

EM TEMPOS DE DESASTRE

COMO LIDAR COM O ESTRESSE EMOCIONAL DE UM GRANDE DESASTRE



Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, PhD., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraud, Ed.D., Sue Linville Shaffer, Ed.D. e Marcilene Meneses-Webster

Traduzido por Alexandre Coimbra, Célia Queiroz, Celma Kirkwood, Christine
Nazareth, Elaine Gouvêa, Francesca Zamberlan Pagano e Marcilene Meneses-
Webster

EQUIPE GLOBAL DE VOLUNTÁRIOS

Até o momento dessa edição, 27 de abril de 2020, esta equipe de 67 pessoas representando 17 países disponibilizaram tempo para traduzir *Em tempos de desastre* para 20 idiomas diferentes e ajudar a distribuir em todo o mundo durante a pandemia de Covid-19 de 2020. Nossa equipe ainda está crescendo e outras pessoas estão se juntando ao time para expandir o alcance desse esforço. Continue nosso trabalho compartilhando *Em tempos de desastre* com outras pessoas e consulte nosso site para ver como você pode ajudar: www.disastershock.com.

Nyna Amin - África do Sul	Sawyer Norton – EUA
Huda Ayyash-Abdo - Líbano/EUA	Yasemin Özkan – Turquia
Liat Ben-Uzi – EUA	Antoine P. Broustra – EUA
Priti Bhattacharya – Índia	Kiran Pala – EUA
Sagar Bhattacharya – Índia	Marie-Claude Parpaglione - Itália/França
Philip C. H. Yuen – China	Amy Paul – Índia
Andrea Circella – Itália	David Paul – Índia
Alexandre Coimbra - Brasil/EUA	Barbara Piper-Roelofs - Países Baixos
Meryem Danişmaz Sevin - Turquia	Eliana Ponce de Leon Reeves – EUA
Sibnath Deb – Índia	Joseph Puthussery – EUA
Shuyu Deng – China	Célia Queiroz - Brasil/EUA
T.R.A. Devakumar – Índia	Jen Raynes – EUA
Karin Dremel – EUA	Jia Rebecca Li – EUA
Susanne Ebert-Khosla - EUA/Alemanha	Andrea Riedmayer – Alemanha
Xinyue Fan – China	Karin Rohlfis - Alemanha/EUA
Damian Gallegos-Lemos - Equador/Espanha	Nihal Sahan – EUA
Brian Gerrard – Canadá	Lucas Sahn – EUA
Elaine Gouvêa - Brasil/EUA	Sandra Sanabria Bohórquez - Colômbia/EUA
Seth Hamlin – EUA	Erwin Schmitt – Alemanha
Motoko Katayama – EUA	Heike Schmitz - Alemanha/EUA
Sheena Kim – EUA	Ratnesh Sharma – EUA
Celma Kirkwood - Brasil/EUA	Jacqueline Shinefield – EUA
Celina Korzeniowski – Argentina	David Shoup – EUA
Pınar Kütük Yılmaz – Turquia	Bridget Steed – EUA
Julia Lam Lok Chu – China	Zhenrong Su – China
Amy Lang – EUA	Ning Tang – China
Valerie Leong Pou Kio – China	Van Van Huong – Vietnã
Sue Linville Shaffer – EUA	Justin Wilson – Canadá
Akiko Lipton – EUA	Joanna Wong Pui Kei – China
Marizela Maciel – EUA	Yuen Wu – China
Marcilene Meneses-Webster - Brasil/EUA	Francesca Zamberlan Pagano - Brasil/EUA
Elizabeth Moon – EUA	Jiayuan Zhang – China
Christine Nazareth – Brasil/EUA	Ruoyun Zhu – China
Julie Norton – EUA	

Dedicatória

Este manual é dedicado à memória de Dra. Elizabeth Bigelow, Dr. Larry Palmatier e Dra. Valerie Appleton, que nos inspiraram através de sua coragem, amor e comprometimento em ajudar ao próximo em momentos de crise.

Este livro contém ideias, sugestões e procedimentos relacionados aos cuidados de saúde. Eles não substituem a consulta com seu médico ou profissional de saúde mental. Não é esperado que os autores prestem aconselhamento ou serviços profissionais ao indivíduo leitor deste livro. Os autores não serão responsáveis por qualquer perda ou dano supostamente decorrente de qualquer informação ou sugestão contida neste livro. Embora os autores tenham se esforçado para fornecer endereços da internet precisos e outras informações de contato no momento da publicação, eles não assumem qualquer responsabilidade por erros ou alterações que ocorram após a publicação. Os autores não têm controle ou assumem qualquer responsabilidade pelo conteúdo de terceiros. Os autores não licenciam a criação de trabalhos derivados deste livro ou sua tradução para qualquer outro idioma sem o consentimento expresso por escrito dos autores.

Créditos das Fotos

Foto de incêndio florestal por Jean Beaufort
Foto de mãos em círculo do Adobe Stock
Foto de vulcão por Yosh Ginzu
Foto Covid-19 por Tedward Quinn
Foto de furacão da galeria de fotos da FEMA
Foto de inundação por Chris Gallagher

ISBN 978-1-952741-12-8 e-book
Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

ÍNDICE

<i>EQUIPE GLOBAL DE VOLUNTÁRIOS</i>	2
<i>Dedicatória</i>	3
<i>ÍNDICE</i>	4
<i>O que dizem os especialistas em saúde mental sobre</i>	5
<i>PREFÁCIO</i>	8
<i>INTRODUÇÃO</i>	9
<i>PARTE 1: DEZ FORMAS DE LIDAR COM TRAUMA POR DESASTRE</i>	11
Método 1: Respiração profunda	11
Método 2: Relaxamento muscular breve	11
Método 3: Monitorando estressores e seu nível de estresse	12
Método 4: Bloqueio de pensamentos	13
Método 5: Mudança de rótulo	14
Método 6: Diálogo interno positivo	15
Método 7: Imagens positivas	16
Método 8: Desafiando crenças irracionais	16
Método 9: Restaurando positivos/Reduzindo negativos	17
Método 10: Desenvolvendo um senso de domínio através da ação	18
<i>PARTE 2: COMO AJUDAR SEU FILHO A LIDAR COM O TRAUMA POR DESASTRE</i>	20
Como identificar quando seu filho está estressado	20
<i>Tabela 1. RESPOSTAS COMUNS AO ESTRESSE DAS CRIANÇAS AO DESASTRE</i>	21
Respostas comuns ao estresse de crianças (todas as faixas etárias)	21
Reação ao estresse de crianças em idade pré-escolar (1-5 anos)	21
Reação ao estresse na infância (5-11 anos)	21
Reação ao estresse do pré-adolescente (11-14 anos)	22
Reação ao estresse de adolescentes (14-18 anos)	22
Como tranquilizar seu filho	24
Como ouvir para que seu filho fale com você	26
Como usar a arte para ajudar seu filho a lidar com o estresse	28
<i>Como ajudar seu filho a relaxar: doze métodos</i>	34
Método 1: Fique tranquilo, comece por você	34
Método 2: Respiração profunda	34
Método 3: Relaxamento muscular	34
Método 4: Imagine sua atividade favorita	35
Método 5: Bloqueio de pensamentos	35
Método 6: Seja seu próprio treinador	36
Método 7: A técnica “Sim... mas”	36
Método 8: Narrativa mútua	37
Método 9: Recompensando bravura, calma e serenidade	37
Método 10: Livros para crianças sobre como lidar com o medo	37
Método 11: Dedicando-se a atividades divertidas	39
Método 12: Reunião de família	39
<i>PARTE 3: LIVROS, VÍDEOS E OUTROS RECURSOS NA INTERNET</i>	42
Livros	42
Sites	42
Vídeos	43
<i>Conclusão</i>	45
<i>Sobre os autores</i>	45

O que dizem os especialistas em saúde mental sobre Em tempos de desastre: como lidar com o estresse emocional de um grande desastre

“O valor deste livro relativamente breve está na sua natureza abrangente e realista. Abrangente ao cobrir uma ampla gama de estratégias para gerenciar o estresse emocional, bem como seu foco em ajudar crianças de diferentes idades a relaxar e lidar com o estresse emocional. É realista porque todas as atividades sugeridas são práticas e fáceis de colocar em ação - especialmente quando você está nessa situação, chocado e tenso. Um livro para ter em sua estante para quando ocorrer o imprevisível.”

Hans Everts, PhD
Professor Emérito
Faculdade de Educação
Universidade de Auckland
Auckland, Nova Zelândia

“Este é um dos livros mais úteis que já usei em 28 anos como professor de terapia familiar e 34 anos como psicoterapeuta licenciado. É altamente informativo sobre as condições do trauma e seu efeito sobre uma ampla diversidade de clientes. Mais importante, ele contém muitas técnicas úteis e efetivas para minimizar o desenvolvimento de Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) em crianças e adultos. Ele resistiu ao tempo por causa de sua utilidade e é uma base importante para a formação de profissionais no tratamento de traumas diversos.”

Michael J. Carter, LMFT, PhD
Professor Associado
Departamento de Educação Especial e Aconselhamento
Charter College of Education
Universidade Estadual da Califórnia, Los Angeles
Los Angeles, Califórnia

“Um recurso indispensável para agências de gerenciamento de desastres, trabalhadores e vítimas de catástrofes naturais e humanas. Um manual compacto, fornece informações práticas para recuperação mental e emocional para lidar com as consequências de eventos e situações de risco de vida.”

Nyna Amin, PhD
Professora Associada: Estudos Curriculares
Professora Distinta da Universidade
Escola de Educação
Universidade de KwaZulu-Natal
África do Sul

“Este é um livro excelente e muito necessário, pois fornece um guia simples e prático para lidar com o choque emocional causado por um desastre. As crianças não têm voz em tempos de desastre e o impacto pode ser para a vida toda. Parabéns aos autores por fazer a diferença, compartilhando suas habilidades e técnicas para capacitar crianças e jovens.”

Professora Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.

Professora de Si Yuan em Saúde e Serviço Social
Presidente e Professora:
Departamento de Serviço Social e Administração Social
Universidade de Hong Kong, Hong Kong (RAE)

“Em tempos de desastre baseia-se em intervenções práticas informadas para adultos, crianças e terapeutas para melhor navegar no campo minado do estresse emocional. O livro fornece muitas ferramentas eficazes que podem ser entrelaçadas na estrutura conceitual existente de qualquer terapeuta.”

Huda Ayyash-Abdo, PhD
Professora Associada de Psicologia
Departamento de Ciências Sociais
Universidade Americana Libanesa
Campus de Beirute, Líbano

“Este livro (manual) é brilhante em sua clareza e simplicidade, com procedimentos fáceis de seguir baseados em evidências sobre como os pais podem ajudar imediatamente seus filhos a enfrentar um grande desastre. Embora endereçado especificamente aos pais, esse recurso abrangente também é extremamente útil para profissionais envolvidos no cuidado compassivo e cura de crianças que sofrem estresse emocional, especialmente após um desastre. Certamente continuarei recomendando e falando sobre este livro valioso e rico em recursos aos meus colegas de saúde mental, amigos e familiares.”

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
Psicóloga
Calgary, Alberta

“De uma maneira simples e sensível, os autores deste livro oferecem aos leitores ferramentas para ajudá-los a lidar com momentos difíceis. Eles passam aos leitores a sensação de que não estão sozinhos neste mundo. Sua mensagem é muito clara: os autores acreditam em você! Eles confiam no seu poder para superar qualquer desastre, seja você um adulto, um pai ou uma criança. Portanto, eles ajudam os leitores a identificar respostas ao trauma e incentivam o indivíduo a agir para reduzir o estresse. Os autores nos expõem a vários métodos de redução de estresse e nos dão uma sensação de domínio e controle de nossa vida, especialmente em tempos de crise. Este livro transmite uma mensagem de otimismo: a maioria dos adultos e crianças consegue lidar com medos e ansiedades que sucedem a um desastre. A solução está em nossas mãos! Eu recomendo este livro como parte de nosso kit preparatório para desastres.”

Nurit Kaplan Toren, PhD
Professora Associada
Departamento de Aprendizagem, Instrução e Formação de Professores
Faculdade de Educação
Universidade de Haifa, Haifa, Israel

“Este manual é um excelente recurso para qualquer conselheiro ou terapeuta que trabalha com clientes que passaram por um grande desastre. Embora os autores foquem em desastres, como incidentes terroristas, terremotos, acidentes de trem ou de carro, acredito que este manual possa ser

utilizado com uma exposição menos assustadora ao trauma. Recentemente tivemos o incêndio de Grenfell no Reino Unido, ansiedade gerada com o 'palhaço assustador' nas redes sociais, além do terrorismo no Reino Unido e na Europa, onde crianças e jovens foram expostos a reportagens chocantes. Isso tem sido difícil para muitas crianças e pais.

Este é um guia excelente e prático, com conselhos e estratégias extraídos de teoria baseada em evidências e prática. Acredito que este livro ajudará pais, professores e conselheiros a apoiar a resiliência emocional e psicológica das crianças. Existem estratégias pragmáticas claras para lidar com o choque de testemunhas adultas ou sobreviventes de uma ampla gama de choques ou desastres desafiadores. Vou divulgar este excelente e informativo guia para 300 conselheiros escolares e 1.200 conselheiros voluntários em todo o Reino Unido e acredito que será útil para os pais e conselheiros das escolas que são confrontados por clientes que sofreram trauma de choque ou desastres.”

Stephen Adams Langley, PhD
Consultor Clínico Sênior
Place2Be
Londres, Reino Unido

PREFÁCIO

Escrevemos este manual durante um desastre que vivenciamos diretamente: o terremoto Loma Prieta de 1989 na área da baía de São Francisco. O terremoto de magnitude 6,9 ocorreu durante o campeonato anual de beisebol World Series de 1989, causou 63 mortes e deixou 3.757 feridos. Um passageiro em um carro foi morto quando um vão da Bay Bridge desmoronou. Outras 42 pessoas foram mortas quando a extensão superior da rodovia Nimitz em Oakland desabou, esmagando carros na parte inferior. Quarenta prédios desmoronaram em Santa Cruz, matando 6 pessoas. Em São Francisco 74 prédios foram destruídos, incêndios eclodiram em diferentes partes da cidade e houve um prejuízo em danos materiais de 13 bilhões de dólares. As ondas de choque emocional duraram meses. Durante semanas a televisão local e nacional mostrou cenas da destruição continuamente. Foi difícil para qualquer morador da Califórnia não ficar profundamente afetado.

Os cinco autores deste manual foram professores e estagiários de doutorado no Centro de Desenvolvimento Infantil e Familiar na Universidade de São Francisco. O Centro de Desenvolvimento Infantil e Familiar foi fundado por Brian Gerrard e Emily Girault a fim de fornecer serviços de aconselhamento familiar no contexto escolar para a comunidade da baía de São Francisco. Descobrimos que muitos dos recursos psicológicos de enfrentamento recomendados para adultos e para crianças eram de natureza muito genérica: durma bastante, ouça os sentimentos de seu filho, pratique respiração profunda para relaxar. Contudo, essas recomendações gerais não contaram ao leitor como “ouvir os sentimentos de seu filho” ou como “praticar a respiração profunda”. *Em tempos de desastre* difere de outros materiais, fornece instruções explícitas sobre como reduzir o estresse usando diferentes técnicas práticas. A maioria delas são técnicas cognitivo-comportamentais e baseadas em evidências, conhecidas por reduzir o estresse e os efeitos do trauma.

O manual tem três seções. A Parte 1 fornece aos adultos 10 técnicas para reduzir o estresse. A Parte 2 foi escrita para pais, professores e qualquer pessoa que trabalhe com crianças, e contém 12 técnicas para ajudar crianças a reduzir seu estresse. A Parte 3 contém livros adicionais, vídeos e recursos da internet. Nós revisamos *Em tempos de desastre* em: 2001 após o desastre de 11 de setembro em Nova Iorque; 2017 após os ataques terroristas em Bruxelas, Paris, Lahore e São Bernardino; em 2020 durante o desastre global de coronavírus. Através de uma parceria entre o Centro de Desenvolvimento Infantil e Familiar e o Simpósio de Oxford em Equipe de Recursos para Desastres e Crises (cuja sigla em inglês é DCRT) de Aconselhamento Familiar no Contexto Escolar, *Em tempos de desastre* tem sido distribuído gratuitamente para comunidades afetadas por desastre no mundo todo.

Temos usado estas técnicas nós mesmos durante desastre e agora oferecemos a você, não somente porque sabemos a partir de pesquisa que elas funcionam, mas porque elas têm nos ajudado pessoalmente. Porque funcionaram para nós não significa que necessariamente funcionarão para você. Contudo, elas têm ajudado muitas famílias a lidar com o estresse. Listamos uma ampla variedade de coisas que você pode tentar, para ver o que funciona melhor para você e seus filhos. Se você achar que o uso de nossas abordagens sugeridas não ajuda a reduzir o estresse, consulte um profissional de saúde mental qualificado.

INTRODUÇÃO

Todos os desastres, causados por pandemias, ataques terroristas, terremotos, inundações, furacões, tornados, incêndios, explosões, vulcões, maremotos, acidentes de avião ou de automóvel, acidentes de trem, assassinatos etc. têm uma coisa em comum: o trauma por desastre¹. O trauma por desastre é o estresse emocional que adultos e crianças experimentam após um desastre.

Aqueles que são mortos ou feridos em um desastre e suas famílias são obviamente vítimas de um desastre. No entanto, o sofrimento daqueles que são indiretamente afetados por um desastre também pode ser enorme. O trauma por desastre pode continuar afetando adultos e crianças mais vulneráveis por anos após o desastre. Este livro tem como objetivo ajudar você e seus familiares a reduzir o estresse relacionado a desastre. É um manual de primeiros socorros na redução desse estresse.

A maioria dos desastres ocorre com uma força brutal inesperada e termina em um curto período de tempo, deixando para trás devastação e perda de vidas. No entanto, alguns desastres são lentos, como a pandemia global de coronavírus de 2020, em que cada dia, semana e mês há novas estatísticas de infecção e morte. Desastres nos lembram de como os seres humanos podem ficar desamparados. Desastres podem ocorrer em nível global (pandemia de coronavírus de 2020), em nível nacional (por exemplo, um ataque terrorista destinado a afetar uma nação inteira), em nível de estado ou cidade (por exemplo, quando um avião cai ou um terremoto afeta uma área geográfica específica), em nível de comunidade (por exemplo, quando um vizinho é assassinado) ou em nível pessoal (quando um membro da família ou amigo morre). Seja o desastre nacional ou pessoal, os afetados sofrem algum trauma. Quanto pior o desastre, mais as pessoas são afetadas pelo trauma por desastre.

Alguns sintomas comuns de trauma por desastre são:

Nervosismo

Tensão

Incapacidade de dormir

Ter pesadelos

Surpreender-se com ruídos ou vibrações repentinas (por exemplo, um caminhão que passa)

Ter medo de ficar sozinho

Preocupar-se com familiares

Esquecer coisas

Ter pequenos acidentes

Chorar facilmente

Sentir-se dormente

Falar mais rápido que o habitual

¹ No original “Disastershock”.

Evitar áreas semelhantes à área onde o desastre ocorreu

Sentir ansiedade

Sentir raiva ou irritação

Pensar que algo terrível vai acontecer

Sentir desamparo

Sentir culpa por ter sobrevivido

Reviver os eventos traumáticos anteriores

Se você ou um membro de sua família apresenta um dos sintomas acima, é importante saber que todos esses sintomas são normais, a não ser que sejam muito intensos ou durem mais que algumas semanas.

Este livro tem como intuito ajudar você e sua família a lidar com trauma por desastre.

A Parte 1 descreve dez métodos efetivos que você e outros adultos podem usar para reduzir estresse.

A Parte 2 descreve métodos de redução de estresse que você pode utilizar com as crianças. Apesar de a Parte 2 ter sido escrita principalmente para os pais, será também útil para professores e outros adultos que trabalham com crianças.

Na sua maior parte, as abordagens descritas neste manual são baseadas em evidência. Isto é, são baseadas em pesquisas extensas que demonstraram sua eficácia para ajudar crianças e adultos.

Se você ou qualquer membro de sua família estiver sofrendo de estresse grave, recomendamos contatar um profissional de saúde mental (tal como um psicólogo, orientador, terapeuta familiar, psiquiatra ou assistente social) imediatamente. Se os métodos para lidar com estresse descritos acima não reduzirem seu nível de estresse (ou o estresse de membros de sua família), você deve consultar um profissional da área de saúde mental qualificado para aconselhá-lo considerando sua situação específica.

PARTE 1: DEZ FORMAS DE LIDAR COM TRAUMA POR DESASTRE

Se você está apresentando algum dos sintomas de trauma por desastre descritos na introdução, você poderá experimentar vários dos dez métodos de redução de estresse citados nesta seção.

Recomendamos que você selecione dois ou três métodos que lhe despertem mais interesse, e os pratique várias vezes ao dia. Para que a maioria desses métodos tenha sucesso, você deve praticá-los cada vez que começar a sentir estresse.

Método 1: Respiração profunda

Este é o método de reduzir tensão no seu corpo através da respiração lenta e profunda. Você pode usá-lo em qualquer momento em que sinta tensão ou ansiedade. Para essa prática ser bem-sucedida é melhor sentar-se ou deitar-se onde você não seja perturbado. Se em qualquer momento sentir desconforto, pare de fazer este exercício.

Vamos tentar.

Respire devagar e profundamente pelo nariz, por dois segundos: 1-2.

Prenda a respiração por dois segundos: 1-2 e deixe o ar sair lentamente pelo nariz, por dois segundos: 1-2.

Agora repita, inspire por dois segundos: 1-2, prenda a respiração por dois segundos: 1-2 e deixe o ar sair devagar, por dois segundos: 1-2.

Agora fazer o mesmo por três segundos. Inspire: 1-2-3. Prenda a respiração por três segundos: 1-2-3. Expire por três segundos: 1-2-3. Agora repita. Inspire: 1-2-3. Prenda a respiração: 1-2-3. Expire: 1-2-3. Continue respirando profundamente com intervalos de três segundos, até sentir-se confortável.

Quando sentir-se pronto, fazer o mesmo usando intervalos de quatro segundos. Inspire 1-2-3-4. Prenda 1-2-3-4. Expire 1-2-3-4. Agora repita. Inspire: 1-2-3-4. Prenda: 1-2-3-4. Expire: 1-2-3-4. Assim está ótimo!

Quando sentir-se pronto, tentar fazer o mesmo por 5 segundos.

Você agora deve estar respirando devagar e profundamente.

Se quiser, pode praticar sua respiração em intervalos de 6, 7, 8, 9 ou 10 segundos. Lembre-se de parar a qualquer momento em que sinta desconforto. Pratique essa respiração profunda por pelo menos 5 minutos. Você pode utilizar esse método em qualquer momento em que sinta tensão - quando a sós ou em público.

Método 2: Relaxamento muscular breve

Este método de redução de estresse se pratica retesando todos os seus grupos musculares principais, de uma vez só, por dez segundos e então relaxando-os subitamente. Comece essa prática quando sentado, a sós. Não pratique enquanto estiver dirigindo.

Vamos tentar. Está sentado confortavelmente? OK, faça assim:

Feche ambas as mãos e aperte seus dedos, uns contra os outros, bem apertados, como para dar um soco. Encoste seus punhos no lado externo de suas coxas, e empurre-as de forma que seus joelhos fiquem apertados um contra o outro. Empurre com força.

Feche e aperte bem os olhos; feche a boca apertando os lábios com força. Contraia seu estômago, mantendo-o bem apertado.

Agora pressione seus joelhos e pernas, uns contra os outros com toda a força. Mantenha todos os seus músculos contraídos por mais 5 segundos 1-2-3-4-5.

Agora relaxe. Afrouxe completamente todos os seus músculos. Deixe todo o seu corpo mole. Note o contraste de como seus músculos se sentem. Note a sensação de calor e calma se espalhando pelo seu corpo.

Agora tente novamente. Feche ambos os punhos e aperte com força seus dedos uns contra os outros.

Encoste seus punhos no lado externo de suas coxas, e empurre-as de forma que seus joelhos fiquem apertados um contra o outro. Empurre com força. Feche e aperte bem os olhos; feche a boca apertando os lábios com força.

Contraia seu estômago, mantendo-o bem apertado.

Agora pressione suas pernas uma contra a outra, com toda a força. Mantenha todos os seus músculos contraídos por mais 5 segundos 1-2-3-4-5.

Agora relaxe. Afrouxe completamente todos os seus músculos. Ao mesmo tempo inspire lenta e profundamente, prenda a respiração e expire lentamente. Pense na palavra CALMA. Deixe todo o seu corpo mole. Continue respirando devagar e profundamente e note a sensação de calor e calma se espalhando pelo seu corpo.

Talvez você ache útil combinar este método com o Método 1: Respiração profunda. Você pode usar este método para relaxar quando sozinho ou em público (mas não quando estiver dirigindo).

Método 3: Monitorando estressores e seu nível de estresse

Este método envolve a identificação exata do que lhe causa estresse (chamamos estes de “estressores”) e o controle do nível de estresse que você está experimentando. Se você não souber que está se sentindo estressado, você não saberá quando praticar seus métodos de redução de estresse. Se você não souber exatamente o que está lhe estressando, você não saberá como direcionar seus métodos de redução de estresse.

Começemos com estressores. Alguns estressores comuns causados por desastres são:

Relatos diários do número de pessoas que adoeceram ou morreram.

Não se sentir seguro para sair de casa.

Fotos de edifícios danificados.

Fotos de hospitais e ambulâncias com doentes e feridos.

Ler sobre como as pessoas morreram.

Ver casas em chamas ou sendo destruídas.

Pensar que sua habitação não oferece segurança.

Não saber onde outros membros da família se encontram.

Estes são apenas alguns estressores que podem estar lhe afetando. Um estressor pode ser algo que você vê ou simplesmente algo em que você pensa. O que quer que ele seja, está lhe provocando estresse. Se você achar que está se sentindo tenso ou ansioso, tente identificar o estressor que está provocando em você a reação de estresse.

Você acaba de assistir às notícias e viu uma foto de propriedade danificada? Você está pensando nas vítimas? Uma vez que você identifique a fonte de estresse, você pode colocar em ação um método de redução de estresse específico para diminuir seu estresse.

A seguir, identifique quão estressado você está. Se você não está consciente de seus sentimentos, preste atenção ao seu comportamento. Está esquecendo coisas, agindo com irritação, tendo dificuldade para dormir, não consegue ficar sossegado?

Esses são sinais de estresse. Tente desenvolver a conscientização do que você sente: dormência, depressão, tristeza, medo, desamparo, raiva ou culpa. Dê nome ao que você sente. Veja se você pode conectar seus sentimentos a uma causa de estresse (por exemplo, à imagem de um edifício destruído). Você vai entender melhor seus sentimentos se você identificar o agente de estresse que causa esses sentimentos.

Classifique sua tensão usando uma escala de 1 a 10. Marque 10 para a maior tensão que você sinta e 1 para o maior relaxamento que você sinta. Qual é o seu nível de tensão neste momento? Faça um registro de seus níveis de estresse classificando seu nível de estresse várias vezes por dia. Observe a que horas seu nível de tensão aumenta e use um dos métodos de redução de tensão abaixo para diminuí-lo.

Método 4: Bloqueio de pensamentos

Este é um método para eliminar pensamentos e imagens desagradáveis. Você pode usar este método quando tiver um pensamento ou imagem desagradável repetidas vezes. Por exemplo, se você pensa frequentemente no local onde alguém morreu e você não consegue se desvencilhar desse pensamento, este método pode lhe ajudar.

Vamos tentar.

Quando você estiver pensando em algo desagradável, belisque seu braço de leve e pense na palavra PARE!

Respire fundo e ao soltar o ar, pense na palavra TRANQUILIDADE e imagine você no local mais tranquilo que você possa imaginar (por exemplo, descansando na praia, junto a montanhas ou lago, ou relaxar no seu quintal).

Por ao menos 20 segundos imagine essa cena tranquila com o maior número de detalhes possíveis.

Concentre-se imaginando a cena bonita ao seu redor.

Deixe seu corpo relaxar enquanto você respira lenta e profundamente (veja Método 2: Respiração Profunda).

Para que este método funcione, você deve usá-lo sempre: cada vez que você comece a ter um pensamento ou imagem desagradável. Este método funciona interrompendo pensamentos ou imagens desagradáveis e fazendo a substituição por imagens positivas.

Sempre que você perceber que está usando um rótulo negativo, procure um positivo. A ideia é: todas as coisas negativas, também trazem algo positivo. Procure até que você encontre!

Método 5: Mudança de rótulo

Mudança de rótulo é um método para usar palavras ou rótulos positivos para descrever algo que você estava descrevendo de forma negativa. Ao invés de dizer “o copo está meio vazio” você deve dizer “o copo está meio cheio”. Você procura por coisas positivas em uma situação e as enfatiza. Assim você vai reduzir seu estresse. Por exemplo, se você vir uma foto de um edifício destruído, ao invés de usar expressões negativas tais como:

"Isso é horrível."

“Muitos morreram lá.”

"Horrível."

Use expressões ou rótulos positivos:

“Muitos voluntários corajosos estiveram lá.”

“Morreram menos pessoas do que inicialmente havia sido previsto.”

“Pense em quantas vidas foram salvas.”

"O resgate heroico de muitas pessoas."

Da mesma forma, quando pensar em um desastre de maneira geral, use rótulos positivos:

“Em comparação, houve menos mortes do que o previsto.”

“A maioria dos edifícios não sofreu dano.”

“Por conta desse desastre aprendemos que _____.”

Método 6: Diálogo interno positivo

Este é o método de pensar em *Frases positivas de enfrentamento* que você deve usar antes, durante e depois que se deparar com um agente de estresse.

Funciona assim. Vamos supor que você saiba que vai ver alguma coisa que vai realmente lhe estressar - por exemplo, você tem que dirigir para o trabalho e você se estressa bastante quando tem que passar por uma ponte que você imagina que possa desabar.

Use o Diálogo interno positivo, faça uma lista de algumas coisas positivas em que você possa pensar antes de passar pela ponte, durante a passagem pela ponte, e depois que tiver passado pela ponte.

Por exemplo, ao se aproximar da ponte você pode pensar:

"Aqui vem a ponte, mas eu posso lidar com ela."

"Tudo vai dar certo."

"Eu posso controlar meu estresse respirando lenta e profundamente."

"Eu já lidei com essa dificuldade antes com sucesso."

Ao passar pela ponte você pode pensar:

"Eu posso lidar com ela."

"Em alguns segundos terei passado pela ponte."

"Relaxe e respire profundamente."

"Eu posso me manter calmo."

"Tudo vai dar certo."

Depois que tiver passado pela ponte, você pode pensar:

"Parabéns!"

"Eu fui muito bem."

"Eu controlei meu estresse."

"Eu respirei bem."

Será útil preparar essas Frases positivas de enfrentamento para depois concentrar-se em pensar nelas com antecedência. Concentre-se à medida que você passa por cada um dos 3 estágios de lidar com um estressor: antes, durante, depois. Esse método funciona ao interromper o fluxo de imagens e

pensamentos negativos que você pode ter ao encontrar o estressor. Você pode utilizar o Diálogo interno positivo com qualquer estressor que você encontre diretamente (por exemplo, passando por um local onde alguém morreu, ou tendo que entrar em um supermercado onde há outras pessoas durante uma pandemia).

Método 7: Imagens positivas

Imagens positivas se refere a imaginar-se fazendo algo que é muito agradável. Isso interrompe imagens e pensamentos negativos que o estressam. Se você se sente estressado, pode querer fantasiar umas miniférias. (Não tente fazer isso se estiver dirigindo.)

Vamos tentar. Imagine que você está de férias no seu lugar favorito. Se estiver na praia, sinta o calor do sol em sua pele, o calor da areia sob a toalha de praia, a brisa soprando suavemente em seu corpo, o barulho suave das ondas. Tente experimentar a sensação de estar lá através de todos os seus sentidos. Continue por cerca de 5 minutos.

Se você precisar passar diretamente por um estressor (por exemplo, atravessar uma ponte ou passar por um prédio danificado), tente imaginar-se fazendo algo agradável que envolva movimento. Imagine-se correndo; visualize-se carregando uma bola de futebol em direção à linha de gol; imagine-se esquiando em um campo de neve, com a neve saltando nas pontas dos seus esquis quando você faz as curvas.

Esse método funciona ao concentrar sua imaginação na experiência em detalhes de atividades agradáveis que você conhece.

Método 8: Desafiando crenças irracionais

Esse é o método de escrever crenças sobre o desastre que você considera irracionais (mas nas quais ainda acredita) e, em seguida, desafiar essas crenças irracionais, encontrando outras, racionais, que as contradizem.

Algumas crenças irracionais comuns que você pode ter são:

"Meu ente querido ficará doente e morrerá."

"A ponte da estrada vai cair em cima de mim."

"Outro desastre vai acontecer amanhã."

"Minha casa vai desabar."

"Eu serei morto."

"Estou cercado por nada além de horror."

Todos esses são exemplos de crenças irracionais, pois tendem a transformar em catástrofe e enfatizar excessivamente um ponto de vista negativo, ignorando informações positivas.

Experimente.

Identifique qualquer crença que você possa ter sobre o desastre que considere irracional, ou excessivamente negativa.

Escreva-a em uma folha de papel sob o título: Crenças Irracionais.

À direita, escreva o título Crenças Racionais.

Abaixo de Crenças Racionais, tente escrever algumas crenças racionais mais positivas sobre a situação.

Por exemplo:

Em vez de: "Meu ente querido ficará doente e morrerá."

Escreva: "Se meu ente querido ficar doente, ele poderá se recuperar e ficar bem."

Em vez de: "A ponte vai cair em cima de mim."

Escreva: "As chances de uma ponte desabar em cima de mim (ou de alguém) são muito remotas; só houve uma ponte que desabou no desastre."

Em vez de: "Uma grande inundação (incêndio, terremoto, etc.) vai acontecer amanhã."

Escreva: "Uma grande inundação (incêndio, terremoto etc.) pode não acontecer amanhã. A última vez que um desastre como esse ocorreu foi há 20 anos."

Em vez de: "Estou cercado de horrores."

Escreva: "É verdade que muitos morreram e muitas propriedades foram danificadas; também é verdade que estou vivo e que há muito na vida para ser desfrutado; esta é uma comunidade muito especial e posso ter orgulho de como seus cidadãos são corajosos e amorosos, ajudando-se uns aos outros."

A eficácia desse método não está em encobrir os negativos, mas em encarar a verdade: na realidade existem aspectos positivos até nas circunstâncias mais trágicas.

Método 9: Restaurando positivos/Reduzindo negativos

Quando somos obrigados a lidar com uma crise, é fácil interromper a realização dessas atividades prazerosas que reduzem naturalmente nosso estresse. Para nós, essas incluem: pedir comida em um restaurante para comer em casa, jogar tênis, tomar banho de sol no gramado do quintal, assistir a um programa de TV favorito; brincar com nossos cães e gatos, ouvir música, assistir a um jogo de futebol ou beisebol, desfrutar da companhia de familiares e bons amigos, para citar alguns.

Você pode achar útil identificar atividades relaxantes que costumava fazer antes do desastre e forçar-se a realizá-las novamente. Ao se envolver nessas atividades agradáveis, você interrompe o fluxo de imagens e pensamentos negativos causados pelo desastre, e lembrará que desastres são uma parte muito pequena da vida.

Além de restaurar aspectos positivos da sua vida, você pode achar útil reduzir os negativos. Se você se sentir estressado com fotos de danos causados por desastres, não olhe para elas agora. Desligue a parte das notícias que mostra danos causados por desastres. Não olhe fotos desagradáveis na internet. Por enquanto, ouça algumas músicas em vez de notícias. Não se envolva com imagens e informações mais negativas do que você pode suportar. Se houver pessoas desagradáveis em sua vida que você possa evitar agora, evite-as. Identifique pessoas negativas e coisas que o deprimem e, por enquanto, reduza seu contato com elas.

Método 10: Desenvolvendo um senso de domínio através da ação

Uma fonte importante de estresse causado por um desastre é o sentimento de desamparo que ele produz na maioria de nós. Um desastre ocorre sem aviso e não temos controle sobre ele. Existem, no entanto, algumas coisas que você pode fazer para reduzir o estresse causado por sentimentos de desamparo. Essas são atividades que você desenvolver para ter um senso de domínio ou controle sobre você mesmo e seu ambiente, com relação a lidar com desastres.

Primeiro, você pode desenvolver um *Kit de Preparação para Desastres* para você e sua família (se o desastre foi dos que causam falta de eletricidade e outros serviços básicos). O kit contém materiais como água, comida, rádio de pilha, lanterna, kit de primeiros socorros, cobertores, e um plano por escrito descrevendo como os membros da família - se separados - entrarão em contato. Você pode querer manter um desses kits em sua casa, e também em seu carro. Ao lidar com uma pandemia como o Coronavírus de 2020, ter álcool gel para as mãos, desinfetante e máscaras cirúrgicas, que podem ser usados para proteger os membros da família, é fundamental. Estar preparado assim reduzirá seu senso de desamparo. Você saberá que, se ocorrer outro desastre, você terá materiais básicos de sobrevivência para proteger sua família e a si mesmo.

Segundo, você pode se voluntariar para ajudar as pessoas afetadas pelo desastre. Você pode oferecer quartos temporários para uma família sem-teto, se tiver um quarto livre. Você pode doar sangue à Cruz Vermelha. Doar comida, roupas ou dinheiro a uma agência comunitária que ajude os sobreviventes. Qualquer uma dessas atividades lhe dará uma sensação de domínio sobre o desastre, reduzindo seus efeitos negativos sobre os outros. No lado pessoal, você pode entrar em contato com amigos e familiares (usando o correio, e-mail, telefone ou videoconferência) para que eles saibam que você está lá para apoiá-los.

Terceiro, você pode se tornar um especialista em desastres e sobrevivência a desastres, lendo tudo que puder sobre desastres. Por exemplo, para pessoas que lidam com terremotos, um livro de que gostamos chama-se *Peace of Mind in Earthquake Country (em inglês)*. Ter conhecimento sobre terremotos, se você vive em um local propenso a terremotos, pode reduzir seu senso de desamparo. Por exemplo, durante um terremoto, você deve ficar dentro de um prédio ou tentar sair ao ar livre? Onde é o lugar mais seguro para ficar durante um tornado? Encontrar respostas para perguntas como essas lhe ajudará a criar um senso de domínio.

Finalmente, recomendamos que você se torne um especialista em redução de estresse, pois isso lhe dará uma sensação de domínio sobre seus sentimentos e tensões. Existem muitos bons livros sobre redução de estresse, como:

Em português:

Barbosa Silva, Ana Beatriz (2017). *Mentes Ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia*. São Paulo, SP: Editora Globo.

Sumim, Haemin (2012). [As coisas que você só vê quando desacelera: Como manter a calma em um mundo frenético](#). Rio de Janeiro: GMT Editores.

Disponíveis apenas em inglês:

Blonna, Richard (2011). *Coping with Stress in a Changing World*. New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition*. New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). *Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul*. Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). *Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress*. Nu Day Perspectives.

Recomendamos que você tente vários dos dez métodos de redução de estresse acima, e mais de uma vez. Se você achar que esses métodos não reduzem seu estresse e que você está enfrentando níveis muito altos de estresse, é recomendável que você procure um profissional de saúde mental qualificado.

PARTE 2: COMO AJUDAR SEU FILHO A LIDAR COM O TRAUMA POR DESASTRE

Como identificar quando seu filho está estressado

O que é estresse? É uma reação da mente e do corpo a determinadas experiências perturbadoras. Muitos sentimentos e reações de estresse são compartilhados por pessoas de todas as idades. As reações das crianças ao estresse em caso de desastre podem ser óbvias ou sutis. É necessário atenção especial para identificar e atender às necessidades das crianças.

A reação mais comum das crianças a um desastre é o medo e a ansiedade. A criança tem medo de uma recorrência do desastre. Outro medo comum é de que a criança ou um membro da família possa ter ferimentos em uma recorrência. Outro é o de que ela vai ser separada da família e ficar só. Em um momento como esse é importante que a família permaneça unida. Se seu filho estiver excessivamente estressado pelo fato de os membros da família estarem em lugares diferentes, o que é normal na vida cotidiana, ele ficará mais tranquilizado se você lhe disser aonde vai, seja para o trabalho ou ao supermercado. Considere o uso de vídeo na Internet (por exemplo, FaceTime) para se conectar com os membros da família que estão longe. Outra opção para aliviar a ansiedade de uma criança é ensaiar o que os membros da família podem fazer no caso de ocorrer outro desastre. Quais são algumas das precauções de segurança que a família tomará em casa? Identifique um plano se o desastre ocorrer quando a criança estiver na escola. Quem vai buscar seu filho?

Durante um desastre, os pais também estão estressados. Os medos e ansiedades dos pais são transmitidos aos filhos. Um adulto tem mais experiência em lidar com esse estresse, enquanto as crianças geralmente não. Portanto, é importante que os pais reconheçam as necessidades emocionais da criança. Seu filho pode estar apavorado. Essa ansiedade geralmente não desaparece por si só. Você precisa reconhecer junto com a criança que o medo e a ansiedade são muito reais. Você precisa entender quais são os medos específicos. A única maneira de descobrir isso é conversar com seu filho.

Ouçã quais são os medos específicos do seu filho. Converse com seu filho sobre seus sentimentos. Descubra o que ele pensa que aconteceu. Seu filho pode ter sido inundado por reportagens de televisão e rádio, o que pode ter ampliado a crise desproporcionalmente. Você precisa sentar e conversar sobre os fatos do desastre. Continue ouvindo a criança porque ela expressará direta ou indiretamente os medos associados ao desastre. As respostas mais importantes para uma criança que você pode dar são ouvir, incentivar a criança a se comunicar e tranquilizá-la continuamente, verbalmente e com abraços e atenção extras.

Foram identificadas reações mais específicas a um desastre que crianças de todas as idades podem experimentar. Imediatamente após um desastre, distúrbios do sono e terrores noturnos são comuns. Outras crianças podem experimentar uma perda de interesse na escola. Essa reação pode variar, do medo da separação, a ansiedade de que a escola não seja segura, a uma resposta letárgica às atividades da escola e à interação com os colegas. É ainda mais desafiador quando a escola está apenas on-line, e a comunicação com os professores é apenas por vídeo ou não existe. Outra resposta comum observada em crianças de todas as idades é o comportamento regressivo. Uma criança pode voltar a comportamentos anteriores exibidos em um estágio inicial de desenvolvimento, porque pode parecer mais seguro e protegido. A situação atual é inquietante, portanto, a fuga para um estado seguro anterior é tranquilizadora. Essas respostas são comuns, mas esses comportamentos não devem persistir por um longo período após o desastre.

Crianças de diferentes faixas etárias têm reações específicas de estresse a um desastre. Uma criança de 5 anos de idade apresenta vulnerabilidades diferentes das de 14 anos. Para os fins deste livro, as faixas etárias serão divididas em Pré-escola (de 1 a 5 anos); Infância (de 5 a 11 anos); Pré-adolescência (de 11

a 14 anos); e Adolescência (de 14 a 18 anos). A Tabela I resume as respostas mais comuns ao estresse para as diferentes faixas etárias.

As crianças na faixa etária da pré-escola (de 1 a 5 anos) são particularmente vulneráveis à perturbação de seu ambiente seguro. Seu desenvolvimento não atingiu um nível de conceituação que lhes permita entender um desastre. Os pré-escolares não têm as habilidades verbais para comunicar seus medos e ansiedades. Como resultado, o estresse de uma criança em idade pré-escolar é melhor identificado pelos comportamentos exibidos. Esses comportamentos podem ser indiretos, portanto, é importante uma atenção especial às necessidades da criança. Respostas regressivas típicas que são consideradas normais são chupar o dedo e urinar na cama. Uma criança de 5 anos pode ter parado de chupar o polegar aos 3 anos e espontaneamente iniciar esse comportamento novamente. Isso é normal, mas não deve continuar indefinidamente. Outra resposta é o medo do escuro e dos pesadelos. Isso é particularmente acentuado imediatamente após o desastre. Também está ligado ao medo de ficar sozinho na pré-escola e esse medo aumenta à noite. O pré-escolar pode exibir uma resposta comportamental, como um aumento no apego aos pais.

Tabela 1. RESPOSTAS COMUNS AO ESTRESSE DAS CRIANÇAS AO DESASTRE

Respostas comuns ao estresse de crianças (todas as faixas etárias)

- Medo da recorrência do desastre
- Medo de lesão
- Medo da separação
- Medo de ficar sozinho
- Distúrbios do sono
- Pesadelos
- Perda de interesse na escola
- Perda de interesse nos amigos
- Comportamento regressivo
- Sintomas físicos (dores de cabeça, dores de estômago)
- Isolamento
- Tristeza

Reação ao estresse de crianças em idade pré-escolar (1-5 anos)

- Chupar o dedo
- Urinar na cama
- Medo do escuro
- Pesadelos
- Aumento do apego
- Dificuldades expressivas de linguagem
- Perda de apetite
- Perda do controle da bexiga e do intestino

Reação ao estresse na infância (5-11 anos)

- Choramingar
- Apego
- Ansiedade de separação
- Medo do escuro
- Pesadelos
- Evitar a escola
- Falta de concentração

Maior agressividade
Evitar os amigos

Reação ao estresse do pré-adolescente (11-14 anos)

Dificuldades de apetite
Dores de cabeça
Dores de estômago
Queixas psicossomáticas
Dificuldades de sono
Pesadelos
Perda de interesse na escola
Perda de interesse nos amigos
Aumento da rebeldia em casa
Comportamento agressivo

Reação ao estresse de adolescentes (14-18 anos)

Dores de cabeça
Dores de estômago
Queixas psicossomáticas
Perturbação do apetite
Distúrbios de sono
Diminuição do nível de energia
Comportamento "irresponsável"
Aumento da dependência dos pais
Evitar os amigos
Problemas escolares

Nas reações ao estresse do pré-escolar (de 1 a 5 anos), um desastre aumenta a ansiedade de separação da criança. Outro sintoma de estresse são as dificuldades de fala. A linguagem é um marco relativamente novo no desenvolvimento e pode passar por gagueira ou dificuldade em se expressar de maneira totalmente coerente. A perda de apetite de uma criança em idade pré-escolar é outro sinal de estresse. A perda do controle da bexiga ou do intestino, principalmente na criança pré-escolar mais velha, geralmente indica estresse. A ansiedade predominante entre os pré-escolares é o medo do abandono e o medo de ficar sozinho.

As reações ao estresse na infância (de 5 a 11 anos) são comumente indicadas por comportamento regressivo. Comportamentos como choramingar excessivamente e aumento do apego aos pais são comuns. Esse grupo pode ter um aumento na ansiedade de separação dos pais, que é o comportamento mais típico de uma criança em idade pré-escolar. A criança de 5 a 11 anos de idade pode começar a sentir medo do escuro e ter pesadelos. Os pesadelos podem estar ligados a algo acontecido durante o desastre ou algo que possa acontecer no futuro. Muitos comportamentos de estresse são exibidos na escola. A criança pode tentar evitar a escola. E mesmo que encorajada a frequentar e a participar, ela pode perder o interesse e sofrer dificuldade para se concentrar nas atividades escolares. Esses sintomas devem ser compartilhados com os professores para que juntos, pais e professores, possam efetivamente lidar com o estresse da criança. Isso também é aplicado à escola on-line durante o desastre. Outros comportamentos que podem ser observados na criança são: surgimento ou aumento de agressividade, isolamento ou distanciamento da criança em relação a amigos e familiares.

Para determinar esses sinais de estresse, os pais devem tentar lembrar quais eram os comportamentos normais da criança antes do desastre. Dessa maneira, o desvio da norma individual da criança pode ser

avaliado porque o chamado comportamento "normal" de cada criança é diferente. O que pode ser observado como sinal de estresse para uma criança pode ser normal para outra criança.

As reações de estresse do pré-adolescente (de 11 a 14 anos) incluem diferenças comportamentais e reações físicas. Os sintomas físicos que indicam o estresse são queixas de dores de cabeça, dores de estômago, dores em outras partes do corpo e queixas psicossomáticas (psíquicos e físicos simultaneamente). O pré-adolescente pode ter dificuldade para dormir e pode acordar com pesadelos. Outro sintoma físico pode ser a perda de apetite. Em uma criança pré-adolescente os sintomas físicos podem estar associados a problemas escolares. A criança pode se queixar de dor de cabeça pela manhã e por isso deixar de ir à escola. Isso também pode ser sinal de perda de interesse na escola e afastamento dos colegas, que também são reações normais ao estresse. Outras crianças expressam sinais de estresse de maneira mais agressiva. Esses comportamentos incluem aumento da rebeldia em casa e recusa em participar de atividades familiares. As formas de interação com os colegas são particularmente significativas com o pré-adolescente e variam entre distanciamento a comportamento agressivo. É importante ajudar o pré-adolescente afirmando que essas reações comportamentais são normais e compartilhadas por outras pessoas, principalmente por outros pré-adolescentes.

As reações ao estresse do adolescente (de 14 a 18 anos) também incluem sinais físicos e comportamentais, mas o estresse desse grupo etário aumenta porque estão em idade de transição (entre sendo vistos como crianças que precisam de atenção e como adultos que conseguem cuidar de si próprios). O adolescente não é um adulto, e sim uma criança mais velha que apresenta algumas necessidades especiais, assim como os demais grupos etários.

As reações físicas incluem dores de cabeça, dores de estômago e possíveis queixas psicossomáticas, como erupções cutâneas. Falta ou diminuição de apetite e distúrbios de sono também são comuns. Outro sintoma pode ser uma diminuição no nível de energia, em que o adolescente, outrora enérgico e entusiasmado, fica apático e desinteressado em atividades anteriormente satisfatórias.

As reações comportamentais geralmente aparecem na interação do adolescente com os amigos, porque os amigos são fundamentais para esse estágio de desenvolvimento. Se a escola for temporária ou permanentemente fechada devido a danos causados por um desastre, isso poderá causar um efeito significativo de estresse que deve ser identificado e abordado diretamente. Outras respostas ao estresse comportamental podem ser um comportamento irresponsável - uma atitude de "nada pode me afetar", ou um comportamento dependente, no outro extremo do espectro, em que o adolescente se torna menos independente e tende a se apegar mais à família. É mais importante ouvir e conversar com o adolescente e tentar conectá-lo com seu grupo de colegas.

A maneira mais importante de determinar as reações de estresse da criança em qualquer faixa etária é ouvir seus medos e ansiedades. Embora esses medos possam parecer infantis ou insignificantes para um adulto, eles são muito reais para uma criança. Se seu filho é tímido e evita se comunicar, é necessário que você inicie a conversa. Para as crianças, abraços, demonstrações de atenção, amor e afeto dos pais são muito importantes para ajudá-los a lidar com situações estressantes. Um desastre não é uma situação que podemos dizer que acabou definitivamente. Devemos viver com a possibilidade de outro desastre, bem como continuar a viver com as ramificações do desastre original, seja o fechamento de uma escola, a reconstrução de uma casa ou a interrupção dos padrões de vida em que estamos acostumados. Os efeitos não desaparecem imediatamente.

É importante notar que a maioria das crianças vai conseguir lidar e superar os medos e ansiedades de um desastre. Mas algumas crianças continuam sofrendo por mais tempo. Se os sintomas de estresse físico ou comportamental não diminuírem após algumas semanas ou se os sintomas piorarem, é hora de procurar ajuda profissional. Um profissional de saúde mental vai ajudar você e seu filho a lidarem com essas reações de estresse.

Como tranquilizar seu filho

Quando passam por traumas ou grandes perdas as crianças apresentam uma variedade de sentimentos e reações que são normais durante essas situações. Existem técnicas que podem ser usadas pelos pais para ajudar as crianças a lidarem com essas fases. Se o trauma foi causado por um acontecimento natural, como uma pandemia, incêndio, tornado, terremoto ou inundação, ou se o trauma foi causado por uma perda pessoal, como uma morte na família, as crianças geralmente respondem com emoções semelhantes às experimentadas por adultos, como medo ou ansiedade, e elas precisam de apoio reforçado das pessoas que os amam.

Quando uma família ou comunidade enfrenta um trauma devastador, muitos pais se preocupam mais com os filhos do que com eles mesmos. Durante o período de transição e reajuste você pode fazer perguntas como "Será que meus filhos se sentem estressados da mesma maneira que eu? Qual é o comportamento normal para crianças que passaram por uma experiência como a catástrofe recente? O que posso dizer ou fazer para ajudar meus filhos a vivenciarem essa experiência da maneira mais positiva possível?".

Existem algumas orientações que podem ser úteis para os pais que desejam incentivar seus filhos a expressarem seus sentimentos e falarem sobre suas preocupações.

Antes de tudo, é importante lembrar que as crianças sofrem perdas e reagem ao estresse de maneiras diferentes dos adultos. Elas não são apenas adultos em miniatura... elas veem, pensam e sentem coisas diferentes dependendo de suas idades e fases de desenvolvimento, de suas personalidades, de como interpretaram o perigo do que ocorreu e de vários outros fatores. Por exemplo, uma criança que sofreu uma tragédia e foi imediatamente confortada pelos pais teve uma reação muito diferente da criança que ficou aterrorizada e teve que se autoconfortar. Apoiar as duas crianças exigiria tipos e intensidades diferentes de afeto, porque as percepções dessas crianças foram muito diferentes.

Para usar um exemplo diferente, um bebê ou criança pequena, mesmo que não entenda o que é um desastre ou não consiga imaginar o que o termo significa, ainda assim pode sentir as emoções das pessoas ao seu redor, ver a angústia em seus rostos e sentir a perda. O que esse bebê mais precisa dos pais é passar mais tempo no colo, ser tocado e tranquilizado de maneiras primárias, como tendo um adulto para o balançar, cantar pra ele e apenas estar por perto. Por outro lado, uma criança entre 5 e 7 anos de idade que compreende um pouco mais, mas ainda é incapaz de compreender a totalidade do que ocorreu, pode expressar sentimentos diretamente através de lágrimas, raiva ou medo de outro desastre, ou expressar sentimentos indiretamente, tendo pesadelos, acessos de raiva, medo do escuro, relutância em ir à escola ou de outra maneira.

É muito útil que os pais aceitem essas expressões e tranquilizem a criança que tais sentimentos são normais, que a criança não é problemática e que lidar com mudanças e sentimentos estressantes é diferente para todos. Tranquilizar uma criança afirmando que você a entende é o primeiro passo para ajudar essa criança a reconstruir sua independência e sua autoestima.

Criar oportunidades para conversas sobre sentimentos associados ao desastre pode ser feito de várias maneiras. Compartilhar seus próprios pensamentos e sentimentos pode ser uma forma de começar. Por exemplo: "Hoje ouvi algumas pessoas conversando e elas estavam bastante preocupadas com outro desastre. Às vezes me preocupo e fico imaginando como você se sente. Como está se sentindo? Você está preocupado? Qual é a sua maior preocupação?" Usar perguntas que começam com COMO, O QUE, POR QUE, QUANDO, ONDE, muitas vezes incentivam mais a criança a explorar sentimentos do que perguntas que podem ser respondidas por "sim" ou "não". Por exemplo: "Como você se sentiu

quando ocorreu o desastre? O que você achou que estava acontecendo? Por que você acha que isso aconteceu? Em que parte você ficou mais preocupado?”.

Algumas crianças estão ansiosas para conversar, já outras podem achar mais fácil desenhar ou expressar seus sentimentos em comportamentos. Às vezes, "praticar" o que sua família fará em determinadas situações ajuda as crianças a entrar em contato com sentimentos que, de outra forma, negariam. Ensaiai cenários de como a família encontrará lugares seguros e cuidará um do outro é tranquilizador e ajuda a criança a se sentir mais no controle da consequência. Convidar uma criança para ajudar a montar um kit de emergência para estar pronto, caso ocorra uma enchente, tornado ou terremoto, e decidir onde colocar as lanternas, as baterias e o rádio é terapêutico para todos. Se um desastre é mais como uma pandemia, os pais podem ser criativos e engajar em atividades acolhedoras. Em todos os casos, os pais ou responsáveis conhecendo melhor seus filhos podem ser criativos e responder com atividades acolhedoras, como cantar, brincar ou compartilhar histórias.

Algumas crianças, apesar do seu incentivo, podem optar por não falar ou expressar seus sentimentos. Tudo bem também. Não existe uma regra que obrigue alguém a conversar... e falta de conversa não significa falta de sentimentos: pode simplesmente indicar que a criança precisa de mais tempo para estar pronta para falar sobre esse assunto.

Todos nós resolvemos as coisas em nosso próprio tempo. O importante para seu filho é que essa oportunidade de comunicação entre você e ele permaneça aberta. Tranquelize seu filho afirmando que ele está fazendo um excelente trabalho mesmo que ele não queira conversar agora. No final dessa fase algumas crianças terão chorado mais que outras. As crianças podem se sentir confusas e incompreendidas se forem forçadas a conversar. Acredite que seu filho está fazendo exatamente o que ele precisa para si mesmo, que ele está tentando expressar o que sente da melhor forma possível dentro de suas capacidades nesse momento.

As crianças, após trauma ou perda, costumam fazer muitas perguntas. As perguntas podem estar relacionadas a coisas práticas como: "Vamos ficar onde estamos agora? O que acontecerá se nos separarmos e eu não encontrar você?" Às vezes, há perguntas sobre a vida e a morte. Normalmente, abaixo dessas perguntas, há duas ou três perguntas básicas: "Estou seguro? Vou sobreviver? Vamos ficar bem?". A melhor coisa a fazer é sempre responder às perguntas de seu filho da maneira mais direta e honesta possível. "Sim, tentaremos ficar aqui. Se nos separarmos, haverá alguém que vai te ajudar. Eu estarei lá o mais rápido possível". Também é importante garantir à criança, tanto quanto possível, que ela estará segura e que "ficaremos bem". As palavras não são tão importantes quanto a forma como você fala. Seu filho vai notar pelo seu tom de voz se existe ou não motivo para ter medo.

Uma maneira comum de as crianças lidarem com o estresse após um trauma é regredir a comportamentos ou sentimentos de épocas anteriores ao desastre. Quando as crianças regredem, geralmente perdem temporariamente sua conquista de desenvolvimento adquirida mais recentemente. Por exemplo, se eles foram treinados recentemente a usarem o banheiro, podem repentinamente ter muitos "acidentes". Se eles começaram a dormir recentemente com a luz apagada, podem ter medo e querer acender a luz à noite. É importante aceitar gentilmente o comportamento e garantir à criança que está tudo bem fazê-lo novamente. "Todo mundo fica preocupado de maneiras diferentes e em breve você poderá dormir no escuro novamente." Uma mensagem importante que você pode transmitir a seu filho é tranquilizá-lo de que muitas pessoas estão trabalhando bastante para que possamos lidar com o desastre, e que ele não precisa consertar nada: "Você não precisa se preocupar em resolver esses problemas. Há muitas pessoas inteligentes e esforçadas trabalhando juntas para melhorar as coisas. Nós ficaremos bem”.

Finalmente, um evento traumático, como um grande desastre, aumenta a importância dos pais para fornecer apoio adicional aos filhos. Em um ambiente de cuidado, amor e aceitação, as crianças tendem

a ser capazes de se ajustar e crescer se sentindo confiantes em sua capacidade de melhor adaptar-se a um ambiente em processo de mudança. Isso não quer dizer que as crianças não tenham medo ou ansiedade relacionadas ao evento. No entanto, as crianças se sentem menos ameaçadas em um ambiente acolhedor onde são respeitadas como únicas, dignas e capazes de se adaptarem.

Se você, como pai, sentir uma preocupação constante de que seu filho não está conseguindo se adaptar, peça ajuda. Conversar com outros pais em quem você confia, com os professores de seu filho, talvez com um conselheiro especializado em desenvolvimento infantil, pode ajudá-lo a decidir se existe algum problema que precise de ajuda externa. Há muitas pessoas afetuosas, bem treinadas, disponíveis e entusiasmadas em poder ajudar. Você conhece seus filhos melhor do que ninguém; confie em seus instintos sobre o que você e sua família precisam.

Como ouvir para que seu filho fale com você

Talvez não exista uma habilidade mais importante para os pais desenvolverem - especialmente após um período traumático - do que a habilidade de poder ouvir de tal maneira que você realmente ajude seu filho a conversar com você sobre a experiência, sentimentos e preocupações dele. Todas as abordagens mencionadas nesta seção são conhecidas e praticadas pela maioria dos pais quando as coisas estão indo bem. Em momentos de dificuldade, crise ou trauma - como um desastre recente - quando nós, adultos, estamos sob alto estresse, às vezes é fácil esquecer esses métodos. Esta seção oferece uma breve revisão de algumas das coisas mais importantes que você pode fazer para ajudar seu filho a conversar com você. Ao ler esta seção, você pode não ler algo verdadeiramente novo para você ou para o seu modo de ouvir seu filho. Sugerimos que você use o que segue como uma espécie de lista de revisão para se lembrar de algumas dessas maneiras importantes de ajudar seu filho durante esse período difícil.

Algo primordial para deixar seu filho mais à vontade para explorar seus medos e sentimentos estressantes com você é que ele possa reconhecer e estar confiante de seu amor e sua aceitação por ele. Lembre-se da importância de deixá-lo saber ativamente que você o ama e o aceita. Isso inclui, é claro, dizer "eu te amo" ou "eu realmente gosto de estar com você" e quaisquer outras palavras e frases que demonstrem seu respeito e amor por ele.

O toque físico gentil também é uma maneira simples e poderosa de comunicar esses sentimentos importantes. Abraçar, dar tapinhas e acariciar são maneiras muito valiosas de informar seu filho sobre o quão especial ele é para você.

A escuta cuidadosa deve começar com seu interesse genuíno no que quer que seu filho esteja experimentando e sentindo. É a partir dessas demonstrações sinceras de interesse que fazemos com que nossos filhos saibam que queremos ouvi-los; podemos transmitir a eles um reconhecimento de nosso profundo interesse em sua experiência e em seus pensamentos e sentimentos.

Todos nós podemos sentir quando alguém está realmente nos ouvindo - lemos isso no que fazem, no que dizem e como dizem. Podemos usar essa conscientização para criar uma lista de verificação para nós mesmos, enquanto observamos as maneiras pelas quais incentivamos nossos filhos a conversarem conosco. Uma lista inicial incluiria quatro lembretes; você poderá adicionar outras formas que lhe parecerão naturais. Quatro pontos para começar são:

Primeiro:

Olhar para o seu filho com atenção e interesse; fazer e manter contato visual direto;

Segundo:

Certificar-se de que cada dia você reserva um tempo em que você se permite parar tudo o que estiver fazendo e apenas ouvir seu filho;

Terceiro:

Usar expressões encorajadoras como "mm-hmm" ou "e aí, o que você fez?" para que seu filho saiba que você está realmente acompanhando o que ele está dizendo;

Quarto:

Simplesmente permitir que seu filho conte a história da maneira dele, com suas próprias palavras e com seu próprio senso de tempo.

Três outros pontos específicos podem ser lembretes úteis para você. São eles: usar o tempo de espera, usar mensagens na primeira pessoa (Eu) e evitar perguntas que provoquem defesa. Vamos revisar isso brevemente.

Quando você faz uma pergunta ao seu filho, quanto tempo você espera por uma resposta antes de repetir a pergunta, fazer outra pergunta ou oferecer uma série de sugestões? O tempo de espera, como o próprio nome indica, refere-se ao período de tempo em que você espera uma resposta após fazer uma pergunta ao seu filho. Se você é como muitos pais, pode esperar pouquíssimo tempo, às vezes apenas um segundo, para que seu filho comece responder à sua pergunta. E então, depois que uma criança responde, muitos pais costumam esperar ainda menos tempo do que antes da resposta para repetir o que a criança disse, ou reformular ou fazer outra pergunta. Se você acha que isso o descreve às vezes, você pode decidir aumentar o tempo de espera. Ao fazer uma pergunta, tente esperar mais tempo por uma resposta do que normalmente o faz. Sabemos que esperar de cinco a sete segundos muitas vezes pode produzir algumas mudanças profundas na resposta da criança. Você pode até tentar contar seus segundos de tempo de espera dizendo a si mesmo "1001 (mil e um), 1002 (mil e dois), 1003 (mil e três)" e assim por diante, a fim de ter uma noção mais clara de quanto tempo você está permitindo que seu filho use para responder.

À medida que seu filho perceber que você não vai o apressar com outra pergunta ou comentário, ele começará ampliar sua resposta, dizer um pouco mais e explorar ainda mais seus próprios pensamentos, emoções e sentimentos.

Compartilhar o que você sente com seu filho usando as mensagens em primeira pessoa pode ser uma das maneiras mais úteis de enriquecer a comunicação familiar. Lembre-se de que esse método usa o "eu" como ponto de partida e inclui uma expressão genuína e um relatório de seus próprios sentimentos e de sua própria experiência naquele momento. Quando, por exemplo, seu filho diz: "Gosto muito de estar com você, papai". Em vez de responder com "Isso é bom, filho", tente dizer algo como: "Quando eu ouço você dizer isso eu me sinto muito bem. E eu sinto o mesmo por você".

Nosso último lembrete é tentar evitar o questionamento de maneira a colocar seu filho na defensiva. Uma queda fácil aqui é adotar o hábito de perguntar "por que", como "Por que você fez isso?" ou "Por que você foi lá?". As perguntas "por que" geralmente fazem a maioria de nós tentarmos pensar em razões ou explicações e podem facilmente nos colocar na defensiva e nos fazer fechar a comunicação. O mesmo certamente acontece com nossos filhos. Uma maneira de ajudar seu filho a falar mais livremente é reformular essas perguntas de maneira mais sutil e curiosa. Em vez de "Por que você fez

isso?" você pode tentar algo como "Diga mais sobre o que estava pensando quando fez isso...". Em vez de "Por que você ainda está com medo?" provavelmente você pode ouvir muito mais do seu filho perguntando "Que coisas lhe parecem mais assustadoras sobre o incêndio (enchente, etc.) que aconteceu?".

Lembre-se de que essa forma de ouvir atentamente pode trazer recompensas maravilhosas para você e seu filho. Ouvir atentamente é uma das maneiras mais importantes de construir um relacionamento forte e positivo com seu filho após um desastre.

Esse tipo de escuta também oferece ao seu filho a oportunidade de se ouvir de maneira construtiva e menos estressante. Sua maneira de ouvi-lo pode ajudá-lo a desenvolver formas mais amorosas e acolhedoras de ouvir suas próprias vozes interiores, que reduzirão significativamente seu trauma por desastre.

Como usar a arte para ajudar seu filho a lidar com o estresse

A arte é uma ótima maneira de ajudar seu filho a lidar com o estresse relacionado a desastres. Esta seção descreve algumas atividades simples de arte que você pode realizar em casa. A ideia é dar ao seu filho a oportunidade de restabelecer segurança, usando sua capacidade natural de ser criativo e espontâneo. Você vai precisar procurar em casa alguns materiais bem simples para o primeiro projeto, a "minha caixinha" (veja a Figura 1): revistas antigas, cola, tesoura e uma caixa, de qualquer tamanho, que seja particularmente interessante para seu filho.

Pode ser pequena ou grande. Caixas redondas de aveia são bem divertidas para este projeto se você tiver uma disponível. Peça à criança que vasculhe as revistas em busca de figuras que representem o interior de si mesmas e figuras que representem sentimentos e experiências do lado de fora. Por exemplo, desejos ou segredos e pensamentos ou sonhos particulares podem ser colocados dentro da caixa. Coisas externas como lugares para ir, fotos de coisas para fazer ou coisas especificamente divertidas podem ser colocadas na parte externa da caixa.



Figura 1. A “minha caixinha”

Um outro aspecto dessa “minha caixinha” é fazer uma caça ao tesouro para encontrar coisas dentro e fora de casa para colocar na caixa. Fotos, pedaços de pano ou quinquilharias e coisinhas especiais que são particularmente importantes para a criança podem ser postas na parte de dentro da caixa. Coisas que você achar fora de casa que são tesouros particulares no jardim, quintal ou na rua e que podem refletir as maneiras em que o mundo ao redor da criança tenha mudado devem ser adicionadas ao exterior da caixa. Dessa maneira, a criança vai criar o que chamamos de “minha caixinha”, que projeta completamente quem ela é em seu próprio mundo.

Uma extensão da ideia da “minha caixinha” é colocar as imagens internas e as imagens externas em uma folha de papel almaço ou pedaço de papel dobrado. Um pedaço de papelão de 45x35 cm seria ótimo para isso. Use purpurina, penas, laços e outros itens decorativos para decorar o projeto da caixa ou da colagem no papelão e torná-lo realmente expressivo e especial.

Se você tem algum material de desenho ou pintura em casa, ou pode ter acesso a eles facilmente, você deveria tentar o próximo projeto chamado “Desenho ou pintura de Era uma vez um conto de fadas” (veja a Figura 2). Comece por deixar a criança escolher um lugar especial para trabalhar, como uma mesa, e escolher o meio de arte que preferir. Diga à criança que esse projeto de arte é para ser sobre um reino e sugira as seguintes palavras “Era uma vez um reino onde tinha uma pandemia de um novo vírus batizado de coronavírus (ou enchente, dengue, terremoto, etc.)”, e então deixe que a criança complete o restante da história com desenhos sobre o que ela achar que acontece nesse reino. Encoraje a criança a incluir animais e personagens reais ou imaginários no desenho.



Figura 2. Desenho ou pintura de “Era uma vez um conto de fadas”

A imagem não precisa representar a experiência real da criança sobre o desastre. Ele dá, por meio da fantasia, uma maneira segura de a criança falar sobre as preocupações dela. Ao longo da criação desse mundo de fantasia, você poderá sugerir personagens que achar importante, como médicos e enfermeiros, policiais ou pais, ou ainda personagens de fantasia que possam ser particularmente úteis para a situação do desastre do mundo de faz de conta (ver Figura 3). Uma outra maneira construtiva de fazer as imagens é rasgar pedaços de papel colorido ou revistas para construir figuras, colando os pedaços numa folha de papel (ver Figura 4). Podem ser usadas formas simples como círculos ou triângulos. Você também pode fazer uma escultura de massinha ou papel machê de um espírito guardião ou um personagem protetor (ver Figura 5).



Figura 3. Personagens úteis no reino da fantasia



Figura 4. Criação de uma imagem rasgando e colando pedaços de papel

Uma escultura de papel machê pode ser feita usando uma bola de encher para dar forma ao corpo. Encha e amarre a bola e então ponha as tiras de jornal embebidas de cola ao redor, formando dessa maneira a base do corpo. Mais tarde, após o papel machê secar, você pode estourar a bola com um alfinete. Você pode construir as formas e roupas dos personagens (como asas, capas e outros detalhes), rosto, mãos e patas adicionando pequenos pedaços de lenço de papel ou pedacinhos de jornal molhados com cola. Os dedos ficam bem sujos com esse projeto e a mesa também, então você vai precisar cobrir toda a área de trabalho com jornal e, talvez, fazer seu filho usar um avental ou roupa mais velha, para que não precise se preocupar em não manchar. A escultura de papel machê vai precisar secar durante a noite. Depois de secar, seu filho vai querer pintar ou decorar, para que fique do jeitinho que ele imaginou. Você pode descobrir que a criança tornou a escultura em um monstro ou uma peça assustadora ao invés de uma figura protetora. O processo de transformação dos medos, ao construí-los usando materiais de arte ou ao brincar encenando-os, é um mecanismo natural das crianças para lidar com o estresse. Você deve aproveitar essa oportunidade para encorajar seu filho a buscar uma saída para explorar sentimentos e para se manter seguro ao mesmo tempo, explorando a ideia assustadora juntos. Então, pense em personagens reconfortantes alternativos, talvez os que você gostava quando era criança. Ao transformar um personagem que traz conforto em uma figura 3D ou de papel machê e decorá-la, ela poderá ser mantida no quarto da criança para espantar monstros assustadores ou pesadelos. Ela pode ser, em essência, um amigo para a criança.



Figura 5. Espírito guardião 3-D ou Figura protetora

As crianças são naturalmente curiosas em relação aos seus mundos e você pode trabalhar com o seu filho para fazer um diário de arte sobre a pandemia e o período de distanciamento social (ou qualquer tipo de desastre, como enchentes, etc.) que vai conter as próprias experiências da criança sobre o desastre (ver Figura 6). O diário de arte pode ser feito em um caderno espiral e incluir seções com abas para recortes de jornal, espaços para desenhos ou poemas serem colocados sobre as ideias que tiveram sobre o desastre. Uma outra seção poderá incluir maneiras como o mundo está sendo reconstruído de maneira positiva. Por exemplo, como as pessoas estão ajudando umas às outras e as ideias que o seu filho tiver sobre maneiras de como ajudar a família ou os outros. Uma outra seção do diário de arte poderá ser “desejos”. Aqui é possível incluir desenhos ou listas de desejos que a criança

tem para si mesma, para a família ou para outras pessoas que seu filho conhece ou sobre as quais ouviu falar. Uma outra seção pode ser de mapas ou rotas de segurança da casa, ou maneiras de se manter seguro e planos para manter a segurança durante um desastre.

Encorajar as crianças a decorar a capa desse diário é importante. Pinturas ou desenhos que traduzam como foi a experiência para elas e que elas estão bem após o desastre é importante. Crianças precisam saber que elas são sobreviventes e foram bem-sucedidas ao superar uma situação de desastre que afetou a todos nós. Elas precisam de permissão para revisar seus sentimentos de fazer parte da história. O diário de arte é uma maneira de deixá-las expressarem os sentimentos concernentes ao desastre, enquanto participam em um projeto de arte construtivo que requer domínio. Trabalhar junto com o seu filho nesse projeto pode ser reconfortante. Na verdade, toda a família poderia participar e isso se tornar um projeto de família.

Nós esperamos que essas sugestões sejam úteis para você e temos certeza de que seus filhos vão elaborar mais as ideias à maneira única e muito criativa deles. Arte é uma forma útil não somente para expressar sentimentos e tirá-los de dentro, mas também de transformá-los, usando seus meios como uma maneira de redução de estresse.



Figura 6. Um diário de arte sobre o desastre

A participação ativa em arte ajuda a colocar uma perspectiva temporal em experiências pessoais. Por exemplo, um desenho sobre um desastre é algo sobre um evento que aconteceu no passado e nos dá a chance de enxergar de uma maneira concreta e visual que, na realidade, o evento estressante acabou. Isso permite que as crianças considerem como a vida será agora e no futuro. Permitir que as crianças façam o trabalho natural da infância ao criar trabalhos de arte, ao montar e destruir, ao construir e explorar, ao interpretar com as mãos e os olhos, permite que elas expressem seu mundo físico e emocional. Arte é uma ótima ideia para qualquer um e é fácil de fazer em casa. E nós sugerimos que é muito divertido!

Como ajudar seu filho a relaxar: doze métodos

Essa seção descreve 12 métodos eficazes que você pode usar para ajudar seu filho a relaxar e lidar com a tensão, a ansiedade e o medo relativos a desastres.

Método 1: Fique tranquilo, comece por você

Esse é o método mais importante para ajudar o seu filho. Se você está se sentindo estressado, seu filho pode perceber isso e se sentir estressado também. Se você está se sentindo ansioso e tenso, como você pode esperar que o seu filho se sinta tranquilo? Ao ficar tranquilo e relaxado, você será o modelo de calma para o seu filho. Seu filho provavelmente copiará seu comportamento tranquilo. Você pode aprender a relaxar tentando os 10 métodos para adultos de lidar com o estresse causado por desastres, descritos na Parte 1 deste livro.

Método 2: Respiração profunda

Este é o método de relaxamento de respirar devagar e profundamente. Mostre ao seu filho como fazer isso, respirando devagar e profundamente você mesmo. Inspire devagar pelo nariz por 2 segundos, prenda a respiração por 2 segundos e então a solte devagar por 2 segundos. Repita isso algumas vezes para que seu filho entenda a ideia e então sugira que seu filho faça junto com você. Peça ao seu filho para contar silenciosamente cada respiração. Junto com ele pratique a respiração profunda inspirando e expirando 20 vezes. Então pare e fale sobre o quanto vocês se sentem relaxados. Para ajudar o seu filho a se concentrar, peça para que ele foque em contar cada inspiração.

Outra maneira de ajudar o seu filho a ficar focado na respiração profunda é pedir para ele fechar os olhos enquanto pratica. Fazer com que a criança pratique a respiração profunda enquanto toma um banho quente talvez possa ajudá-la a relaxar. Se o seu filho tem dez anos ou menos, faça um jogo de respiração profunda: peça que ele imagine ser um mestre de Kung Fu praticando relaxamento, ou um mergulhador ou astronauta conservando ar. Se seu filho sentir algum desconforto ao praticar a respiração profunda, tente outro método. Se ele for capaz de praticar a respiração profunda, instrua-o a praticar sempre que se sentir tenso.

Método 3: Relaxamento muscular

Este é o método de relaxamento para fazer com que seu filho relaxe os músculos. É difícil se sentir tenso se seus músculos estão relaxados.

Existem duas maneiras de ensinar seu filho a relaxar os músculos. Primeiro, peça à criança para pensar na palavra “relaxar” enquanto toma um banho quente. Após o banho, peça ao seu filho para pensar na palavra “relaxar” e imaginar que ele está no banho quente. A segunda maneira é mostrar ao seu filho como relaxar os músculos contraindo todos eles por cinco segundos, e então, relaxando-os enquanto pensa na palavra “relaxar”. Demonstre isso para o seu filho sentando-se em uma cadeira com os seus pés e joelhos juntos. Coloque as mãos ao lado das pernas, de maneira que você pressione os joelhos juntos. Agora, empurre as pernas e os joelhos uns contra os outros até que sinta uma pressão nos músculos. Mantenha pressionando por cinco segundos e então relaxe seus músculos. Pense em “relaxar” ao soltar. Imagine que você está relaxado e mole como uma boneca de pano. Note o

contraste entre seus músculos sendo contraídos e sendo relaxados. Se você sentir dor em qualquer momento, pare.

Agora, faça isso junto com o seu filho. Converse com a criança sobre como seus músculos ficam relaxados depois de soltos. Esta é uma ótima técnica de relaxamento para seu filho tentar sempre que estiver se sentindo tenso e estiver em casa ou sozinho.

Método 4: Imagine sua atividade favorita

Este é o método de relaxamento de fazer seu filho imaginar uma atividade favorita sempre que se sentir tenso. Mostre ao seu filho como fazer isso, sentando-se com ele e praticando você mesmo. Diga: “Eu vou te mostrar uma boa maneira de relaxar imaginando uma atividade favorita. Minha atividade preferida é...” (E aqui você deve dizer para seu filho qual é a sua atividade preferida. Para você, pode ser ir à praia, ficar com seu cachorro ou gato, assistir a seu esporte favorito, qualquer coisa). Então feche os olhos e imagine sua atividade favorita por uns 30 segundos. Quando você abrir os olhos, conte ao seu filho o que você imaginou e quanto isso te deixou relaxado. Depois, pergunte qual é a atividade preferida da criança. Peça para ela fechar os olhos por 30 segundos e imaginá-la. Quando passar os 30 segundos, pergunte a ela o que ela imaginou e se ela se sente mais relaxada. Dê os parabéns por ela ter feito o exercício tão bem. Depois, ambos devem praticar o exercício juntos. Depois dos 30 segundos, falem sobre como imaginar suas atividades prediletas os deixaram mais relaxados. Diga à criança que, sempre que ela se sentir tensa, pode relaxar imaginando sua atividade favorita.

Método 5: Bloqueio de pensamentos

Este é o método de relaxamento que seu filho pode usar depois de ter aprendido os métodos 2, 3 e 4. O bloqueio de pensamentos combina a respiração profunda, o relaxamento muscular e imaginar sua atividade favorita. Sempre que seu filho começar a ter pensamentos desagradáveis sobre o desastre, ou sobre qualquer outra coisa, ele pode parar o pensamento desagradável usando o método de bloqueio de pensamentos.

Fale para o seu filho: “No momento em que você começar a ter um pensamento negativo, imagine que alguém está gritando PARE. Então respire devagar e profundamente enquanto pensa na palavra “relaxe”, deixe seus músculos ficarem moles como uma boneca de pano e pense em sua atividade preferida enquanto você continua a respirar devagar e profundamente”. Mostre ao seu filho como fazer isso ao descrever em voz alta cada etapa enquanto você as realiza. Diga: “Vou te mostrar como fazer cada passo do método de bloquear os pensamentos negativos. Então lá vai: Primeiro, estou começando a ter um pensamento negativo em relação ao desastre. É muito desagradável, então eu quero parar de pensar isso usando o bloqueio de pensamentos. Segundo, estou imaginando alguém gritando PARE. Terceiro, vou começar a respirar fundo e devagar (pais: inspirem e expirem devagar e alto). Quarto, eu penso na palavra “relaxe” e deixo meus músculos ficarem soltos. Quinto, enquanto eu respiro fundo e devagar por 10 vezes, eu penso na minha atividade preferida”. Quando terminar, diga ao seu filho o quanto você fica relaxado depois de realizar esse método. Em seguida, peça ao seu filho para que ele te diga quais são os 5 passos do método de bloqueio de pensamento. Corrija quaisquer erros. Quando seu filho puder descrever os cinco passos, peça a ele para descrever cada um, enquanto ele vai fazendo cada um. Mais uma vez, corrija os erros. Dê os parabéns em cada passo que ele fizer bem. Em seguida, peça que ele pratique os 5 passos do bloqueio de pensamentos silenciosamente. Faça com que ele pratique o bloqueio de pensamentos na sua frente por umas três ou quatro vezes (por mais ou menos um minuto cada vez). Pergunte sobre o quanto relaxado ele se sente depois de

tentar o bloqueio de pensamentos. Diga ao seu filho que o bloqueio de pensamento é um método que ele pode usar toda vez que tiver um pensamento negativo que faça com que ele se sinta tenso ou com medo.

Método 6: Seja seu próprio treinador

Este é o método de relaxamento de ter pensamentos encorajadores sobre você mesmo. Faça um discurso motivador, assim como um bom treinador falaria com o time para motivar o espírito de equipe antes de um grande jogo.

Fale com a criança dessa maneira: “Toda vez que você começar a se sentir tenso ou com medo, finja que você é o treinador do seu time preferido e faça um discurso motivador para você mesmo. Faça pensamentos positivos como:

"Você pode fazer isso."

"Relaxe, tudo vai ficar bem."

"Fique calmo."

"Eu posso lidar com isso."

"Respire devagar e vá com calma."

"Eu já consegui antes."

"Meus pais ficarão orgulhosos de mim."

Mostre ao seu filho como fazer isso fazendo você mesmo. Diga: “Veja eu tentar. Estou começando a me sentir tenso então sei que é sinal de que eu deveria começar a ser meu próprio treinador e fazer um discurso motivacional para mim mesmo. Então lá vai... Eu posso lidar com isso... Relaxe... Eu posso fazer isso... Respire devagar e vá com calma... Fique calmo... Eu já consegui antes... Minha família vai se orgulhar de mim...”. Compartilhe com seu filho como o método Seja seu próprio treinador o faz sentir-se mais relaxado. Em seguida, peça ao seu filho para descrever, em voz alta, cada passo do método enquanto ele pratica na sua frente por dois minutos. Corrija os erros e dê os parabéns por todos os passos que ele fizer bem. Depois, peça para que ele pratique ser seu próprio treinador na sua frente por dois minutos. Conversem sobre como foi e peça para que ele diga quais frases usou no discurso motivacional. Dê os parabéns por ele ser um bom treinador. Diga para ele tentar esse método toda vez que se sentir tenso. Você pode escrever em uma ficha ou folha de papel algumas das frases positivas que seu filho gostaria de usar. Diga que ele pode levar no bolso e ler sempre que ele precisar de um lembrete sobre quais são as suas frases positivas de encorajamento.

Método 7: A técnica “Sim... mas”

Este é o método de relaxamento de destacar para a criança algo positivo sobre uma situação que ela pensa que seja negativa. Se ela disser: “Estou com medo de você pegar o coronavírus e morrer”, você pode responder: “É pouco provável que eu pegue o coronavírus, pois estou respeitando o distanciamento social, lavando as minhas mãos e usando álcool em gel. A maioria das pessoas que

pegam o coronavírus se recupera. Então, se eu ficar doente, as chances de eu me recuperar e ficar bem são muito grandes”. Se a criança disser: “A enchente (incêndio, etc.) matou pessoas”, você pode dizer: “Sim, é verdade, mas muitos não morreram e a maioria das pessoas não sofreu nada”. Se a criança disser: “Terroristas vão destruir a nossa cidade”, você pode dizer “Terroristas atacaram uma cidade, mas não teve mais nenhum ataque e nós estamos seguros aqui”. Se a criança disser: “Estou com medo de que ocorra um outro incêndio (enchente, etc.) e eu não saiba onde te encontrar”, diga: “Sim, pode ser que aconteça outro desastre, mas mesmo que estejamos separados por um tempo, nós vamos te encontrar para ficarmos todos juntos” (e aí você pode discutir um plano de família, sobre como todos vocês se encontrariam caso fossem temporariamente separados).

Para usar a abordagem “Sim... mas”, você reconhece que o evento de medo que o seu filho descreveu é parcialmente verdadeiro, depois você destaca algo positivo que ele ignorou. Esta é uma maneira de dar esperança ao seu filho e reduzir a tensão dele.

Método 8: Narrativa mútua

Esta é uma abordagem que é especialmente útil com crianças com menos de 10 anos de idade. Peça para a criança contar uma história sobre o desastre. Se a história tiver um final assustador, você pode recontar a história, dando um final feliz para ela. Coloque o herói favorito da criança e descreva como ele ajuda a criança a enfrentar o problema com sucesso. Para meninos, você pode dizer: “... e o Homem-Aranha ajudou você a liderar as crianças, deixando-as em segurança. Então você pega um telefone e junto com o Homem-Aranha, liga para seus pais. O Homem-Aranha vai dizer a você: “Você tem muita coragem. Eu tenho sorte de ter você ao meu lado”. Para meninas, você pode dizer: “Junto com a Mulher Maravilha, você vai sair da escola e voltar para casa. A Mulher Maravilha vai parabenizar você pela sua coragem e você vai chegar em casa e estaremos todos juntos, e a Mulher Maravilha vai se sentar ao seu lado”. Estes são apenas breves exemplos para dar-lhe uma ideia. Você pode inventar histórias mais longas, onde os heróis dos seus filhos ajudam e parabenizam pela bravura deles.

Método 9: Recompensando bravura, calma e serenidade

Este é o método de notar os momentos em que seu filho age com bravura ou de maneira calma e, então, elogiá-lo. Se o seu filho estiver muito ansioso, aguarde um momento em que esteja assistindo à TV em silêncio (ou fazendo alguma outra atividade) e diga: “Estou muito orgulhoso de como você está relaxando”. Se ele está com medo de ir à escola e ficar longe de você, mas vai uma ou duas vezes, diga: “Estou tão orgulhoso do modo como você foi para a escola hoje. Você foi muito corajoso”. Não se preocupe muito com o fato de seu filho estar tenso, ansioso ou com medo. Esses sentimentos são naturais. Procure até pequenos comportamentos de seus filhos que demonstrem calma e os elogie: “Estou tão orgulhoso porque você não chorou quando lhe deixei na escola hoje. Você é muito corajoso”. Seu filho valoriza seus elogios e vai querer agir com ainda mais bravura e calma.

Método 10: Livros para crianças sobre como lidar com o medo

Você pode ajudar a criança a relaxar dando um livro para ela ler que tenha uma história sobre outras crianças que enfrentam efetivamente o medo e outras situações assustadoras.

Alguns livros infantis que lidam com medos comuns das crianças são:

Buarque, Chico (2004). [Chapeuzinho Amarelo](#). Rio de Janeiro, RJ: JOSÉ OLYMPIO.

Corentin, Philippe (2014). [Papai!](#). São Paulo, SP: Cosac Naify.

Côrtes, Flávia (2006). [Medo de Que?](#). São Paulo, SP: DCL

Machado, Ana Maria (2009). [Alguns medos e seus segredos](#). São Paulo, SP: Global

Rocha, Ruth (2012). [Quem Tem Medo De Quê?](#). São Paulo, SP: Salamandra.

Livros em inglês:

Crist, James J. (2004). [What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids](#). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). [David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety](#). Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). [What's in the Dark?](#) New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). [12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety](#). Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). [Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). [My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things](#). New York, NY: Simon & Shuster

Mais três livros abordando o medo de crianças sobre a morte, em português:

Buscaglia, Leo (1982). [A História de Uma Folha: Uma Fábula para Todas as Idades](#). Rio de Janeiro, RJ: Record.

Minhós Martins, Isabel (2015). [Para Onde Vamos Quando Desaparecemos?](#). São Paulo, SP: Alaúde.

Paiva, Lucélia Elizabeth (2011). [A arte de falar de morte para crianças: A literatura infantil como recurso para abordar a morte com crianças e educadores](#). Aparecida, SP: Editora Ideias & Letras.

Em inglês:

Buscaglia, Leo (1999). [The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages](#). Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). [The memory box: A book about grief](#). MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). [*I Miss You: A First Look at Death*](#). Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.

As livrarias locais e as on-line ou as bibliotecas terão muitos outros livros que podem ajudar as crianças a lidar com o medo. Você deve pedir sugestões ao bibliotecário ou gerente da livraria e ler os livros você mesmo para ver se eles são adequados para o seu filho.

Você deve tentar vários desses métodos para ajudar seu filho a relaxar. Escolha os que o faça sentir mais confiança de que vão dar certo e tente primeiro. Mas lembre-se do mais importante: você precisa relaxar primeiro.

Método 11: Dedicando-se a atividades divertidas

No evento de desastres, com frequência é importante que todos fiquem em casa como medida de proteção. E esta medida é particularmente importante quando se trata de uma situação de pandemia como a pandemia do novo coronavírus. Normalmente nestas condições os pais têm dificuldades em ajudar suas crianças a lidar com o tédio e com não poder sair de casa. Karen Wood Peyton escreveu um livro muito útil chamado "Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic". (Sem tradução em português). O livro (no momento desta edição) está disponível gratuitamente na *Amazon*. Esse livro contém mais de 100 atividades para fazer com seus filhos. O livro está dividido em 9 seções:

Atividades sociais em casa (e.g. fazer uma noite de jogos em família; fazer uma festa à fantasia em família.)

Atividades motoras grossas em casa (e.g. caça ao tesouro; ginástica com a família).

Atividades motoras finas em casa (e.g. jogos de tabuleiro; brincar com blocos).

Atividades divertidas com comidas (e.g. fazer degustação cega; organizar um jantar de comida internacional).

Hora de aprender (e.g. fazer um "Show and Tell", demonstrando e falando sobre objetos; ir ao "museu").

Luz, câmera e ação! (e.g. fazer um show de talentos; assistir a um filme antigo de família).

Atividades de fazer e criar (e.g. construir um forte; fazer e ilustrar um livro).

Atividades ao ar livre (e.g. limpar folhas no quintal; brincar de pique).

Atividades de cuidados pessoais (e.g. nutrição; higiene; sono).

A vantagem de se dedicar a essas atividades é que muitas delas envolvem a família inteira fazendo coisas que são divertidas e educativas e que distraem do estresse.

Método 12: Reunião de família

As crianças ressentem quando há tensão na família. Organizar uma Reunião de Família pode ser uma maneira eficaz de amenizar tensões e diferenças, por exemplo, familiares brigando sobre a que programas de TV assistir, brigas sobre refeições ou hora de dormir, ou qualquer assunto em que um familiar discorda com outro. A Reunião de Família é uma reunião onde todos os familiares participam sentados em uma roda. A Reunião tipicamente acontece uma vez por semana (ou mais frequentemente, talvez duas vezes por semana, se os desacordos são mais frequentes) e por um período determinado (uma hora para famílias mais numerosas, meia hora para famílias menores).

A mãe ou o pai começa lembrando as regras básicas para a Reunião de Família:

- a) Todos têm a oportunidade de falar.
- b) Apelidos, palavrões e gritos não são permitidos.
- c) Cada familiar pode falar na sua vez por 2-3 minutos sobre o assunto que lhe interessa.
- d) O importante é que toda a família se esforce por entender o assunto de interesse de cada familiar e que juntos encontrem soluções para qualquer problema.
- e) Um objeto, por exemplo um bicho de pelúcia, pode servir como um passe, licença ou símbolo que identifica e dá poder de palavra ao familiar da vez, e também serve de lembrança aos outros de que só aquela pessoa tem o direito de falar enquanto for a sua vez.

Depois que o familiar da vez tenha falado o que lhe interessa ou preocupa durante não mais de 3 minutos (alguém mais da família deve marcar o tempo), o objeto que identifica o familiar da vez é passado para o familiar à direita. Este processo de passar a vez continua até que o tempo estipulado para a Reunião termine. No exemplo a seguir a Reunião de Família foi convocada pela mãe e pelo pai para discutir uma briga entre o filho (10 anos de idade) e a filha (8 anos).

Mãe: Vamos começar a Reunião de Família. Lembrem-se das regras: todos nós devemos falar com respeito - nada de gritar, chamar nomes ou palavrões. O objetivo é ouvir e entender o que os outros têm a dizer, o que lhes interessa e preocupa neste momento, e tentar encontrar soluções para estes problemas e preocupações.

Pai: Nós somos uma família e o que afeta uma pessoa da família afeta a todos. Lembrem-se também de que só a pessoa que tem a licença de poder da palavra – vamos usar uma bola para simbolizar a licença – tem permissão de falar e ela pode falar por até 3 minutos.

Mãe: (segurando a bola e se dirigindo à filha) OK, que tal se começar dizendo o que está te aborrecendo?

Filha: (segurando a bola) Sempre que estou assistindo à TV, ele (apontando o irmão) vem e muda o canal.

Filho: Não, eu não faço isso!

Mãe: Filho, você tem que esperar a sua vez. Só a pessoa que tem a bola pode falar. Filha, continue.

Filha: Meu programa favorito passa nas quartas-feiras às 5 da tarde, e ontem enquanto eu assistia ao programa ele tomou o controle da TV e mudou o canal para assistir a um programa policial. Eu pedi para ele mudar de canal de volta para o meu programa e ele gritou dizendo que eu fosse embora.

Mãe: Obrigada, filha, por nos contar como você viu e sentiu esta experiência. Ela deve ter sido muito chata e deve ter deixado você bem irritada. Agora passe a bola para o seu irmão. Filho, agora é a sua vez de falar.

Filho: Não é justo! Ela só assiste a desenho animado. O meu programa é sobre esportes e é na mesma hora e é mais importante. E eu sou o mais velho!

Mãe: Obrigada por nos contar os seus sentimentos sobre o ocorrido. Por favor passe a bola para o seu pai. Pai, agora é a sua vez.

Pai: Eu acho que precisamos encontrar uma solução que funcione para vocês dois. Eu recomendo que gravemos os dois programas cada semana e então cada um de vocês pode assistir à gravação em horas diferentes. (Passa a bola para a mãe.)

Mãe: Eu acho que um possível problema com esta solução é o seguinte: e se vocês dois quiserem assistir à gravação dos seus programas na mesma hora? (Passando a bola para a filha)

Filha: E se nós combinássemos de assistir um de cada vez? Eu posso assistir em um dia e ele pode assistir ao programa dele no dia seguinte. (Passando a bola para o irmão)

Filho: Eu posso escrever num papel a lista de dias quando passam os programas e colocar nossos nomes em dias diferentes para dizer quem assiste ao seu programa naquele dia. (Passando a bola para a mãe)

Mãe: O tempo da nossa Reunião de Família está quase acabando. Esta solução parece boa! Todos concordam em experimentar? (Todos concordam.) Quando tivermos a próxima Reunião vamos falar sobre como funcionou.

A vantagem de usar o método de Reunião de Família é que ele permite que assuntos importantes para a família sejam discutidos de maneira estruturada e sem permitir que nenhum familiar monopolize a conversa. Há outras maneiras de fazer Reuniões de Família. Um livro interessante sobre o assunto, em inglês, é: [Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other.](#)

PARTE 3: LIVROS, VÍDEOS E OUTROS RECURSOS NA INTERNET

Livros

Dois livros para pais e responsáveis sobre lidar com o medo das crianças:

Adams, Christine A. (2013). *Preocupações, nunca mais!: Um livro sobre como lidar com a preocupação e a ansiedade.* São Paulo, SP: Paulus Editora.

Huebner, Dawn (2008). *O que fazer quando você se preocupa demais: Um guia para as crianças superarem a ansiedade.* São Paulo, SP: Artmed.

Disponíveis apenas em inglês:

Chansky, Tamar E. (2004). *Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias.* New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children.* Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

Só para adultos:

Boécio (2012). *A Consolação da Filosofia.* São Paulo, SP: WMF Martins Fontes.

Sandberg, Sheryl; Grant, Adam (2016). *Plano B: como encarar adversidades, desenvolver resiliência e encontrar felicidade.* São Paulo, SP: Editora Schwarcz.

Disponíveis apenas em inglês:

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). *Coping With Public Tragedy (Living With Grief).* New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). *A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas.* London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Sites

Abaixo está uma lista de websites com dicas para ajudar as crianças a lidar com o estresse:

Recursos para crianças, famílias e profissionais durante a pandemia de Covid-19 (por ProChild Laboratório Colaborativo) <http://prochildcolab.pt/covid-19/>

Formas de apoiar crianças e adolescentes durante o surto de coronavírus/Covid-19 (pela Unicef)
<https://www.unicef.org/brazil/historias/seis-formas-de-apoiar-criancas-e-adolescentes-durante-o-surto-de-coronavirus>

Websites em inglês:

Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (from MercyCorps)
<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (from Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)
https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Helping kids during crisis (from American School Counselor Association)
<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

Responding to a crisis (from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles) <http://smhp.psych.ucla.edu>

Age-related reactions to a traumatic event (from The National Child Traumatic Stress Network)
http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf

School safety and crisis (from National Association of School Psychologists)
<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

The child survivor of traumatic stress
<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Coping with emotions after a disaster
<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

Vídeos

Especialista dá dicas a pais e mães de como tentar diminuir o estresse durante a pandemia de covid-19 (por Agencia Brasil) <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/saiba-como-proteger-criancas-durante-pandemia-de-covid-19>

Saúde mental em tempos de isolamento social (Leandro Karnal no Educação em Família)
<https://www.youtube.com/watch?v=5x2VatY59yc>

Em inglês:

Helping children cope with crisis situations (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations). <http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

Helping your child cope with media coverage of disasters (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri). <https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVFw>

Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital). <https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirhIs>

Conclusão

Você pode decidir usar vários dos métodos descritos aqui para ajudar seu filho a relaxar. Neste caso sugerimos que escolha aqueles métodos com os quais você se sinta mais confiante e experimente-os primeiro. Mas lembre-se do detalhe mais importante: que você primeiro deve estar relaxado. Se mesmo depois de ler este livro e tentar vários dos métodos aqui descritos você ou seu filho ainda se sentir muito estressado, nós recomendamos fortemente que consulte um profissional da área de saúde mental.

Sobre os autores

Dra. Valerie Appleton

Dra. Appleton tinha o título de Doutora em Psicologia Educacional da Universidade de São Francisco. Ela foi uma das primeiras estagiárias de doutorado a trabalhar no Centro de Aconselhamento Comunitário do Centro de Desenvolvimento Infantil e Familiar da Universidade de São Francisco. Dra. Appleton foi professora e pró-reitora da Universidade do Leste de Washington em Cheney, no estado de Washington, onde ensinou terapia artística. Ela também foi mentora de vários terapeutas que elogiaram seu estilo pedagógico único. Entre as suas publicações encontramos títulos como “Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma”, “An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting”, “Team building in educational settings”, “School crisis intervention: Building effective crisis management teams”, e “Using art in group counseling with Native American youth.” É com pesar que informamos seu falecimento prematuro em 2005. Somos gratos à Dra. Appleton por suas contribuições sem igual a este livro no campo da terapia artística.

Dr. Brian Gerrard

Dr. Gerrard tem doutorado em Sociologia pela Universidade de Nova Gales do Sul, em Sydney, Austrália. Também obteve título de Doutor em Aconselhamento Psicológico pela Universidade de Toronto. Dr. Gerrard é Membro Acadêmico Emérito da Universidade de São Francisco onde ele desenvolveu o programa de mestrado em terapia familiar (MTF) e durante 14 anos serviu como coordenador do MTF. Sua orientação enfatiza integração de sistemas familiares e abordagens de resolução de problemas. Ele é um administrador experiente e três vezes foi Presidente do Departamento de Aconselhamento Psicológico da USF. Atualmente é membro do Conselho do Centro de Desenvolvimento Infantil e Familiar da USF. O Centro, do qual Dr. Gerrard é cofundador, tem gerido por anos o programa *Aconselhamento Familiar no Contexto Escolar*, o maior e mais antigo programa do gênero nos EUA. Seu programa *Missão Possível* serviu a mais de 20 mil crianças e famílias em mais de 70 escolas na área da Baía de São Francisco. Dr. Gerrard também é presidente do Instituto para Aconselhamento Familiar no Contexto Escolar e é diretor do Simpósio de Oxford em Aconselhamento Familiar no Contexto Escolar. Atualmente Dr. Gerrard é diretor acadêmico e membro do corpo docente do Instituto Ocidental para Pesquisa Social em Berkeley, Califórnia. Ele é o editor principal do livro *Aconselhamento Familiar no Contexto Escolar: Um Guia Profissional Interdisciplinar* (em inglês, *School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner’s Guide*; Routledge, 2019). Brian vive no estado da Flórida, EUA, com sua esposa Olive e seus vários gatos.

Dra. Suzanne Giraudo

Dra. Giraudo é Diretora Clínica do Centro de Desenvolvimento Infantil Kalmanovitz pertencente ao Departamento de Pediatria do Centro Médico do Pacífico na Califórnia. A Dra. Giraudo é uma psicóloga e trabalha com crianças, adolescentes, jovens adultos e famílias e participa ativamente dos vários programas de saúde comunitária deste Centro há mais de 25 anos. Ademais, ela trabalhou na Comissão de Crianças e Famílias de São Francisco por 12 anos. Atualmente é membro da Comissão de Saúde de São Francisco. É representante da Academia DeMarillac no conselho consultivo dos profissionais de saúde da Universidade de São Francisco. Dra. Giraudo serviu no conselho de várias instituições sem fim lucrativo, incluindo Centro Familiar de Hamilton, Longe de Casa para Pessoas sem Lar, instituições beneficentes católicas e a organização “Coleman Advocates”. Ela fez várias apresentações e participou em pesquisa em áreas de educação, saúde, desenvolvimento infantil e saúde mental/comportamental. Por suas contribuições, a Dra. Giraudo recebeu distinções como o “Prêmio dos Heróis Locais” do Banco da América, o “Prêmio da Presidência” do Centro Médico do Pacífico na Califórnia e o “Prêmio Mulher do Ano” do 12o. Distrito da Legislatura Estadual da Califórnia. Suzanne é originária de São Francisco e mora na cidade com seu marido.

Dra. Emily S. Girault

Dra. Girault tem um Doutorado em Educação pela Universidade de Stanford. Ela é membro Emérito do departamento de Aconselhamento Psicológico da Universidade de São Francisco. Ela ensinou cursos em diversas áreas de estudo: psicoterapia de grupo, terapia familiar, personalidade e terapia de casais e família. Dra. Girault teve um papel fundamental no desenvolvimento do primeiro programa de extensão em terapia de casais e família implementado em Palo Alto, Califórnia, pelo departamento de Aconselhamento Psicológico. Este programa se tornou modelo para outros quatro programas de extensão da Universidade de São Francisco. Ela também foi cofundadora do Centro de Desenvolvimento Infantil e Familiar da Universidade de São Francisco. Há anos este centro vem administrando o maior e mais longo programa de Aconselhamento Familiar no Contexto Escolar do seu tipo nos EUA. Seu programa *Missão Possível* serviu mais de 20 mil crianças e familiares em mais de 70 escolas da área da Baía de São Francisco. Dra. Girault foi membro fundadora do Instituto para Aconselhamento Familiar no Contexto Escolar e teve um papel importante no desenvolvimento do Simpósio de Oxford em Aconselhamento Familiar no Contexto Escolar. É coautora do artigo *Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change* (em inglês) que foi publicado no jornal Social Education. Os interesses de pesquisa Dra. Girault estão focalizados em aconselhamento de família no contexto escolar, ensino refletivo, e tipo psicológico (Indicador de Tipo Myers-Briggs).

Dra. Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer tem Doutorado em Aconselhamento Psicológico pela Universidade de São Francisco. Foi professora adjunta da Universidade de São Francisco no programa de pós-graduação em Aconselhamento Psicológico de 1989 a 2018. Sue foi consultora e especialista em luto para a Unidade de Cuidados Paliativos Mid-Peninsula Pathways de 1990 a 2005, formando e promovendo grupos de cuidado paliativo e provendo treinamento profissional em luto para o pessoal médico e de enfermagem na Área da Baía de São Francisco. A partir de 2006, Sue foi consultora e membro da equipe clínica de Kara, uma instituição sem fins lucrativos de aconselhamento de apoio ao luto e ao trauma para indivíduos, famílias e crianças em Palo Alto, Califórnia. Ela serviu como Diretora de Serviços Clínicos para esta instituição de 2006 até 2020. Entre 2011 e 2016 Sue participou do Time Avançado de Gestão de Estresse em Incidentes Críticos na Área da Baía (CISM), facilitando sessões de informação e intervenções em crises em vários contextos incluindo escolas, agências e ambiente

de trabalho na Área da Baía. Durante 30 anos, Sue manteve sua prática clínica privada em Menlo Park, Califórnia. Atualmente ela trabalha com indivíduos, jovens adultos, e famílias. Ela também se dedica a facilitar grupos de “Jovens Viúvos”, “Filhas em Luto pela Perda da Mãe”, e outros grupos relacionados com o processo de recuperação de traumas e perdas complicadas.

Marcilene Meneses-Webster

Marcilene é natural de Fortaleza, Brasil, e estudou Letras Português-Inglês na UECE – Universidade Estadual do Ceará. Veio para a Califórnia em 2007, onde conquistou seu bacharelado em Ciência Política com distinção pela SJSU (San Jose State University). Marcilene atualmente presta assessoria linguística no setor de livros de uma grande empresa no Vale do Silício. Há dois anos fundou um clube do livro que usa leituras inspiradoras para motivar debates estimulantes entre amigas e amigos. Seus temas de estudo favoritos são política, diversidade & inclusão, feminismo e filosofia. Marcilene mora na Califórnia, EUA, com seu marido e seus dois filhos.

Por favor, sintá-se à vontade para nos enviar comentários sobre *Em tempos de desastre: como lidar com o estresse emocional de um grande desastre*. Envie seus comentários por correio eletrônico ao Dr. Brian Gerrard em gerrardb@usfca.edu. Você pode nos ajudar contando quais métodos descritos neste livro mais ajudaram a você e seus filhos, e dando-nos sugestões sobre como melhorar o livro.