



Após um evento traumático: como ajudar as crianças

Eventos traumáticos podem ser assustadores para você e seu filho. Felizmente, há muitas coisas que você pode fazer para ajudar seu filho após um evento traumático.



O que exatamente é um evento traumático? De acordo com a National Child Traumatic Stress Network (NCTSN), um evento traumático é “um evento assustador, perigoso ou violento que representa uma ameaça à vida ou à integridade corporal de uma criança”. Após um evento traumático, algumas crianças podem desenvolver estresse traumático, enquanto outras não. Vários fatores podem influenciar. Crianças que vivenciam um evento traumático inicial antes dos 11 anos de idade têm três vezes mais chances de desenvolver sintomas psicológicos do que aquelas que vivenciam seu primeiro trauma na adolescência ou mais tarde. Além disso, a natureza e a gravidade do evento, se a criança esteve ativamente envolvida no incidente ou foi apenas uma testemunha, como os cuidadores imediatos da criança reagem e se a criança já sofreu de estresse traumático anteriormente podem influenciar a resposta de uma criança a um evento traumático. As crianças podem lidar melhor com um evento traumático se os pais, amigos, familiares, professores e outros adultos os ajudarem com suas experiências.

Um evento traumático é “um evento assustador, perigoso ou violento que representa uma ameaça à vida ou à integridade física de uma criança”.



Como ajudar crianças sobreviventes

Compreenda como as crianças podem responder a um evento traumático

- Algumas crianças podem nunca se sentir chateadas ou mostrar sinais de angústia.
- Algumas podem não dar provas de estar chateadas por várias semanas ou até meses, mas depois ficam chateadas e mostram sinais de angústia.
- Ficar chateada com a perda de um brinquedo, cobertor, ursinho de pelúcia favorito ou outras coisas que os adultos podem considerar insignificantes, mas que são importantes para a criança.
- Mudar de quieta, obediente e atenciosa para barulhenta e agressiva ou pode mudar de extrovertida para tímida e medrosa.
- Desenvolver medos noturnos. Elas podem ter medo de dormir sozinhas à noite com a luz apagada, de dormir em seu próprio quarto ou de ter pesadelos ou sonhos ruins.
- Ter medo de que o evento volte a ocorrer.
- Ficar chateada facilmente, chorando e choramingando.
- Perder a confiança nos adultos. Afinal, os adultos não foram capazes de controlar o desastre.

- Reverter para comportamentos anteriores, como urinar na cama e chupar o dedo.
- Não querer os pais fora de vista e recusar-se a ir à escola ou creche.
- Sentir-se culpada por ter causado o desastre por causa de algo que disse ou fez.
- Ficar com medo de vento, chuva ou ruídos altos repentinos.
- Ter sintomas de doença, como dores de cabeça, vômitos ou febre.
- Preocupar-se com onde ela e sua família vão morar.



Comece a apoiar a criança o mais rápido possível após o evento

- Não minimize o evento. Converse com as crianças sobre como elas estão se sentindo e ouça sem julgamento. Diga que podem ter seus próprios sentimentos, que podem ser diferentes dos outros. Deixe que as crianças tomem seu tempo para descobrir as coisas e ter seus sentimentos. Ajude-as a aprender a usar palavras que expressem seus sentimentos, como feliz, triste, zangada, brava e assustada. Apenas certifique-se de que as palavras correspondam aos sentimentos delas — não aos seus.
- Não dê às crianças mais informações do que elas possam lidar sobre o trauma.
- Limite sua exposição a traumas adicionais, incluindo notícias.
- Incentive as crianças a desenhar ou pintar imagens de como se sentem a respeito de suas experiências.
- Escreva uma história junto com ela sobre o evento. Você pode começar com: Era uma vez um _____ terrível e nos assustou _____. Isso é o que aconteceu: _____. Certifique-se de terminar com "E agora estamos seguros".
- Faça marionetes com as crianças e crie um show de marionetes para familiares e amigos, ou ajude as crianças a fazer uma encenação sobre o que viveram.
- Permita que as crianças sofram as perdas.
- Assegure às crianças com medo que você estará lá para cuidar delas. Tranquelize-as muitas vezes. Encontre maneiras de enfatizar que você as ama.
- Assegure às crianças que o desastre não foi culpa delas de forma alguma.



- Fiquem juntos como uma família, tanto quanto possível. Se você for se ausentar por um tempo, diga a ela para onde está indo e certifique-se de retornar ou ligar na hora que disser que voltará.
- Volte o mais rápido possível às rotinas anteriores ou desenvolva novas. Mantenha um horário regular para as crianças.
- Deixe-as ter algum controle, como escolher que roupa vestir ou que refeição comer no jantar.
- Ajude seus filhos a saber que os outros os amam e a se sentirem conectados aos outros. Visite, fale ao telefone ou escreva/desenhe para familiares, amigos e vizinhos.
- Ajude seus filhos a aprender a confiar nos adultos novamente, cumprindo promessas e incluindo as crianças no planejamento de rotinas e passeios.
- Ajude seus filhos a recuperarem a fé no futuro, ajudando-os a desenvolver planos para atividades que ocorrerão mais tarde — na próxima semana, no próximo mês.
- As crianças se recuperam melhor quando estão saudáveis, portanto, certifique-se de que seus filhos recebam os cuidados de saúde necessários o mais rápido possível.
- Certifique-se de que as crianças estão recebendo refeições balanceadas, comendo e descansando o suficiente.
- Lembre-se de cuidar de si para poder cuidar de seus filhos.
- Passe mais tempo com seus filhos na hora de dormir. Leia histórias, massageie as costas, ouça música, fale baixinho sobre o dia.
- Permita privilégios especiais, como deixar a luz acesa quando eles dormirem por um tempo após o desastre.
- Desenvolva atividades de aniversário positivas para comemorar o evento. Esses eventos podem trazer lágrimas, mas também são um momento para celebrar a sobrevivência e a capacidade de voltar a uma vida normal.
- Brinque com massinha ou argila com seu filho. É bom para as crianças liberarem a tensão e fazerem criações simbólicas.
- Crie música com seu filho. Ajuda a aliviar o estresse e a tensão.
- Forneça às crianças roupas, sapatos, chapéus etc. para que possam brincar de “fantasiar-se” e fingir que são os adultos encarregados da recuperação do desastre e “estar no comando”.



Procure suporte adicional, se necessário

- O apoio de um profissional de saúde mental especializado em ajudar crianças após traumas pode ser valioso em várias circunstâncias
 - Se você não tem certeza se seu filho precisa de apoio de um profissional de saúde mental, pode ser benéfico consultar um profissional de saúde mental
 - Se o seu filho estiver exibindo sintomas intensos e/ou prolongados de angústia
- Há inúmeras ferramentas e recursos úteis de triagem disponíveis no site do NCTSN. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Lembre-se de cuidar de si para poder cuidar de seus filhos.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC