tempo
- Transformar a rotina em ameaça

Preparar uma transição sem crise

Antes de uma transição difícil, verifico que tudo está no lugar.

- ☐ Meu filho sabe que o momento vai mudar
- ☐ Anunciei o que vem depois
- ☐ Não esperei até o último segundo
- ☐ Sei qual limite vou manter
- ☐ Estou calma o suficiente para guiar
- ☐ Tenho uma frase simples pronta
- ☐ Reduzi as distrações desnecessárias
- ☐ Posso propor uma escolha guiada
- ☐ Sei que ação farei se a cena travar
- ☐ Não vou abrir uma negociação sem fim

Exemplos de anúncio de transição

"Mais duas vezes, depois a gente vai embora."

"Em cinco minutos, a tela para."

"Depois dessa brincadeira, vamos para o banho."

"Mais uma página, depois a luz."

Uma transição bem preparada não elimina toda frustração. Ela impede apenas que a frustração chegue como uma interrupção brusca.

Como dar uma escolha guiada

A escolha guiada permite dar uma pequena margem de autonomia sem perder a direção.

A direção está fixada. A escolha é sobre a maneira.

Exemplos úteis

"Você coloca o pijama agora. Você quer o vermelho ou o azul?"

"A gente vai para o carro. Você vem andando ou eu te carrego?"

"É hora dos dentes. Você pega a escova vermelha ou a verde?"

"A gente arruma agora. Você começa pelos livros ou pelos carrinhos?"

"A gente sai. Você coloca o sapato sentado ou em pé?"

O que uma escolha guiada NÃO é

"Você quer escovar os dentes?" (a regra vira negociável)

"Você quer ir para a cama?"

"Você quer ir embora?"

Eu não dou a escolha sobre o limite. Eu dou a escolha dentro do limite.

Encorajar sem elogiar demais

O encorajamento útil descreve mais do que avalia.

✗ Elogiar demais é...	Encorajar é...
Fazer grandes reações para cada coisa esperada	Notar um esforço
Falar como se a criança devesse performar	Nomear um progresso
Criar uma expectativa constante de validação externa	Tornar visível uma competência que cresce
Transformar a cooperação em espetáculo	Apoiar a autonomia

Em vez disso, diga...

"Você conseguiu vir sem que eu precisasse correr atrás de você."

"Você parou antes de empurrar."

"Você arrumou esses três objetos."

"Você desligou a tela e veio."

"Você estava decepcionado, e mesmo assim avançou."

Evitar fórmulas muito gerais

"Parabéns, você é o melhor"

"É maravilhoso, incrível, extraordinário"

"Finalmente, quando você quer você consegue"

"Viu, não era tão difícil"

As regras da casa em 5 frases

Tornar o enquadramento visível sem sobrecarregar a criança. Ter poucas regras e relê-las fora das crises.

Exemplo — Formulação para adultos

- 1 Nessa casa, protegemos os corpos.
- 2 Nessa casa, falamos com respeito.
- 3 Nessa casa, não jogamos objetos.
- 4 Nessa casa, certos limites não mudam.
- 5 Nessa casa, podemos estar com raiva sem fazer mal.

Exemplo — Para crianças pequenas

- 1 A gente não bate.
- 2 A gente não joga objetos.
- 3 A gente fala sem gritar no rosto.
- 4 A gente dá a mão nos lugares perigosos.
- 5 A gente respeita os limites de segurança.

Minha versão personalizada

1. Na nossa casa,

2. Na nossa casa,

3. Na nossa casa,

4. Na nossa casa,

5. Na nossa casa,

RECAPITULAÇÃO — PILAR 5

Grande parte da cooperação se prepara antes das crises — na estrutura do cotidiano. As rotinas, os anúncios, as escolhas guiadas e as regras visíveis são os alicerces invisíveis de um enquadramento que se sustenta.

"Guiar com firmeza e permanecer conectada não se excluem.

Eles se reforçam."

— Renata Carvalho Galvão Gomes de Mattos