



GUIA DE ORIENTAÇÃO DE PAIS, MÃES, CUIDADORES E EDUCADORES:

**PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS COM
AS CRIANÇAS FRENTE À SITUAÇÃO DE
EMERGÊNCIA DECORRENTE DA
CATÁSTROFE CLIMÁTICA**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guia de orientação de pais, mães, cuidadores e educadores [livro eletrônico] : primeiros cuidados psicológicos com as crianças frente à situação de emergência decorrente da catástrofe climática / Luiza Maria de Oliveira Braga Silveira...[et al.]. -- Porto Alegre, RS : Ed. das Autoras, 2024.
PDF

Outros autores: Joana Corrêa de Magalhães Narvaez, Luciana Suárez Grzybowski, Mariana Calesso Moreira, Mariana Gonçalves Boeckel, Prislá Ücker Calvetti, Daniela Centenaro Levandowski.

ISBN 978-65-01-05609-8

1. Atendimento psicológico 2. Catástrofes naturais
3. Crianças - Aspectos psicológicos 4. Cuidados - Aspectos psicológicos 5. Psicologia 6. Psicologia infantil I. Silveira, Luiza Maria de Oliveira Braga. II. Narvaez, Joana Corrêa de Magalhães. III. Grzybowski, Luciana Suárez. IV. Moreira, Mariana Calesso. V. Boeckel, Mariana Gonçalves. VI. Calvetti, Prislá Ücker. VII. Levandowski, Daniela Centenaro.

24-211531

CDD-155.4

NLM-WS-105

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia infantil 155.4

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



FOTO: ADOBE STOCK

Nas últimas semanas o estado do Rio Grande do Sul vem enfrentando uma situação de emergência em função de um evento climático extremo nunca antes experienciado em nosso país e talvez no mundo. Todos fomos afetados direta ou indiretamente por esse desastre ambiental sem precedentes. As pessoas impactadas de forma mais severa tiveram que deixar suas casas e serem abrigadas em espaços coletivos, necessitando múltiplos auxílios para garantir o atendimento das suas necessidades básicas (alimentação, sono e banho, dentre outras) e também, muitas vezes, de um auxílio psicológico.

Apesar de já termos vivenciado uma crise sanitária em virtude da pandemia da COVID-19, essa nova crise nos desafia a viver com novas necessidades e, consequentemente, com os impactos sociais, econômicos e de saúde mental.

Pensando nisso, organizamos neste material algumas informações úteis para quem cuida de crianças ou as acompanha durante esse período desafiador, no qual muitas adaptações são necessárias.

A depender da idade da criança e do quão criticamente ela foi afetada em sua rotina e necessidades, é preciso saber que:

- A capacidade de compreensão e as respostas emocionais infantis frente a essa situação crítica podem ser as mais variadas.
- De uma forma ou de outra, a criança percebe e vive as tensões desse momento, tanto as suas quanto aquelas que percebe nos seus familiares, pessoas próximas e no ambiente.
- As crianças, muitas vezes, manifestam seu desconforto emocional por intermédio de ações ou comportamentos, como agressividade, irritabilidade, isolamento ou apatia, dificuldades para dormir, comer, brincar, entre outras.
- Embora cada criança sinta e se comporte de forma diferente perante a situação vivenciada, todas necessitam de carinho e apoio para lidar com isso.
- As mudanças foram repentinas e bruscas na rotina das famílias e das crianças. É preciso ter paciência e compreender que a criança também está vivenciando uma situação de adversidade, se adaptando a um ambiente diferente daquele que reconhecia como sendo a sua casa e a sua comunidade. Ela também está longe da segurança do seu mundo e rotina, do convívio com outras pessoas conhecidas e, por vezes, longe até mesmo de sua família, amigos e comunidade, isto é, do seu território, que é parte da sua história de vida. Essa condição pode gerar estresse e desconforto emocional também nas crianças.

A depender da idade da criança e do quão criticamente ela foi afetada em sua rotina e necessidades, é preciso considerar:

***EMPATIA E ACOLHIMENTO:**

OBSERVE, ESCUTE E CONECTE

O quê e como falar sobre a situação que estamos vivendo:

- **MANTENHA A CALMA:**

Mostre-se aberto ao diálogo e às dúvidas que possam surgir. Converse com a criança sobre as mudanças que todos estão enfrentando, especialmente se ela se mostrar curiosa ou desejosa de falar sobre isso. Preferencialmente, ao conversar com a criança, tente manter a calma para transmitir segurança. Então, escute a criança com tranquilidade, tente entender como ela se sente, acolha as suas emoções, independentemente de serem agradáveis ou não. Esse é o primeiro passo para estabelecer uma relação de confiança justamente em um momento de grande insegurança.

- **SEJA HONESTO, VERDADEIRO, ACESSÍVEL E SE COMUNIQUE DE ACORDO COM A IDADE DA CRIANÇA:**

As crianças percebem a tensão do ambiente, então, fale a verdade acerca da situação que estamos vivendo, “Choveu muito nos últimos dias e muitas casas ficaram alagadas”, “As pessoas precisaram ir para lugares seguros, como este abrigo que estamos”, “Aqui há apoio e ajuda”. Não minta, mas não diga mais do que foi perguntado; não é necessário detalhar situações difíceis.

- **RESPONDA AS PERGUNTAS À MEDIDA QUE A CRIANÇA FOR DEMONSTRANDO INTERESSE EM SABER MAIS:**

“Você gostaria de perguntar alguma coisa sobre tudo isso? Eu estou aqui para te ajudar a entender”. Estabeleça um diálogo aberto com a criança e demonstre disponibilidade para conversar. Saber que ela pode fazer perguntas sobre o que aconteceu é muito mais importante do que oferecer informações além da sua necessidade. Isso ajuda a criança a diminuir medos e fantasias que possam surgir, além de deixá-la segura para buscar informações e expressar seus medos e receios. Mesmo diante de perguntas muito difíceis, é importante falar a verdade, com carinho e cuidado. Evite entrar em detalhes desnecessários, assustadores e perturbadores. Se você não souber a resposta, diga que não sabe e tente, junto com a criança, buscar novas informações a respeito.

- **FOQUE NA SEGURANÇA:**

Explique à criança que a segurança dela é a prioridade e que estão sendo feitas ações para manter a segurança de todos, inclusive dos animais. Isso pode incluir falar sobre abrigos seguros ou medidas de proteção e precaução.

- **USE UMA LINGUAGEM SIMPLES E RECONFORTANTE:**

Use palavras simples e tranquilizadoras para explicar o que está acontecendo. Também é aconselhável se apoiar em materiais adequados à idade e ao estilo da criança, como livros, desenhos, jogos ou brincadeiras.

● ENQUANTO CUIDA DA CRIANÇA, CUIDE DE VOCÊ TAMBÉM:

Embora você possa estar se sentindo sobrecarregado(a) e com grande necessidade de falar a respeito do que aconteceu, tenha cuidado para não buscar esse apoio nas crianças; elas precisam ser protegidas nesse momento difícil para todos. Então, busque um adulto para conversar e dividir as suas preocupações, angústias, medos e inseguranças. Você também precisa de apoio.





FOTO: ADOBE STOCK

Como lidar com as emoções das crianças:

● **PROMOVA A EXPRESSÃO DE EMOÇÕES:**

Deixe a criança expressar as suas emoções, sejam elas medo, tristeza ou confusão. Mostre que é normal sentir essas emoções e que é seguro falar sobre elas. Não se assuste se a criança expressar tristeza ou medo; é importante ter um ambiente seguro para falar sobre esses sentimentos, sem que eles sejam diminuídos ou invalidados. Portanto, não são aconselhadas expressões como “Não chore” ou “Não precisa ficar triste”, “Não vamos mais falar sobre isso”.

● **SE A CRIANÇA SE SENTIR TRISTE, DEIXE QUE SE SINTA ASSIM:**

A tristeza é um sentimento normal e real e, como tal, precisa ser vivenciada e comunicada. O choro pode ser uma forma de expressar a tristeza, mas isso também pode aparecer em comportamentos agressivos em relação a ela mesma ou aos outros, ou, ainda, em comportamentos de isolamento ou mesmo apatia. Fique ao lado da criança, permita a expressão e acolha esses sentimentos.

- **SE A CRIANÇA ESTIVER MANIFESTANDO INTOLERÂNCIA, RAIVA E/OU ANSIEDADE, COMPREENDA QUE ESTA É A FORMA PELA QUAL ELA ESTÁ EXPRESSANDO TUDO QUE ESTAMOS VIVENCIANDO:**

Se necessário, proteja a criança, retirando-a do ambiente. Converse olhando nos seus olhos, diga que entende a forma como ela está se expressando, mas que é preciso protegê-la. Ajude-a a nomear o que está sentindo, como por exemplo: “Eu entendo que você esteja com raiva/impaciente/ansiosa, tudo muito novo para nós, mas eu estou aqui para ajudá-la, você não está sozinha”.

- **SE A CRIANÇA ESTIVER MUITO AGITADA, FIQUE AO LADO DELA, ESPERANDO A INTENSIDADE EMOCIONAL REDUZIR:**

A respiração é uma aliada neste momento. Você pode sugerir que ela respire em 2 ou 3 tempos (“como se estivesse cheirando uma flor e sentindo o cheirinho bom”) e solte o ar devagarinho (“como se estivesse soprando uma vela e não pudesse apagar o fogo”). Repita algumas vezes. Importante que a respiração seja lenta e mais profunda.

- **OFEREÇA CONFORTO:**

Preferencialmente, ao conversar com a criança, permaneça calmo(a) para transmitir segurança. Ofereça conforto físico e emocional; abraços e palavras que demonstrem afeto podem ajudar a acalmar a criança em momentos difíceis. Nem sempre sabemos o que dizer, mas estar junto e mostrar-se disponível e conectado é muito importante.



FOTO: ADOBE STOCK

***ATIVIDADES LÚDICAS**

E ROTINAS:

PROMOVA UMA ORGANIZAÇÃO MÍNIMA NO DIA A DIA DA CRIANÇA

A atividade de brincar é um elemento da natureza humana, sendo um potencial para saúde. O brincar possibilita o amadurecimento emocional e a elaboração de vivências emocionais, tanto positivas como negativas. Em situações difíceis, essa atividade se constitui um recurso acessível para as crianças expressarem e entenderem tudo o que elas têm vivenciado. Por isso, elas precisam de tempo e espaço para desenvolverem essa ação.

Propor atividades como brincadeiras e a organização de uma rotina é importante para a criança nesse momento de readaptações.

● **CRIE UM SENSO DE CONTROLE:**

Ajude a criança a sentir que tem algum controle sobre a situação, mesmo que seja simplesmente escolher o que levar de um lugar para outro ou com o que brincar. Isso pode ajudar a reduzir a sensação de impotência.

● **MANTENHA ROTINAS QUANDO POSSÍVEL:**

Seja consistente com as rotinas diárias sempre que possível (mesmo que elas se estabeleçam em um novo ambiente que não a casa e nem com os cuidadores conhecidos). Isso ajuda a proporcionar uma sensação de normalidade e segurança à criança, pois significa que existe algo que está “previsto” em sua vida (ainda que seja por algumas horas). Não há necessidade de cumprir todos os horários e atividades com rigidez, mas é benéfico que a criança saiba as principais atividades de cada dia, para a sua organização emocional. A rotina estabelecida para a criança pode ser flexível, isto é, dentro do possível, intercalar períodos livres e períodos de brincadeiras ou atividades mais direcionadas. Convide a criança a planejar essa rotina com você(s), escolhendo as atividades que tenha mais vontade de fazer e em qual momento do dia quer realizar cada uma, dentro das possibilidades do local em que vocês estão.

Até mesmo as atividades já conhecidas serão organizadoras para a criança nesse momento, como as refeições ou um passeio no pátio. Se ela quiser e/ou puder participar dessas atividades, auxiliando no preparo da alimentação ou na organização dos espaços, por exemplo, você deve permitir. Isso faz com que ela possa experimentar-se em uma ação coletiva, seja com sua família ou com a comunidade onde se inseriu. Diante de dificuldades ou cansaço para realizar as atividades de rotina, a criança pode sentir-se decepcionada e frustrada. É importante que você entenda esse sentimento.

● **ESTIMULE A INTEGRAÇÃO SOCIAL COM OUTRAS CRIANÇAS:**

Sempre que possível, estimule a criança a se integrar com outras crianças para brincar ou fazer alguma atividade, desde que vocês estejam em espaços seguros e sob monitoramento de algum adulto cuidador. Lembre-se que as crianças devem ser mantidas protegidas na sua integridade física e psicológica.

● **PROMOVA MOMENTOS DE BRINCADEIRA:**

São indicadas brincadeiras como desenhar ou faz-de-conta, para dar vazão às emoções de forma criativa. É nas brincadeiras que a criança mais se expressa e consegue tirar de si seus sentimentos, emoções e pensamentos.

● **LEITURAS PODEM SER UM BOM RECURSO PARA CONVERSAR COM AS CRIANÇAS:**

Leituras podem auxiliar você a conversar com a criança sobre as situações que estamos vivendo. No entanto, apenas oferecer o livro para a criança não é suficiente. A leitura precisa ser uma atividade compartilhada entre os cuidadores e a criança. É preciso verificar se a criança tem interesse em lê-lo, interrompendo a leitura se a criança não estiver interessada. Além disso, é necessário conversar sobre a história e permitir a livre expressão das emoções e impressões da criança sobre o livro. É importante, também, não sobrecarregar a criança com leituras repetidas. Esses cuidados são fundamentais para não fazer a criança ser exposta a lembranças que podem dificultar a sua reorganização emocional diante de tudo que ela está vivendo. Seja muito cuidadoso no manejo dos livros infantis sobre enchentes e calamidades.

● **LIMITE A EXPOSIÇÃO DA CRIANÇA A NOTÍCIAS, VÍDEOS E IMAGENS NA MÍDIA:**

Isso também é necessário e relevante nesse período, pois evita que ela veja imagens perturbadoras na mídia, especialmente de forma repetida, o que pode aumentar a sua ansiedade e os seus medos e, por consequência, prejudicar o sono, a alimentação e seus recursos para lidar com a situação que estamos vivendo. Monitore o acesso da criança às redes sociais e ao excesso de conteúdos que foquem na tragédia climática.

● **EVITE QUESTIONAR A CRIANÇA SOBRE O QUE ACONTECEU:**

Se você não é o cuidador principal da criança, evite perguntar para ela o que aconteceu até chegar no abrigo ou ter sido desalojada. Também não permita que outras pessoas fiquem perguntando sobre o ocorrido para a criança que você está cuidando. Cuide para não aumentar o impacto do que ela viveu; ao contrário, invista nas rotinas e nas brincadeiras, como mencionado antes.

Se você perceber que a criança está apresentando um sofrimento persistente ou muito intenso, ou apresenta muitas dificuldades para lidar com a situação, procure ajuda profissional. No primeiro mês, sentimentos de tristeza e ansiedade são esperados, sendo importante o acolhimento e validação das emoções com afeto, como mencionado. Cada criança é única e pode reagir de maneira diferente a uma situação crítica como a que estamos enfrentando. O importante é estar presente e oferecer apoio. Entretanto, caso esses sentimentos persistam ou fiquem mais acentuados, podem indicar a necessidade de uma ajuda especializada.



FOTO: ADOBE STOCK

***CUIDE DE SI PARA MELHOR**

CUIDAR DA CRIANÇA:

QUEM CUIDA TAMBÉM PRECISA SE CUIDAR

Entendemos que cuidar de você é bastante necessário para melhor poder cuidar de uma criança. Sendo assim, recomendamos:

- **TENHA COMPAIXÃO COM VOCÊ.**

Uma das formas de nos cuidarmos é sendo gentis conosco, reconhecendo e entendendo as nossas dificuldades, não nos cobrando demais e evitando comparações entre as condições e situações de cada família.

- **DÊ ATENÇÃO PARA AS SUAS NECESSIDADES BÁSICAS.**

É fundamental que tanto a criança quanto você mantenham as suas necessidades básicas atendidas, principalmente o sono e alimentação. Sem isso, fica mais difícil enfrentar os desafios atuais. Mesmo que você sinta falta de apetite e tenha dificuldades para dormir, insista em descansar e se alimentar. Só conseguimos cuidar dos outros se estivermos descansados e bem alimentados.

- **LEMBRE-SE DA IMPORTÂNCIA DO SEU VÍNCULO COM A CRIANÇA.**

Se você é o(a) principal cuidador(a) da criança, a sua presença junto a ela neste novo ambiente será uma importante fonte de referência para que ela se adapte a essa nova realidade. Diante de um cenário de muitas mudanças e incertezas, a continuidade da sua presença junto à criança permitirá com que ela se sinta mais segura e acompanhada. O vínculo de vocês é uma fortaleza e um recurso importante para que ela enfrente os desafios do momento e que ainda estão por vir com mais tranquilidade.

Para maiores informações, consulte as orientações preparadas pela **UNICEF**.

<https://www.unicef.org/brazil/como-falar-com-criancas-e-adolescentes-durante-e-apos-desastres>

Ψ Psicologia UFCSPA



PPGPS
Programa de Pós-Graduação
em Psicologia e Saúde **UFCSPA**

Autoras:

Luiza Maria de Oliveira Braga Silveira

Joana Corrêa de Magalhães Narvaez

Luciana Suárez Grzybowski

Mariana Calesso Moreira

Mariana Gonçalves Boeckel

Prisla Ücker Calvetti

Daniela Centenaro Levandowski