

5° SIMPÓSIO
Instituto Primordial

Entre a Evidência e a Prática: Os Desafios da Mudança de Comportamento

22 de agosto de 2026 · Unibes Cultural · São Paulo

Este material reúne os principais momentos, discussões e ideias que fizeram parte do 5º Simpósio do Instituto Primordial.

O 5º Simpósio do Instituto Primordial nasceu de uma premissa: a ciência avançou de forma extraordinária na compreensão do comportamento humano, mas mudar continua sendo difícil.

Conhecemos mais sobre os mecanismos de aprendizagem, os fatores ambientais, os processos neurobiológicos e as influências sociais e culturais que participam das nossas escolhas. Ainda assim, a evidência não se transforma automaticamente em mudança.

Entre aquilo que sabemos e aquilo que conseguimos colocar em prática existe um caminho que envolve biologia, experiências, vínculos e ambiente. Quando falamos de infância, olhar para esse caminho se torna ainda mais importante. A criança está inserida em relações, famílias, escolas e ambientes que participam continuamente da construção de seus comportamentos.

Proteger a infância exige mais do que orientação técnica. Exige olhar para os adultos, os contextos e as relações que fazem parte dessa experiência.

QUANDO A INFÂNCIA FALA PRIMEIRO

O 5º Simpósio começou de um jeito diferente: com a voz de quem ainda está vivendo a infância e a adolescência que tantos adultos dedicam suas vidas a compreender e proteger.

Miguel, filho da Dra. Denise Lellis, subiu ao palco para falar sobre tempo, infância e futuro. Ao piano, sua irmã Mariana tocou a trilha de Interestelar, filme escolhido como ponto de partida para essa reflexão:

Bom dia.

Para o Instituto Primordial, é muito importante honrar a escolha de cada pessoa que decidiu estar aqui hoje.

Estar aqui também foi uma escolha de tempo — um tempo que poderia estar sendo dedicado à família, ao descanso, ao trabalho ou a tantas outras coisas.

Por isso, queríamos receber vocês com algo que tivesse significado.

E escolhemos falar sobre o filme Interestelar.

O filme fala do universo e do futuro, mas também conta a história de um pai e uma filha atravessados pelo tempo.

O pai parte porque acredita que precisa ajudar a salvar o futuro dos filhos. A filha fica, cresce no mundo que ele ajudou a salvar, mas carrega a dor da ausência dele.



Talvez essa história nos lembre de algo importante quando falamos de infância:

O tempo passa, os pais correm atrás do futuro dos filhos e os filhos são determinados por cada passo dessa corrida e não apenas pela linha de chegada.

O jeito como uma criança foi vista, as palavras que ouviu, as pessoas que estiveram e as que não estiverem ao seu lado e aquilo que ela aprende sobre si mesma deixam marcas que a acompanham por toda vida.

Eu tenho 15 anos.

Enquanto vocês estudam como cuidar melhor da infância, nós estamos vivendo a nossa.

E enquanto vocês discutem o futuro, nós estamos crescendo em direção a ele.

Hoje, vocês escolheram dedicar o tempo de vocês à infância.

Que aquilo que vivermos aqui hoje também atravesse o tempo, chegue aos consultórios, às famílias, às crianças e ajude a construir o futuro que nós vamos viver.

Com vocês, a trilha de interesletar.









Em nome de todas as crianças e adolescentes que serão alcançados pelas escolhas que vocês fizerem a partir daqui...

Sejam todos muito bem-vindos ao 5° Simpósio do Instituto Primordial.





BOAS VINDAS

Logo após a emocionante abertura do evento, a Dra. Denise Lellis deu as boas-vindas aos participantes. Mais de 200 pessoas estiveram presentes no 5º Simpósio, que também contou com a participação de escolas convidadas. Denise apresentou algumas das iniciativas que vêm sendo desenvolvidas pelo Instituto Primordial, incluindo materiais educativos voltados a famílias e profissionais, a certificação do Instituto e ações desenvolvidas em parceria com a Medicine.

Depois, o Simpósio entrou em sua primeira discussão, partindo de uma pergunta essencial para tudo o que viria a seguir:

Por que é tão difícil mudar?

Denise Lellis



Dra. Denise Lellis falou sobre o que acontece entre receber uma orientação e conseguir colocá-la em prática. A partir da experiência clínica, mostrou que querer mudar não significa necessariamente conseguir mudar, e que diferentes fatores podem interferir nesse processo.

Antes de pensar em mudar um comportamento, porém, é preciso compreender o que estamos chamando de comportamento.

> *Nós dizemos que é preciso mudar o comportamento de uma criança, que é preciso manejar comportamentos, que nós precisamos ajudar as famílias a lidarem com comportamentos, mas o que nós estamos chamando de comportamento?*

DETERMINANTES E DESAFIOS DA MUDANÇA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL

O que é comportamento?
Bases conceituais e implicações clínicas

Marle Alvarenga



A provocação de Denise deu lugar às bases da ciência do comportamento. Marle Alvarenga mostrou que, na prática clínica, compreender um comportamento exige olhar para sua história, seus antecedentes e suas consequências antes de pensar em uma intervenção.

Ao trazer essa perspectiva para a alimentação, mostrou que perguntas aparentemente simples, como "por que as pessoas comem?", envolvem respostas complexas. A partir das quatro causas de Aristóteles, discutiu os diferentes determinantes que participam do comportamento e a importância de considerar o que acontece antes, o que acontece depois e em quais condições ele ocorre.

Esse olhar também ajuda a deixar de enxergar o comportamento como algo que simplesmente acontece porque alguém "quer" ou "não quer" fazer alguma coisa. Cada comportamento é resultado de uma história e de uma relação com o ambiente, o que muda a forma de compreender e conduzir a intervenção.

A gente precisa conseguir descrever, explicar, predizer os comportamentos para depois, quando for apropriado, tentar trabalhar para mudá-los.

Marle Alvarenga
Nutricionista



Da infância para a vida: Determinantes ambientais do comportamento alimentar infantil

Erika Romano

Depois de discutir o que é comportamento, Erika Romano passou a olhar para o ambiente em que o comportamento alimentar infantil se constrói. Sua palestra mostrou como fatores genéticos, familiares e ambientais se relacionam e como o ambiente doméstico pode influenciar o comportamento alimentar da criança.

A criança aprende sobre comida também a partir do que observa. Os hábitos dos pais, a forma como as refeições acontecem, a participação no preparo dos alimentos e as experiências de contato com diferentes comidas fazem parte desse aprendizado.

Erika também trouxe o olhar para os adultos e suas próprias histórias com a alimentação. Cuidar do comportamento alimentar infantil passa por cuidar dos pais, considerando suas relações com a comida, as práticas familiares, a rotina e o vínculo construído durante as refeições.

Nesse contexto, criar experiências positivas e consistentes com a comida, favorecendo familiaridade, segurança e autonomia, é parte importante desse processo. A proposta também considera a autorregulação da criança e a redução da pressão em torno da alimentação.

Observar o ambiente em que os pais comem e a maneira como se relacionam com a comida é um dos maiores aprendizados para a criança.

Erika Romano
Nutricionista



Uma conexão entre gerações:
Durante a palestra, Erika compartilhou também um trabalho muito especial feito por sua filha, Marina, estudante de Medicina e responsável pelas ilustrações dos livretos do Prevenção sem Danos. Uma das ilustrações nasceu a partir do prefácio escrito pela Dra. Denise Lellis para o livro, criando uma conexão entre diferentes gerações e histórias em torno da alimentação.



Comer emocional e Compulsão alimentar:
Por que estamos comendo assim?

Fernanda Pisciolaro

Fernanda partiu de uma questão muito presente na prática clínica: por que comemos de determinadas maneiras e qual é o papel das emoções nesse comportamento? A palestra questionou explicações simplistas para o comer emocional, como falta de autocontrole, limites ou conhecimento nutricional.

A partir daí, diferenciou comer emocional de compulsão alimentar, mostrando que comer em resposta a uma emoção não significa, por si só, um comportamento patológico. O ponto de atenção está na relação estabelecida com a comida, especialmente quando ela passa a ser o principal recurso para lidar com as emoções.

Fernanda também discutiu como restrições alimentares e a mentalidade de dieta podem participar desse ciclo. Para crianças e adolescentes, isso reforça a importância de trabalhar com inclusão, reconhecer sinais de fome e compreender as situações e emoções que podem desencadear um comer desregulado.

O manejo envolve compreender a história do comportamento, desenvolver recursos para lidar com as emoções e construir mudanças graduais que favoreçam autonomia, flexibilidade e uma relação menos restritiva com a comida.

> *Não é por falta de conhecimento. Aliás, talvez isso tenha sido um grande problema: a gente deu conhecimento demais.*

Fernanda Pisciolaro
Nutricionista



Coffee break · 5° Simpósio do Instituto Primordial

















COMPORTAMENTO: COMPREENDENDO PARA MUDAR – FAMÍLIA

Tempo de qualidade com os filhos:
Desafios e saídas

Adriana Rossi

Adriana Rossi começou questionando uma ideia bastante presente quando falamos sobre parentalidade: pais e mães de hoje passam mais ou menos tempo com os filhos? Os dados mostram que passam mais tempo do que há 50 anos, mas isso não significa, necessariamente, maior qualidade na presença. A partir daí, apresentou o conceito de tecnoferência, mostrando como as interrupções provocadas pelo uso de celulares podem afetar as interações entre pais e filhos, reduzindo a responsividade e levando a criança a buscar mais a atenção dos pais.

Adriana também falou sobre a sobrecarga parental e cognitiva, que vai além da quantidade de tarefas e envolve tudo o que precisa ser planejado, lembrado e antecipado dentro da família. Entre as possibilidades discutidas, estão proteger momentos cotidianos das telas, reservar 10 a 15 minutos de tempo exclusivo, fortalecer a rede de apoio e aproveitar atividades simples e o brincar como oportunidades de conexão.



No fechamento, Adriana propôs repensar o chamado "tempo de qualidade": não é necessariamente criar momentos especiais, mas estar verdadeiramente presente nos momentos que já fazem parte da vida.

O foco não está em criar novas janelas de interação, mas em blindar as que já existem.

Adriana Rossi
Psicóloga



Questões conjugais e o impacto na parentalidade

Joana Singer

Joana Singer chamou atenção para uma dimensão que muitas vezes fica escondida por trás das queixas apresentadas pelas crianças: a relação entre os pais. A partir de situações clínicas, mostrou como conflitos conjugais, divergências de valores, padrões de comunicação e estresse parental podem repercutir na relação com os filhos.

Questões como sono, agressividade, desregulação emocional, queixas somáticas e dificuldades escolares ou alimentares podem estar relacionadas a um ambiente familiar marcado por conflitos. Por isso, diante de uma queixa infantil, compreender o funcionamento da família pode ser fundamental.



Um dos conceitos apresentados foi o spillover conjugal, quando o que acontece na relação entre os parceiros transborda para a relação com os filhos. Ao mesmo tempo, Joana mostrou que a relação entre os pais também pode oferecer modelos importantes para a criança, ensinando sobre regulação emocional, resolução de conflitos, afeto, respeito e negociação.

Para os profissionais, o desafio está em reconhecer essa dinâmica sem colocar a criança no centro do conflito. Evitar triangulações, proteger a criança e ajudar os pais a reconhecerem as forças um do outro foram alguns dos caminhos discutidos.

> *O conflito vai acontecer. O mais importante é mostrar às crianças como resolvê-lo, pedir desculpas e reparar o que ficou.*

Joana Singer
Psicóloga





Revisitando a própria infância:
O que lidar com a infância nos ensina sobre nós mesmos?

Denise Lellis



Denise propôs uma pausa para olhar para um aspecto que acompanha todos aqueles que trabalham e convivem com crianças: a própria história de infância. Ao falar sobre parentalidade, trauma e comportamento infantil, somos muitas vezes levados a reencontrar memórias, afetos, dores, culpas e experiências que também fazem parte da nossa forma de estar no mundo.

A partir de uma frase de Lya Luft, “A infância é o chão que a gente pisa a vida inteira”, Denise refletiu sobre como aquilo que vivemos na infância permanece presente em nossas relações e na maneira como cuidamos das crianças.

Essa reflexão ganhou forma em uma dinâmica com mochilas, que representavam as bagagens que carregamos ao longo da vida. A proposta era reconhecer o que existe dentro delas, inclusive os pesos que recebemos e que podem ser levados adiante sem que percebamos. Medo, dor e silêncio apareceram entre aquilo que foi retirado das mochilas.


omportamento






CONTROLE


DOR



Mas a dinâmica não parou por aí. Denise construiu uma nova mochila com aquilo que gostaria que chegasse à próxima geração: conhecimento, esperança, valores, consciência, pensamento crítico, apoio e segurança.

Ao final, a mochila foi entregue ao Dani, sobrinho de Denise, de 11 anos, escolhido para representar a infância naquele momento, levando consigo a bagagem que Denise desejava que chegasse às próximas gerações.





Lidar com a infância é revisitar a própria história, ressignificar experiências e seguir adiante de uma forma diferente, tanto com a nossa própria vida quanto com a vida daqueles de quem cuidamos.

Denise Lellis
Pediatra

BARREIRAS REAIS PARA A MUDANÇA: O LIMITE DO INDIVÍDUO E O PESO DO CONTEXTO

Depois de um momento de pausa para o almoço, retomamos a programação colocando em discussão uma questão central para a mudança de comportamento: até onde as escolhas individuais conseguem avançar quando o contexto ao redor também influencia aquilo que fazemos?

A programação voltou sua atenção para um dos grandes desafios da infância e da adolescência hoje: a relação com o ambiente digital.

O poder do coletivo: Do “Todo mundo tem” ao “Ainda não”

Fernanda Machado



Fernanda Machado apresentou o Movimento Desconecta, iniciativa criada por mães que decidiram transformar uma preocupação individual em uma mobilização coletiva diante dos impactos do uso precoce de smartphones e redes sociais na infância e na adolescência.

A discussão partiu de uma situação comum entre as famílias: “todo mundo tem”. A pressão para que os filhos não se sintam excluídos faz com que muitas decisões sejam tomadas não apenas considerando a idade e o desenvolvimento da criança, mas também aquilo que acontece ao redor.

A proposta do movimento é justamente inverter essa lógica: se o desafio é coletivo, a resposta também precisa ser.

Fernanda também chamou atenção para uma consequência que vai além do uso do dispositivo: quando o celular chega cedo à vida da criança, ele pode ocupar um espaço que antes pertencia à interação com os pais, afetando a própria relação entre eles.



O Movimento Desconecta propõe um acordo entre famílias para adiar o primeiro smartphone até pelo menos os 14 anos e o acesso às redes sociais até pelo menos os 16. A ideia não é ser contra a tecnologia, mas reconhecer que idade e desenvolvimento importam e que crianças e adolescentes precisam de tempo para construir recursos antes de assumir maior autonomia nesse ambiente.

> *Não é nunca.*
> *É só ainda não.*

Fernanda Machado
Fonoaudióloga

Família e ambiente: Onde a mudança começa.

Diálogo com Desirèe Cordeiro

No diálogo com Dra. Denise Lellis e Desirèe Cordeiro, a conversa abordou como as famílias podem construir proteção diante dos desafios do ambiente digital, sem perder de vista a comunicação e o vínculo com crianças e adolescentes.

Desirèe destacou que ferramentas como o controle parental podem fazer parte da proteção, mas não substituem uma relação em que o adolescente se sinta seguro para contar o que está acontecendo e pedir ajuda. O excesso de controle, quando não vem acompanhado de diálogo, pode inclusive levar a criança ou o adolescente a esconder comportamentos ou buscar maneiras de contornar as regras.

A conversa também trouxe a realidade dos pais, especialmente a sobrecarga de quem concentra a responsabilidade por estabelecer e sustentar tantas regras dentro de casa. Nesse cenário, escolher quais batalhas realmente importam, construir uma rede de apoio e preservar momentos de convivência também fazem parte da proteção.

Ao final, a discussão reforçou uma ideia central: a tecnologia pode mudar, as ferramentas podem mudar e os riscos podem mudar, mas a presença dos adultos continua sendo insubstituível.





Nossa missão é ocupar o lugar que nenhum estranho na internet consegue disputar.

Desirèe Cordeiro
Psicóloga

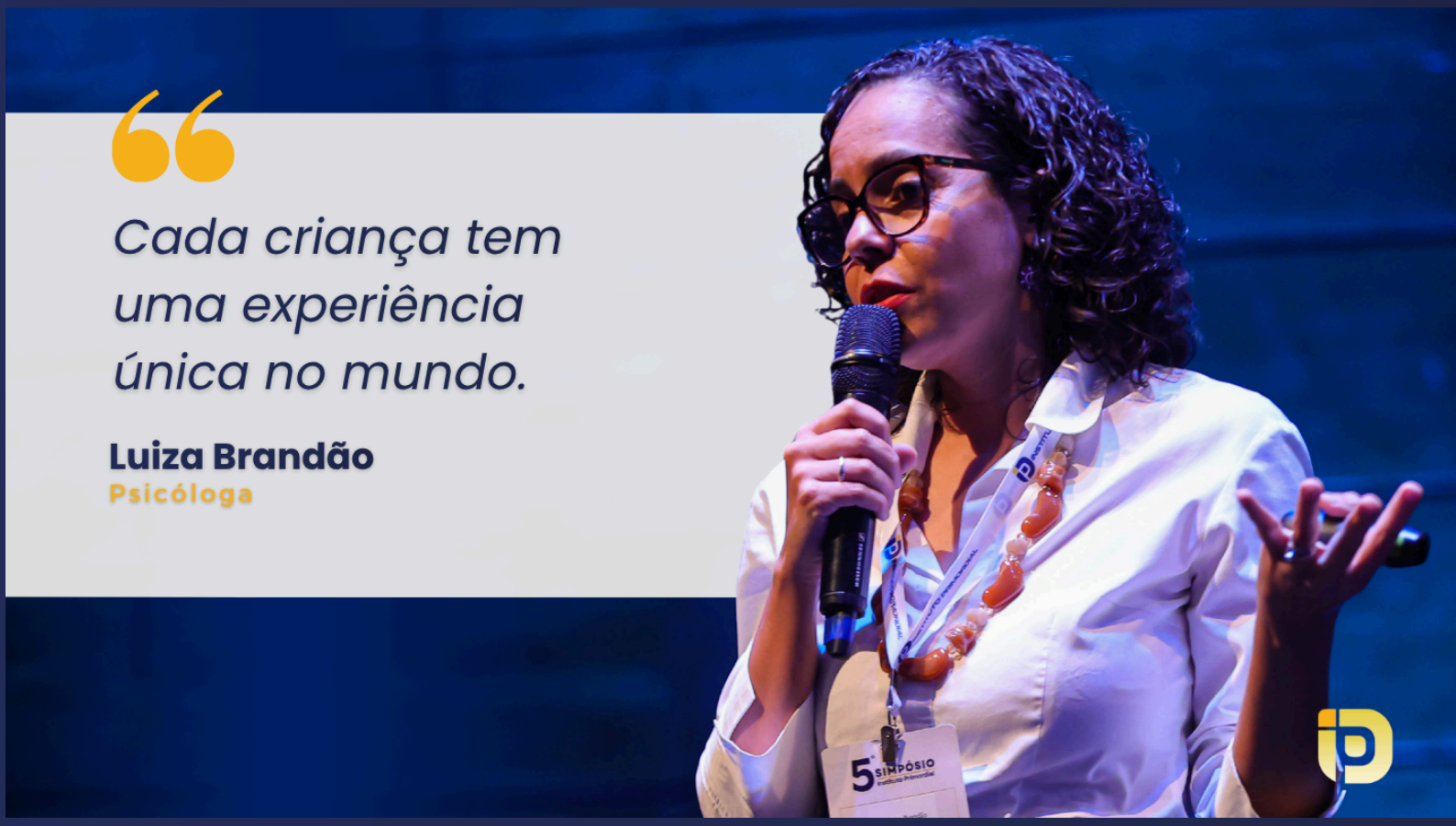
Quem é a criança por trás da tela?
A importância do olhar individualizado na mediação digital

Luiza Brandão

Luiza Brandão falou sobre a importância de olhar para a criança que está por trás da tela, evitando que a mediação digital seja reduzida a regras gerais ou apenas ao número de horas de uso.

A partir do conceito de mediação digital individualizada, Luiza propôs considerar a criança, o conteúdo, o contexto e a função que a tela ocupa naquele momento. O mesmo tempo de uso pode ter significados diferentes dependendo de quem está usando, para quê e do que aquela experiência está substituindo. Também apresentou os 3 Cs, acrescentando três dimensões importantes para essa avaliação: calma, quando a tela é utilizada para regulação emocional; competição de tempo, considerando o que está sendo deixado de lado pelo uso da tela; e comunicação, pensando em como o tema faz parte das conversas entre adultos e crianças.

A mediação precisa, portanto, ser intencional e adequada às necessidades de cada criança, considerando seu desenvolvimento e a ética envolvida em cada situação.



MITOS E VERDADES SOBRE “MUDAR”

Por que ela não muda?

Joana Marczyk

“Ela sabe. Ela entende. Ela concorda. Ela não muda.” Foi a partir dessa sequência que Joana Marczyk iniciou sua palestra, questionando por que compreender uma orientação e concordar com ela não são suficientes para que uma mudança aconteça.

Joana apresentou a mudança como um processo, que começa antes da ação. É preciso reconhecer que existe um problema, querer mudar e lidar com a ambivalência, entendida não como uma falha, mas como parte natural do processo de escolha.
Ela também chamou atenção para a função do comportamento: antes de propor uma mudança, é preciso compreender o que aquele comportamento resolve para a pessoa e o que ela pode perder ao modificá-lo. Esse olhar ajuda a substituir o julgamento pela compreensão.

Para que uma mudança aconteça, é preciso considerar se a pessoa sabe o que fazer, se acredita que consegue, se o contexto permite e se há condições para sustentar aquilo ao longo do tempo. Por isso, antes de propor uma intervenção, o profissional



precisa entender onde a mudança pode travar, o que é importante para aquela pessoa e qual pode ser o próximo passo possível.

Mudar não começa simplesmente quando alguém recebe uma orientação, mas quando ela encontra uma razão que faça sentido para quem precisa realizá-la.



“O nosso trabalho não é fazer o outro mudar. É ampliar as possibilidades para que o outro possa mudar.”

Joana Marczyk
Psiquiatra

Como construir autoridade sem ser autoritário

Danilo Castro

Danilo Castro começou sua fala a partir da própria trajetória no esporte. Tendo iniciado no basquete ainda criança e chegado à seleção brasileira, viveu desde cedo um ambiente marcado por pressão, gritos e cobranças. Foi nesse contexto que conheceu o professor Vlamir Marques, cuja autoridade, mesmo diante de turmas grandes, não dependia de elevar a voz ou humilhar seus alunos.



Essa vivência fez Danilo questionar um modelo de liderança que havia sido muito presente em sua própria formação. Ao se tornar treinador, buscou fazer diferente: regras claras, sinceridade, respeito e diálogo, sem abrir mão dos limites. Na P14 Basketball Academy, essa

forma de conduzir os alunos se tornou parte de sua metodologia.

A partir daí, Danilo também passou a enxergar o esporte como um espaço de formação humana. Mais do que formar atletas, entende a quadra como um lugar onde disciplina, respeito e responsabilidade podem acompanhar os alunos para além do esporte.



Entendendo o autocontrole a partir de nossas decisões e escolhas

Diálogo com Altay de Souza

E claro que não podia faltar Altay de Souza, que está conosco desde a primeira edição do Simpósio. Desta vez, a conversa foi sobre autocontrole e a relação entre aquilo que decidimos e aquilo que efetivamente escolhemos.

Altay explicou que decisão e escolha não são a mesma coisa. A decisão é um processo mental, uma expectativa em relação ao futuro. A escolha, por outro lado, é o comportamento que efetivamente acontece. Assim, podemos decidir fazer algo e, ainda assim, escolher de outra maneira quando chega o momento de agir.

A conversa também abordou a influência do marketing sobre nossas escolhas. Ao favorecer recompensas imediatas e apresentar escolhas prontas, ele pode estimular comportamentos voltados para o agora, dificultando a consideração dos ganhos que só aparecerão no futuro.

Nesse contexto, Altay explicou o autocontrole como a capacidade de esperar por um ganho maior no futuro em vez de escolher um ganho menor imediatamente. Mostrou ainda que essa capacidade não é fixa: pode ser desenvolvida por meio de treinamento e de ambientes que favoreçam escolhas menos impulsivas, inclusive desde a infância.



> *O autocontrole é a capacidade de você esperar para ter um ganho maior no futuro frente ao ganho menor agora.*

Altay de Souza
Psicólogo

ENCERRAMENTO

Para encerrar o 5° Simpósio, o palco deu lugar à arte. O público assistiu a **Pia Mater – em busca de uma maternidade possível**, espetáculo que, por meio da linguagem da palhaçaria, acompanha o cotidiano de uma mãe de primeira viagem e as transformações que chegam com a maternidade.

Entre situações cômicas e momentos de maior sensibilidade, a peça aborda as mudanças físicas, emocionais e comportamentais que fazem parte desse período, passando pelas novas demandas da rotina, pelas relações, pelo trabalho, pelo autocuidado e também pela solidão que pode acompanhar o puerpério.

Ao apresentar uma maternidade possível, real e distante das idealizações, o espetáculo encerrou o dia reunindo, de forma sensível e bem-humorada, muitos dos temas discutidos ao longo do Simpósio.











A todos que estiveram conosco,
o nosso muito obrigada.
Esse registro também é de vocês.

Pela infância em seu pleno potencial

6° SIMPÓSIO INSTITUTO PRIMORDIAL

SAVE THE DATE

28 | 08 | 27

GARANTA SUA VAGA E VENHA ESTAR COM A GENTE NA PRÓXIMA EDIÇÃO!

CLIQUE AQUI E INSCREVA-SE

INSTITUTO PRIMORDIAL

@institutoprimordial

institutoprimordial.com

Primordial por Dra. Denise Lellis

Dra. Denise Lellis