

Saiba os

## CUIDADOS COM CRIANÇAS DURANTE UMA SITUAÇÃO DE RISCO



Este material informativo foi criado pela rede SMAPS.net para apoiar os adultos afetados pelas enchentes que ocorreram no litoral brasileiro em 2023.

### Reações comuns de crianças a situações de risco:

Quando nós passamos por um evento perturbador, em que a nossa vida correu risco, é possível que o nosso corpo reaja de um jeito diferente do que nós estamos acostumados. Algumas reações comuns que as crianças podem ter são:

- Queixas físicas, como dores na cabeça e no estômago
- Mudanças no apetite
- Dificuldade para dormir por conta de pesadelos ou terrores noturnos, que podem levá-las a gritar durante a noite
- Dificuldade de se concentrar em alguma atividade
- Medo
- Preocupação com o presente e com o futuro
- Comportamentos de quando eram mais novas, como fazer xixi na cama, agarrar-se aos pais ou não querer ficar sozinha, chorar com frequência, chupar o dedo, entre outros.
- Agitação e agressividade
- Timidez e isolamento

## O que podemos fazer para ajudar as crianças sob os nossos cuidados:

Todas as reações listadas anteriormente são comuns, e quando uma criança tem alguma delas, isso não significa necessariamente que ela deve se consultar com um psicólogo ou um psiquiatra, ou que precisa de medicação, porque a maioria das crianças aprende a lidar com a situação, a se recuperar bem e a se sentir segura de novo se as suas necessidades básicas são atendidas e se elas podem contar com o cuidado e a atenção dos seus entes queridos.

Nós podemos ajudar as crianças a entender e a controlar as suas reações, falando com elas de uma maneira gentil, tentando não ficar com raiva nem puni-las, porque isso pode fazer com que se sintam mal e com que as suas reações fiquem mais sérias.

Definir uma rotina para as crianças pode ajudar a diminuir a preocupação delas, e passar um tempo junto com elas, brincando ou lendo histórias, também.

## Sugestões de brincadeiras para fazer com as crianças:

**Bater palmas e agarrar:** Jogue uma bola imaginária para outra pessoa deslizando uma mão sobre a outra fazendo um som de bater palmas (uma vez). A pessoa que a recebe também agarra a bola imaginária com um som de bater palmas (uma vez). Para poder passar a bola, a pessoa que bateu deve primeiro fazer contato visual. O objetivo é estabelecer um ritmo para o grupo. Incentiva a conexão do grupo.

**Balões com carinhas:** Balões de várias cores recheados com farinha; desenhar rostos que representem diferentes sentimentos/emoções; forme um círculo e peça às crianças que façam suas próprias impressões dos rostos nos balões.

**Cartões para respirar:** Desenhe diferentes formas geométricas em um cartão; as crianças têm que seguir cada linha com o dedo inalando e exalando.

## O que podemos fazer para ajudar as crianças sob os nossos cuidados:

As crianças podem lidar melhor com uma situação quando sentem que podem ajudar os outros, portanto nós podemos oferecer oportunidades para que elas se sintam necessárias e importantes. É importante também elogiá-las quando fizerem algo bom e útil, por menor que seja.

Às vezes uma criança pode se comportar mal porque ela não entendeu o que nós gostaríamos que ela fizesse, então nós podemos tentar dar instruções claras e específicas sobre o que queremos que elas façam, e devemos agradecê-las quando se comportarem da maneira como desejamos. As crianças aprendem observando o que os adultos com os quais convivem no dia a dia fazem, então é importante que a gente demonstre quais comportamentos são desejáveis através das nossas próprias ações, lembrando que nós não precisamos ser um(a) cuidador(a) perfeito(a) todas as vezes, aprender novas formas de agir ou de se comunicar leva tempo.

Nós podemos dar às crianças informações verdadeiras sobre o que está acontecendo, mudando as palavras que usamos a depender das idades delas para garantir que entendam e possam lidar com os fatos, mas não precisamos dar mais informações do que elas realmente precisam saber. Quando falamos com uma criança, é importante prestar atenção nela e olhar nos olhos dela, porque isso ajuda com que se sintam seguras e confiantes.

Nós podemos perguntar como elas se sentem e deixar que compartilhem o que quiserem, tentando escutar e compreender os seus sentimentos, mas sem forçar ou pressionar que falem sobre o evento perturbador pelo qual passaram, porque isso pode fazer com que se sintam muito mal. Não existe uma maneira errada ou ruim de se sentir ou de expressar um sentimento, então é importante que a gente deixe a criança chorar, por exemplo, senão ela pode se sentir sozinha e incompreendida. Nós podemos ajudar as crianças a entender que faz parte da vida sentir-se triste, por exemplo, que os adultos também têm emoções fortes às vezes, e que isso pode ser controlado quando reservamos um tempo para nos acalmarmos, conversarmos e compartilharmos o que sentimos uns com os outros.

## Quando procurar ajuda extra:

Nós devemos procurar ajuda profissional se a criança apresentar:

- Reações muito sérias ou que durem por muito tempo (mais de um mês após o evento perturbador, por exemplo)
- Se ele/ela não conseguir fazer as atividades diárias de costume
- Se está se machucando ou falando sobre se machucar
- Se expressou pensamentos sobre prejudicar os outros
- Se está tendo dificuldade de se relacionar com as pessoas
- Se está tendo memórias assustadoras ou pesadelos sobre o evento perturbador
- Se cada vez mais ela evita qualquer coisa que lembre o evento perturbador
- Se as reações à situação de risco piorarem, ao longo do tempo, ao invés de melhorarem



## Conheça a rede MHPSS.net:

MHPSS.net é a sigla em inglês para rede de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (SMAPS.net), e se refere a uma plataforma global e que não para de crescer, que tem como objetivo conectar pessoas, redes e organizações para compartilhar recursos e construir conhecimento relacionado a saúde mental e apoio psicossocial em situações de risco, como a de enchentes, por exemplo.

Você pode conhecer mais sobre a rede acessando este link:  
<https://www.mhpss.net/>

E pode entrar em contato com a nossa equipe mandando um e-mail para: [anacarolina@mhpss.net](mailto:anacarolina@mhpss.net)