



Ajudar as crianças a ultrapassar um evento traumático

GUIA PARA PAIS E CUIDADORES DE CRIANÇAS

Enquanto pai ou cuidador, pode estar a ler isto porque o/a seu/sua filho(a) foi afetado(a) por um evento traumático e pode não saber como ajudá-lo(a).

As crianças são resilientes e com o seu apoio e o apoio de outras pessoas próximas, podem enfrentar com sucesso a maioria das situações.

Cada criança é diferente e a forma como o/a seu/sua filho(a) irá reagir ao que aconteceu dependerá de vários fatores, tais como, a idade, se foi exposto(a) ao evento, como lidou com perdas anteriores e como é que você próprio está a lidar com a situação.

Este panfleto descreve as reações comuns das crianças a traumas, e como você, enquanto pai ou cuidador, pode ajudar e onde obter mais informações e apoio.

Reações Comuns das crianças a eventos traumáticos

Algumas crianças podem ter uma reação moderada depois de um evento traumático, enquanto outras podem reagir imediatamente após o evento traumático ou parecer bem inicialmente e reagir mais tarde. As reações comuns normais podem incluir o seguinte:

Reações Físicas

As crianças podem sentir uma exacerbação dos sentimentos de ansiedade e medo, o que pode resultar em reações físicas, como dores de cabeça, dores de estômago, perda de apetite ou alterações no padrão de sono.

Reações Regressivas

Pode notar que o/a seu/sua filho(a) está a voltar a algum comportamento que já havia superado, como fazer xixi na cama, chuchar no dedo, ficar excessivamente apegado e não conseguir dormir sozinho à noite.

Reações emocionais e comportamentais

As crianças podem sentir tristeza, raiva, mau humor, angústia. Podem ficar quietas ou chorosas ou podem ter acessos de raiva e ficar hiperativas. Podem ter dificuldade em concentrar-se e em prestar atenção às brincadeiras e na escola. Podem querer falar constantemente sobre o trauma; outras podem expressar os seus sentimentos através das brincadeiras ou em desenhos.

Sentir-se inseguro(a)

O/A seu/sua filho(a) pode estar preocupado(a) com a possibilidade de lhe acontecer algo mau novamente. Pode não gostar de estar separado(a) de si enquanto pai ou cuidador e ficar angustiado(a) se ficarem separados por um longo período de tempo.

Lembranças Recorrentes do Evento

As crianças podem ser incitadas a recordar o evento ao ver algo que as lembre dele e também por cheiros ou sensações que sentiram no momento do evento. As memórias podem surgir sob a forma de flashbacks ou pesadelos e podem ser muito assustadoras para o/a seu/sua filho(a). Podem ocorrer flashbacks de eventos traumáticos anteriores. Podem ocorrer momentos de pânico e medo pela sua segurança.

Como é que você, enquanto pai ou cuidador, pode ajudar

Depois de uma experiência traumática, é importante que aceite que o/a seu/sua filho(a) ficará angustiado; isto é normal. Aceitar isto pode ajudá-lo a apoiar o/a seu/sua filho(a): Pode oferecer segurança, promover a compreensão do/a seu/sua filho(a) sobre a experiência e ajudá-lo(a) a voltar à vida normal.

As crianças ficam mais sensíveis e «sintonizadas» com o que está a acontecer do que a maioria das pessoas imagina e estão sempre a observar como é que os adultos em seu redor reagem. Ao garantir que lida com os seus próprios sentimentos, também estará a ajudar o/a seu/sua filho(a). Isto pode ser difícil, especialmente se você, enquanto pai ou cuidador, tiver sido diretamente afetado por um evento traumático. Cuidar de si mesmo é importante, incluindo dormir o suficiente, comer bem, seguir rotinas e procurar o apoio de outras pessoas.

Se o/a seu/sua filho(a) estiver na escola ou infantário, será útil informá-los para que os funcionários estejam cientes do que aconteceu e possam estar alerta a qualquer sinal de sofrimento no/na seu/sua filho(a) e prestar apoio.

Garantir um ambiente seguro

- Tranquilize o/a seu/sua filho(a) de que está seguro(a), que é amado(a) e que tem com quem falar. Como o/a seu/sua filho(a) recorrerá a si para o/a tranquilizar, é ok saber que você também se sente triste, mas não o/a sobrecarregue com os seus próprios medos e preocupações. Assegure ao/à seu/sua filho(a) que está lá para ajudá-lo(a) e que vão superar isto.
- Deixe-o(a) falar, desenhar ou usar as brincadeiras para expressar os seus sentimentos. Ajude-o(a) a compreender que os seus sentimentos são normais.
- Evite separações desnecessárias do/da seu/sua filho(a) logo após o evento. Quando se separarem, diga-lhe sempre que volta.
- Restabeleça as rotinas diárias, por exemplo, voltar à escola e aos passatempos o mais rapidamente possível, pois isso proporcionará à criança uma sensação de segurança e uma sensação de que a vida está a voltar ao normal.
- Proteja o/a seu/sua filho(a) da cobertura mediática sobre o evento, pois isto pode desencadear mais medos.

Responda às suas perguntas

- Permita que o/a seu/sua filho(a) explique primeiro o que acredita ter acontecido pelas suas próprias palavras, para que possa corrigir qualquer mal-entendido que possa ter sobre o que aconteceu.
- Deixe-o(a) fazer perguntas e saber que é ok falar sobre o assunto.
- Oiça o que ele/ela tem a dizer e tente responder às suas perguntas da forma mais honesta possível, mas a um nível adequado à sua idade e compreensão.

- Dependendo da situação, pode ter de explicar o que é a morte.

Deixe-o(a) participar

- Se houver um funeral ou memorial, explique ao/à seu/sua filho(a) o que irá acontecer e deixe-o(a) participar, se desejar. Desta forma, a perda torna-se real, mas não o/a obrigue a comparecer.
- Explique o que acontecerá antes de comparecerem e se gostaria de fazer algo como um desenho/imagem para o falecido.
- Mantenha recordações para que o/a seu/sua filho(a) se lembre do falecido.

Ofereça apoio

- Assegure ao/à seu/sua filho(a) que está lá para ajudá-lo(a).
- Dê-lhe a opção de falar com alguém fora da família imediata, se desejar.
- Ajude-o(a) a antecipar e lidar com as recordações, como datas comemorativas e aniversários. Relembre que estes «gatilhos» ficam mais fáceis com o tempo.

Procure ajuda se estiver preocupado

A maioria das crianças expostas a experiências traumáticas mostra algumas das reações descritas acima. Felizmente, estas geralmente amenizam nos dias e semanas após o evento.

Se a angústia e as reações à experiência traumática forem acentuadas e não melhorarem nas semanas e meses seguintes ao trauma, deve procurar apoio psicológico.

Se você, enquanto pai ou cuidador, estiver preocupado com o/a seu/sua filho(a) e com a forma como está a lidar com o evento traumático, pode considerar útil falar com o seu Médico de Família que pode indicar as opções de apoio disponíveis, incluindo um encaminhamento para o Children and Families Hub.

Também pode ligar para o Children and Families Hub e pedir para falar com um Profissional de Saúde Mental e Bem-estar para aconselhamento e orientação. Ouvirão as dificuldades que o/a seu/sua filho(a) está a enfrentar e, se necessário, agendarão uma avaliação pelo Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS) para determinar se o apoio terapêutico deve ser oferecido.

Serviços de Apoio Úteis



Children and Families Hub

Informação, aconselhamento e apoio para famílias e jovens

Aberto de segunda a quinta-feira, das 8h30 às 17h00, sextas-feiras, das 8h30 às 16h30

Contacto: 01534 519000

Email: childrenandfamilieshub@gov.je

gov.je/childrenandfamilieshub

YES (Youth Inquiry Service) and CAMHS Saturday Wellbeing Drop-In

Disponível para pais e cuidadores. Está disponível um profissional de saúde mental para responder a eventuais dúvidas num espaço privado e para prestar apoio e orientação.

Aberto todos os sábados, das 11h00 às 16h00

Em The Link, Eagle House, La Colomberie, St Helier, JE2 4QB

Tel: +44 (0) 1534 280530

Email: yes@jys.je

Jersey Talking Therapies

Apoio psicológico para adultos a partir dos 18 anos

Contacto: 01534 444550

Email: JTT@health.gov.je

gov.je/talkingtherapies

Jersey Hospice

Serviço comunitário de apoio ao luto disponível para adultos, jovens e crianças

Contacto: 01534 285144

jerseyhospicecare.com

Childline

Apoio para crianças e jovens online, por e-mail ou telefone

Número gratuito: 0800 1111

childline.org.uk