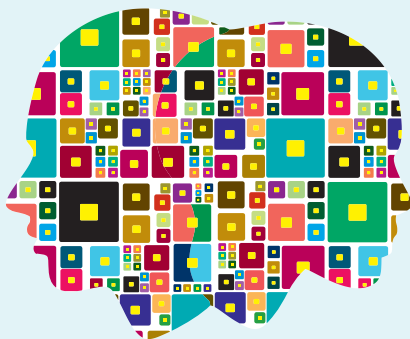


**O CUIDADO COM
CRIANÇAS E
ADOLESCENTES
AFETADOS POR
CATÁSTROFES**



Somos muit@s Somos plurais
Somos da Psicologia

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA - MINAS GERAIS
PELA VALORIZAÇÃO DA PROFISSÃO

COMO VIVEM AS CRIANÇAS EM UMA SITUAÇÃO DESASTRE?

Um desastre é atemorizante para todos, mas para uma criança pode sê-lo especialmente. Elas confiam que os adultos as protegerão porque ainda não desenvolveram estratégias para enfrentar situações difíceis. Um desastre ameaça o sentido de controle da criança sobre sua vida, até mais que para os adultos.

AS CRIANÇAS EXPERIMENTAM OS EFEITOS DOS DESASTRES TRIPLAMENTE PORQUE:

1. Estão sendo afetadas diretamente por experiências de morte, destruição, terror associado à ausência ou impotência dos seus pais.
2. As reações do pais e outros adultos de confiança ao desastre influenciam em seu manejo da situação.
3. Os medos também podem surgir da própria imaginação das crianças. Para elas é difícil diferenciar que medos são reais e quais não são. Uma criança sente medo, sem importar a razão, tem medo.

AS RESPOSTAS DAS CRIANÇAS AOS DESASTRES

- Apego excessivo aos adultos de confiança, medo de se separar deles.
- Medo de estranhos, de “monstros”...
- Dificuldade para dormir ou se negar a ir para a cama.
- Brincadeira contínua e repetitiva sobre parte da experiência de desastre.
- Regresso a comportamentos antigos tais como molhar a cama ou chupar o dedo.
- Retraimento: não querer estar com outras crianças, não querer ver objetos relacionados com o desastre.
- Aumento da agressividade, condutas de desafio.
- Ressentimento, desconfiança, irritabilidade.
- Dores de cabeça, estômago, dores vagas ou difíceis de localizar.
- Problemas na escola (ou negar-se a ir à aula) e dificuldades para se concentrar.
- Sentimentos de vergonha, raiva, culpabilidade...

O QUE DIZER A UMA CRIANÇA DIANTE DE UM DESASTRE E COMO FAZÊ-LO?

- É importante dizer sempre a verdade. Provavelmente, ela vai conhecer a verdade através de outras pessoas, às vezes de maneira mais crua e dolorosa. Quando isso acontece se sente enganada.
- Diga a ela só aquilo que a criança possa entender segundo sua idade e seu nível de compreensão.
- Fornecer só a informação que a criança necessite e possa assumir. Em geral é a própria criança que marca os limites, perguntando mais ou trocando de assunto.
- Responda sempre as perguntas que a criança faça sobre o passado. Quando se trata da morte de alguma pessoa próxima, pode ser que não se atreva a perguntar, e nesse caso, ainda que não pergunte tem que dizê-lo.
- Fale com naturalidade, pouco a pouco, explorando o que a criança já conhece e o que pensa ou teme. Mostre suas próprias emoções, a criança pode e deve perceber que os adultos estão tristes, ou que choram e que o sentem tanto como ela, mas que não perderam o controle.

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO?

- Permita que ele chore ou fique triste. Não espere que ele seja forte.
- Fale com seu filho sobre os sentimentos dele, sem julgar.
- Respeite o tempo e a forma que cada criança precisa para expressar o ocorrido.
- Fale também de seus próprios sentimentos e lhe permita saber como controla seus medos e temores.
- Estimule a fazer desenhos sobre o desastre ou escrever histórias ou poemas sobre ele. Isto ajudará o pequeno a entender como se sente com o ocorrido.
- Forneça informações a seu filho sobre o que aconteceu e está acontecendo. Utilize uma linguagem simples que ele possa entender. Esconder informações pode levar a maiores problemas no futuro.
- Se seu filho voltar a ter comportamentos como molhar a cama ou chupar os dedos, inicialmente trate de aceitá-lo. Estes são sinais de que necessita de consolo e segurança. Evite chamar a atenção por isso e retorne pouco a pouco à normalidade.

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO?

- Ajude-o a sentir-se salvo: abrace-o, toque-o e seja afetivo com seu filho. Passe tempo extra com ele, especialmente na hora de dormir. Muitas crianças se acalmam com massagens suaves nas costas ou na nuca.
- As crianças são especialmente vulneráveis a sentimentos de abandono quando estão separadas dos seus pais. Evite proteger seu filho mandando-o para longe da cena do desastre se isto implica separá-lo dos seus entes queridos.
- As crianças se beneficiam da rotina e da estrutura: ainda que inicialmente se relaxem as regras usuais, trate de manter a estrutura e as responsabilidades familiares.
- Favoreça o contato com outras crianças.
- Permita a seu filho regressar à escola assim que for possível depois do desastre. Isto ajudará a voltar à normalidade e a compartilhar com seus amigos e professores as suas experiências.
- Estimule a aceitação da realidade através do reconhecimento das novas condições do entorno.

RECOMENDAÇÕES COM ADOLESCENTES

- Estimule o desenvolvimento de condutas construtivas que fortaleçam os vínculos.
- Promova a reflexão grupal e individual acerca de condutas de risco ou desproteção para si e para outros.
- Desestime a conduta irreflexiva que conduz à violência.
- Promova lideranças positivas.
- Designe tarefas que impliquem um compromisso grupal e individual. (Por exemplo: ajudar aos mais pequenos e desprotegidos)

Referências: COLEGIO DE PSICOLOGOS DE CHILE (A.G.). Recomendaciones para La recuperación emocional a La población em general. Chile: 2010 (Claudia Gomez Prieto)
COLEGIO DE PSICOLOGOS DE CHILE (A.G.). L@s niñ@s y los desastres: guia de autoayuda para familiares. Chile: 2010.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS