

Depois de um evento traumático: como ajudar as crianças

Eventos traumáticos podem ser assustadores para você e os seus filhos. Felizmente, há muitas coisas que você pode fazer para ajudar a sua família após um evento traumático.

O que é um evento traumático?

De acordo com a Rede Nacional de Estresse Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN), um evento traumático é "um evento assustador, perigoso ou violento que representa uma ameaça à vida ou integridade corporal de uma criança". Após um evento traumático, algumas crianças podem desenvolver estresse traumático, enquanto outras podem não apresentar essas consequências. Vários fatores podem influenciar isso. Crianças que vivenciam um evento traumático pela primeira vez antes dos 11 anos têm três vezes mais chances de desenvolver sintomas psicológicos do que aquelas que vivenciam o seu primeiro trauma na adolescência ou mais tarde. Além disso, a natureza e gravidade do evento, se a criança estava envolvida diretamente no incidente ou apenas testemunhando, o modo como os cuidadores imediatos da criança responderam e se a criança já sofreu de estresse traumático anteriormente, tudo isso pode influenciar a resposta da criança a um evento traumático. As crianças podem lidar melhor com um evento traumático se os pais, amigos, familiares, professores e outros adultos as ajudarem com as suas experiências.

Como ajudar crianças sobreviventes

Entenda como as crianças podem responder a um evento traumático:

- Algumas crianças podem nunca se sentir perturbadas ou mostrar sinais de angústia.
- Algumas podem não apresentar sinais por várias semanas ou até mesmo meses, mas depois de um tempo, se sentirem perturbadas e demonstrarem os sinais de angústia.

Os sinais de angústia podem incluir:

- Ficar perturbada pela perda de um brinquedo favorito, cobertor, ursinho de pelúcia ou outras coisas que os adultos possam considerar insignificantes, mas que são importantes para a criança.
- Passar de quieta, obediente e cuidadosa para barulhenta, agressiva e talvez mudar de extrovertida para tímida e medrosa.
- Desenvolvendo de medos noturnos. Ela pode ter medo de dormir sozinha à noite com as luzes apagadas, de dormir no próprio quarto ou pode ter pesadelos ou sonhos ruins.
- Ter medo de que o evento ocorra novamente.

- Ficar facilmente perturbada, chorar e reclamar.
- Perder a confiança nos adultos. Afinal, os adultos na vida dela não conseguiram controlar o desastre.
- Retorno a comportamentos abaixo da sua idade, como fazer xixi na cama e chupar o dedo.
- Não querer que os pais fiquem fora de vista e recusar-se a ir à escola ou à 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.
- Apresentar sintomas de doença, como dores de cabeça, vômitos ou febre.
- Preocupar-se com o local onde ela e a sua família irão morar.



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

- Não minimize o acontecimento. Ao invés disso, converse com as crianças sobre como elas estão se sentindo e ouça sem julgamento. Informe-as de que têm está tudo bem sentir o que estão sentindo, mesmo que tenham sentimentos diferentes dos outros. Permita que as crianças reservem um tempo para descobrir as coisas e expressar os sentimentos delas. Ajude-as a aprender a usar palavras que expressem os sentimentos, como feliz, triste, zangado(a), bravo(a) e assustado(a). Apenas certifique-se de que as palavras correspondam aos sentimentos delas e não aos seus.
- Não dê às crianças mais informações do que elas podem compreender sobre o trauma.
- Limite a exposição delas a traumas adicionais, incluindo notícias.
- Incentive-as a desenhar ou pintar o que sentem em relação às experiências que tiveram.
- Escrevam juntos uma história sobre o evento. Você pode começar com: Era uma vez um terrível _____ e isso assustou a todos nós _____. Isso é o que aconteceu: _____. Certifique-se de terminar com “Porém, agora estamos seguros”.
- Faça fantoches com as crianças e faça um espetáculo de marionetes para a família e amigos, ou ajude as crianças a encenarem uma peça teatral sobre o que vivenciaram.
- Permita que as crianças vivenciem o luto pelas perdas.
- Assegure às crianças temerosas que você estará lá para cuidar delas. Tranquelize-as quantas vezes for necessário. Encontre maneiras de enfatizar que você as ama.
- Tranquelize-as de que o desastre não foi culpa delas de forma alguma.
- Permaneçam juntos como uma família tanto quanto possível. Se você ficar ausente por um tempo, diga a elas para onde está indo e busque retornar ou ligar no horário que você disser que irá.
- Volte o mais rápido possível às rotinas anteriores ou crie novas rotinas. Mantenha uma programação regular para as crianças.
- Deixe-as ter algum controle, como escolher que roupa vestir ou que refeição fazer no jantar.
- Ajude os seus filhos a se sentirem amados e conectados aos outros. Visite, fale ao telefone ou escreva/desenhe para familiares, amigos e vizinhos.
- Ajude os seus filhos a aprenderem a confiar novamente nos adultos, cumprindo promessas e incluindo as crianças no planejamento de rotinas e passeios.
- Ajude os seus filhos a recuperar a fé no futuro através do desenvolvimento de planos

de atividades que ocorrerão mais tarde, na próxima semana, no mês que vem.

- As crianças lidam melhor quando estão saudáveis, então certifique-se de que os seus filhos recebam cuidados de saúde necessários o mais rápido possível
- Garanta que as crianças estejam se alimentando de maneira equilibrada, comendo o suficiente e descansando adequadamente.
- Passe mais tempo com os seus filhos na hora de dormir. Leia histórias, faça carinho em suas costas, ouça música e converse tranquilamente sobre o dia.
- Permita privilégios especiais, como deixar a luz acesa quando dormem por um tempo após o desastre.
- Desenvolva atividades positivas de aniversário para comemorar o evento. Estes acontecimentos 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 os seus filhos. É bom que as crianças liberem tensões e façam criações simbólicas.
- Crie músicas com os seus filhos. Ajuda a aliviar o estresse e a tensão.
- Forneça às crianças roupas, sapatos, chapéus, etc., para que possam brincarem de “se fantasiar” e fingir serem adultos responsáveis pela recuperação do desastre e “estarem no comando.”

Se necessário, procure suporte adicional

- O apoio de um profissional de saúde mental especializado em ajudar crianças após traumas pode ser valioso em diversas circunstâncias:
 - Se você não tem certeza se seu filho precisa de apoio de um profissional de saúde mental, pode ser benéfico consultar um.
 - Se o seu filho estiver apresentando sintomas intensos e/ou prolongados de sofrimento.



Lembre-se de cuidar de si mesmo(a) para poder cuidar de seus filhos



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

Optum

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.