

Como ajudar Crianças e Adolescentes

a superar Catástrofes:

1 - Face a catástrofes naturais a maioria das crianças recupera em poucas semanas, mas algumas precisam de mais tempo. Outras são mais vulneráveis pela vivência prévia de acontecimentos traumáticos ou problemas de ansiedade.

2 - É importante salientar que as reações das crianças pequenas face a uma experiência traumática, são fortemente influenciadas pelas respostas dos adultos durante e após a mesma situação de vida.

Como reagem as crianças a situações de vida traumáticas:

A reação **pode ser imediata ou aparecer apenas algum tempo depois**, variando em intensidade e manifestando-se de diversas formas, também de acordo com a idade e nível de desenvolvimento. Embora interfira inicialmente no dia-a-dia da criança, **a recuperação acontece na maioria dos casos ao fim de alguns dias ou poucas semanas**, com o apoio de familiares ou de outras pessoas próximas. **As reações mais frequentes são:**

1 - A primeira resposta mais comum é a **perda de confiança, com sensação de ansiedade e medo**. Preocupação relativa à segurança pessoal e dos outros, **medo da separação de familiares** ou cuidadores, **e maior dependência** em relação a eles. Por vezes surgem comportamentos regressivos, como molhar a cama, chuchar no dedo, etc.

2 - Outra resposta comum é o **medo que a situação volte a acontecer**, e ansiedade com notícias de outras idênticas. Isto manifesta-se tanto pelo evitamento e medo de situações, ruídos e locais ligados à experiência vivida, **ou então, recordando repetidamente**, p. ex., representando o episódio traumático em desenhos, jogos e brincadeiras.

3 - **Alterações do comportamento:**

- Estado de alerta constante (a criança excita-se e assusta-se facilmente).
- Aumento de atividade, défice de atenção / concentração e diminuição do rendimento escolar.
- Irritabilidade, desobediência, oposição, rebeldia, “ataques” de raiva e agressividade.
- Isolamento e “embotamento” emocional, mostrando-se a criança, alheada e “desligada dos sentimentos”.
- Dificuldade em dormir, por pesadelos ou medos durante a noite.
- Sintomas físicos como dores de barriga ou de cabeça.

O que fazer para ajudar:

Após um evento de catástrofe, os adultos da comunidade devem Identificar e organizar os seus próprios sentimentos. Só depois podem ajudar os outros.

1 - **Dar** mais atenção e **oportunidade para** a criança **falar livremente sobre os acontecimentos**, repetidamente se necessário expressando sentimentos associados. **Sempre e apenas quando a criança quiser**. Outras formas de ajudar a expressão de sentimentos, é dar espaço para jogos, escrita ou fazer desenhos sobre o que sentiu e viveu. Falar, pensar e lembrar o vivido, ajudam a criança a encontrar um sentido no que aconteceu, a sentir-se menos só, e a recuperar uma sensação de segurança e controle sobre si próprio.

Por vezes é mais fácil à criança falar sobre o sucedido com outros adultos fora da família, pelo que nesse caso um apoio profissional pode ser muito útil.

2 - Escutar e ouvir sem contra argumentar ou dar opinião sobre o que deveria ter feito ou de como se deveria sentir.

3 - Ajudar a enfrentar a realidade **assegurando que o acontecimento já acabou, e que a criança está segura**.

4 - **Manter as rotinas no dia-a-dia, eventualmente criar novas rotinas se a situação de vida se alterou muito**, p.ex., comer, ver TV, brincar, ler livros, fazer exercício, etc. de forma regular e **de preferência em conjunto com familiares**.

5 - Ajudar a criança a sentir algum controle sobre a sua vida, deixando-a tomar decisões dentro do possível, p. ex., escolher o que vai comer, a roupa que vai vestir, etc.

6 - Se a criança tiver dificuldade em dormir, dar mais atenção, contar história antes de dormir, deixar uma luz acesa durante a noite, ou até permitir que durma no mesmo quarto dos pais (ainda que por poucos dias).

Se os pais também foram envolvidos no episódio traumático, é preferível que admitam face à criança os seus sentimentos de tristeza ou perturbação, sem que no entanto esperem, ou aceitem que a criança os venha consolar.

O que evitar, e coisas a não fazer:

1 - Evitar assistir a mais cenas ou ruídos traumáticos, ou ver e ouvir notícias nos meios de comunicação social.

2 - Não deixar a criança sozinha, esperando que ela esqueça o ocorrido, mas também não forçar a falar no assunto se ela não quiser (e antes que esteja preparada para o fazer).

3 - Não dizer coisas tipo “Isto vai ficar tudo bem”, ou “Olha, pelo menos sobreviveste”...

4 - Não “exigir” ou dar a entender que as crianças não estão a ser fortes e corajosas.

5 - Não criticar se a criança andar triste ou a chorar.

6 - Não zangar e hiper criticar, se apresentar comportamentos regressivos, típicos de criança mais nova e que já tinha abandonado (como molhar a cama, chuchar no dedo, portar-se mal...).

7 - Não fazer promessas falsas e inviáveis, tipo, “daqui a pouco vamos todos voltar para casa”...

8 - Não fazer críticas ou comentários negativos sobre a ajuda até agora recebida do exterior.

SINAIS DE ALERTA:

INICIAIS:

- 1 - Reviver e pensar continuamente nos acontecimentos traumático (“flashbacks”).
- 2 - Sonhos / pesadelos continuados com os acontecimentos traumáticos.
- 3 - Tendência a assustar-se com muita facilidade com palpitações e sudorese frequentes.
- 4 - Insensibilidade emocional, demonstrando ausência de reações ao ocorrido
- 5 - Comportamentos perigosos

TARDIOS: (mantêm-se para além das primeiras semanas):

- 1 - Tristeza prolongada com desinteresse pelas atividades habituais e outros acontecimentos diários.
- 2 – Isolamento dos outros, recusar ir à escola, ou diminuir de forma drástica e prolongada o rendimento escolar.
- 3 - Irritabilidade e falta de concentração, Insónia persistente, perda do apetite ou medo prolongado de ficar só.
- 4 - Ideação Suicida ou comportamentos auto lesivos
- 5 - Persistência de comportamentos regressivos (comportar-se como uma criança mais nova).
- 6 - Grande ansiedade e recusa em ir a lugares que recordem o acontecimento

Importância da ajuda por outros profissionais:

- Organizar reuniões de pais para falar sobre os acontecimentos e sobre a reação dos filhos.
- Falar sobre como os pais podem ajudar e outras possíveis formas de apoio, fora da família.
- Proporcionar contextos terapêuticos através do jogo, escrita, desenho, arte, etc.
- Ajudar a ver que face à situação vivida os medos são normais, e desenvolver competências para ultrapassar o que viveram, mas também para resolver outros problemas e formas de enfrentar o medo.

J. GARRIDO