



**Suporte a Crianças após
Traumas, Catástrofes e Morte
Guia para Pais e Profissionais**



**Versão traduzida e adaptada por
4.º ano de Educação de Infância (2007/2008)**



**Escola Superior de Educação
de Coimbra**

**Integrado no Seminário Interdisciplinar 2
Orientado pelas docentes
Vera do Vale e Joana Chélinho
Sessão: “Como falar de morte com crianças?”**

Traduzido e adaptado a partir do título original:



Caring for Kids After Trauma, Disaster and Death:

**A GUIDE FOR PARENTS AND PROFESSIONALS
SECOND EDITION**

Desenvolvido por:

The faculty and staff of the
New York University Child Study Center

Harold S. Koplewicz, M.D.,
Director & Founder

Marylene Cloitre, Ph.D.,
Director of the Institute for Trauma and Stress

Revisto em Setembro de 2006 sobre a direcção de:

Joel McClough, Ph.D.,
*Director of the Families Forward Program,
Institute for Trauma and Stress*

by

Anita Gurian, Ph.D.
Dimitra Kamboukos, Ph.D.
Eva Levine, Ph.D.
Michelle Pearlman, Ph.D.
Ronny Wasser, B.A.



NEW YORK UNIVERSITY
CHILD STUDY CENTER

Changing the Face of Child Mental Health

Permission is granted for reproduction of this document by parents and professionals
© 2006



Índice

Introdução5

SECÇÃO I: REACÇÕES A CATÁSTROFES E TRAUMAS

Capítulo 1: Reacções das Crianças a acontecimentos traumáticos

Introdução.....	7
Reacções de stress traumático nas crianças.....	7
Guia sobre reacções das crianças de acordo com a idade....	8
Uma nota sobre trauma e morte de um ente querido.....	9

Capítulo 2: Identificação de Crianças de risco

Factores de risco relativos a acontecimentos traumáticos.....	10
Catástrofes naturais: factores de risco para as crianças.....	11

SECÇÃO II: ORIENTAÇÕES PARA AJUDAR CRIANÇAS AFECTADAS POR CATÁSTROFES E TRAUMAS

Capítulo 3: Orientações para as Escolas

Primeiros passos essenciais para administradores.....	12
Primeiros passos essenciais para professores e profissionais de saúde mental.....	12
Tarefas para profissionais da escola.....	13
Uma nota sobre catástrofes naturais.....	13

Capítulo 4: Orientações para as Famílias

Sugestões para os pais ajudarem as suas crianças.....	14
Sugestões para os pais se ajudarem a si próprios.....	15
Orientações para familiares e amigos.....	16
Ajudar crianças com necessidades especiais.....	16
Técnicas de redução de stress para adultos e crianças.....	19
Uma nota sobre traumas e perdas.....	19
Uma nota sobre catástrofes naturais.....	19

Capítulo 5: Ajudar as crianças na superação (antes e depois) de catástrofes naturais

Preparação (anterior) a uma catástrofe natural.....	20
Importância da preparação.....	20
Sugestões de preparação para uma catástrofe natural.....	20
Sugestões para ajudar as crianças a superar uma situação traumática, no caso de catástrofes naturais.....	21
Uma nota sobre trauma e luto.....	23

Capítulo 6: A Comunicação Social e os Acontecimentos Traumáticos: quando se torna excessiva a exposição?

Guia sobre as reacções das crianças às notícias sobre guerra, terrorismo e catástrofes naturais de acordo com as idades.....	24
Identificação de comportamentos de risco especificamente relacionados com o terrorismo e a guerra.....	25
Sugestões para a exposição aos media.....	26

Capítulo 7: Abordagem de assuntos e questões difíceis: diálogo com as crianças sobre acontecimentos traumáticos

Sugestões para conversar com as crianças sobre actos terroristas, guerra e catástrofes naturais	27
---	----

Capítulo 8: Terrorismo e guerra: prevenção do preconceito e do ódio

Sugestões para ajudar as crianças a superar conflitos sem adopção de preconceitos e de ódio.....	29
--	----

SECÇÃO III: RESILIÊNCIA EM CRIANÇAS AFECTADAS POR CATÁSTROFES E TRAUMAS

Capítulo 9: Desenvolver resiliência

Identificação de crianças em risco.....	31
O que é a resiliência.....	32
Considerações para pais e profissionais.....	33
Sugestões para ajudar as crianças a superar e a desenvolverem a resiliência.....	33

SECÇÃO IV: REACÇÕES DE LUTO E LINHAS ORIENTADORAS PARA AJUDAR A CRIANÇA A SUPERAR

Capítulo 10: Crianças e luto – como as crianças reagem à perda de um ente querido

Perdas primárias e secundárias.....	36
“Tarefas”do luto.....	36
Factores que afectam a adaptação da criança à morte.....	37
Reacções comuns na infância à morte de um ente querido.....	37



Guia sobre como as crianças entendem e pensam a morte de acordo com a idade.....37

Capítulo 11: Ajudar as crianças a superar o luto

Promover formas saudáveis de ultrapassar o trauma.....39

Guia para conversar e cuidar de crianças em luto de acordo com as idades.....40

Capítulo 12: Aniversários, Memoriais e Ocasões Especiais

Sugestões para a preparação do aniversário.....42

Considerações para professores e outros agentes educativos.....42

Considerações para administradores e responsáveis da escola.....42

Considerações para pais e outros membros da família.....44

Gerir feriados e ocasiões especiais.....45

Sobre memoriais e funerais.....45

A decisão de participar numa vigília comunitária.....46

O significado das cerimónias.....46

Doenças, ferimentos e visitas hospitalares.....47

SECÇÃO V: QUANDO E COMO PROCURAR AJUDA

Capítulo 13: RECONHECER QUANDO AS CRIANÇAS PRECISAM DE AJUDA

Quando deve procurar ajuda profissional.....48

Problemas de saúde mental preocupantes.....49

Desordem de stress pós-traumático (DSPT) nas crianças..49

Perguntas e respostas comuns.....50

Como é tratado o DSPT?.....50

Desordens de ansiedade nas crianças.....50

Perguntas e respostas comuns.....51

Depressão em crianças.....52

Perguntas e respostas comuns.....53

Como é tratada a depressão?.....53

Bibliografia.....54



Introdução

A primeira edição deste guia, preparada imediatamente após o 11 Setembro de 2001, para orientação educacional e práticas para ajudar as escolas, os pais e outras pessoas que cuidam de crianças, a compreender e responder às reacções das crianças face aos eventos traumáticos. Ao longo dos tempos o mundo resistiu a vários desastres naturais provocados pelo Homem, sendo este guia revisto para incluir actualizações a partir de artigos mais abrangentes e novos materiais. Os artigos representam uma síntese do conhecimento, baseado nas experiências dos desastres pré 11 de Setembro, tais como, o bombardeamento da cidade de Oklahoma e o furacão *Andrew* na Florida, também os desastres subsequentes, tais como, o tsunami do oceano Índico e o furacão *Katrina*. O principal objectivo deste guia é transformar os resultados da investigação em aplicações práticas, para os pais e profissionais de saúde mental/escola, para o uso durante e após uma crise, assim como, em esforços de prevenção. Neste guia, também se pretende ajudar a identificar formas de fortalecer os factores de promoção da resiliência num clima sensível ao contexto cultural e social das famílias.

Em anos recentes, aprendemos bastante sobre as respostas das crianças, famílias e comunidades face aos eventos traumáticos.

Temos aprendido como as catástrofes vitimizam as crianças em muitos aspectos: podem prejudicar as famílias e as comunidades, destruir casas e afastar as crianças dos seus entes queridos.

As respostas das crianças ao trauma, diferem das dos adultos e são baseadas numa combinação de factores: temperamento preexistente, natureza do trauma e que serviços foram prestados. Sabemos que em alturas de stress, adultos e crianças podem atravessar períodos de choque, desenvolver queixas físicas e tornarem-se irritados, tristes e/ou assustados. As crianças também podem tornar-se mais irritáveis ou regredir no seu comportamento e preocuparem-se com a segurança das pessoas que

cuidam delas. A maioria das crianças voltam ao normal, mas algumas continuarão a ter problemas, sendo possível desenvolver problemas muito tempo depois do evento.

Especialmente nas épocas de stress, as reacções das crianças são extremamente influenciadas pelos adultos que estão à sua volta, sendo estes, muitas vezes, os encarregados pelo tratamento das suas reacções ao stress. Os adultos que estão disponíveis, abertos e honestos com crianças e que proporcionam uma sensação de normalidade e de rotina durante o acompanhamento das reacções da criança, são fontes de firmeza. O funcionamento dos sistemas sociais, como as escolas e comunidades serão afectadas, bem como, as decisões dos encarregados dentro destes sistemas. Como cientificamente se fundamenta, as estratégias investigadas para prevenir, enfrentar e recuperar dos efeitos dos desastres, passam pela concentração nas tarefas da vida, em vez de colocar a culpa ou expressar a raiva em grupos de pessoas.

Os indivíduos invocam as forças dentro de si mesmos, as das suas famílias e comunidades para prestar os melhores cuidados às crianças.

SOBRE ESTE GUIA

Este guia foi elaborado para uso com todas as crianças e adolescentes após uma experiência traumática, mas os usuários devem ser particularmente sensíveis às reacções das crianças, pois umas são mais susceptíveis do que outras e podem estar em risco de desenvolver problemas. Isto, pode incluir crianças que tiveram uma exposição física, que testemunharam eventos, que estavam perto do local da catástrofe ou incidente, que tiveram antecedentes de saúde mental, que tiveram antecedentes de stress ou consequências da vida familiar tais como, o divórcio ou a perda de emprego.



Este guia está organizado em secções, para facilitar aos seus usuários o acesso à informação mais relevante que necessitam. As secções examinam uma vasta gama de informação sobre as crianças nas suas diferentes fases de desenvolvimento, seguidas pela prática, aconselhando os pais e funcionários da instituição escolar. Construindo sobre os pontos fortes das crianças, aumentando assim a sua resiliência.

Também são incluídas as estratégias específicas, para quando e como adquirir ajuda, para problemas de saúde mental, preparação para desastres naturais, falando com crianças sobre terrorismo, guerra e assuntos subjectivos, técnicas específicas para ajudar as famílias a aceder a recursos da comunidade. Cada secção provê informação baseada em princípios da criança e psicologia da família, resultados de experiências prévias e estudos de pesquisa.

Nota: Este guia discute possíveis indicações para necessidade de novas consultas e recursos adequados e não é um substituto à ajuda do profissional de saúde mental.



SECÇÃO I

REACÇÕES A CATÁSTROFES e TRAUMAS

Capítulo 1

Reacções das Crianças a acontecimentos traumáticos

INTRODUÇÃO

As crianças estão rodeadas por potenciais perigos todos os dias, mas quando um acontecimento ameaça ou causa dano ao bem-estar emocional e físico de uma pessoa, torna-se uma situação traumática. Esta secção mostra a resposta emocional e comportamental comum das crianças às catástrofes naturais e acontecimentos traumáticos. Enquanto a informação se foca especificamente nas preocupações das crianças que foram expostas directamente ou afectadas por um acontecimento, é importante ter em mente que as crianças que são indirectamente expostas a estes acontecimentos (ex., por intermédio dos meios de comunicação ou escuta das conversas dos adultos) podem apresentar muitos dos tipos de sintomas e comportamentos.

A reacção das crianças a um acontecimento traumático pode variar de acordo com:

- Nível de exposição ao acontecimento
- Idade e capacidade de perceber a situação
- Sexo
- Operacionalização quotidiana antes do acontecimento
- Personalidade
- Alterações resultantes da vivência das situações (ex.º, recolocação de papéis e responsabilidades)
- Rede de suporte
- Perda anterior ou experiência traumática.

Enquanto os sintomas de Stress pós traumático são os problemas mais comuns das crianças que viveram um acontecimento traumático ou catástrofe natural,

muitas crianças também desenvolvem sintomas como depressão problemas de comportamento ou ansiedade (ver Capítulo 13 para descrição detalhada de sintomas psíquicos). Além disso, é costume as reacções particulares das crianças mudarem muitas vezes por dia e por semanas após uma crise. Enquanto algumas dessas reacções são de curta duração e resolvem-se sozinhas, outras estendem-se por meses ou até mesmo anos depois do acontecimento ocorrer (Ver secção V para informações de como procurar ajuda de um profissional especializado).

REACÇÕES DE STRESS TRAUMÁTICO NAS CRIANÇAS

As reacções de stress traumático mais comuns nas crianças incluem:

Prevenção

As crianças tentam evitar lembranças, actividades, pensamentos e sentimentos relacionados com o acontecimento. Procure os seguintes sinais:

- Afastamento dos amigos e da sociedade.
- Perdas de memória sobre informações e detalhes negativos do acontecimento.
- Sem emoções ou vazio de expressões emocionais; incapacidade de expressar uma variedade de respostas emocionais (i.e., "Isolada")

(Re)Experimentando

As crianças podem mostrar evidências de reviver aspectos do acontecimento ou ter recorrido a



imagens e pensamentos sobre o acontecimento.

Procure:

- Repetições ou encenações de acontecimentos relacionados com o trauma.
- As crianças agem como se o acontecimento estivesse a ocorrer outra vez.
- Pesadelos frequentes sobre o acontecimento.
- Reacções psicológicas angustiantes ao lembrar o acontecimento.

Despertar Agitado

As crianças podem mostrar agitação e elevada sensibilidade a factos que façam recordar os eventos.

Tais como:

- Sensibilidade aumentada a factos que vê, sons ou outros estímulos relacionados com o acontecimento;
- Nervosismo;
- Distúrbios de sono;
- Irritabilidade;
- Falta de concentração;
- Instabilidade;
- Choro;
- Preocupação e ansiedade acerca de entes queridos e do futuro;
- Alteração do apetite;
- Comportamento desorganizado.

GUIA SOBRE REACÇÕES DAS CRIANÇAS DE ACORDO COM A IDADE

A reacção clássica das crianças ao stress e ao trauma e a sua capacidade para compreender e para os eventos fazerem sentido são influenciados pela sua idade. A seguir está uma lista de reacções de infância ao stress caracteristicamente encontradas num grupo etário específico.

Crianças que estão a aprender a andar e do pré-escolar (2-5 anos)

- Jogos ou conversas repetitivas acerca do acontecimento;
- Ataques de cólera, explosões de raiva;
- Choro e lágrimas;
- Receio aumentado (do escuro, de monstros, de estar só);
- "Pensamento mágico" (acreditam que causaram o evento ou que o acontecimento pode ser desfeito);

- Excessivamente possessivos relativamente as pessoas que lhes dão carinho e separação problemática;
- Reaparecimento de acontecimentos primitivos fazer chichi na cama, chuchar no dedo;

Crianças em idade escolar (6-9 anos)

- Aumento da agressividade, raiva e irritabilidade (ex. arreliar, conflitos com os pares);
- Culpam-se pelo acontecido;
- Mau humor, rabugice;
- Negação do ocorrido;
- Problemas académicos ou enfraquecimento, recusa em ir á escola, problemas de memória e de concentração;
- Preocupação com a saúde física e queixas físicas (ex. dor de estômago, cefaleias);
- Repetição/Perguntas repetidas;
- Medo de futuros prejuízos ou morte de entes queridos;
- Choro e lágrimas;
- Preocupação acerca de tomarem conta de si;
- Afastamento de interacções sociais e actividades agradáveis;

Crianças em idade escolar (9-12 anos)

- Choro;
- Agressão;
- Irritabilidade, arreliar os outros;
- Raiva ou ressentimento acerca do acontecimento;
- Tristeza, isolamento, afastamento;
- Receios, ansiedade, pânico;
- Negação de emoções, fuga de discussão do acontecimento;
- Auto-acusação, culpa;
- Alteração do apetite e do sono;
- Preocupação com a saúde física e queixas físicas (ex. dor de estômago, cefaleias);
- Problemas académicos, recusa em ir à escola, problemas de memória e de concentração;
- Pensamentos repetitivos e conversas relacionadas com o evento;
- Expressões de preocupações e necessidade de ajudas excessivas e intensificadas;
- Preocupação e ansiedade acerca dos entes queridos e do acontecimento ou eventos futuros;
- Desejo em se envolver em comportamentos altruístas, tentando ajudar os mais prejudicados.



Pré-Adolescentes e adolescentes (13–18 anos)

- Confusão de sentidos, distanciamento dos amigos e da família;
- Manifestação de ressentimento ou perda da confiança;
- Depressão, expressão de pensamentos suicidas;
- Pânico e ansiedade, preocupação com o futuro;
- Mudanças de personalidade e irritabilidade;
- Auto-preocupação;
- Participação em actos de alto risco ou comportamentos ilegais;
- Uso e experimentação de substâncias;
- Insucesso escolar, recusa em ir à escola, perda de memória e concentração;
- Mudanças no apetite e nos hábitos de sono;
- Pensamentos negativos;
- Empatia com pessoas com comportamentos semelhantes e desejo de compreender porque tais coisas acontecem.

Para mais informação ou para identificar as crianças em risco elevado após catástrofe ou acontecimento traumático, ver o capítulo 2.

UMA NOTA SOBRE TRAUMA E MORTE DE UM ENTE QUERIDO

As reacções das crianças serão mais complicadas se perderem alguém, através de uma catástrofe ou de um acidente. Para uma informação mais específica no impacto da perda e de luto na infância, veja a secção IV.



Capítulo 2

Identificação de crianças de risco

FACTORES DE RISCO RELATIVOS A ACONTECIMENTOS TRAUMÁTICOS

Algumas crianças estão mais sujeitas que outras a desenvolver problemas decorrentes de uma experiência traumática. Os seguintes factores poderão afectar o comportamento das crianças depois de um acontecimento traumático ou de uma catástrofe:

Impacto real no dia-a-dia: crianças que foram directamente afectadas pela catástrofe (por exemplo, perda de um ente querido ou animal de estimação, tendo de mudar de lugar repentinamente ou experimentar um sentimento de ameaça) estão em maior risco de terem reacções de stress negativas.

Funcionamento emocional dos adultos significativos para a criança e dos prestadores de cuidados:

as crianças reagem às respostas dos seus pais e de outros adultos. Por exemplo, se um dos pais está sobrecarregado com preocupações, angústias ou tristezas, a criança poderá sentir-se particularmente assustada. As crianças sentem-se também menos à vontade para discutir os seus problemas emocionais se perceberem que os seus prestadores de cuidados estão demasiado preocupados para lidar com estes. Por outro lado, a negação dos adultos sobre as suas respostas emocionais podem ser muito confusas para as crianças. É importante que os adultos estejam disponíveis física e emocionalmente para as crianças depois destes acontecimentos.

Personalidade e temperamento: As características emocionais pré-existentes numa criança e tipos de reacção irão acentuar-se durante uma crise. Por exemplo, uma criança que é caracteristicamente ansiosa poderá revelar um crescimento significativo

do medo depois de um acontecimento traumático. Em contraste, crianças com fortes habilidades para resolver problemas e tipos de reacção práticos podem rapidamente restabelecer uma rotina adaptativa.

Género: O sexo masculino é mais propício que o sexo feminino para apresentar sérios problemas de comportamento, tais como a agressão e comportamento anti-social, depois de um acontecimento traumático. O sexo feminino está mais inclinado a variações de humor/disposição, tais como a ansiedade ou depressão, e está mais predisposto a discutir os seus sentimentos com os outros.

Factores de risco pré-existentes tais como antecedentes emocionais, de aprendizagem e problemas sociais: crianças com estes tipos de problemas podem ter menos recursos para lidar com acontecimentos traumáticos. Por exemplo, crianças com menos competências sociais estarão menos aptas a beneficiar de amizades de suporte. Crianças com problemas de aprendizagem podem ter maior dificuldade em compreender e gerir as mudanças na sua vida. Crianças com um historial de acontecimentos traumáticos e stress emocional estão em maior risco de desenvolver sérios distúrbios emocionais após uma catástrofe.

Padrões e relações de comunicação familiar: famílias com padrões de comunicação marcados pela luta e conflito estarão menos disponíveis para estabelecer entre eles uma rede de suporte imediatamente após um acontecimento traumático. Em contraste, famílias com um sistema de comunicação aberto estão disponíveis para prover as crianças com um suporte, segurança e conforto e servirão como importante recurso para as ajudar na



adaptação a mudanças. É importante que as crianças sintam que podem falar abertamente com os

Demográficos: as famílias podem ser mais ou menos limitadas na sua capacidade de encontrar ajuda para as necessidades imediatas ou a longo prazo das crianças. Factores promotores de stress para a família, tais como problemas financeiros e situações de dificuldade do dia-a-dia poderão limitar a capacidade das crianças para lidar com acontecimentos traumáticos.

Disponibilidade das redes de apoio social:

crianças que têm bons sistemas de apoio fora da família - tais como treinadores e professores de religião - irão beneficiar grandemente por serem capazes de comunicar com aqueles que lhes são familiares, para receber conforto e segurança.

CATÁSTROFES NATURAIS: FACTORES DE RISCO PARA AS CRIANÇAS

A maior parte das crianças são capazes de lidar com catástrofes naturais quando têm apoio e assistência. Dependendo da idade, temperamento e historial da criança, esta pode estar em maior risco de desenvolver uma reacção de stress mais severa após uma catástrofe. Crianças com esta experiência podem ter um elevado risco de dificuldade em lidar com ela e desenvolver problemas de saúde mental após uma catástrofe natural, tal como um furacão.

Factores de risco anteriores a uma catástrofe natural:

- Dificuldades académicas;
- Trauma prévio ou acontecimento stressante da vida (morte, novos membros na família, divórcio, factores de stress financeiro);
- Historial de problemas emocionais ou comportamentais;
- Suporte social e amizades limitadas
- Pais com dificuldades em lidar e providenciar esperança e segurança às crianças.

membros da família sobre os seus medos e preocupações.

Factores de risco durante uma catástrofe natural:

- Experiência de medo durante um acontecimento que lhes provoque dor ou de morte;
- Sentimento de perda de um ente querido, amigo ou animal de estimação;
- Experiência extrema de stress ao longo de um acontecimento;
- Separação de um membro da família;
- Perda de casa e/ou dos seus pertences pessoais;
- Aproximação física - testemunho ou experiência de catástrofe;
- Aproximação emocional - se uma pessoa amada morre ou sofre uma catástrofe;

Factores de risco após uma catástrofe natural:

- Mudanças significativas de estilo de vida devido a uma catástrofe - mudança de local de habitação, casa nova, desalojamento, escola nova, separação dos amigos e família;
- Disfunção na rede de apoio social;
- Suporte social limitado da família e amigos;
- Desconexão emocional dos amigos e família;
- Re-experiência dos acontecimentos traumáticos através dos media;
- Mudanças permanentes;
- Perder a esperança no futuro;
- Crença que o mundo não é seguro mas sim imprevisível.



Secção II

ORIENTAÇÕES PARA AJUDAR CRIANÇAS AFECTADAS POR CATÁSTROFES E TRAUMAS

Capítulo 3

Orientações para as escolas

Pesquisas demonstram que além do acompanhamento dos pais, das famílias, de outros cuidadores, as escolas, têm um papel importante na vida das crianças que sofreram traumas. As crianças passam grande parte do tempo na escola e frequentemente pensam nela como um sítio onde possam aprender algo sobre o mundo. É também a escola o local privilegiado a interação com os colegas. As escolas têm um papel importantíssimo na ajuda/apoio a prestar às crianças quando acontece uma catástrofe ou uma tragédia.

As seguintes sugestões podem ser usadas por professores e profissionais da comunidade escolar para desempenhar este papel. Além destas, os profissionais podem encontrar nas outras secções ajudas para a compreensão das reacções das crianças ao trauma (capítulo 1), no apoio a crianças com necessidades especiais (capítulo 4) e no suporte a crianças à superação de catástrofes naturais ou morte (capítulos 5 e 11).

PRIMEIROS PASSOS ESSENCIAIS PARA ADMINISTRADORES

Organize um sistema de comunicação entre trabalhadores, pais e crianças Tendo em conta a natureza da catástrofe ou trauma que a criança viveu, a escola e/ou pais deverão ser informados. Atão pronta, clara e directa quanto possível, centrando-se apenas nos acontecimentos e informando como a escola irá funcionar e reagir

imediatamente ao sucedido e nos dias seguintes. Pais e crianças deverão ser tranquilizados de que está preparado um sistema para estes acontecimentos.

Identificar uma pessoa de contacto e Pessoa de suporte para empregados, pais, crianças e comunidade Uma pessoa deverá ficar responsável pela comunicação das políticas e actividades escolares ou outras pessoas, (preferencialmente psiquiatra). Esta deverá ser o suporte para a comunidade escolar.

Os administradores deverão tornar claro para os pais, quem são as pessoas a quem se devem dirigir.

Enviar carta com dados actualizados para pais nos dias seguintes ao trauma Incluir na carta o que foi discutido na escola, o que deverão os pais e as crianças esperar para os dias seguintes.

Ter consciência dos limites do "staff" da escola Identificar se é necessário recorrer a recursos exteriores, face a necessidades imediatas. Se a escola precisar de recorrer a outros meios, a pessoas especializadas, poderá contactar outras instituições.

PRIMEIROS PASSOS ESSENCIAIS PARA PROFESSORES E PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL

Identificar crianças em risco Professores e profissionais de saúde mental devem comunicar entre si, para juntos poderem determinar quais as



crianças em risco, ou crianças que sofreram algum impacto emocional directo (perda de um familiar próximo, perda da sua casa ou ter presenciado o acontecimento), ou com problemas de saúde mental. Organiza um plano para reconhecer sinais de alerta, para colocar serviços apropriados no local (veja capítulo 1 e 2 para mais informações sobre as reacções das crianças a acontecimentos traumáticos e para identificação de crianças com comportamento de risco e dificuldades emocionais)

Dar às crianças um ambiente seguro e tranquilizante Algumas crianças podem querer falar sobre o sucedido enquanto outras não. A discussão do acontecimento não deve ser forçada embora o ambiente deva ser de tal forma bom para que quem queira expressar os seus sentimentos sinta que é seguro fazê-lo.

Determinar quando há uma necessidade ou desejo para um memorial Os memoriais são, por vezes, uma ajuda para recordar pessoas e coisas que se perderam, resultado de um desastre ou Trauma. Os memoriais escolares devem ser breves e apropriados às necessidades e idade ao dispor da comunidade escolar no seu geral. (Ver capítulo 12, para mais informações, em aniversário e memoriais).

TAREFAS PARA PROFISSIONAIS DA ESCOLA

Dentro do possível manter a estrutura e rotina do dia-a-dia da escola As crianças tendem a funcionar melhor quando sabem o que esperar das actividades diárias. Voltar a uma rotina ajuda as crianças a sentirem que o desastre ou trauma não controla todos os aspectos da sua vida diária.

Assegurar às crianças que os professores e outros adultos responsáveis garantem a sua segurança As crianças dão respostas positivas quando sabem que os adultos em quem confiam estão a fazer os possíveis para mantê-las seguras.

Permitir conversas em turma sobre o acontecimento As conversas de grupo devem ser opcionais para as crianças que desejam falar sobre o que aconteceu. O professor ou líder da discussão deve fazer perguntas abertas, encorajar a ouvir sem

interromper e deixar os seus próprios sentimentos fora da discussão.

Algumas crianças preferem desenhar, escrever ou fazer outra actividade criativa em vez de falar para expressar os seus sentimentos. Todas as formas de expressão devem ser permitidas mas não forçadas. (Ver Capítulo 7 e 8 para sugestões para conversas com as crianças sobre acontecimentos traumáticos).

Estar atentos a sinais que a criança possa mostrar precisar de uma ajuda extra durante este período Crianças que não são capazes de ter proveito escolar devido a sentimentos de grande tristeza, medo ou fúria devem ser referenciadas para a um profissional de saúde mental (psicólogo). Crianças pequenas devem sentir angústia que se manifesta como alterações físicas, como dores de cabeça, estomacais, náuseas ou fadiga extrema.

Continuar a cuidar de si própria e dos seus colegas Os professores e profissionais da escola podem centram-se tanto em cuidar das crianças, que comprometem o cuidado consigo próprios. Encontrar formas que o grupo de profissionais da escola possam ser capazes de se apoiar umas às outras.

Manter os pais informados das actividades e recomendações da escola Manter os pais informados das actividades escolares para que eles possam estar preparados para questões e discussões que possam continuar em casa. Encorajar os pais para limitar a exposição das crianças a reportagens dos *media* sobre o acontecimento e para ver televisão com elas sempre que possível. (Ver capítulo 6 para mais informações na exposição aos *media*).

UMA NOTA SOBRE CATÁSTROFES NATURAIS

Esta secção dá informação para ajudar as crianças a superar, acontecimentos traumáticos incluindo o terrorismo, os desastres naturais e guerra. Para mais informações adicionais sobre as *guidelines* para ajudar crianças a preparar-se para e a superar catástrofes naturais, tais como um furacão, ver capítulo 5.



Capítulo 4

Orientações para as famílias

SUGESTÕES PARA OS PAIS AJUDAREM AS SUAS CRIANÇAS

A capacidade das crianças para processar o que lhes aconteceu é influenciada pela sua idade e por outros factores. Para encontrar os recursos apropriados à idade para o ajudar a si e à sua criança, consulte o guia das idades no capítulo 1.

As crianças processam ao seu próprio ritmo os acontecimentos traumáticos. Esteja disponível para discutir esses acontecimentos em mais do que uma ocasião de acordo com o interesse das crianças, sendo que, ao longo do tempo, as dúvidas sobre o que aconteceu alterar-se-ão.

Não julgue as reacções das crianças pela perda de outros. Algumas crianças encontrarão consolo estando com os seus amigos e com a família; outras preferirão assimilar os acontecimentos isoladas. Tranquilize a sua criança informando-a que é normal passar por diversas situações relativas ao trauma, tais como raiva, culpa e tristeza. Deve ser dito às crianças que as pessoas expressam os seus sentimentos de diversas formas. Por exemplo, a pessoa pode sentir-se triste sem necessariamente chorar.

Esperam-se mudanças de humor nas crianças após uma perda significativa ou situações traumáticas. Esteja atento e seja paciente com estas possíveis oscilações no mundo emocional da sua criança.

Encorage as crianças a expressar e a comunicar os seus sentimentos. As cerimónias de homenagem e outros rituais poderão ser importantes para algumas crianças, enquanto que outras poderão sentir-se mais confortáveis expressando as suas

emoções através da arte ou através do contacto com os pares. Ajude a sua criança a identificar formas construtivas para expressar os seus sentimentos, como por exemplo a raiva e a tristeza. Encorage a sua criança a escrever sobre os seus pensamentos, sentimentos e experiências num diário, ou a fazer desenhos sobre as suas experiências. Isto ajudará a criança a expressar os seus sentimentos com significado.

Fale com as crianças sobre os diferentes sentimentos das pessoas, incluindo-o a si, sobre a experiência de passar por uma tragédia. Expresse os seus sentimentos honestamente, mas dê o seu melhor para evitar alarmismos e transtornos no futuro da criança.

Encontre um local sossegado, fale com as suas crianças calmamente e esteja disponível para quaisquer questões. É sempre melhor começar uma conversa tentando descobrir aquilo que as crianças já sabem, para depois ouvir e responder às questões que elas têm. Não faz mal dizer "Eu não sei" se a sua criança lhe perguntar algo que não sabe responder. (Consulte os capítulos 7 e 8 para encontrar dicas no modo como falar com as crianças sobre o terrorismo, desastres naturais e guerra.)

Forneça informação fidedigna e directa sobre aquilo que aconteceu. Já que a sua criança deseja falar sobre o que aconteceu, dedique-se a falar com ela abertamente, usando uma linguagem simples que ela entenda. Quando os adultos evitam discussões sobre acontecimentos traumáticos, isto poderá indicar que o assunto é "tabu", o que pode ao fim e ao cabo resultar num maior medo e preocupação nas crianças.



Deixe que as suas crianças mantenham o mais possível as suas rotinas diárias durante estas épocas desgastantes. Mantendo os horários familiares, as crianças irão regularmente reestabelecendo os seus sentimentos de normalidade, e as suas ansiedades sobre o que aconteceu serão significativamente reduzidas.

Organize eventos sociais para as crianças e os seus amigos. Apoio social e relações de amizade são importantes para a recuperação. Planeie saídas especiais ou eventos em grupo para as crianças, e encorage-as a socializar com os seus pares.

Encorage as crianças a ajudar os outros e a voluntariar-se. As crianças têm tendência a recuperar mais rápido de situações traumáticas quando sentem que estão a contribuir para a recuperação de outros. Se possível, envolva-os em tarefas de limpeza ou em formas de ajudar outros que estejam a passar por momentos difíceis. Depois disto, recompense os seus esforços (das crianças) com actividades divertidas.

Encorage as crianças a aderir a um novo passatempo ou a ocupar-se com actividades agradáveis. Mantendo as crianças envolvidas em actividades servirá como distração e ajuda-as de forma eficaz a fazer frente a estas situações.

Controlar a exposição à cobertura dos media, incluindo televisão, rádio e jornais. A visão repetida dos acontecimentos pode ser dolorosa, particularmente para as crianças mais pequenas que podem acreditar que estes acontecimentos sucedem novamente de cada vez que os vêem na televisão. Para todas as crianças, a exposição excessiva poderá ser avassaladora e poderá desencadear sentimentos de dor e de vulnerabilidade. (Consulte o capítulo 6 onde consta mais informação acerca da exposição aos media).

Tente manter a calma. Isto mostrará não só às suas crianças que está calmo, mas ensina-as também como lidar com situações desgastantes de um modo sereno.

Assegure às crianças que estas estão em segurança e a ser bem tratadas. Frequentemente, podem ter de se repetir palavras de consolo, até

mesmo imediatamente após o acontecimento. Passar mais tempo com as crianças poderá ser tranquilizador. Explicar como a segurança da comunidade está a ser promovida pelas instituições governamentais e comunitárias.

Lembre-se que as crianças que já tinham dificuldades antes do acontecimento, tais como problemas emocionais ou exposições a traumas anteriores, poderão ser particularmente vulneráveis.

Se está preocupado com a sua criança, ou se problemas emocionais e/ou comportamentais persistem por mais de 6 semanas, consulte um psiquiatra. As indicações relativas à sua saúde mental poderão ser avaliadas por pediatras, escolas e organizações religiosas.

SUGESTÕES PARA OS PAIS SE AJUDAREM A SI PRÓPRIOS.

Quando ocorre um desastre ou outro tipo de tragédia, os pais ficam muitas vezes preocupados com a melhor forma de ajudarem as suas crianças enquanto estes tentam simultaneamente lidar com o seu próprio choque, tendo em conta o que aconteceu. Crianças e adultos ficam da mesma maneira assustados e confusos. Assim como os adultos, as crianças estão preferencialmente preocupadas com a sua família e com as pessoas mais próximas de si. As sugestões seguintes poderão guiar pais a ajudarem-se a si próprios e às suas crianças a ultrapassar o acontecimento traumático.

Conceda a si próprio um tempo de recuperação. Os pais estão muitas vezes focados em cuidar das suas famílias, que esquecem-se de cuidar de si próprios. Conceda a si mesmo tempo e espaço para expressar os seus sentimentos acerca do que aconteceu. Seja paciente com o seu estado emocional já que é normal que depois do trauma haja oscilações do humor.

Procure e providencie apoio. Passe tempo a falar com outros adultos que percebam a situação que está a atravessar. Apesar de ser sempre boa ideia procurar apoio nos entes queridos lembre-se que as pessoas muito próximas de si podem estar comprometidas caso tenham passado pela mesma



situação. Se for o caso, pode procurar locais de apoio de grupos.

Sempre que for possível, tenha comportamentos saudáveis como comer refeições nutritivas e em quantidades suficientes. Os que conseguem manter estes comportamentos saudáveis têm tendência em sentir maior controlo das suas vidas e a enfrentar situações adversas. Evite o uso de drogas e álcool.

Mantenha rotinas regulares no que diz respeito a comer, dormir e fazer exercício. Manter as rotinas é importante tanto para os pais como para as crianças para fazer com que a família volte a uma vida normal depois de um acontecimento traumático.

Evite tomar decisões muito importantes na vida. Embora possa ser tentador mudar de emprego depois de um acontecimento traumático, normalmente é melhor evitar tomar decisões muito importantes na vida durante momentos de stress e agitação.

Se estiver a ter dificuldades operacionais ou se não for capaz de realizar tarefas diárias, consulte o seu profissional de saúde física ou mental. Lembre-se que você não será uma ajuda para a sua família se tiver dificuldades em ajudar-se a si próprio.

ORIENTAÇÕES PARA FAMILIARES E AMIGOS

A família e os amigos podem proporcionar uma maravilhosa fonte de apoio para as crianças e para as famílias que tenham passado por um desastre ou outro tipo de acontecimento traumático. As sugestões seguintes podem ser úteis para aqueles que querem confortar os seus entes queridos, ao longo dos tempos difíceis:

Dê ajudas práticas. Pergunte por aquilo que necessita de ser feito ou esteja atento àquilo que pode ser necessário. Se você for especialista em alguma área específica, partilhe o seu conhecimento. Por exemplo, alguém que tenha conhecimentos na área financeira/burocrática poderá ajudar oferecendo-se para tratar de documentações necessárias, enquanto outro pai de um colega poderá oferecer-se

para tomar conta das crianças ou para as transportar.

Evite afirmações descabidas e promova respostas autênticas. Embora eles saibam bem o seu significado, muitas pessoas afirmam coisas que podem soar falsas ou sem sentido, tais como "vais ficar bem", "o tempo cura tudo", ou "eu sei aquilo que tu sentes". As pessoas em aflição, preferem frequentemente ser ouvidas. Também é bom dizer, "quem me dera saber o que dizer", o que indica boa vontade para ajudar a pessoa que necessita.

Evite julgamentos e comparações. As pessoas são diferentes e podem apresentar variadas reacções em situações stressantes. Frequentemente é mais útil perguntar a alguém como está a lidar com uma situação do que compará-la com outro caso.

Lembre-se que as necessidades das pessoas traumatizadas poderão mudar ao longo do tempo. Usualmente existe uma grande actividade de entreaajuda nas primeiras semanas depois de um desastre ou trauma. Uma vez diminuídos, poderão constituir um vazio para as pessoas e respectivas famílias. Os amigos são os mais necessários nesta altura, quando provavelmente os outros não estão presentes.

AJUDAR CRIANÇAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Crianças com necessidades especiais, como distúrbios de desenvolvimento, geralmente têm dificuldade em desenvolver-se aos níveis físico, emocional e intelectual para fazer frente às dificuldades do meio envolvente. As dificuldades no desenvolvimento poderão incluir desordens físicas, como a paralisia cerebral e limitações visuais, desordens na linguagem e no padrão do discurso, atraso mental e dificuldades desenvolvimentais profundas como o autismo.

As crianças com dificuldades desenvolvimentais apresentam diferentes níveis de inteligência e de reacções emocionais perante acontecimentos que as rodeiam. Têm também diferentes estilos e modelos de aprendizagem, quando lidam com acontecimentos normais. Estar atento ao impacto que um desastre pode provocar no desenvolvimento de uma criança



com deficiência é crítico tanto para os “cuidadores” como para os profissionais.

Os princípios básicos e conselhos úteis dados anteriormente e no capítulo 11, também se dedicam a ajudar e a apoiar crianças com necessidades especiais e atrasos ao nível do desenvolvimento. Todavia, os factores do dia-a-dia que envolvem o trabalho com este tipo de crianças, assumem de algum modo um significado notável em tempo de crises. Crianças com necessidades especiais necessitam de mais tempo, ajuda, orientação e treino para perceber e interiorizar acontecimentos traumáticos, do que as outras. As áreas de fragilidade das crianças com limitações poderão ficar mais vulneráveis perante conteúdos ameaçadores. Seguidamente apresentam-se algumas considerações para ajudar crianças com dificuldades a ultrapassar crises de momento e os meses seguintes.

PERCEBA O FUNCIONAMENTO COGNITIVO E EMOCIONAL DAS CRIANÇAS

É importante perceber o modo como uma criança, com necessidades educativas especiais, processa a informação, tanto a nível cognitivo como emocional. As reacções das crianças são influenciadas pelas suas incapacidades. Tenha em conta as habilidades e capacidades das crianças em compreender informações, comunicar aquilo que ouvem e expressar sentimentos. Por exemplo, uma criança com problemas auditivos poderá não perceber determinadas expressões e informações acerca de um acontecimento que envolva sons ou linguagem. Uma criança com problemas visuais pode ter dificuldades em interpretar expressões faciais ou ficar confusa quando debatemos imagens. Uma criança com atraso mental pode não ser capaz de perceber totalmente o significado de um acontecimento, mas poderá fixá-lo por outras reacções.

Modifique a linguagem para que as crianças percebam. Quando fornecemos informação às crianças com necessidades especiais pode ser necessário modificar a linguagem. As crianças podem não ser capazes de perceber conceitos abstractos ou complexos, tais como “estar em alerta”, “situação de emergência”, e “situação de salvamento”. De preferência, quando falamos com crianças com necessidades especiais, os adultos podem focar-se numa explicação da situação com termos simples e

concretos. É igualmente importante dar às crianças muitos factos para as ajudarem a perceber uma situação, sem sobrecarregá-las com todos os detalhes traumáticos e assustadores do acontecimento. É também essencial repetir factos com crianças com limitações cognitivas ou problemas de compreensão da linguagem.

Adapte a informação de acordo com a resistência da criança. É crítico partilhar informação com as crianças enquanto estas usam as suas resistências. Por exemplo, uma criança com dificuldades linguísticas entenderá melhor a informação, através do uso de materiais visuais e imagens. Crianças com competências cognitivas limitadas poderão processar melhor a informação com exemplos concretos e declarações objectivas simples.

Assegure-se que as crianças compreendem os factos correctamente. Quando partilhamos informação sobre acontecimentos assustadores ou traumáticos, as crianças podem ter dificuldades em compreender todos os detalhes ou entender o impacto desses acontecimentos nas suas vidas. Isto especialmente para crianças com necessidades especiais. Algumas crianças poderão agrupar incorrectamente a informação, negligenciar aspectos vitais da informação partilhada e arranjar explicações imaginárias. As crianças podem ainda não atribuir correctamente as razões por detrás de um acontecimento e podem considerar que o mesmo é uma ameaça maior para eles e para a sua família, do que pode mesmo ser. Quando se coloca as crianças a par de um determinado acontecimento, é importante verificar e avaliar quais os factos que compreenderam inteiramente acerca da informação dada.

Se possível, diga à criança que escreva, conte ou ilustre aquilo que sabe desses acontecimentos e corrija quaisquer concepções incorrectas através de uma discussão de ideias.

Rectifique incorrecções. Crianças com dificuldades emocionais e cognitivas poderão ser mais susceptíveis de acreditar em informações falsas e rumores. Isto é especialmente relevante nas crianças em idade escolar, que confiam no seu grupo de pares em termos de informação e socialização. É importante que as crianças sejam correctamente



informadas e que não partilhem, nem sejam influenciadas por, informações incorrectas.

Esteja atento às mudanças de sintomas. Muitas crianças com determinados distúrbios mostram sinais específicos que sinalizam as suas preocupações sobre si mesmas e sobre a segurança das suas famílias. Crianças com necessidades especiais poderão ter mais dificuldade que os seus pares em expressar os seus medos, raiva e preocupações. Sinais de alerta que nos mostram angústia poderão ser expressões faciais, tiques nervosos, mudanças no padrão do discurso, suores, má disposição, grande irritabilidade e ataques de fúria. Os problemas poderão reflectir-se no seu comportamento, como o afastamento, recusa na participação em actividades, na separação dos problemas ou na forma como agem.

Mantenha rotinas e horários regulares. Crianças com necessidades especiais enfrentam diariamente vários desafios, como manobrar uma cadeira de rodas ou tomar medicações regularmente. Em tempo de crise, as rotinas ajudarão a criança a reduzir a ansiedade e mostram-lhe que as coisas irão gradualmente voltar ao normal.

Prepare as crianças para emergências. Assegure-se que as crianças com necessidades especiais estão a par dos procedimentos a seguir numa situação de emergência. As crianças devem saber que existem pessoas específicas responsáveis por elas e quem contactar em caso de emergência. Tenha a certeza que está familiarizado com os procedimentos de emergência da escola e com o plano de adaptações especiais, como a assistência a cadeiras de rodas ou um guia para crianças visualmente enfraquecidas. Praticando planos de segurança poderá assegurar às crianças que as coisas decorrerão serenamente, e destacar dificuldades imprevistas com organização e gestão, assim como manobrar uma cadeira de rodas.

Empenhe-se em discussões abertas. Quando as crianças fizerem questões ou estiverem prontas para falar sobre os acontecimentos, não evite discussões – por mais difícil que seja. Evitar assuntos difíceis, como a morte particularmente, transmite uma mensagem de “tabu” relativamente a esse tema. O silêncio ou o facto de se evitar pode eventualmente criar mais ansiedade e confusão.

Valide os sentimentos das crianças. Assegure às crianças que as suas percepções de que os acontecimentos são marcantes são válidas e de que, da mesma forma, os adultos podem estar assustados ou preocupados. Esta situação é particularmente importante para crianças com dificuldades em interpretar os sentimentos dos outros. Para além de validar os interesses e sentimentos das crianças, assegure-lhes que os adultos têm a situação controlada e podem tomar medidas para as proteger.

Limite a exposição aos Media. Limitar a exposição e repetição de imagens opressivas nos Media é importante para todas as crianças. As crianças mais pequenas e aquelas com necessidades especiais podem acreditar que a repetição do incidente na televisão é um novo incidente, outro acontecimento. As crianças podem também compreender mal a informação apresentada nos Media e acreditar que o risco é maior do que o actual. Veja os noticiários com as crianças e verifique se a informação que assimilam está correcta. As crianças com dificuldades podem ter vivido experiências traumáticas anteriormente nas suas vidas, o que as coloca em risco de repetir as reacções ao stress demonstradas em outras situações.

Controle as suas respostas. Muitas crianças com necessidades especiais são invulgarmente competentes a interpretar mensagens não verbais dos seus “cuidadores” ou professores, especialmente expressões faciais. Os “cuidadores” necessitam controlar as suas respostas para que estas sejam tão positivas quanto possível.

Procure indicações. Crianças com problemas emocionais ou de comportamento podem requerer – durante curto ou longo prazo – ajudas adicionais para gerir as suas reacções. É importante estar preparado para reacções mais intensas, como a raiva, o afastamento e a agressividade. Crianças com dificuldades cognitivas ou com perturbações linguísticas podem ser mais propensas a expressar os seus medos, preocupações e raivas através de “explosões” emocionais ou demonstrando determinados comportamentos. Os “cuidadores” e os professores devem estar preparados para ajudar as crianças a compreender os acontecimentos e promover um ambiente seguro e de confiança e procurar outros profissionais para ajudar as crianças.



TÉCNICAS DE REDUÇÃO DE STRESS PARA OS ADULTOS E PARA AS CRIANÇAS

Lidar com acontecimentos difíceis na vida requer compreensão e paciência. Existem muitas técnicas práticas que as pessoas podem fazer para ajudar-se a si próprias quando se sentem stressadas, oprimidas, tristes, furiosas e assustadas. As pessoas devem escolher o que é mais correcto para si e devem ter o cuidado de não julgar os outros ou forçá-los a escolher uma certa opção ou usar uma técnica específica. As técnicas seguintes podem ser úteis para usar sozinho ou quando procurar ajuda profissional de um médico psiquiatra:

- Anote preocupações específicas e a solução para prevenir ou resolver a situação.
- Desenvolva um plano de segurança pessoal com os nomes e os números de telefone actualizados das pessoas importantes que o apoiam.
- Mantenha um diário de pensamentos e sentimentos incluindo o que aconteceu mesmo antes da sua ocorrência.
- Faça uma lista de coisas que fez para ultrapassar situações difíceis e use-as novamente.
- Pratique o que deve dizer e fazer numa situação difícil ou stressante.
- Use técnicas de relaxamento.
- Respire fundo lentamente.
- Relaxe os diferentes grupos de músculos; finja com as crianças que é um soldado em sentido e depois mude a sua postura imitando um gelado que derrete, para relaxar.
- Imagine um local seguro e calmo – um canto de leitura acolhedor, uma praia arenosa numa tarde alegre.
- Dê um presente a si próprio – um banho quente, uma massagem, doces – quanto se sentir triste ou transtornado ou depois de lidar com uma situação difícil.
- Passe tempo com um membro da família ou amigo especial, ou brinque com um animal de estimação.
- Veja um filme divertido ou jogue o seu jogo favorito.
- Ajude a planear actividades de prestação de homenagem ou outros eventos.
- Envolver-se: organize uma angariação de fundos ou voluntariado.

- Dê a si próprio ou à criança a permissão de fazer um intervalo nas actividades regulares.
- Descanse e coma bem para ficar saudável e forte.

UMA NOTA SOBRE TRAUMAS E PERDAS

As reacções das crianças serão mais complicadas quando elas tiverem perdido alguém como consequência de um desastre ou trauma. Para informação específica em ajudar crianças a lidar com perdas, veja o capítulo 11.

UMA NOTA SOBRE CATÁSTROFES NATURAIS

Esta secção fornece informação sobre ajudar crianças a lidar com os momentos seguintes aos acontecimentos traumáticos, incluindo terrorismo, desastres naturais e guerra. Para informação adicional em directrizes para ajudar na preparação das crianças a enfrentar os momentos seguintes a um desastre natural, tal como um furacão, consulte o capítulo 5.



Capítulo 5

Ajudar as crianças na superação (antes e depois) de catástrofes naturais

PREPARAÇÃO (ANTERIOR) A UMA CATÁSTROFE NATURAL

No caso de desastres naturais, tais como furacões, tanto as famílias como as escolas têm a possibilidade de se prepararem antecipadamente. Estar preparado para as consequências/efeitos de um desastre natural, tal como um furacão, é importante tanto para o bem-estar físico como psicológico, dos adultos ou crianças envolvidas.

IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO

Num desastre natural, a preparação atempada, pode ajudar a minorar alguns dos efeitos vividos depois de uma experiência traumática, quer estes se façam sentir a curto ou a longo prazo. Estar preparado para um desastre natural é essencial por diferentes razões:

- Uma preparação atempada pode salvar vidas e minimizar o impacto na saúde mental, causado pelos desastres naturais.
- Deve-se agir rapidamente, sendo que a preparação permite às famílias agir de um modo mais rápido e tomar medidas para a sua protecção própria e a protecção dos seus haveres.
- Os desastres naturais perturbam a percepção de previsibilidade e de segurança na criança. Planear antecipadamente, limita as perturbações emocionais da criança sobre a previsibilidade e segurança do mundo.
- As reacções dos adultos aos desastres naturais influenciam grandemente as reacções, sentimentos/emoções e crenças das crianças.

Estar preparado pode diminuir sentimentos de ansiedade e preocupação nos adultos, o que contribui para o aparecimento de reacções mais calmas nas crianças.

- A vulnerabilidade emocional aumenta com a aproximação de desastres naturais. Será difícil tomar decisões, quando se está emocionalmente agitado. Desenvolver calmamente um plano antes de um desastre natural, contribui para uma melhor preparação.
- As crianças que tenham uma história de problemas emocionais revelam um maior risco de desenvolverem problemas de carácter psicológico e de adaptação à vida depois de um desastre. É especialmente importante que os adultos em contacto com estas crianças, ajam de modo a preparar-se para o desastre natural e a garantir a segurança familiar.

SUGESTÕES DE PREPARAÇÃO PARA UMA CATÁSTROFE NATURAL

Os passos seguintes devem ser tomados pelas famílias de modo a garantir a sua segurança física e emocional, antes, durante e depois de um desastre natural:

Crie um plano para a família em caso de desastre Um plano familiar pode ajudar a reduzir os sentimentos de ansiedade e de medo anteriores à ocorrência do desastre. Um plano, ajudará as crianças a lidar com as suas preocupações e a estabelecer um modo de acção no caso de a família se separar. O plano deve ser desenvolvido em conjunto pela família, e deve ser posto em prática de seis em seis meses, para que cada uma das pessoas



intervenientes saiba qual o seu papel e responsabilidade.

Concentre-se nos detalhes Assegure-se que todos os membros da família sabem exactamente o que fazer e quando; para onde ir e, a quem chamar, na eventualidade de um desastre natural.

Marque um local de encontro Estabeleça um local seguro e certo para se encontrarem, no caso de os membros da família se desencontrarem durante o desastre natural.

Crie um plano de comunicação Desenvolva um plano de comunicação e reunificação, para depois do desastre natural. Escolha uma pessoa de contacto que viva fora da sua área, e que possa ser contactada no caso de a sua família se separar. Esta pessoa de contacto servirá de apoio e base de comunicação sobre o paradeiro dos elementos da família.

Identifique os roteiros de evacuação Planifique antecipadamente e verifique todas as possíveis rotas de evacuação do local, para a sua família. Experimente os roteiros estabelecidos.

Crie uma rede de apoio social Ter uma rede de comunicação e apoio com amigos chegados, depois de um desastre natural, é muito importante, especialmente em casos em que se encontre sem casa ou tenha de ser deslocado para outra área. Desenvolva um plano de comunicação com os amigos chegados da família, depois do desastre natural. Por exemplo, seleccione uma pessoa de contacto que procure saber o paradeiro dos amigos e familiares após o desastre.

Prepare um kit de emergência O kit deve incluir água, comida, um rádio a pilhas, uma lanterna, pilhas extra e um estojo de primeiros socorros. O kit deve também incluir alguns medicamentos essenciais e óculos ou lentes de contacto.

Embale os seus objectos pessoais importantes Embale alguns dos brinquedos das crianças e haveres importantes da família no caso de uma evacuação. No caso de perder os seus haveres ou a sua casa, as crianças e os membros da família ficarão com alguns objectos familiares de referência.

Não se esqueça dos seus animais de estimação Planifique no sentido de os animais de estimação

serem levados juntamente com a família, ou colocados num local seguro antes do desastre natural.

Desenvolva um plano de emergência Ensine as crianças a contactar os serviços de emergência, no caso de um desastre natural. Desenvolva um plano de contingência para as crianças, no caso de os telefones não funcionarem.

Desenvolva um plano alternativo no caso de ficar desalojado Apesar da dificuldade em considerar ficar desalojado da sua casa, no caso de um furacão varrer a sua área, há uma possibilidade elevada de perda dos seus haveres pessoais e da destruição da estrutura da sua casa. Desenvolva um plano alternativo para uma habitação temporária ou permanente, no caso de perder a sua propriedade ou de ficar desalojado.

SUGESTÕES PARA AJUDAR AS CRIANÇAS A SUPERAR UMA SITUAÇÃO TRAUMÁTICA, NO CASO DE CATÁSTROFES NATURAIS

As crianças, quando debaixo de stress emocional, normalmente viram-se para os adultos ou os seus pais, em busca de apoio. O funcionamento da criança é grandemente afectado pelo modo como os adultos se preparam e reagem antes, durante e depois de um desastre natural. Os problemas monetários, o realojamento e as relações sociais podem retardar a recuperação e o retomar de comportamentos apropriados para lidar com a situação. De seguida tem uma listagem de conselhos para os pais e os profissionais, com o objectivo de ajudar a criança a lidar com estas situações:

Mantenha as rotinas e as actividades habituais A criança consegue lidar melhor com situações traumáticas e de stress se se sentirem num ambiente seguro e previsível. Manter as rotinas e as actividades normais, sempre que possível é, por isso, muito importante. No caso de realojamento ou de mudança de local, estabeleça uma rotina temporária e tente programar algumas actividades extracurriculares. Contudo, quer para as tarefas domésticas, quer para os resultados escolares, as expectativas devem ser redefinidas durante o período de readaptação e de recuperação.

Peça às crianças para ajudar Dar às crianças a oportunidade de ajudar, ajuda a criança a construir o



seu sentido de eficácia e controle durante períodos de stress. Peça às crianças para ajudar em casa e na comunidade. Contudo, não se esqueça de ter em conta, a idade, a maturidade e o seu desenvolvimento emocional quando pedir ajuda. Por exemplo, se uma criança fica amedrontada, ansiosa ou aborrecida quando confrontada com os efeitos de um furacão, devemos considerar que a criança pode não estar preparada para lidar com a dimensão dos efeitos posteriores ao desastre natural.

Forneça informação clara e factual Fale com as crianças clara e directamente sobre o desastre natural. Quando falar sobre o assunto use uma linguagem simples que a criança possa entender. Seja verdadeiro, mas tenha sempre em conta a adequação do que disse, à idade da criança. Não deixe que a criança forme uma ideia distorcida sobre o desastre natural, baseada naquilo que “apanhou” nos média, ou que ouviu de outras pessoas. (ver Capítulo 7, para mais informação sobre como falar com crianças sobre um desastre natural).

Seja paciente Durante alturas de stress, a paciência em adultos e crianças, é muitas vezes posta à prova. É muito importante que os pais e os profissionais das escolas/ educadores, sejam pacientes com as crianças, numa situação de desastres naturais.

Fique calmo As crianças procuram os adultos para que estes lhes transmitam segurança durante períodos de stress e ansiedade. Pais e educadores devem manter-se calmos e não entrar em pânico. A criança permanecerá calma e segura se sentir que os adultos revelam atitudes de controlo sobre a situação.

Limite o visionamento da cobertura mediática antes do desastre A cobertura mediática antes de um acidente natural, tende a ser detalhada e gráfica. As imagens e mensagens difundidas, tendem a fazer emergir sentimentos de medo, ansiedade e incerteza na criança. Os mais novos podem não perceber que a mesma notícia é repetida ao longo do dia, levando-os a pensar que se encontram numa situação de maior perigo do que aquela em que, na realidade, estão. Os adultos devem limitar a exposição aos média e às imagens e mensagens relacionadas com o desastre natural. Quando expostos a novas notícias, pais e educadores devem clarificar a informação às crianças, numa linguagem adequada ao seu nível

etário. (ver Capítulo 6 para mais informação sobre exposição aos média).

Limite a exposição mediática depois do desastre natural

Depois de um desastre como um furacão, tanto os adultos como as crianças podem sentir-se ansiosos, assustados e vulneráveis. Para crianças e adultos que perderam as suas casas, haveres e os seus entes queridos, a recuperação pode ser lenta. É especialmente importante controlar a exposição aos média, depois de um desastre natural. A criança pode voltar a sentir ansiedade, se exposta a imagens dos acontecimentos. Além disso, a recuperação psicológica da criança poderá sofrer, se a criança for confrontada com imagens de pessoas feridas ou directamente afectadas pela catástrofe. Limitar a exposição mediática também é importante, no caso da ocorrência de nova catástrofe, como por exemplo a época dos furacões, para diminuir as crises de ansiedade.

Ajude a criança a superar e adaptar-se Pais e educadores podem ter um papel importante na ajuda que dão à recuperação da criança e ao seu ajustamento, numa situação de desastre natural. Algumas sugestões incluem:

- Encorajamento da criança a procurar um novo hobby/ passatempo e a empenhar-se em actividades agradáveis. Ter a criança envolvida em actividades, servirá de distração das consequências do desastre.
- Encorajamento da criança a escrever os seus pensamentos, emoções e experiências num diário. Isto permitirá que encontre um escape para os seus problemas, o que ajudará no processo de recuperação.
- Encorajamento da criança a manter contactos via e-mail, telefone ou correio, com amigos próximos, mesmo quando separados por causa do desastre natural. Construir e manter relações de amizade depois de um furacão, é uma componente essencial para o reajustamento e para lidar com a situação.
- Organização de eventos sociais para as crianças e seus amigos. O apoio dos amigos constitui uma componente essencial para a recuperação depois de um evento traumático. Planifique saídas especiais e encontros de grupo na escola para a criança. Encoraje a criança a socializar com seu grupo de pares.



- Encorajamento da criança a ajudar os outros através do voluntariado. A criança que se sente capaz de ajudar os outros, sentir-se-á realizada e com um objectivo, o que contribuirá para a recuperação do evento traumático. As crianças podem doar dinheiro ou ajudar a angariar dinheiro, para o esforço da recuperação e da reconstrução.
- Procura de ajuda profissional se uma criança tiver dificuldades em recuperar. Pais e educadores devem prestar atenção aos sentimentos, emoções e comportamentos das crianças. Se uma criança não é capaz de lentamente se ir adaptando e recuperando, nas suas actividades diárias e na interacção com os seus amigos e familiares, deve procurar-se ajuda profissional.
- Ver Capítulos 3 e 4 para informação adicional sobre como, pais e educadores, podem ajudar as crianças a recuperar e a adaptar-se.

UMA NOTA SOBRE TRAUMA E LUTO

As reacções das crianças serão mais complicadas se tiverem perdido alguém na sequência de uma catástrofe natural. Para informação específica sobre reacções à perda de alguém e orientações para a recuperação das crianças, ver Capítulos 10 e 11.



Capítulo 6

A Comunicação Social e os Acontecimentos Traumáticos: quando se torna excessiva a exposição?

A cobertura dos média aos acidentes naturais e outros acontecimentos traumáticos é muitas vezes exaustiva. Os pais precisam de perguntar-se como querem controlar/regular o acesso dos seus filhos a esta cobertura, quer seja via televisão, internet, rádio ou outra forma.

A reportagem dos média pode fornecer às crianças e aos pais informação valiosa. Pode manter as pessoas informadas e actualizadas. Contudo, uma exposição à análise repetida dos media de acontecimentos traumáticos e acidentes naturais pode resultar em efeitos traumáticos para algumas crianças. Crianças com uma história de stress traumático podem ser re-traumatizadas como resultado de repetida exposição à análise dos media. É fundamental que os pais e os profissionais da escola estejam atentos para a possibilidade de crianças re-traumatizadas e que estejam preparadas para agir nos efeitos relacionados com o stress do trauma que se pode seguir à exposição da análise dos media acerca de acidentes ou terrorismo.

GUIA SOBRE AS REACÇÕES DAS CRIANÇAS ÀS NOTÍCIAS SOBRE A GUERRA, TERRORISMO E CATÁSTROFES NATURAIS DE ACORDO COM AS IDADES.

Quando nem sempre é possível avaliar se as crianças estão assustadas ou preocupadas em relação às notícias que ouvem. As crianças podem ficar relutantes em falar acerca dos seus medos ou podem não estar conscientes de há quanto tempo estão afectadas pelas notícias. Os pais podem

procurar indícios de como os seus filhos estão a reagir. Reporte-se, por favor, ao capítulo 1 para mais informações nas reacções comuns aos acontecimentos traumáticos.

A idade das crianças influencia as suas reacções a histórias que ouvem e a imagens que vêm acerca de situações violentas ou acontecimentos traumáticos nos media. As crianças mais novas podem ficar mais sensíveis pelas imagens cenários e sons que vêm e ouvem relativamente ao terrorismo ou acidentes naturais. É importante considerar o nível de maturidade das crianças quando se tomam decisões da quantidade de informação a partilhar acerca de actos de guerra e terrorismo.

Crianças em idade pré-escolar:

- Podem facilmente ficar impressionadas com notícias acerca da guerra, terrorismo ou acidentes naturais.
- Podem confundir realidade e factos com as suas fantasias.
- Não têm a capacidade para manter os acontecimentos em perspectiva.
- Podem ser incapazes de afastar pensamentos problemáticos.
- Podem personalizar as notícias que ouvem, relacionando-as com acontecimentos ou assuntos nas suas vidas.
- Estão preocupadas com a separação dos seus pais.



- Podem fazer questões acerca de crianças nas notícias que estão sozinhas ou que perderam um
- Concentram-se no bom e no mau comportamento, e podem fazer surgir tópicos relacionados com o seu próprio bom ou mau comportamento.

Crianças na idade escolar do ensino básico:

- Percebem as diferenças entre as fantasias e a realidade, contudo, podem ter dificuldade em manter-se separadas em certas alturas, particularmente em alturas de maior stress e medo.
- Podem equacionar uma cena de um filme de terror com imagens de notícias e pensarem que os acontecimentos das notícias são pior do que realmente são.
- Podem não perceber que o mesmo incidente é diversas vezes transmitido e podem pensar que mais pessoas estão envolvidas do que realmente estão.
- Podem ter dificuldade em reconhecer que o conflito ou acidente natural não é perto de casa; o grafismo e a natureza imediata das notícias fazem parecer que os acontecimentos e ameaças estão próximos.
- Podem personalizar as notícias que ouvem, relacionando-as com acontecimentos ou assuntos das suas vidas.
- Estão habitualmente preocupadas com a separação dos pais.
- Estão preocupadas com a justiça e o castigo.

Adolescentes em idade de ensino básico-secundário:

- Podem ser capazes de reconhecer a proximidade da ameaça de uma guerra.
- Podem estar interessados e intrigados pela política de uma situação e sentirem uma necessidade de tomarem uma posição ou acção.
- Podem demonstrar um desejo de se envolverem em actividades políticas ou de caridade relacionadas com actos violentos ou acontecimentos preocupantes.
- Consideram assuntos mais abrangentes, relacionados com ética, política ou até mesmo com o seu envolvimento na potencial resposta através de movimentos armados (os adolescentes, tal como os adultos, reflectem

dos pais.

acerca da vida e reexaminam as prioridades e interesses).

Juntamente com a idade e a maturidade, a personalidade individual das crianças e o comportamento têm um importante papel nas suas respostas ao terrorismo, guerra e desastres naturais. Algumas crianças estão mais naturalmente predispostas a serem receosas, e as notícias de uma situação perigosa podem aumentar os seus sentimentos de ansiedade. Adicionalmente, crianças que conhecem alguém directamente exposto ou afectado pelo evento traumático podem estar especialmente afectadas. No outro extremo, porém, algumas crianças podem ficar imunes ou ignorar, o sofrimento que vêm nas notícias. Podem ficar entorpecidas e cansadas devido à natureza repetitiva das reportagens ou dos acontecimentos que directamente experienciaram.

IDENTIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTOS DE RISCO ESPECIFICAMENTE RELACIONADOS COM O TERRORISMO E GUERRA

Jogos de guerra não são necessariamente uma indicação de um problema para crianças expostas a actos violentos. É normal para as crianças jogarem jogos relacionados com a guerra e isto pode aumentar em resposta a acontecimentos actuais à medida que elas activamente lidam com a informação, imitam, agem ou solucionam cenários diferentes. Pais e profissionais podem ficar atentos para:

- Comportamentos regressivos (as crianças adoptam comportamentos esperados de crianças mais novas).
- Comportamentos demasiados agressivos.
- Comportamentos demasiados egoístas.
- Pesadelos ou "terrores nocturnos".
- Obsessão com a violência.
- Soluções extremas baseadas no que as crianças viram em filmes ou que experienciaram enquanto jogaram jogos de vídeo.
- Desprendimento emocional (ex.: entorpecimento, apatia) relacionado com as tragédias.

Reporte-se, por favor, ao capítulo 2 para informação específica adicional relacionada com as



crianças em risco, relacionando com acontecimentos traumáticos, incluindo actos de terror e catástrofes naturais.

SUGESTÕES PARA A EXPOSIÇÃO AOS MEDIA

percepções do que aconteceu e o que pode acontecer no futuro.

- **Ser um participante activo:** é melhor para os pais e para os profissionais escolares verem e ouvirem a análise dos media com as crianças. Os adultos devem falar do que as crianças estão a ver ou a ouvir nas notícias.
- **Esclarecer falsos conceitos:** as crianças podem não entender completamente a informação fornecida pelos media. Muitas vezes, as notícias são dadas rapidamente, e os apresentadores das notícias dramatizam de modo a que a divulgação das notícias seja fascinante. É importante que os pais e os profissionais da escola clarifiquem a informação que é apresentada pelos media em factos perceptíveis. Isto é especialmente importante para as crianças mais jovens, que podem não perceber que aquilo que repetidamente vêem é um evento a ser repetido.
- **Colocar as notícias em perspectiva:** é o papel dos adultos colocar em perspectiva os acontecimentos traumáticos apresentados na comunicação social para as crianças. Muitas vezes as crianças precisam de ser lembradas de que embora seja contínua e exposição dos media dos eventos traumáticos, tais eventos não acontecem a toda a hora.
- **Ser positivo:** também pode ser uma ajuda para os adultos apontarem os aspectos positivos que estão a ocorrer face aos eventos traumáticos. Por exemplo, enaltecendo o trabalho das equipas de resgate, voluntários e outros, estando assim a apontar para a força da comunidade e os passos dados por esta em direcção à criação de um ambiente seguro para crianças e adultos.
- **Ouvir:** pais e profissionais são encorajados a ouvir os sentimentos e pensamentos das crianças acerca dos eventos relacionados com os media. É importante determinar o entendimento das crianças dos acontecimentos e suas
- **Convidar a questionar:** é primordial que a crianças sejam encorajadas a fazer questões acerca da informação que obtêm através dos media. As crianças podem entender mal o que ouvem nos media. Conclusões erradas podem provocar muita ansiedade nas crianças. Colocando questões e conversando com as crianças, pais e funcionários da escola, podem corrigir conclusões erradas e reduzir a ansiedade e o medo nas crianças. Se os adultos não dirigirem muitas destas questões e preocupações, as crianças podem reunir informações de outras fontes, incluindo de uns e de outros. Pais e funcionários da escola devem ser as primeiras fontes a fornecer informação às crianças de uma forma precisa e correcta. (Veja-se Capítulo 7 e 8 na informação como responder às questões).
- **Restringir a cobertura dos media:** apesar de às crianças se dever dar informações básicas e as suas questões deverem ser respondidas, é importante que os adultos monitorizam a exposição das crianças aos media. Os adultos devem ser encorajados a limitar a cobertura dos media durante e depois do evento, e devem monitorizar a exposição das crianças às notícias e apresentações especiais relativas a outras experiências durante e depois do evento traumático. Quando os adultos consideram que as crianças foram expostas a demasiada cobertura dos media, têm necessidade de as reorientar para outros objectivos. Desligar a televisão, Internet ou rádio e ajudar as crianças a concentrarem-se noutras actividades que gostem pode ser uma solução.



Capítulo 7

Abordagem de assuntos e questões difíceis: diálogo com as crianças sobre acontecimentos traumáticos

As crianças fazem muitas perguntas difíceis. Questões acerca de actos terroristas, guerra e catástrofes naturais são algumas das questões mais difíceis de responder.

Particularmente quando as notícias fornecem dados imediatos e detalhados, os pais perguntam se devem proteger as suas crianças da cruel realidade, explorar os tópicos ou partilhar as suas próprias crenças.

Pais e professores também se interrogam sobre a quantidade de informação que devem fornecer, ou como ajudar as crianças se elas estiverem confusas, preocupadas ou se fizerem perguntas difíceis.

A secção seguinte propõe questões de que pais e professores se podem servir para conversar com as crianças sobre terrorismo, guerra e catástrofes naturais.

Contrariamente aos receios dos pais, falar sobre actos violentos ou eventos traumatizantes não aumenta o medo das crianças.

É muito importante realizar discussões abertas sobre os sentimentos das crianças, medos e preocupações relacionadas com a guerra e o terrorismo.

Evitar discussões sobre sentimentos assustadores pode ser mais prejudicial do que falar sobre eles.

No entanto, assim como com outros tópicos, devemos considerar a idade e o nível de desenvolvimento da criança quando se introduz o tema.

Mesmo crianças com 4 e 5 anos sabem coisas sobre actos violentos, mas nem todas as crianças são capazes de falar sobre os seus sentimentos e preocupações.

Adicionalmente é também importante considerar a personalidade da criança, por exemplo: se a criança

é medrosa ou ansiosa por natureza; quando conversar sobre acontecimentos stressantes da vida.

SUGESTÕES PARA CONVERSAR COM AS CRIANÇAS SOBRE ACTOS TERRORISTAS, GUERRA E CATÁSTROFES NATURAIS.

Estar atento ao tempo e lugar Ainda que seja importante responder às questões quando elas surgem, pais e professores (educadores) são encorajados a promover a discussão com as crianças sem distrações externas.

As crianças devem ter tempo e atenção para discutir as suas percepções, entendimentos, medos, preocupações.

Por exemplo se a conversa surge no supermercado os pais são encorajados a dizer aos seus filhos que estão contentes por o assunto surgir, e que irão para casa e discuti-lo calmamente.

Similarmente, se uma criança levanta o tópico numa classe (grupo) que não é viável para discussão, o professor (educador) é encorajado a discutir o assunto em privado com a criança depois da aula.

Dê o primeiro passo Muitas vezes é necessário na vida das crianças, serem os adultos a iniciar o diálogo.

Um bom ponto de partida é perguntar às crianças o que elas ouviram ou viram.

Os pais e professores podem seguir perguntando o que é que as crianças pensam e sentem sobre o que ouviram ou viram.



Agarrar as oportunidades para iniciar a discussão

Os adultos devem agarrar as oportunidades para discussão quando elas surgem, por exemplo quando assistem às notícias juntos ou enquanto lêem o jornal.

Eles também podem procurar outras ocasiões quando os tópicos relacionados são discutidos, tal como quando as pessoas na televisão argumentam ou quando passa um filme sobre guerra na televisão.

Centrar-se nas preocupações e sentimentos das crianças

Pais e professores devem proporcionar à criança oportunidades para falarem abertamente das suas preocupações, pensamentos e sentimentos sobre terrorismo e guerra sem julgamentos ou sugestões. É importante explorar e compreender como as crianças vêem a situação o que é importante, confuso e problemático para a criança. Pais e adultos devem abster-se de palestras ou ensinamentos sobre o tema.

Escutar e abordar os sentimentos das crianças

Os adultos por vezes são surpreendidos pelas preocupações e medos das crianças.

É necessário abordar os medos pessoais e particulares das crianças.

Pais e professores não devem levantar suposições sobre as preocupações, pensamentos das crianças.

Tranquilizar as crianças Não desvalorize os sentimentos das crianças.

As crianças podem sentir-se embaraçadas ou criticadas quando os seus medos são minimizados. Explorar o tema e encontrar pontos de vista positivos de superação ajuda as crianças a acalmar a maioria dos seus medos e ansiedades.

Tranquilizar as crianças com factos sobre como as pessoas são protegidas (por exemplo a Polícia) e medidas de segurança individuais que podem ser tomadas (por exemplo criação de um plano de preparação contra furacões). Evitar os medos dos "E se", oferecendo informação real e honesta.

Manter as rotinas e estruturas é também tranquilizante para as crianças, ajuda a normalizar um acontecimento e repõe o sentido de segurança.

Providenciar factos e informações Uma vez que tenha existido alguma exploração sobre as preocupações e sentimentos das crianças, pais e professores devem oferecer às crianças factos e

informações básicas sobre terrorismo, guerra e catástrofes naturais.

A quantidade de informação partilhada deve ser consistente com a idade das crianças e a sua maturidade.

Nestas discussões devem ser esclarecidas sobre o que é real e o que não é, as suas preocupações e sentimentos devem ser realmente apaziguadas.

Pais e outros adultos no entanto, não devem informar mal as crianças e dar-lhes falsos sentimentos de segurança.

Proporcionar uma discussão aberta Por vezes é vantajoso para as crianças e adolescentes abrirem-se sobre os seus pensamentos e sentimentos.

Isto pode ser conseguido pelos adultos significativos da sua vida, orientando e facilitando a discussão e partilha dos seus próprios pensamentos e sentimentos.

Partilhando os seus próprios pensamentos e sentimentos estes adultos podem ajudar as crianças a sentirem que os seus sentimentos são normais e que não estão sozinhos nas suas preocupações e medos.

No entanto os adultos devem testar as suas comunicações e ter cuidado para evitar fazer generalizações sobre grupos de indivíduos que desumanizam a situação.

É também importante, contudo, que os adultos não sobrecarreguem as crianças com os seus próprios medos e preocupações.

Promover um debate para as crianças iniciarem a discussão e colocarem questões

Responder a perguntas e abordar medos não acontece tudo necessariamente numa sessão.

Novos temas podem surgir ou tornarem-se claros em qualquer altura discussões sobre guerra e terrorismo devem ser feitas continuamente e de acordo com as necessidades básicas.



Capítulo 8

Terrorismo e Guerra:

Prevenção do Preconceito e do Ódio

Quando confrontados com questões e declarações sobre a guerra e o terrorismo, os Pais e os Profissionais de Educação enfrentam um dilema entre defender a não-violência e explicar o terrorismo e a razão das nações manterem armas e participarem na guerra. No rescaldo dos acontecimentos traumáticos que envolvem pessoas com diferentes origens, as crianças têm sido o alvo da devastação e de actos de ódio que resultaram numa tremenda tristeza, dor e medo. Durante todo esse tempo apenas se consegue sentir dor, ódio e raiva para com os que cometem os ataques. Estes sentimentos podem levar ao preconceito contra pessoas que foram responsáveis pelo conflito. No entanto, como adultos, devemos estar atentos e resistir psicológica e emocionalmente ao ódio e encorajar as crianças a fazer o mesmo. De seguida apresentamos algumas sugestões para ajudar as crianças a lidar com conflitos sem se tornarem preconceituosas, sem estereotipar grupos específicos e sem retaliarem com actos preconceituosos.

SUGESTÕES PARA AJUDAR AS CRIANÇAS A SUPERAREM CONFLITOS SEM A ADOÇÃO DE PRECONCEITOS E DE ÓDIO

Ajudar as crianças com os seus sentimentos

Proporcionar um ambiente que permita às crianças expressarem livremente os seus sentimentos e reconhecer dor e raiva. Estimular as crianças a manterem um diário, desenhar ou falar sobre as suas emoções. Facultar um meio através do qual as emoções sejam canalizadas para acções positivas (ex.: ajudar as vítimas, escrever cartas e postais, doar mantimentos e comida, planear uma visita à Comunidade) pode reduzir a atenção das crianças na participação em ataques ofensivos a pessoas.

Dar um bom exemplo As crianças aprendem observando o nosso comportamento. Esteja atento ao impacto dos seus preconceitos e sentimentos de

raiva. Esteja preparado para responder a actos preconceituosos porque as crianças irão observar a sua intervenção quando alguém é alvo de comportamentos racistas. Seja firme na oposição a actos e práticas racistas. Use linguagem apropriada quando estiver a descrever o que se passou e quem estava envolvido.

Conte às crianças histórias de triunfo pessoais

O medo que uma situação má nunca mude pode levar as crianças a sentirem-se sem esperança, e consequentemente levá-las a utilizar palavras de ódio e a demonstrarem comportamentos ofensivos. As crianças precisam de ouvir histórias de superação da opressão e de sobrevivência através de atitudes triunfantes. Proporcionar este tipo de exemplos mostra às crianças que as pessoas enfrentaram com sucesso o ódio.

Relaxe e responda às perguntas A falta de informação acerca de pessoas que são diferentes de nós leva ao ódio. O ódio baseia-se também no pensamento e na presunção de algo que não é verdade. Trate todas as questões das crianças com respeito e seriedade. Por causa do seu desconforto pode evitar dar alguma resposta. No entanto, tente responder a todas as questões de forma curta, simples e honesta. Certifique-se de que está a utilizar linguagem apropriada ao nível de desenvolvimento das crianças. Fornecer detalhes sobre os acontecimentos e discutir as questões das crianças pode prevenir que as "sementes do ódio ganhem raízes".



Corrija as crianças Faça com que as crianças percebam a sua desaprovação se elas fizerem comentários insensíveis ou se reagirem com violência contra alguém. Relembre às crianças como elas se sentem quando não são bem tratadas por alguém. Estabeleça regras na sua casa e na sala de aula sobre como se comportar na presença de outras pessoas e desenvolva acções disciplinares adequadas. Ao mesmo tempo, ajude as crianças a aprender as melhores maneiras de lidar com a raiva.

Ensine a tolerar A compreensão, a honestidade e a empatia devem ser ensinadas proactivamente às crianças. Crianças que sejam sensíveis aos sentimentos dos outros têm menos probabilidades de se tornarem preconceituosas. Partilhar histórias acerca das semelhanças entre as culturas pode ajudá-las a compreender os pontos de vista dos outros. Culpar uma pessoa ou um grupo, quando na realidade isso não é verdade, reforça o ódio. Algumas crianças podem pensar de forma errada que todos os membros de um grupo particular são terroristas mas, como adultos, podemos ajudá-las a compreender que as acções de algumas pessoas não são as acções de todo o grupo.

Promova a tolerância O terrorismo e a guerra proporcionam uma oportunidade perfeita para discutir a questão do preconceito, do estereótipo, da agressão e a considerar a não-violência como uma forma de lidar com as situações. Infelizmente, é mais fácil encontrar e declarar um culpado que torna a situação mais compreensível e fazendo-a parecer evitável. Uma discussão aberta e honesta é recomendável, mas os adultos devem estar atentos

quando expõem as suas opiniões como sendo factos. As discussões devem permitir o desacordo e a exposição de diferentes pontos de vista. Se as crianças sentirem que a sua opinião é errada ou mal entendida, podem afastar-se da discussão ou sentir que são más ou estúpidas. Ao discutir como o terrorismo e a guerra muitas das vezes têm origem em conflitos interpessoais, mal entendidos ou diferenças entre religiões ou culturas, é importante modelar a tolerância. Aceitar e compreender as opiniões dos outros são passos necessários para a resolução não violenta dos conflitos.

Respeitar a diversidade É importante que comecemos e continuemos as nossas conversas sobre a diversidade e o respeito pela diferença. Relembrar as crianças de como a sua cultura é importante é para elas uma maneira de entenderem como as outras pessoas se devem sentir acerca das suas culturas. Apresente outras culturas às crianças através de livros, da televisão, de museus e de restaurantes. Estimule diálogos abertos e fomente amizades com grupos diversos.

Discuta questões relacionadas com a guerra e o terrorismo A discussão de questões como a tolerância, a diferença e a resolução não violenta de problemas pode ser também estimulada através do noticiário. Saber algo sobre culturas ou regiões estrangeiras também dissipa mitos e, mais precisamente, ressalta semelhanças e diferenças.



SECÇÃO III
RESILIÊNCIA EM CRIANÇAS AFECTADAS POR CATÁSTROFES e TRAUMA

Capítulo 9

Desenvolver Resiliência

Acontecimentos stressantes são acontecimentos comuns nas vidas das crianças e famílias. O stress traumático ocorre a seguir a acontecimentos inesperados e fisicamente ameaçadores. O acontecimento pode ser directamente ameaçador para uma criança ou pode ter impacto numa pessoa querida. O stress traumático pode ocorrer a seguir a um simples acontecimento como o ataque ao World Trade Center ou ao Furacão Katrina, ou como o resultado de exposição a acontecimentos recorrentes como violência em comunidade, vários furacões ou abuso infantil.

Durante ou a seguir a um acontecimento traumático, as crianças podem ficar transtornadas e ter dificuldade em 'usar' os seus recursos de superação. No rescaldo de um ataque terrorista ou de um desastre natural, não se pode esperar que uma criança ou um adulto se mantenham fortes psicologicamente. Contudo, logo que o mediatismo da ameaça ou do trauma passa, a maioria das crianças volta a níveis normais de funcionamento e exibem níveis baixos de mal estar psicológico. Outras crianças não são capazes de suportar o trauma e a adversidade.

Em resposta a um acontecimento traumático, a noção das crianças sobre o mundo como um lugar seguro e previsível muda e o acreditar na capacidade dos adultos para os proteger também se altera.

Na altura dos acontecimentos traumáticos o desafio que as crianças enfrentam é o de conseguir maneiras de os ultrapassar. As crianças que são capazes de, com sucesso, ultrapassar a adversidade e um acontecimento traumático são resilientes. Há estudos que fornecem evidência que crianças que estiveram expostas a

acontecimentos traumáticos, como guerra, violência, a morte de uma pessoa chegada ou desastres que ameaçam a vida, podem ficar bem em certas circunstâncias. Algumas crianças podem emergir de experiências de vida horríveis com vários atributos de fortaleza ou de resiliência. Esta é um conjunto de crenças, sentimentos e comportamentos que se seguem à adversidade nos quais as crianças e os adultos se adaptam a situações de desafio e ameaçadoras e o seu seguimento. A resiliência não é um traço que os indivíduos tenham ou não tenham. Pode ser desenvolvida, aprendida e moldada através de experiências. É moldada por diferenças individuais e respostas de recuperação pelo ambiente imediato.

IDENTIFICAÇÃO DE CRIANÇAS EM RISCO

Há certos factores de risco que contribuem para a dificuldade das crianças ultrapassarem os acontecimentos adversos da vida. As crianças em grande risco são aquelas que:

- Experimentaram directamente o acontecimento
- Presenciaram directamente o acontecimento ou tinham um familiar envolvido no acontecimento
- Sentiram medo pela sua vida durante o acontecimento
- Sobreviveram à morte de um dos pais ou de uma pessoa marcante nas suas vidas
- Foram separados daqueles que amam
- Sofreram problemas de saúde mental ou de aprendizagem antes do acontecimento
- Sofreram um acontecimento traumático anterior
- Têm falta de uma forte rede de suporte social



- Tiveram um dos pais que experimentou crescentes níveis de stress e medo como resultado de um acontecimento.

Contudo, é de salientar que crianças que são identificadas como de risco antes de um acontecimento traumático podem ter desempenhos positivos. De facto, crianças que efectivamente lutam contra a adversidade e ultrapassam os factores de risco partilham de certas características relacionadas com a resiliência.

O QUE É RESILIÊNCIA?

O que se segue oferece um guia de características relacionadas com a construção e desenvolvimento de resiliência nas crianças. Contudo, é de salientar que as crianças não precisam de apresentar todos os factores abaixo mencionados para lidarem eficazmente com a adversidade.

Boas relações O carinho, relações fortes de suporte com membros de família e amigos desenvolvem resiliência nas crianças. Crianças resilientes aceitam ajuda e suporte de outros à sua volta, ajudam em qualquer altura de necessidade e envolvem-se nas actividades comunitárias.

Visão positiva Crianças que têm esperança e uma visão positiva sobre o futuro são mais propensas a lidar eficazmente com a adversidade. Na altura de um acontecimento stressante, estas crianças consideram em como a situação podia ser melhor e acreditam que as suas vidas e outras circunstâncias melhorarão no futuro.

Optimismo As crianças que são capazes de lidar com a adversidade mantêm uma visão optimista. Quando confrontadas com situações difíceis, tentam visualizar o seu futuro e objectivos, e têm esperança de os conseguir atingir no futuro. Acreditam que tudo se resolverá.

Confiança em si próprio e visão pessoal positiva Crianças resilientes acreditam em si próprias, nas suas capacidades e habilidade para controlarem as suas vidas e situações. Têm confiança na sua força e capacidades e acreditam nos seus instintos.

Crianças resistentes desenvolvem confiança na sua capacidade de resolver problemas actuais e futuros.

Decididos Crianças com traços de resiliência tendem a ser pró-activos e controlam as situações. Tomam decisões por elas próprias e tomam os passos certos para as levarem a cabo.

Orientados por um objectivo Crianças com traços de resiliência são capazes de definir objectivos realistas e atingem efectivamente os seus objectivos. São proactivos na tomada de decisões para atingirem os seus objectivos.

Persistentes Crianças que trabalham arduamente para efectuarem tarefas e atingirem objectivos têm mais possibilidade de serem resilientes em alturas stressantes.

Tolerância à frustração Crianças resilientes são capazes de lidar em circunstâncias frustrantes e toleram situações frustrantes e perturbadoras. São capazes de gerir sentimentos fortes e impulsos.

Aceitação do passado. Crianças resilientes são capazes de aceitar que acontecimentos passados não podem ser alterados. Reconhecem e aceitam que acontecimentos passados podem mudar os seus objectivos e circunstâncias presentes e futuras. Estas crianças focam-se em situações que podem mudar, mais do que viver de acontecimentos que não poder ser mudados.

Realistas Mesmo quando confrontados com um acontecimento stressante, as crianças resilientes consideram a situação stressante no contexto e evitam aumentar as proporções da mesma. Estas crianças são capazes de manter a perspectiva.

Prestar atenção a necessidades e sentimentos As crianças resilientes são atentas aos seus sentimentos, crenças, necessidades e comportamentos. Pedem ajuda e falam sobre os seus sentimentos e experiências. Entregam-se a actividades de que gostam e acham relaxantes.



CONSIDERAÇÕES PARA PAIS E PROFISSIONAIS

A seguir estão algumas considerações para adultos quando ajudarem crianças e adolescentes a lidarem com acontecimentos assustadores e trágicos. Estes são aspectos importantes a considerar quando se tenta desenvolver força e resiliência nas crianças:

Características relacionadas com um acontecimento traumático As crianças são capazes de lidar com mais sucesso se a sua exposição ao trauma tiver tido um impacto limitado. As respostas das crianças a um acontecimento traumático são afectadas pela proximidade ao acontecimento, natureza da relação com as vítimas e angústia emocional durante o acontecimento.

Traços e recursos individuais das crianças As características individuais, tais como a adaptabilidade, inteligência, auto-estimo, optimismo e persistência, têm um papel importante no desenvolvimento da resiliência e a experiencia de um desempenho positivo que se segue a um acontecimento traumático.

Considerações desenvolvimentais O processo de resistência varia com a idade.

- **Bebés e crianças** (antes da escolaridade) procuram aproximação e segurança dos membros da família quando expostos a um acontecimento traumático. Têm uma relação de proximidade intensa com quem está mais próximo delas. Jovens resilientes ultrapassam os seus medos e receios através da brincadeira e exploram o que os rodeia activamente. Quando confrontados com uma tarefa desafiadora, são persistentes e procuram encorajamento e apoio dos seus progenitores.
- **A meio da infância** as crianças resilientes são capazes de falar sobre os seus sentimentos e pensamentos com os amigos e família, pedem ajuda e usam capacidades de ultrapassar problemas quando confrontados com situações stressantes. Envolvem-se em acontecimentos sociais, permanecem envolvidos em acontecimentos na escola, na

família e na comunidade e participam em actividades interessantes. Mantêm relações próximas com os membros da família e amigos.

- Os **adolescentes resilientes** falam dos seus sentimentos, crenças e reacções à família e amigos, apesar da sua necessidade de independência. Mostram um interesse no seu futuro e exprimem esperança nele. Consideram pontos de vista diferentes e compreendem sentimentos e pensamentos que possam ser diferentes dos seus.

Ambiente familiar As crianças voltam-se para a família e aqueles de quem gostam para obterem apoio, amor, conforto em alturas de adversidade. Crianças com famílias apoiantes, atentas e disponíveis são capazes de exibir atributos de resiliência depois de um acontecimento traumático. Crianças resistentes têm pais apoiantes em toda a acepção, que optam por uma comunicação aberta, resolvem os problemas com os seus filhos e protegem-nos de disputas conjugais e conflitos.

Apoio da comunidade Os programas da comunidade que desenvolvem saúde física, social e emocional nas famílias podem contribuir para a resiliência. Programas comunitários podem fornecer a base para prevenir dificuldades emocionais, sociais e comportamentais. Programas que focam capacidades como treino parental, apoio académico, arranjar um trabalho e actividades de recreação seguras podem construir um bom funcionamento social, comportamental e emocional.

SUGESTÕES PARA AJUDAR AS CRIANÇAS A SUPERAR E A DESENVOLVEREM RESILIÊNCIA

Apesar do potencial de problemas de saúde mental que se seguem à exposição à guerra, violência, terrorismo ou desastres naturais, as crianças podem emergir destas horrendas experiências de vida com uma visão positiva sobre a vida, e uma boa capacidade de formar relações positivas, obter sucesso pessoal e



desenvolver recursos para lidarem com futuros acontecimentos negativos.

As pessoas que lidam com crianças e adolescentes podem ajudar a alimentar estas reacções positivas. Quando se ajudam crianças e adolescentes a lidar com esses problemas, é importante prestar atenção, em primeiro lugar, a aspectos como o temperamento da criança e o estágio de desenvolvimento, e os recursos familiares e da comunidade. Seguem-se algumas sugestões para os adultos ajudarem as crianças e adolescentes a seguir a um acontecimento traumático ou assustador:

Manter um ambiente seguro e previsível

Estejam atentos às recomendações de peritos em segurança no que respeita a medidas para assegurar a segurança das crianças e um ambiente seguro. Estejam alerta em lugares onde se junta um grande número de pessoas. Ambientes seguros e previsíveis permitirão às crianças passar o tempo desenvolvendo as principais tarefas da infância: brincar, aprender e crescer.

Ajudar as crianças a estabelecer e manter uma relação próxima com um adulto

Mesmo sob as mais difíceis circunstâncias, as crianças reagem bem quando têm uma relação com, pelo menos, um adulto carinhoso e apoiante, que frequentemente está com elas. É também importante para as crianças e adolescentes ter um adulto nas suas vidas que lhes dá informação, orientação e disciplina naquelas alturas que sejam imprevisíveis, assustadoras e negativas.

Assegurar-se que as crianças e jovens

conhecem técnicas para se acalmarem Dar às crianças e adolescentes a oportunidade para relaxarem através de jogos, debates, actividades artísticas, música e conforto físico. O exercício, técnicas de relaxamento muscular, exercícios respiratórios e o uso de imagens mentais calmas são técnicas que reduzem o stress. Fale com um profissional para aprender mais sobre estes métodos. Os jovens devem ser aconselhados a evitar meios não saudáveis de redução do stress tais como o tabaco, usar álcool ou drogas ou comportamentos de risco, tais como desportos radicais.

Ajudar as crianças a compreender a probabilidade estatística da tragédia e do desastre.

Temos tendência para acreditar que acontecimentos que têm um grande impacto nas nossas vidas acontecem com maior frequência do que na realidade acontece. As crianças identificam-se com os outros, portanto podem personalizar os acontecimentos negativos e acreditar que lhes podem acontecer com facilidade. Ajudem as crianças a reconhecer que os acontecimentos terríveis só muito dificilmente lhes podem vir a acontecer ou a um membro da sua família. Por exemplo, muitas pessoas a bordo de aviões no 11 de Setembro aterraram em segurança, a maioria das pessoas no World Trade Center e no Pentágono não foram atingidas fisicamente e edifícios em outras cidades dos Estados Unidos não foram danificados. Uma visão realmente optimista deve ajudar as crianças a ficarem alerta aos perigos, mas livres de preocupações constantes de que possam ser atingidas.

Estar alerta para reacções negativas e providenciar intervenção

Estar alerta para reacções negativas emocionais e comportamentais e prestar assistência e tratamento quando necessário. Ainda que um trauma possa já ter ocorrido há muito, as reacções psicológicas podem ser retardadas. De facto, as pessoas muitas vezes não experimentam reacções problemáticas até três meses após um acontecimento. Estar em alerta para demonstrações de raiva ou agressões, ou reacções de ansiedade manifestadas através de irritabilidade crónica, preocupações contínuas sobre a segurança deles próprios e dos outros, para o evitar de situações que possam trazer ansiedade e concentração diminuída nas actividades normais. Algumas crianças mais velhas e jovens podem demonstrar sinais de depressão, tais como um investimento limitado no seu futuro, falta de energia, afirmações pessimistas e envolvimento em drogas e álcool. Quando os comportamentos interferem com o funcionamento diário, devem ser consultados o médico da criança ou do jovem, o pessoal da escola ou um profissional de saúde mental.

Manter as crianças informadas, discutir os factos e limitar a cobertura noticiosa

A informação chega às crianças, mesmo no pré-



escolar, através de conversas audíveis, reportagens noticiosas e discussões entre as crianças mais velhas. Sendo assim, as crianças

podem ter uma compreensão distorcida dos acontecimentos que pode ser mais assustadora que a verdade. Os adultos importantes nas vidas das crianças devem dar-lhes um relato dos factos de acordo com a idade. Não é saudável para as crianças focarem-se em imagens de destruição, danos físicos ou morte ou ouvir lembranças de detalhes horrendos dados por testemunhas e sobreviventes. Ao contrário, dar às crianças os factos básicos, a compreensão das reais probabilidades de desastre e conforto são maneiras de as ajudar a ultrapassarem períodos mais assustadores e potencialmente traumáticos.

Ajudar as crianças a estabelecer um conjunto de valores para guiarem as suas acções

As crianças que baseiam as suas acções em valores sofrem menos com a depressão e ansiedade do que as outras. Valores pró-sociais ajudam as crianças a olhar para o futuro, sentir-se ligadas a um grupo social mais alargado e a ter comportamentos mais positivos.

Ajudar as crianças a desenvolverem uma visão positiva para o futuro

As crianças e os jovens são geralmente optimistas mas os acontecimentos traumáticos provavelmente 'abandarão' o seu optimismo. Contudo, as crianças que acreditam que os acontecimentos negativos são temporários podem tomar medidas para tornar melhor o seu futuro. Além disso, as crianças que acreditam que os adultos estão a trabalhar para criar um mundo melhor têm um desempenho muito mais positivo, mesmo depois de anos de acontecimentos traumáticos. Portanto, é importante que quem lida com crianças as ajude a desenvolver um sentimento de eficácia pessoal e de acreditarem nas suas capacidades de lidarem eficazmente com o stress.

Ter em conta a sua própria saúde física e mental

Os pais e todos aqueles que lidam com crianças devem prestar atenção ao seu bem estar pessoal e físico em alturas de terrorismo, guerra e desastres naturais. As crianças necessitam de adultos disponíveis, apoiantes, calmos e tanto quanto possível saudáveis física e mentalmente. As crianças procuram os adultos para apoio,

orientação e aconselhamento. As crianças com adultos saudáveis à sua volta podem desenvolver forças na sua presença.

Por favor consulte a secção II. Sugestões adicionais para o diálogo com crianças e adolescentes acerca de terrorismo e catástrofes naturais.



SECÇÃO IV
REACÇÕES DE LUTO E LINHAS ORIENTADORAS
PARA AJUDAR A CRIANÇA A SUPERAR

Capítulo 10

Crianças e Luto: Como as Crianças Reagem à Perda de um Ente Querido

Cada criança irá vivenciar e expressar a sua dor de formas muito diferentes. Para as crianças, a perda de alguém significativo irá requerer tanto ajustamentos a curto como a longo prazo. Não existe uma cronologia para o processo do luto, nem existem "etapas" emocionais previsíveis que cada criança deve passar. Este capítulo apresenta importantes considerações para compreender a reacção da criança ao luto e perda.

PERDAS PRIMÁRIAS E SECUNDÁRIAS

Enquanto a perda física de uma pessoa é considerada uma "perda primária", muitos outros aspectos da vida da criança modificam-se com a morte de um ente querido. Estas outras mudanças são consideradas "perdas secundárias", e podem ser vistas como "efeitos colaterais" da morte. Alguns exemplos e perdas secundárias incluem:

Sentido de segurança Frequentemente, a perda de um ente querido pode abalar o nosso sentido de segurança física e emocional. Uma mudança na segurança financeira, ou no estilo de vida pode também acompanhar a perda.

Sentido de fé/crença e propósito Muitas crianças relatam que a perda levam-nas a questionar a sua fé (crença); outras questionam e reavaliam os seus objectivos e os sentidos atribuídos a cada um desses objectivos.

Sentido de identidade A morte de um ente querido, particularmente um progenitor, pode mudar a maneira como a criança se vê a si mesma, é vista pelos outros e o papel que ela ou ele representa na família e comunidade.

"TAREFAS" DO LUTO

O processo de luto tem sido caracterizado como uma série de "etapas" que cada um tem que confrontar e resolver. Para as crianças, estas "etapas" são as seguintes:

Compreensão que a pessoa morreu e não irá retornar Compreender significa acreditar que a morte ocorreu e ter consciência das formas permanentes em que a vida será afectada.

Trabalhando através de emoções negativas e dolorosas Sentimentos "sem direcção" podem originar sintomas físicos e dificuldades emocionais, e que em momentos mais tardios provavelmente voltaram a surgir. Experimentar sentimentos dolorosos é uma tarefa importante para a aceitação da perda.

Adaptar-se a uma vida sem o ente querido As crianças vão necessitar de se adaptar a novas rotinas, responsabilidades e papéis. Por exemplo, uma adolescente pode necessitar de trabalhar em part-time de modo a ajudar financeiramente a



família. Um menino terá que aceitar que o pai não lê histórias tão bem quanto a mãe.

Encontrar um modo apropriado para guardar memórias dos falecidos, ao mesmo tempo que se formam novos relacionamentos À medida que o tempo passa, as memórias de uma pessoa que já faleceu devem tornar-se menos dolorosas, e a criança deverá ser capaz de reinvestir, física e emocionalmente, energia noutras áreas da sua vida. Por exemplo, uma criança pode começar a descobrir modos que incorporaram, das qualidades da pessoa falecida, na sua própria personalidade ou vida. Ao

mesmo tempo, é importante que a criança estabeleça novos relacionamentos e desenvolva novos sistemas de apoio. Deste modo, uma relação com um professor de educação física poderá tornar-se mais forte à medida que a criança procura novos modelos.

FACTORES QUE AFECTAM A ADAPTAÇÃO DA CRIANÇA À MORTE

Demográficos As famílias podem ser mais ou menos limitadas nas suas possibilidades em aceder a ajudas para as necessidades mais imediatas e de longo prazo da criança. Dificuldades concorrentes para a família, tais como problemas financeiros e difíceis situações de vida irão limitar muito mais a capacidade da criança para lidar com a morte.

Tipo de morte Quando a morte precede uma doença prolongada ou é antecipada, a família tem alguma oportunidade para preparar e envolver-se no processo de morte. Frequentemente isto também significa que a família planeou ou tomou medidas preventivas para dirigir as reacções emocionais da criança em relação à morte. O choque que envolve uma morte traumática ou repentina pode ser de maior dificuldade de compreensão para a criança, e pode, por isso mesmo, ser emocionalmente mais desafiante para ela. Determinadas causas de morte, como o suicídio, o homicídio, a sida ou uma overdose de droga podem trazer consigo um estigma, e a vergonha ou embaraço resultante que a criança sente pode complicar ainda mais o processo de luto.

Qualidade das relações e tipos de interacções antes da morte O tipo de relacionamento partilhado entre duas pessoas antes da morte afecta a resposta emocional da criança perante a perda. Por exemplo,

um adolescente rebelde pode sentir-se culpado pelas palavras duras que disse a um dos progenitores num momento de raiva.

Funcionamento emocional dos adultos sobreviventes Particularmente no caso da perda de um pai, a capacidade do pai sobrevivente de continuar as rotinas e as tarefas da vida diária irá influenciar grandemente o sucesso do filho na gestão do processo de luto.

REACÇÕES COMUNS DA INFÂNCIA À MORTE DE UM ENTE QUERIDO (TODAS AS IDADES)

Comportamentos:

- Chorar
- Agressividade, irritabilidade, intimidação
- Distúrbio do sono
- Problemas académicos ou declínio, recusa à escola, dificuldade com memória e concentração
- Tentativas de minimizar conflitos entre membros familiares
- Decréscimo do interesse na interacção com amigos e na participação em actividades usuais

Emoções:

- Tristeza, isolamento, afastamento
- Medos, ansiedade, pânico
- Negação de emoções, evitar discussões sobre a morte e sobre sentimentos
- Desejo pela pessoa que tenha morrido
- Sentir "diferente" das outras crianças que não sofreram uma perda

Pensamentos:

- Ressentimento
- Auto-culpabilidade, culpa
- Preocupação com a saúde física e queixas físicas
- Pensamentos repetitivos, conversas e jogos relacionados com a morte
- Desejos de proteger e ajudar prestadores de cuidados e membros familiares
- Crianças que sofreram uma perda ou morte directamente
- Alta sensibilidade ao fracasso ou rejeição

GUIA SOBRE COMO CRIANÇAS ENTENDEM E PENSAM A MORTE DE ACORDO COM A IDADE

A reacção das crianças à morte é influenciada pela sua capacidade cognitiva de compreender o que



ocorreu. Segue-se uma lista de características adequadas do desenvolvimento da compreensão da criança sobre a morte:

Creche e pré-escolar: 2-5 anos de idade

- Incapacidade de compreender "irreversibilidade" da morte, acreditar que a pessoa irá reaparecer – que a morte é temporária e poderá ser revertida ou "desfeita"
- "Pensamento Mágico" – podem secretamente achar que causaram a morte ou acreditar que a morte é uma punição por um mau comportamento
- Pensar que a pessoa morta tem qualidades dos vivos (por exemplo, podem chorar, sentir, ver)
- Pode agir ou falar como se as pessoas que morreram ainda estivessem vivas, apesar de ter assistido ao seu funeral
- Pode pensar que só os idosos morrem

Idade escolar inicial: 6-9 anos de idade

- Pode tornar-se muito interessada em detalhes sobre a morte
- Começa a compreender que a morte é irreversível e acontece aos "outros"
- Passa a haver um aumento de vocabulário e compreensão de conceitos como saúde, doenças, germes, contágio, etc.
- Pode "personificar" a morte (por exemplo, A Morte)
- Pode continuar a acreditar que os seus próprios pensamentos têm o poder de causar a morte
- Pode tentar ser o "filho perfeito", para fazer com que o morto volte à vida
- Pode manifestar o desejo de se reunir com o falecido

Idade escolar média: 9-12 anos de idade

- Mais capacidade de pensamento abstracto
- Compreensão madura da morte, que é irreversível e que acontece a todos
- Compreensão que o corpo deixa de funcionar completamente após a morte

Adolescentes: 13-18 anos de idade

- Compreensão da morte é semelhante à dos adultos. Demonstra reacções de luto (tristeza, depressão) semelhante à dos adultos
- Capaz de considerar e reflectir sobre a sua própria mortalidade

- Capaz de avaliar e ponderar o futuro tendo em conta a perda de pessoas importantes na sua vida
- Pode ver a morte de uma pessoa significativa como um componente formativo do seu sentido de identidade e sentido de vida



Capítulo 11

Ajudar as Crianças a superar o luto

Embora as atitudes estejam a mudar, a morte e a doença são assuntos muitas vezes tratados como "TABU". Compreensivelmente, muitos pais sentem-se embaraçados a responder as perguntas dos seus filhos sobre a morte - talvez sintam a preocupação de as crianças poderem ficar "irremediavelmente prejudicados" se eles disserem algo errado.

PROMOVER FORMAS SAUDÁVEIS DE ULTRAPASSAR O TRAUMA

Encorajar a exteriorização de sentimentos

- Estar disponível para as crianças. Proporcionar-lhes um espaço seguro onde possam conversar sobre os sentimentos e onde sejam aceites todos os sentimentos.
- Ajudar as crianças a rotular as diferentes emoções que elas possam ter; fazer com que as crianças percebam que é normal sentirem-se irritadas, tristes e até zangadas. Relembrar as crianças que não é boa ideia "descarregar" os sentimentos negativos nas outras pessoas.
- Conversar sobre as alterações na família e trabalhar com esta no desenvolvimento de soluções para os problemas.
- Utilizar outros recursos, por exemplo livros, para explicar e conversar sobre os sentimentos.
- Criar um espaço calmo onde as crianças possam falar consigo e onde as distrações sejam minimizadas (por exemplo, desligar o telefone).
- Definir um momento específico do dia para conversar com a criança sobre sentimentos – como por exemplo depois da escola. Sempre que possível, evitar conversas mais sérias antes da hora de dormir pois estas poderão causar perturbações e distúrbios do sono.

Manter rotinas e proporcionar segurança

- Assegurar de forma constante que existirá sempre alguém que cuidará delas.
- Manter, tanto quanto possível, as suas rotinas.
- Proporcionar cuidados consistentes, seguros e estáveis.
- "Resguardar" a criança de conversas entre adultos sobre a morte.

Encorajar as relações de amizade e redes sociais significativas

- Comunicar com adultos que façam parte da vida da criança e que a possam ajudar com as alterações na mesma, por exemplo, professores, amigos da família, treinadores.
- Encorajar a confiança noutras pessoas ou profissionais; algumas crianças não se sentem á vontade para exteriorizarem emoções fortes com os seus pais com medo de os incomodar ou magoar.
- Preparar os pares e os amigos para a tristeza da criança, encorajando-os a interagirem com ela de forma normal.

Desenvolver capacidades de superação do trauma

- Ajudar as crianças a lidarem com as questões dos pares e adultos que as rodeiam. Perceber se preferem ou não que as coisas fiquem em privado. Praticar o que dizer quando conversar sobre a situação.



- Admitir actividades lúdicas e divertidas. Encorajar o envolvimento e a participação nas actividades familiares e sociais.
- Ajudar a criança a reunir recordações positivas da pessoa que morreu.

Procurar e identificar nas experiências das crianças sinais de tristeza

- Ser sensível às ideias e sugestões das crianças e corrigir mitos e concepções erradas.
- Acompanhar as mudanças noutras áreas da vida das crianças, tais como, académicas, vida social e desportos.
- Evitar esperar das crianças desempenhos e responsabilidades de adultos.
- Dar respostas honestas.
- Esperar diferentes temperamentos e comportamentos e ser paciente.
- Ajudar as crianças a recuperar sentimentos de auto-confiança e auto-controlo, bem como compreender as suas necessidades temporárias de regredirem no seu comportamento (por exemplo, dormirem na cama com os pais). Continuar a estabelecer limites para comportamentos inapropriados (por exemplo, ficarem acordadas até mais tarde).

GUIA PARA CONVERSAR E CUIDAR DE CRIANÇAS EM LUTO DE ACORDO COM AS IDADES

Embora o mais importante seja manter um ambiente aberto e confortável onde a criança possa conversar sobre as suas preocupações, seguem-se algumas orientações para conversar sobre a morte com crianças de diferentes idades.

Dos 2 aos 5 anos:

- Tranquilizar a criança relativamente à sua segurança e cuidados, assegurando-lhe que existirão sempre adultos para cuidarem dela.
- Usar analogias de situações ou experiências similares que a criança possa compreender, como por exemplo, a morte de um animal de estimação ou as mudanças nas flores do jardim.
- Dar respostas claras e honestas e fornecer explicações simples para a doença e as causas da morte. Se possível, relacionar a morte com situações conhecidas para as crianças: *“Quando alguém tem um ataque cardíaco significa que o sangue deixou de chegar ao coração, tal como quando os carros avariam num engarrafamento.”*

“Quando as pessoas morrem nunca mais as podemos ver, mas podemos olhar para elas em fotografias e lembrarmo-nos delas.”

- Usar livros de histórias e imagens para explicar conceitos que possam ser compreendidos por elas.
- Encorajar a exteriorização de sentimentos, verbalmente, em jogos e arte.
- Esperar e ser paciente com questões repetidas.
- Assegurar que a culpa não é da criança.
- Acalmar e confortar as crianças pequenas de maneiras familiares, como por exemplo, balançando, fazendo festinhas e cantando canções.

Dos 6 aos 9 anos:

- Fornecer informações claras e honestas, descrevendo o que sabemos e admitindo que ninguém tem respostas que sejam totalmente certas.
- Dar respostas claras e verdadeiras. Usar explicações simples para as causas da morte.
- Usar vocabulário verdadeiro sobre a morte, evitando eufemismos (por exemplo, ele foi para um “lugar melhor”). As crianças confundem-se facilmente com explicações vagas.
- Ser o mais concreto possível, usar diagramas e imagens simples para descrever coisas como o corpo e as lesões.
- Descobrir o que as crianças já sabem e o que pensam. Fazer-lhes questões antes de elaborar hipóteses sobre as suas necessidades.
- Preparar a criança para antecipar mudanças ou alterações nas rotinas e funcionamento da casa e sobre maiores modificações tais como, por exemplo, a necessidade de mudar de escola. Conversar sobre o significado dessas mudanças nas suas vidas.
- Encorajar a comunicação/ exteriorização de sentimentos confusos e desagradáveis.
- Identificar e regularizar qualquer dificuldade que a criança encontre relativamente à escola, pares e família.
- Admitir questões repetidas.

Dos 9 aos 12 anos:

- Envolver a criança em conversas sobre a morte e solicitar questões.
- Aproveitar situações para abordar sentimentos quando a criança estiver preparada ou quando surgirem oportunidades para isso.

- Deixar as crianças seguirem o seu próprio ritmo para conversarem sobre os seus sentimentos.

CUIDAR DE CRIANÇAS DEPOIS DE TRAUMAS, DESASTRES E MORTE



- Ensinar às crianças as reacções comuns nestas situações (por exemplo, raiva, tristeza, etc.) e conversar com elas sobre os problemas que poderão encontrar se evitarem sentimentos difíceis (por exemplo, poderão sentir-se pior mais tarde).
- Conversar sobre as alterações que poderão verificar-se no funcionamento da casa; pedir a sua participação na negociação de novas formas de lidar com as situações. Evitar mudanças desnecessárias.
- Promover conversas sobre a gestão de novas responsabilidades.
- Questionar as crianças sobre o que elas querem dizer às outras pessoas (por exemplo, professores, amigos).
- Incentivar a lembrança e recordações dos que morreram de formas que sejam pessoais e significativas.
- Partilhar aspectos da sua própria experiência e formas de ultrapassar o luto.

Dos 13 aos 18 anos:

- Compreender que muitos adolescentes poderão ter medo de exteriorizar emoções fortes, visto que poderão sentir-se envergonhados.
- Procurar e identificar sentimentos de ansiedade ou "depressão". Muitos jovens poderão sentir-se pressionados para serem responsáveis e assumirem papéis de adultos.
- Ser prudente quando o jovem quer modificar de forma significativa a sua vida imediatamente a seguir à morte. Incentivar que ele considere de forma cuidada todas as escolhas.
- Conversar abertamente sobre a sua maneira de encarar e sentir a morte poderá influenciar os comportamentos dos adolescentes.
- Alertar os jovens para os potenciais riscos do uso de substâncias e de comportamentos ilegais. Estar atento a pistas relativamente ao aumento desse tipo de riscos.
- Incentivar o desenvolvimento progressivo da independência e da auto-confiança.
- Ser razoavelmente flexível com as regras e expectativas académicas e comportamentais.



Capítulo 12

Aniversários, Memoriais e Ocasões Especiais

O aniversário de um evento traumático ou de uma perda pode ser muito doloroso, particularmente no primeiro ano. Para quem perdeu um ente querido, os primeiros feriados e eventos significativos sem um ente querido são os mais difíceis. Para quem esteve envolvido num evento traumático de larga escala, tal como os ataques ao World Trade Center ou um furacão, o aniversário pode reavivar sentimentos de perda, de tristeza e de medo.

O aniversário de eventos ajuda as pessoas a partilharem memórias, a valorizarem mudanças positivas que ocorreram, e a encararem o futuro. Quando se planeia o aniversário de um evento traumático, apesar de o evento em si ter sido imprevisível e incontrolável, é possível ter algum controlo sobre o aniversário do evento.

SUGESTÕES PARA A PREPARAÇÃO DO ANIVERSÁRIO

CONSIDERAÇÕES PARA PROFESSORES E OUTROS AGENTES EDUCATIVOS

Recolher Toda a Informação Ter o contacto dos pais ou o contacto de outras pessoas, em caso de emergência. Confirmar junto dos pais a existência de alguma preocupação específica da criança, e a sua vulnerabilidade a sentimentos difíceis.

Ser Inclusivo Incluir todos os membros da comunidade escolar na planificação do dia. Comunicar com antecedência aos pais o plano de actividades. Planear como integrar os pais que podem querer estar com as crianças durante todo ou parte do evento.

Ser Estruturado Deve haver uma estrutura já preparada do dia, com possibilidade de ser flexível no que se refere à participação e às expectativas

futuras do curriculum de rotina. O plano pode incluir eventos em toda a escola, ou eventos em cada sala, actividades conjuntas para pais e filhos, ou programação especial relacionada com actividades da comunidade.

Ser Atento Estar informado sobre e atento a sinais de dificuldade nas crianças, e estar alerta em relação a alunos que possam precisar de ser referenciados para acompanhamento/apoio especializado, de curto ou longo termo.

Usar Recursos Recursos dentro da sala (por exemplo, áreas de leitura silenciosa) e fora da sala (por exemplo, gabinete do psicólogo) devem estar disponíveis para crianças que possam sentir-se pressionadas.

Plano de Apoio Desenvolver um plano de suporte personalizado com os membros da comunidade escolar, se os sentimentos ou eventos se tornarem opressivos.

CONSIDERAÇÕES PARA OS ADMINISTRADORES E RESPONSÁVEIS DA ESCOLA

Ser Apoio Apoiar os agentes educativos no que se refere aos seus sentimentos e pensamentos sobre o aniversário.

Providenciar um Espaço Seguro Ter um espaço tranquilo para o qual os agentes educativos e as crianças se possam dirigir se precisarem de algum tempo sozinhas.

Manter a Estrutura Encorajar os agentes educativas a terem uma estrutura planeada para o dia. Pode ajudar e ser tranquilizador a implementação de actividades familiares.



Preparar Esforços para a Comemoração Ponderar a abordagem que, tanto a administração como os agentes educativos, querem efectuar. Comunicar com antecedência as decisões e a abordagem final da comemoração. É importante que todos tenham a oportunidade de estarem à vontade e de assimilarem a abordagem utilizada.

Ser Flexível É essencial haver flexibilidade quanto às várias necessidades dos agentes educativos: alguns podem ficar sensíveis ao aniversário, outros não. Tentar abordar individualmente cada membro da sua equipa.

Limitar a Cobertura dos Media Encorajar os agentes educativos a limitarem a exposição do evento e do aniversário à cobertura dos media.

CONSIDERAÇÕES PARA PAIS E OUTROS MEMBROS DA FAMÍLIA

Falar com os Professores das Crianças e dos Profissionais Escolares Se as crianças vão ficar na escola ou noutra lugar, obter informações sobre o que está planeado. Tal é especialmente importante para que os pais possam falar com as crianças antes do evento para as prepararem para o memorial. Os professores e profissionais escolares devem igualmente informar os pais e as crianças do aniversário do evento que se aproxima.

Estar Atento aos Sentimentos Estar atento às expectativas sobre o dia e o seu significado. O significado do dia pode provocar emoções complicadas. O alívio com o final do dia pode misturar-se com a realização de tudo o que aconteceu e de como diferente a vida se tornou. O dia não traz apenas lembranças de um evento difícil ou de uma pessoa que morreu, também pode baralhar sentimentos e reacções relacionadas com o evento original. Tais reacções são usuais onde ocorre uma re-experiência de pensamentos e de emoções semelhantes aos da tragédia original.

Planear Antecipadamente Incluir todos os envolvidos na tomada de decisão. Discutir em grupo pensamentos individuais, preocupações, ideias e sentimentos. Respeitar, o máximo possível, os desejos de todos. Todos têm a sua forma pessoal de lidar com eventos difíceis. Alguns podem ficar pensativos e tristes, podem querer falar sobre recordações felizes, podem querer evitar lembranças dessa data, podem querer preparar cuidadosamente actividades de recordação ou podem querer colar-se a uma rotina e ambiente familiares. Planear

actividades e eventos que proporcionem opiniões estruturadas.

Considerar Opiniões Considerar de que forma as diferentes opiniões de “comemorações” encaixam nas necessidades. Se o evento for público e de larga escala, com os eventos de 11 de Setembro, vão ocorrer diversos memoriais. Decidir se se prefere participar numa reunião de grande público, ou se se prefere estar envolvido numa cerimónia tradicional da comunidade ou algo criado pessoalmente. Os aniversários permitem diminuir o isolamento, sentir o apoio de quem teve uma experiência semelhante e, talvez, tirar alguma consequência positiva, tal como a renovação do espírito da comunidade ou o fortalecimento das relações.

Emoções Esperadas Mesmo quem lidou positivamente com o trauma ou a morte, pode experienciar pensamentos ou sentimentos perturbadores: também se podem evidenciar sentimentos perturbadores em relação a outros eventos ou problemas do passado, sempre que a pessoa se sente mais abalada.

Usar Redes de Apoio Social Passar tempo com a família e amigos e usar todos os meios disponíveis. Quem foi anteriormente uma fonte de apoio vai apreciar ajudar e pode dar conforto e assistência: pode ser um ombro onde chorar, ou uma companhia no carro. Fazer uma lista de quem quer ajudar, para estar disponível ou alerta se necessário, como apoio ou como ajuda para crianças ao seu cuidado, no caso de as coisas começarem a descontrolar-se.

Estar Preparado para Mudanças O plano pode ser posto em prática e, à medida que o dia se aproxima, os sentimentos podem mudar. Pode ser necessário ser flexível e fazer novos planos.

Ser Calmo e Apoioante É importante ser o exemplo de expressões saudáveis de sentimentos e de controlo, especialmente para os mais novos.

Limitar o Visionamento dos Média Ver repetidamente imagens do passado e histórias de como outros estão a lidar com a dor, pode ser doloroso e pode despoletar reacções difíceis, tais como re-experienciar sintomas passados ou provocar novos sintomas, nova ansiedade e stress relacionados com o trauma.

Aceitar Novos Relacionamentos e Actividades Novos relacionamentos e novas realidades emocionantes podem tornar-se parte da vida de uma pessoa. À medida que o tempo passa, as crianças, os pais e outros membros da família confrontam-se com



novos desafios e apercebem-se de que as coisas mudaram. Isto é uma parte normal do processo de privação e de perda. Alguns podem precisar de ajuda para atravessarem áreas difíceis, para perspectivarem os eventos, para gerirem sentimentos ainda conturbados, ou apenas para falarem sobre o assunto. Se os eventos ou os sentimentos estiverem a interferir com as actividades do dia-a-dia, procurem a ajuda de um profissional.

GERIR FERIADOS E OCASIÕES ESPECIAIS

Os feriados e ocasiões especiais podem ser especialmente difíceis para crianças que perderam um membro da família ou um amigo próximo durante um ataque terrorista ou um desastre natural. Destas ocasiões podem surgir sentimentos de tristeza, medo ou raiva. Eventos significativos, incluindo feriados e ocasiões especiais, como aniversários e outras festas, podem sublinhar a falta de um ente querido. As crianças podem sentir de maneira diferente dias importantes para si, depois da perda de um familiar próximo ou um amigo, e podem até experienciar novas emoções como a raiva e a tristeza.

Abaixo estão algumas sugestões para os pais lidarem com feriados e ocasiões especiais:

Faça o melhor que puder Ultrapassar o primeiro evento especial, como um aniversário, é um grande passo. Não há uma maneira “correcta” ou “incorrecta” de aguentar uma ocasião especial. Só pode fazer aquilo que sente ser o melhor.

Não se sinta pressionado A celebração de uma ocasião especial após a perda de um ente querido é muito difícil para os restantes membros da família. Não deixe que a antecipação do dia especial cause mais *stress* que o necessário e não se sinta pressionado a celebrar esse dia especial de uma maneira que não lhe agrada.

Planeamento Planejar antecipadamente uma ocasião especial ajudará a canalizar algum *stress*, ansiedade e antecipação relacionada com o evento para si e para as crianças.

- Fale com as crianças antes do acontecimento especial. Ouça as suas sugestões para a ocasião especial. Tente incorporar as ideias de todos os membros da família e tenha em conta os sentimentos de todos em relação aos planos para a ocasião.
- Descubra antecipadamente os pormenores do evento em que vai participar. Considere se

algum aspecto poderá fazer com que se sinta, ou as suas crianças, desconfortável.

Seja flexível Não se sinta obrigado a seguir uma certa maneira de fazer as coisas; pode mudar de ideias.

Respeite os outros Todos têm uma maneira diferente de lidar com as situações; respeite aqueles que tenham uma maneira diferente de abordar as ocasiões especiais.

Estabeleça novas tradições Esteja receptivo à ideia de estabelecer novas tradições e novas maneiras de fazer as coisas. Ao mesmo tempo, pode incorporar novas tradições nas existentes.

Antecipe as reacções das crianças Pense antecipadamente para que possa lidar com momentos que possam ser estranhos ou constrangedores para as crianças. Considere e antecipe as reacções das suas crianças aos eventos planeados. Fale com as crianças sobre os seus sentimentos e preocupações antes dos eventos e resoluções para o problema de maneira a que elas se sintam bem.

Ajude as crianças com os seus sentimentos Providencie um ambiente que permita às crianças expressar livremente os seus sentimentos e opiniões.

Inicie diálogos Fale abertamente com as crianças sobre a ocasião especial que está para vir. Ouça as suas sugestões para a ocasião e as suas opiniões sobre os planos sugeridos.

Antecipe questões Fale sobre questões ou comentários que as crianças podem receber de outras pessoas. Isto irá prepará-las para o que possam experienciar quando se juntarem a outras pessoas para as ocasiões especiais.

Encoraje as crianças a participarem em actividades Actividades que ajudem as crianças a relembrem os entes queridos podem ser vantajosas. Actividades sugeridas incluem: escrever sobre essa pessoa, criar uma árvore genealógica, fazer um livro de recortes ou voluntariar-se ou doar em nome dessa pessoa.

SOBRE MEMORIAIS E FUNERAIS

Considere a idade da criança Crianças muito novas (bebés – 4 anos) podem não ter a capacidade física ou a atenção para comparecer a estes eventos. Um amigo ou um familiar deve ser o companheiro da criança durante as actividades funerárias ou em



casa. Esta situação proporciona conforto para a criança e alivia a pressão sobre a família.

Siga os desejos da criança Encoraje a participação em actividades funerárias de acordo com os desejos das crianças; descubra, como e quando, se a criança quer contribuir para a situação.

Questione sobre os desejos da criança A participação não deverá ser um requisito, mas uma opção. Deve ser sublinhado que, embora o funeral ocorra num determinado tempo e lugar, a criança não será fria/“desnaturada” ou má se não comparecer. Não é a sua única oportunidade de dizer adeus. Por exemplo, escrever uma carta ou um poema que seja lido em voz alta ou que seja colocado no caixão por um adulto, ou visitar o local do enterro ou colocar flores após o enterro são outras maneiras de dizer adeus.

Descreva claramente a situação à criança Para poder ajudar a criança a decidir se participa ou não no funeral, explique-lhe o que irá acontecer e o que esta pode esperar, numa linguagem clara e simples. Esta é uma experiência sem comparação. Explique o que a criança irá ver e quais poderão ser as reacções das pessoas. Em qualquer idade, as crianças podem ficar confusas com este tipo de eventos e por ver as expressões dos sentimentos de outras pessoas.

No caso do falecimento de um dos pais, tenha em consideração o estado emocional do sobrevivente Se o parente está distraído ou sobrecarregado com detalhes, outros familiares devem ajudar. Atribuir um acompanhante para a criança e um plano de actividades poderá aliviar a pressão do parente e o *stress* da criança.

Pergunte Regularmente à criança sobre as suas preferências Espere que sentimentos e níveis de interesse na participação possam mudar durante as situações.

Lembre-se que a comparência não necessita ser agora ou nunca Pais e professores devem pensar nas diferentes actividades e estruturar diferentes opiniões, como ir ao serviço mas não ao enterro, ficar durante uma hora e depois ir para casa de um amigo da família. Também deve dar permissão à criança para se retirar do evento e voltar quando necessitar.

Descubra mais informações Quando se decide se uma criança da turma deve comparecer num funeral ou deve prestar condolências à família de um colega ou de um membro do pessoal, um adulto deve saber o que vai acontecer e perguntar à família quais os

seus desejos. A relação das crianças da turma com a pessoa que faleceu devem ditar o seu nível de participação no evento.

Considere várias maneiras de mostrar o apoio

Em adição à comparência na cerimónia, existem outras actividades que são também apreciadas. Tomar conta dos animais de estimação enquanto a família está ocupada com as actividades funerárias, convidar as crianças para sair durante a vigília, levar as crianças da turma a enviar cartões à família ou doar para uma causa especial são algumas maneiras de mostrar apoio.

Considere diferenças culturais Mantenha em mente que várias culturas e religiões têm diferentes costumes e práticas. Saiba e respeite a maneira adequada de mostrar apoio em cada situação. Pessoas de todas as culturas e religiões apreciam o facto de alguém se lembrar delas durante os tempos difíceis.

A DECISÃO DE PARTICIPAR NUMA VIGILIA COMUNITÁRIA

Quando existe uma catástrofe numa comunidade ou a nível nacional, tais como uma atentado bombista ou um desastre de avião, nos quais as pessoas são mortas ou desaparecem, serviços como vigílias com velas são muitas vezes feitos. As crianças normalmente descobrem sobre estas catástrofes através de uma perda, de um familiar ou amigo, ou através dos *media*. Nestas situações, é muitas vezes gratificante para a criança participar em serviços comunitários, para partilharem os seus sentimentos de choque, dor e tristeza com outros. Contudo, o envolvimento da criança não deve ser forçado. Para as crianças que possam ficar sobrecarregadas, os pais devem exercer um pouco de cuidado e providenciar cerimónias pequenas para relembrar as vítimas da tragédia ou encontrar outras formas de expressar a sua preocupação.

O SIGNIFICADO DAS CERIMÓNIAS

O funeral ou serviço memorial é apenas um evento no processo de dizer adeus. Embora estes eventos sirvam como marca para o final da vida e início de um período de mudança, eles não resultam num luto emocional para todos os sentimentos. Sentimentos sobre a pessoa perdida e reacções à morte podem mudar ao longo da vida da criança.



DOENÇAS, FERIMENTOS E VISITAS HOSPITALARES

Pais muitas vezes batalham sobre quanta informação partilhar com os seus filhos sobre tratamentos e condições, assim como o quanto a criança deve ser exposta ao processo de cuidado. Algumas guias gerais:

Considere a idade da criança O mais provável é que as crianças mais novas se sintam alarmadas e confusas com as visitas hospitalares.

Respeite as crianças Respeite, o mais possível, o nível de interesse da criança em envolver-se. Dê à criança escolha sobre como participar. Ela não deve ser forçada a visitar o hospital, mas podem ser dadas opções para a manter em contacto, tais como cartões, chamadas telefónicas, *e-mails*, fotografias e presentes.

Considere o nível de tolerância da criança a experiências difíceis

Explique claramente os procedimentos Use termos concretos para explicar os procedimentos médicos.

Prepare Fale com a criança sobre o que esta deve esperar. Descreva não só o hospital, como o aspecto

Pense em actividades; algumas crianças contentam-se a fazer os trabalhos de casa enquanto visitam a mãe, outras podem preferir um jogo para ajudar a passar o tempo.

Estruture a visita antecipadamente Decida quanto tempo a visita irá durar. Pacientes hospitalizados podem considerar o uso de roupas exteriores durante a visita como um reforço do sentido de normalidade. Tenha em atenção a melhor altura para visitar com base nas rotinas, tratamento e refeições do paciente.

Determine a frequência das visitas Uma visita pode ser o suficiente para ajudar a criança a ter um conceito do hospital, para visualizar onde a pessoa se encontra e para se sentir segura sobre o estado dessa pessoa.

Use o seu critério de juízo A exposição da criança deve ser moderada de acordo com a severidade da doença ou do ferimento e o estado de saúde e aparência do paciente enquanto recebe tratamento.



**SECÇÃO V:
QUANDO E COMO PROCURAR AJUDA**

Capítulo 13

Reconhecer quando as crianças precisam de ajuda

Uma das tarefas mais difíceis para os pais, cujos filhos estiveram expostos a situações traumáticas, desastres naturais ou morte, é decidir quando é ou não necessário pedir ajuda a um profissional de saúde mental. No geral, os pais recorrem frequentemente ao médico, quando se trata de problemas físicos (visíveis), mas encontram-se muitas vezes confusos em relação ao tratamento da saúde mental.

Os pais sentem-se embaraçados ou envergonhados: pensam que podem eles próprios resolver os problemas; sentem que a situação é passageira; discordam quando alguém sugere que precisam de ajuda de pessoas de fora; dispensam ou não compreendem o problema das crianças. Mas, tal como os problemas físicos, os prognósticos serão melhores quando os problemas de saúde mental são identificados e tratados desde cedo.

Apesar de muitas crianças mostrarem sinais de stress nas primeiras semanas após o trauma, a maior parte delas, volta ao seu estado normal de saúde física e emocional. Contudo, existem ainda algumas crianças que têm reacções fora do normal nos dias e semanas a seguir à crise. Enquanto que algumas das reacções são de curta duração e se resolvem por elas próprias, outras podem durar meses ou anos, após terem ocorrido. Pode-se acrescentar que algumas dificuldades podem mesmo não aparecer nos próximos meses ou até anos, após o acontecimento. Para estas crianças, é mais difícil voltar ao normal, talvez seja necessária uma ajuda profissional.

QUANDO DEVE PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL

Muitos sinais físicos e emocionais sugerem um possível problema de saúde mental. Os problemas podem ir desde aqueles mais preocupantes (por exemplo, quando uma criança ou adolescente perdeu o contacto com a realidade ou está em perigo de se magoar a si próprio) àqueles de menor gravidade (por exemplo, quando uma criança ou jovem atravessa uma mudança nos hábitos alimentares ou de sono, está irritado ou zangado, ou particularmente receoso de algo). Futuros estudos deverão ser considerados quando uma criança aparenta estar deslocada relativamente às outras crianças ou exibe mudanças ou problemas nas seguintes áreas:

- Alimentação/ apetite
- Dormir
- Trabalho escolar
- Nível de actividade
- Disposição
- Relacionamento com família e amigos
- Comportamento agressivo
- Retrocesso a comportamentos típicos de uma criança mais nova
- Atrasos no desenvolvimento, por exemplo na fala ou linguagem

No geral, quando se leva uma criança a um profissional de saúde mental os sintomas vão ser inicialmente avaliados relativamente à sua:

- Intensidade
- Duração



- Idade apropriada
- Nível de interferência na vida diária (na escola, em casa, com outras crianças)

PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL PREOCUPANTES

Todas as crianças expostas a um medo intenso associado a traumas ou à morte de alguém próximo podem ser susceptíveis de ter Desordem de Stress Pós Traumático, distúrbios (DSPT), distúrbios de ansiedade e/ou depressões. Qualquer um destes diagnósticos será discutido em detalhe de seguida.

DESORDEM DE STRESS PÓS TRAUMÁTICO NAS CRIANÇAS

Todas as crianças passam por situações stressantes, mas algumas experimentam momentos diferentes, repentinos e assustadores. Alguns exemplos são o abuso de crianças, violência comunitária, desastres naturais como o Furacão Katrina, ou os eventos do 11 de Setembro. Estas situações podem envolver a morte, perigo de morte, ou ferimentos graves para as crianças ou alguém próximo delas.

Quais são os sintomas da Desordem de Stress Pós Traumático (DSPT)?

As crianças portadoras de DSPT, encontram-se dentro das seguintes categorias:

Re-Experienciar (passar por uma experiência de novo)

- Momentos em que uma criança parece repetir os eventos em que está a pensar
- Intrusão de memórias recorrentes de um evento ou acções repetidas sobre os eventos
- Pesadelos

Agitação

- Comportamento desorganizado e agitado
- Irritabilidade ou raiva
- Nervosismo sobre tudo e todos os que o/a rodeiam (exemplo: quando as pessoas se aproximam demasiado)
- Agitado quando ouve sons altos

A evitar:

- Pensamentos, sentimentos ou lugares que lembram o que aconteceu
- O adormecimento ou falta de emoções

Outros comportamentos

- Regressão a comportamentos passados, tais como molhar a cama ou sugar no dedo
- Dificuldade a adormecer ou concentrar
- Afastamento dos outros socialmente
- Uso excessivo de álcool ou outras substâncias para auto-medicação

Quem é provável que tenha DSPT?

No seguimento de um acontecimento traumático como o ataque ao World Trade Center ou um desastre natural como o Furacão Katrina, as crianças e jovens que estão em risco de ter DSPT são:

- Os que presenciaram directamente os eventos
- Os que sofreram consequências directas pessoais (como a morte de um familiar, ou ferimentos)
- Os que teriam outros problemas mentais ou de aprendizagem antes dos eventos
- Os que têm falta de laços sociais

O que causa DSPT?

Nem todas as pessoas que passam pelas mesmas experiências respondem da mesma forma. As pessoas nascem com diferentes tendências biológicas na forma como respondem ao stress – algumas são mais adaptáveis, outras mais cautelosas.

As reacções e a recuperação também são afectadas pelo tamanho e intensidade do evento traumático.

Pode a DSPT ser prevenida?

O apoio parental influencia quão bem as crianças vão reagir/ recuperar depois de um evento desse género. Os pais e profissionais podem ajudar as crianças das seguintes formas:

- Proporcionando uma presença física forte



- Modelando e ajustando as suas próprias expressões dos sentimentos
- Estabelecendo rotinas com flexibilidade
- Aceitando comportamentos regressivos, mas ao mesmo tempo encorajando e suportando actividades apropriadas para a idade
- Ajudando as crianças a usar estratégias familiares de aceitação
- Permitindo que as crianças contem as suas histórias em palavras, jogos, imagens de forma a reconhecer e normalizar as suas experiências
- Discutindo o que fazer ou o que foi feito para evitar que o evento se repita
- Mantendo um ambiente estável e familiar

PERGUNTAS E RESPOSTAS COMUNS

“Será que as crianças que sofrem a perda de um ente querido depois de um desastre têm DSPT?”

As respostas ao luto podem incluir alguns dos sintomas que vemos nos indivíduos com DSPT, como tristeza, “retirada”/abstinência, pensamentos intrusivos ou evitar pessoas e sítios que servem como lembranças. Enquanto as respostas ao luto são usualmente ultrapassadas com o tempo, DSPT pode ser uma reacção em que os indivíduos continuam a experienciar durante um mês ou mais.

“Qual é a idade mais comum para as crianças desenvolverem DSPT?”

Crianças que foram expostas a situações traumáticas podem correr o risco de DSPT a qualquer idade. DSPT é mais difícil de diagnosticar em crianças muito jovens que estão menos desenvolvidas linguisticamente e portanto não podem descrever bem as suas reflexões internas e sentimentos ou compreenderem o significado de pensamentos intrusivos ou pesadelos.

“Quando DSPT começa e quanto tempo demora a passar?”

DSPT pode desenvolver-se anos após a situação. Respostas e reacções seguem o desastre talvez nas próximas semanas ou meses mas muitas vezes mostram um decréscimo relativamente rápido depois do impacto directo acalmar.

Algumas crianças podem não desenvolver DSPT até um ano ou mais após a situação, sendo conhecido por “efeito dormitório”. Contudo, DSPT é muito responsivo à intervenção e os sintomas podem diminuir ao longo do tempo.

COMO É TRATADO O DSPT?

Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) demonstrou ser eficaz para as crianças com DSPT. O treino cognitivo ajuda as crianças a reestruturarem os seus pensamentos e sentimentos e podem viver sem se sentirem ameaçados. Intervenções comportamentais incluem aprendizagens para enfrentar medos, assim as crianças já não evitam as pessoas em lugares que as fazem lembrar o acontecimento. Técnicas de relaxamento são usadas em paralelo com a criança, sendo cuidadosamente orientadas no contar da história sobre o acontecimento. Estas estratégias ensinam as crianças a lidar eficazmente com os seus medos e stress, efectivamente. Também costuma ser incluída uma formação aos pais para ajudar a criança a lidar com as novas estratégias e ensinar adultos a usar as suas próprias estratégias. Para mais informações sobre os tipos de tratamento e onde procurar ajuda, ver capítulo 14.

DESORDENS DE ANSIEDADE NAS CRIANÇAS

Ansiedade é uma emoção normal e natural experienciada por todos os seres humanos. Contudo, algumas pessoas, mesmo crianças preocupam-se com as dificuldades que surgem diariamente nas suas vidas.

A ansiedade pode ser acerca da separação dos pais, preocupações com catástrofes que acontecem, ataques de pânico, ficar preso se alguma coisa correr mal, ser julgado.

Uma criança pode estar tão preocupada com a obtenção de um resultado perfeito, que estuda sem limites; uma criança pode ter medo de não ter uma resposta certa, que nunca levanta a mão, ou uma criança pode evitar eventos sociais porque tem medo que alguém não goste dela.



Quais os sintomas da desordem de ansiedade?

Há cinco grandes tipos de desordem de ansiedade na infância: desordem de ansiedade da separação, desordens de ansiedade generalizadas, fobia social, desordem obsessivo – compulsivo e desordem de pânico com ou sem “agorafobia”.

Os sintomas das crianças com ansiedade são vistos nestas diferentes maneiras:

Sintomas físicos

- Cefaleias, dores de estômago e/ou tensão muscular
- Sintoma de ataques de pânico tais como a falta de ar, lentos ou rápidos batimentos cardíacos, formiguelo e sensações de receio, calor ou suores frios e terror em determinadas situações.

Pensamentos

- Medo de estar longe de casa ou do principal cuidador.
- Medo de que alguma coisa de terrível aconteça a si próprio ou ao seu principal cuidador.
- Excessiva e incontrolável preocupação sobre muitas coisas, tais como o futuro, chegar a tempo a um encontro, saúde, desempenho escolar, crime, mudança de rotinas e questões familiares.
- Medo de ser avaliado negativamente, rejeitado, humilhado ou embaraçado em frente dos outros.
- Medo de fazer relatórios orais, participar em aulas de ginástica, iniciar ou entrar em conversas, comer em locais públicos ou conversar com pessoas que conhece.
- Pesadelos

Comportamentos

- Prevenção de situações ou coisas que causam preocupação, como a reuniões sociais, a escola ou animais
- Relutância ou resistência para dormir sozinho
- Chorar, enfurecer, agarrados em situações aflitas

- Comportamentos repetitivos, como o de lavar as mãos.

Quem corre o risco de ter uma desordem de ansiedade?

Estima-se que 5 a 20 por cento de todas as crianças foram diagnosticadas com uma desordem de ansiedade, tornando-se no problema mais comuns nas criança com problemas de saúde mental e baseia-se em pensamentos e sentimentos. Uma desordem de ansiedade pode acontecer aparentemente sem aviso ou pode estar presente por muito tempo sem ninguém perceber o que ela é. Quanto mais cedo o início, mais susceptível a criança está de ter vários tipos de ansiedade e depressão. Jovens, com uma desordem de ansiedade podem estar em risco para o desenvolvimento de depressão maior.

O que causa um transtorno de ansiedade?

Ansiedade é resultado de uma combinação de influências familiares e biológicas. Estudos sugerem que algumas crianças que são temperamentais (inclusive no nascimento) mostram ser tímidas ou hesitantes em situações familiares podem ser mais propensas a ansiedade. Ansiedade pode ser causada por um desequilíbrio químico ou com problemas específicos em certos mecanismos do cérebro.

Ansiedade tende a ocorrer em famílias, mas o complexo relacionamento entre genes, sistemas biológicos e a ansiedade não é bem compreendida. Além disso, sugerem que a ansiedade e reacções de fobia pode ser aprendido, embora seja uma experiência directa ou observações de terceiros.

PERGUNTAS E RESPOSTAS COMUNS

“Como é que o meu filho se tornou tão ansioso?”

Ansiedade é provavelmente o resultado da interacção entre a sensibilidade biológica de uma criança e a experiência.

As crianças reagem com uma ansiedade física em várias situações, especialmente quando sentem que estas não estão no seu controle. Nas suas mentes, por exemplo, as crianças pensam que, se algo pode acontecer com alguém, que pode acontecer a elas também.



"Isto não será apenas uma fase que o meu filho está a atravessar? É normal por vezes ter medo."

Certamente todas as crianças passam por algumas fases quando estão mais preocupados com alguma coisa do que em outras épocas. Uma criança com uma desordem de ansiedade, no entanto, está tão preocupada que isso interfere com a vida familiar, actividade académica e relacionamentos com os outros.

"Meu filho vai ser sempre assim?"

Todos têm de aprender a viver com uma certa dose de ansiedade. Felizmente, a ansiedade é altamente tratável.

Terapêutica apropriada pode reduzir ou prevenir completamente a recorrência de problemas em 70 a 90 por cento dos doentes. Tratamento de Comportamento Cognitivo pode ensinar as crianças habilidades, tais como técnicas de relaxamento e dominar frases, para tratar pensamentos agitados, sentimentos e comportamentos.

"Qual a atitude da família de uma criança com Desordem de Ansiedade?"

Com boas intenções, os pais estão aptos para resgatar os seus filhos, para tentar dar conforto e acalmar quando eles se estão a sentir perturbados e ansiosos. No entanto, esta abordagem pode ensinar a criança a abandonar rapidamente e depender dos outros para se sentir melhor. Embora seja difícil, os pais devem deixar a criança cair em algumas dificuldades, perguntar-lhe o que está acontecer e pensar sobre o que deve fazer. Desta forma, a família deixa a criança obter alguma experiência de luta, em vez de contar em ser resgatada; assim ajudam a criança a escolher as formas de gerir a situação, elogiando as suas tentativas, bem como os seus êxitos.

Estas estratégias ajudam as crianças a aprender que podem lidar com coisas que as assustam.

COMO É TRATADA A ANSIEDADE?

Terapia comportamental cognitiva (TCC) é o tratamento de escolha. Ele tem demonstrado ser útil na assistência a crianças ou adolescentes para controlar ansiedade e recuperar uma vida normal. Através da TCC um indivíduo aprende, passo-a-

passo, a desenvolver estratégias de superação e dominar as situações que causam ansiedade. Medicação, que actua directamente sobre o cérebro e no sistema nervoso central, pode ser prescrita para ajudar a que o jovem se possa sentir calmo enquanto e trabalha para um saudável funcionamento quotidiano.

Para algumas crianças, uma combinação de medicação e TCC também é eficaz. Para obter mais informações sobre os tipos de tratamentos e onde obter ajuda, consulte o Capítulo 14.

DEPRESSÃO EM CRIANÇAS

Todas as crianças têm "alterações de humor" em determinada altura. Quando esse mau humor não se altera, ou seja permanece, a criança pode estar deprimida. A depressão nas crianças pode ter os sintomas usuais das depressões dos adultos – elas sentem-se desesperadas, incapazes e sem valor – mas frequentemente elas mostram outros comportamentos que podem ser sinal de depressão.

Quais os sintomas da depressão?

Existem dois tipos básicos de depressão: a depressão maior, que dura menos de duas semanas, e a condição média mas crónica chamada "Dysthymia", em que o estado das crianças é caracterizado por um longo modo de estado depressivo. Em geral, as crianças com desordem depressiva mostraram alguns dos seguintes sintomas:

- Estados depressivos (que podem ser caracterizados por sentimentos de tristeza, vazio, choro e irritabilidade)
- Decrescente interesse em ter prazer nas actividades
- Dificuldade de concentração e chamada de atenção
- Raiva
- Fadiga ou falta de energia
- Sentem-se sem valor
- Baixa auto-estima
- Problemas de sono
- Perda ou ganho significativo de peso
- Retirada social (pode ser expressa por monotonia ou aborrecimento)
- Agitação ou abrandamento "apatia"
- Pensamentos sobre a morte



Quem está mais propenso a apanhar uma depressão infantil?

Qualquer um, a qualquer idade, mesmo com dois ou três anos de idade pode-se estar deprimido. Um a 2 por cento das crianças em idade entre 5 e 11 anos é diagnosticada com depressões, esse número salta para 8 a 12 por cento em idade entre 12 e 18 anos (duas vezes mais as raparigas do que os rapazes). As crianças com depressão podem ter outra desordem também; por exemplo pelo menos metade também teve distúrbios de ansiedade.

Crianças que pensam ou tentam o suicídio são normalmente diagnosticadas com depressão.

Qual a causa para a depressão nas crianças?

Todos nós já experimentamos situações de aborrecimento nas nossas vidas. Ninguém sabe porque é que algumas crianças ficam deprimidas, enquanto outras face às mesmas circunstâncias podem ficar tristes mas são capazes de olhar em frente e avançar. Contudo os acontecimentos da vida podem afectar o estado de espírito da criança, catapultar depressões ou tornar mais difícil de gerir o stress, normalmente existe uma predisposição psicológica para a depressão. A maioria das vezes a reacção à depressão é o resultado de um desequilíbrio na parte química do cérebro responsável por produzir sentimentos positivos. Este desequilíbrio parece ser uma herança. Pesquisas, constantemente mostram que a depressão surge na família; crianças cujos pais tem comportamentos depressivos tem 50% de hipóteses de ficarem depressivas elas próprias.

PERGUNTAS E RESPOSTAS COMUNS

" Como pode o meu filho estar com depressão se ele corre/anda por ai, se diverte?"

A depressão nas crianças frequentemente parece diferente da dos adultos. É raro, crianças pequenas parecerem tristes por longos períodos de tempo. É mais provável ficarem irritados, queixarem-se ou ficar aborrecidos e com mais dificuldade em ficarem satisfeitos.

" De onde é que a depressão da minha filha apareceu? Ela tem tudo o que quer "

Infelizmente nós não sabemos qual a causa da depressão infantil. Para algumas crianças a depressão parece ser uma resposta biológica que não está sob o seu controlo e pode ser despertada pelo stress. Ser mimado não é causa para depressão.

" Poderá a medicação mudar a personalidade das crianças?"

Não. Tomar medicação para a depressão pode ser comparado a tomar medicação para uma horrível dor de cabeça. A medicação não muda quem tu és mas leva-nos embora a dor de cabeça. Igualmente, a medicação para a depressão alivia a criança de sentimentos pesados, deixando-o ou a ter prazer e apreciar as actividades.

" Não há mais nada para ajudar a depressão para além da medicação?"

Medicação ou TCC parecem ser igualmente efectivas, crianças, pais e profissionais podem escolher um ou ambos. Contudo se uma criança tem tendências suicidas ou tem dificuldade com as tarefas básicas diárias, a medicação deve ser considerada. Para a maioria das crianças, a medicação sozinha não é suficiente. Um clima de entendimento, carinho e suporte são também necessários.

COMO É TRATADA A DEPRESSÃO?

Procurar ajuda é de importância vital. Manter sentimentos fortes de tristeza, incapacidade, solidão e dor interior pode tornar as coisas piores. Quando os problemas são vividos intensamente o tratamento é sempre muito mais difícil.

Crianças e adolescentes que falem sobre suicídios devem ser levados a sério; eles não estão necessariamente à procura de atenção, e conseqüentemente deve ser consultado um profissional de saúde mental.

A depressão é tratada de inúmeras maneiras; e de facto, é uma das doenças de tratamento mais fácil e de sucesso. Pesquisas mostram-nos que TCC e a medicação podem ser úteis. A terapia cognitiva que ajuda as crianças a aprender a gerir os acontecimentos problemáticos e os seus sentimentos, como contrariar os pensamentos negativos e como desenvolver caminhos para suportar os maus sentimentos têm sido demonstrados como eficazes.

BIBLIOGRAFIA

NYU Child Study Center
www.AboutOurKids.org

American Psychological Association
www.apa.org

American Psychological Association (2005). *Managing traumatic stress: After the hurricanes*. Retrieved July 27, 2006 from www.apahelpcenter.org/articles/article.php?id=107

American Psychological Association (2005). *The road to resilience*. Retrieved July 27, 2006 from www.apahelpcenter.org/dl/the_road_to_resilience.pdf

American Psychological Association (2005). *Tips for teens: Building resilience after the hurricanes*. Retrieved July 27, 2006 from www.apahelpcenter.org/articles/article.php?id=115

Baker, J. E., Sedney, M. A., & Gross, E. (1996). *Psychological tasks for bereaved children*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62, 105-116.

Basoglu, M., Kilic C., Salcioglu, E., & Livanou, M. (2004). *Prevalence of post-traumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: an epidemiological study*. *Journal of Traumatic Stress*, 17(2), 133-41.

Bland, S.H., O'Leary, E.S., Farinero, E., Jossa, F., Krogh, V., Violanti, J.M., & Trevisan, M. (1997). *Social network disturbances and psychological distress following earthquake evacuation*. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 185(3), 188-94.

Bland, S.H., Valoroso, L., Stranges, S., Strazzullo, P., Farinero, E., & Trevisan, M. (2005). *Long-term follow-up of psychological distress following earthquake experiences among working Italian males: a cross-sectional analysis*. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 193(6), 420-3.

Barnett, K., Ironson, G., Benight, C., Wynnings, C., Greenwood, D., Carver, C.S., Cruess, D., Baum, A., Scheiderman, N. (1997). *Measurement of perceived disruption during rebuilding following Hurricane Andrew*. *Journal of Traumatic Stress*, 10(4), 673-681.

Carr, V.J., Lewin, T.J., Webster, R.A., Hazell, P.L., Kenardy, J.A., Carter, G.L. (1995). *Psychosocial sequelae of the 1989 Newcastle earthquake: Community disaster experiences and psychological morbidity 6 months post-disaster*. *Psychological Medicine*, 25(3), 539-55.

Christ, G. H. (2000). *Healing Children's Grief: Surviving a Parent's Death from Cancer*. New York: Oxford University Press.

FEMA. *The disaster area*. Retrieved July 27, 2006 from www.fema.gov/kids/dizarea.htm

FEMA. *Helping children cope with disaster*. Retrieved July 27, 2006 from www.fema.gov/rebuild/recover/cope_child.shtm

Goenjian, A.K., Molina, L., Steinberg, A.M., Fairbanks, L.A., Alvarez, M.L., Goenjian, H.A., & Pynoos, R.S. (2001). *Posttraumatic stress and depressive reactions among Nicaraguan adolescents after Hurricane Mitch*. *The American Journal of Psychiatry*, 158(5), 788-794.

Goodman, R.E., Brown, E.J., Courtney, M., & Gurian, A. (2002, September/October). *The aftermath of disaster: helping children affected by trauma and death*. *NYU Child Study Center Letter*, 7(1).

Hagan, J.F., the Committee on Psychological Aspects of Child and Family Health, and the Task Force on Terrorism (2005). *Psychosocial implications of disaster or terrorism on children: A guide for the pediatrician*. *Pediatrics*, 116, 787-795.

Harvey, V. (2004). *Resiliency: Strategies for parents and educators*. Retrieved July 27, 2006 from www.nasponline.org/NEAT/Resiliency.pdf

Koplewicz, H., Cloitre, M., Reyes, K., & Kessler, L. (2004). *The 9/11 experience: who's listening to the children?* *Psychiatric Clinics of North America*, 27(3), 491-504.

La Greca, A.M. (2001). *Children experiencing disasters: Prevention and intervention*. In J. Hughes, A.M. La Greca, & J.C. Conoley (eds.), *Handbook of psychological services to children and adolescents* (pp.195-224). New York: Oxford Press.

La Greca, A.M., Sevin, S.W., & Sevin, E.L. (2005). *After the storm: A guide to help children cope with the psychological effects of a hurricane*. Coral Gables, FL: 7-Dippity, Inc.



La Greca, A.M., Vernberg, E.M., Silverman, W.K., Vogel, A.L., & Prinstein, M.J. (2001). *Helping children cope with disasters: A manual for professionals working with elementary school children* (Aby. ed.). Miami: Annette M. La Greca.

Monahan, K. & Lurie, A. *The impact of 9/11 on developmentally disabled youth*. Young Adult Institute International SocialWork Conference, New York, April 30, 2003.

Najarian, L.M., Goenjian, A.K., Pelcovitz, D., Mandel, F., & Najarian, B. (1996). *Relocation after a disaster: post-traumatic stress disorder in Armenia after the earthquake*. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(3), 374-83.

Najarian, L.M., Goenjian, A.K., Pelcovitz, D., Mandel, F., & Najarian, B. (2001). *The effect of relocation after a natural disaster*. *Journal of Traumatic Stress*, 14(3), 511-26.

Nandi, A., Galea, S., Tracey, M., Ahern, J., Renick, H., Gershon, R., & Vlahov, D. *Job loss, unemployment, work stress, job satisfaction, and the persistence of posttraumatic stress disorder one year after the September 11 attacks*. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 46(10), 1057-1064.

National Association of School Psychologists. *Children's reactions to natural: Suggestions for parents*. Retrieved July 27, 2006 from www.naspcenr.org/crisis_safety/trauma.html

National Association of School Psychologists. *Coping with a national tragedy*. Retrieved July 27, 2006 from www.nasponline.org/NEAT/crisis_0911.html

North, C.S., Triss, L., McMillen, J.C., Pfefferbaum, B., Cox, J., Spitznagel, E.L., Bunch, K., Schorr, J., & Smith, E.M. (2002). *Coping, functioning and adjustment of rescue workers after the Oklahoma City bombing*. *Journal of Traumatic Stress*, 15(3), 171-175.

Oltjenbruns, K.A. (2001). *Developmental context of childhood grief*. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping and Care*. Washington, DC: American Psychological Association. 169-917.

Pennell, M., & Smith, S. (1995). *The Forgotten Mourner: Guidelines for Working with Bereaved Children*. PA: Jessica Kingsley Publishers.

Pfefferbaum, B., Nixon, S.J., Triss, R.D., Doughry, D.E., Pynoos, R.S., Gurtwisch, R.H., & Foy, D.W. (2001). *Television exposure in children after a terrorist incident*. *Psychiatry*, 64(3), 202-211.

Pfefferbaum, B., Seale, T.W., Brandt, E.N., Pfefferbaum, R.L., Doughry, D.E., & Rainwater, S.M. (2003). *Media exposure in children one hundred miles from a terrorist bombing*. *Annals of Clinical Psychiatry*, 15(1), 1-8.

Pfefferbaum, B., Vinetkar, S.S., Trautman, R.P., Lemgraf, S.J., Reddy, C., Patel, N., & Ford, A. (2002). *The effects of loss and trauma on substance use behavior in individuals seeking support services after the 1995 Oklahoma City bombing*. *Annals of Clinical Psychiatry*, 14(2), 89-95.

Ransoniella, C.V., Skalko, T.K., O'Brien, K., McGhee, S.A., Bingham-Alexander, D., & Beatley, J. (2002). *Childhood posttraumatic stress disorder and efforts to cope after Hurricane Floyd*. *Behavioral Medicine*, 28(2), 61-71.

Salcoglu, E., Basoglu, M., & Livanon, M. (2003). *Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey*. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 191(3), 154-60.

Sutler, D.N., Preston, A.J., Kaiser, C.F., Olvera, V.E., Valdez, J., & Schuster, S. (2002). *Hurricane Georges: A cross-national study examining preparedness, resource loss, and psychological distress in the U.S. Virgin Islands, Puerto Rico, Dominican Republic, and the United States*. *Journal of Traumatic Stress*, 15(5), 33-350.

National Child Traumatic Stress Network www.ncstnet.org

National Child Traumatic Stress Network. *Family preparedness: Thinking ahead*. Retrieved July 27, 2006 from www.ncstnet.org

National Child Traumatic Stress Network. *Parent guidelines for helping children after a hurricane*. Retrieved July 27, 2006 from www.ncstnet.org

Trauma Psychiatry Program, UCLA. (2001). *Trauma information pamphlet for parents*.

Vazquez, C., Cervellon, P., Perez-Sales, P., Vidales, D., & Gaborin, M. (2005). *Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador*. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 313-28.

Waddell, D., & Thomas, A. (1998). *Disaster: Helping children cope*. Retrieved July 27, 2006 from www.naspcenr.org/safe_schools/coping.html

Wasserstein, S.B. & La Greca, A.M. (1998). *Hurricane Andrew: Parent conflict as a moderator of children's adjustment*. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 20(2), 212-224.

Wolfe, A. D. (1996). *Healing the bereaved child: Grief counseling growth through grief, and other touchstones for caregivers*. IN: Accelerated Development.

Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health professional*, Second Edition. NY: Springer Publishing Co.