

LIDAR COM A ANSIEDADE

Alice, uma menina de 9 anos de idade, vivenciou um terramoto. Desde então, tem estado mais reservada e tem tido ataques de ansiedade que a levaram a arrancar cabelo, sempre no mesmo local da cabeça. Um Voluntário da Cruz Vermelha conversou com a Alice e ambos concordaram que ela iria contar até 100 sempre que se sentisse ansiosa. A partir daqui a Alice passou a ser capaz de se concentrar noutros pensamentos e esta estratégia ajudou-a a recuperar o seu comportamento habitual.

O QUE AS CRIANÇAS PRECISAM DE SABER

Crianças e adolescentes necessitam de informações sobre os eventos críticos, que devem ser dadas de acordo com a sua idade. Os educadores devem incentivar as crianças a fazerem perguntas e devem utilizá-las como um guia nas conversas.



Falar é importante, no entanto, as crianças não devem ser sobrecarregadas com informação que não pediram. É importante ser honesto e usar palavras que as crianças entendam. Devemos clarificar que o que aconteceu não foi um resultado das suas ações, e evitar que as crianças ouçam as conversas dos adultos ou notícias dos media sobre os acontecimentos traumáticos.

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONTACTAR:

Cruz Vermelha Portuguesa
Gabinete de Apoio Psicossocial
Jardim 9 de Abril, n.º 1/5, 1249-083 Lisboa
Email: sgouveia@cruzvermelha.org.pt
Telefone: 21 391 39 00 – Extensão 275

Delegação Local:

The International Federation Reference Centre for Psychosocial Support

Este Folheto foi traduzido para Português pelo Serviço de Intervenção em Crise (Emergência Psicossocial) da Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Vila Nova de Gaia



Este Folheto foi feito com o apoio de:



Ilustrações: Rod Shaw/
International Federation




The International Federation Reference Centre for Psychosocial Support

STRESS DAS CRIANÇAS REAÇÕES E COMO APOIAR

PARA PAIS E EDUCADORES



 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

AS CRIANÇAS REAGEM...

Se a criança passou por um evento crítico poderá precisar de apoio. Tal como os adultos, as crianças também reagem ao stress.

Este folheto pretende explicar as reações das crianças a situações de stress e crise, e mostra como educadores e familiares podem ajudar as crianças.

STRESS POSITIVO, NEGATIVO E EXTREMO

O stress é uma característica comum da vida quotidiana. É positivo quando está associado ao bom desempenho de alguém. Mas o stress pode exercer pressão negativa sobre qualquer criança ou adulto. Quando as crianças são confrontadas com uma pressão intensa ou súbita, como uma crise ou uma grande perda, podem vivenciar estados de stress mais intensos. O mesmo pode acontecer se as crianças forem sujeitas a stress negativo num período prolongado de tempo.

As reações das crianças ao stress são diferentes das dos adultos, assim como as suas manifestações de luto. Às vezes, essa diferença é interpretada pelos adultos como se as crianças esquecessem e se adaptassem rapidamente. Este não é o caso, embora algumas crianças possam não demonstrar os seus sentimentos, nem expressar a sua dor em palavras. Os períodos de luto infantil são curtos, no entanto um evento crítico pode ter efeitos mais duradouros nas crianças do que nos adultos. As crianças são vulneráveis à crise e ao stress e necessitam de cuidados e apoio dos adultos do seu círculo de pessoas mais significativas.

REAÇÕES DAS CRIANÇAS

Depois de um acontecimento stressante que envolva uma perda, a dor das crianças é muitas vezes abrupta e pode mudar rapidamente a partir de reações de luto intensas para reações de brincadeira e divertimento. Quase todas as crianças brincam, mesmo que tenham passado por um evento crítico.

As crianças mais jovens podem comportar-se de forma agressiva perante os seus cuidadores ou outras crianças. Ao mesmo tempo evidenciam sinais de ansiedade de separação relativamente aos seus cuidadores e figuras mais significativas. Pode haver mudanças de comportamento, por exemplo, regressão para o comportamento das crianças mais jovens (exemplos: enurese, chupar o dedo, ou não ser capaz de dormir sozinha). Isso mostra a perda de confiança. Nestas situações, as relações estáveis e seguras são recursos muito importantes.

LUTO DE UMA CRIANÇA

Pedro, um menino de oito anos de idade, que perdeu a mãe num acidente de carro foi ao seu funeral. Ele está em pé ao lado do túmulo chorando intensamente quando de repente um gato aparece. Imediatamente a criança pára de chorar e começa a brincar com o gato enquanto o funeral continua. Depois de todos irem embora, Pedro senta-se no túmulo e lê uma história para dormir à sua mãe, recusando-se a sair, até que o seu tio sugere que eles comprem uma grande vela para colocar na sepultura.

As crianças mais velhas podem apresentar sintomas de stress, tais como evitar amigos e adultos. Algumas estabelecem uma grande capacidade de controlo, tornando-se perfeccionistas, enquanto outras exibem um declínio no desempenho na escola. Os adolescentes podem comportar-se de forma semelhante aos adultos, por exemplo, através do isolamento ou assumindo comportamentos mais agressivos. É importante lembrar que as reações de stress das crianças são reações normais a uma situação anormal. Explique isso aos seus filhos/educandos quando eles não entenderem as suas próprias reações ou considerarem que é difícil lidar com elas.

APOIO A CRIANÇAS

Numa situação de crise, os cuidadores tendem a mudar a sua forma habitual de prestação de cuidados. É importante manter as rotinas diárias, ir à escola, se possível, ou participar de outras atividades regulares, com o objetivo de restaurar um certo tipo de rotina o mais rapidamente possível, tal como a manutenção do horário das refeições e de descanso. Também se possível, devem manter a comemoração de aniversários e ocasiões especiais.



As crianças precisam de toda a normalidade possível e deve ser dada a oportunidade de recuperar os seus sentimentos de confiança e segurança. É importante que os cuidadores mantenham o cumprimento dos seus papéis e que não permitam que as crianças assumam os papéis dos adultos.