



Treinamento de Primeiros Socorros Psicológicos Manual para Cuidadores de Crianças

Primeiros Socorros Psicológicos para Crianças: 2 Dias
Gestão de Estresse para Colaboradores: 1 Dia



Save the Children

Save the Children atua em 120 países. Nós salvamos a vida de crianças. Lutamos por seus direitos. Ajudamo-las a atingir seu potencial.

NOSSA VISÃO

A visão de Save the Children é um mundo onde cada criança usufrua do direito a sobrevivência, proteção, desenvolvimento e participação.

NOSSA MISSÃO

A missão de Save the Children é inspirar uma transformação na forma como o mundo trata as crianças, e levar a uma mudança imediata e duradoura em suas vidas.

NOSSOS VALORES

- Responsabilidade
- Ambição
- Colaboração
- Criatividade
- Integridade

Publicado por Save the Children em nome de Child Protection Initiative.
Primeira edição: Novembro 2013.

Permissão autorizada para uso, cópia e distribuição deste documento, no todo ou em partes, desde que o devido crédito à fonte conste em todas as cópias.

Editoras-chefe: Anne-Sophie Dybdal e Mie Melin

Autoria: Pernille Terlonge com base em esboço de Ulrik Jørgensen

Colaboradores: Alison Schafer, World Vision; Bimal Rawal, Save the Children; Charlotte Bøgh, Save the Children; Christian Madsen, Save the Children; Dominique Pierre Plateau, Save the Children; Karen Flanagan, Save the Children; Karin Tengnas, Save the Children; Leslie Snider, War and Trauma Foundation; Lotta Polfeldt, Save the Children; Louise Dyring Mbae, Save the Children; Marieke Schouten, War and Trauma Foundation; Mark Van Ommern, WHO; Maureen Mooney, World Vision; Norbert Munck, Save the Children; Sarah Hildrew, Save the Children; Silvia Omate, Save the Children; e equipes nacionais de colaboradores Save the Children em Bangladesh, Costa do Marfim, Haiti, Quênia, Quirguistão, Paquistão & Sri Lanka.

Coordenação Geral: Sebastião Guerra - Instituto Fonte para o Desenvolvimento Social

Equipe de Campo: Roberta Dutra
Rodrigo D'Almeida

Tradução: Sandra C. Possas

Revisão: Isabella Spangler

Fotos: Capa: Karin Beate Nøsterud/Save the Children Hedinn
Halldorsson/Save the Children
Steen Grove Thomsen
Chris Stowers Panos para Save the Children

Quarta capa: Louise Dyring Mbae/Save the Children
Jensen Walker/Getty Images para Save the Children
Anne-Sofie Helms/Save the Children
Luca Kleve-Ruud/Save the Children

Design: Westring + Welling
Impressão: ARTEG Bureau de Artes, Gráfica e Editora
ISBN: 978-87-91682-43-8

Agradecemos à Fundação Antares www.antaresfoundation.org por sua contribuição ao Dia 3: Gestão de Situações de Estresse para Colaboradores.
Para mais informações, favor contatar:

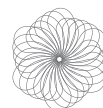
Save the Children

Rosenørns Allé 12
1634 Copenhagen V, Denmark
Tel: +45 35 36 55 55
info@savethechildren.dk
savethechildren.dk

C&A Foundation



Save the Children



instituto fonte
para o desenvolvimento social

INTRODUÇÃO

Save the Children tem o prazer de apresentar este recurso de treinamento em primeiros socorros psicológicos para crianças.

As crianças vivenciam situações de abuso, negligência, violência e exploração em todos os países do mundo. Milhões de crianças são afetadas e muitas mais estão em risco. Por isso, a proteção às crianças é uma prioridade chave para os programas domésticos e internacionais de Save the Children, nos contextos de desenvolvimento e humanitários.

A abordagem de Save the Children é baseada nos direitos de cada criança a proteção e cuidados, idealmente por suas próprias famílias ou em um ambiente familiar. Estamos fortalecendo sistemas comunitários e em escala nacional para proteção às crianças e trabalhamos em parceria com governos e agentes da sociedade civil. Proteger as crianças para reduzir o sofrimento é parte integral desta abordagem. Esta ferramenta foi desenvolvida para apoiar as equipes Save the Children e organizações parceiras, dado que existe uma demanda crescente de conhecimentos e habilidades para equipes de campo que trabalham no apoio imediato a crianças em situações de crise.

Primeiros socorros psicológicos são globalmente reconhecidos como um método simples e eficiente de prover apoio inicial em situações de crise, e são incluídos nos Padrões Mínimos de Proteção à Criança em Ações Humanitárias.

Primeiros socorros psicológicos são uma série de habilidades e competências que permitem às pessoas que trabalham em contato com crianças reduzir o sofrimento causado às crianças por acidentes, desastres naturais, conflitos, violência interpessoal ou outros tipos de crise.

O treinamento é direcionado a todas as pessoas que trabalham com e para crianças, incluindo assistentes sociais, colaboradores de Save the Children e de parceiros, professores, profissionais de saúde, etc. independentemente de seu histórico profissional.

O material foi desenvolvido com a participação dos colaboradores Save the Children e parceiros em todo o mundo. O manual contém o resultado do aprendizado dos colaboradores e melhores práticas acumulados durante décadas, e foi testado em 12 países.

Gostaríamos de agradecer profundamente por todo o apoio que recebemos durante o desenvolvimento deste manual, a todos os envolvidos no esboço, pilotagem e críticas. Agradecemos especialmente aos especialistas de Child Protection Initiative e IASC MHPSS por suas preciosas críticas, recomendações e esforços incansáveis no apoio a este Manual de Primeiros Socorros Psicológicos para as Crianças.



Diretor(a), Child Protection Initiative

Conteúdos

Seção A

Introdução ao treinamento

08

Seção B

Dia 1 – Programa de dois dias de treinamento sobre primeiros socorros psicológicos

30

Seção B

Dia 2 – Programa de dois dias de treinamento sobre primeiros socorros psicológicos

60

Seção C

Programa de um dia de treinamento sobre gestão de situações de estresse para colaboradores

80

Apêndices e material de apoio

100

Conteúdos

Seção A – Introdução ao treinamento 8

1.	Introdução ao treinamento	10
1.1.	Histórico	10
1.2.	Por que são necessários primeiros socorros psicológicos para as crianças?	10
1.3.	Qual o foco do treinamento?	11
1.4.	Quem pode fornecer primeiros socorros psicológicos às crianças?	11
1.5.	Onde podem ser fornecidos os primeiros socorros psicológicos às crianças?	11
2.	Introdução ao manual de treinamento	12
2.1.	Cronograma de treinamento	13
2.2.	Objetivos do treinamento	16
2.3.	Como utilizar este manual	16
2.4.	Introdução ao treinamento	16
2.5.	Participantes	17
2.6.	Preparação para o treinamento	18
2.7.	Horários	18
2.8.	Local	18
2.9.	Materiais necessários	18
2.10.	Pesquisa sobre proteção à criança e sistemas de referência	19
2.11.	Avaliação e certificados	19
2.12.	Métodos e dicas de facilitação	20
2.13.	Ensino de adultos	20
2.14.	Simulação	21
2.15.	Grupos de discussão	21
2.16.	Discussão em plenária e apresentações	21
2.17.	Energização	21
2.18.	Slides em PowerPoint	22
2.19.	Perguntas e respostas	22
2.20.	Quadro de avisos	23
2.21.	Grupos	23
2.22.	Contextualizando o treinamento	23
2.23.	Confidencialidade	24
2.24.	Retroalimentação	24
2.25.	Habilidades chave para facilitadores	25
2.26.	Esteja preparado para lidar com o inesperado	26
2.27.	Lidando com a própria ansiedade	27
2.28.	Acompanhamento e supervisão pós-treinamento	27
2.29.	Glossário	28

Seção B, Dia 1

Programa de dois dias de treinamento sobre primeiros socorros psicológicos para crianças 30

Sessão 0

Boas vindas e inscrição 32

Sessão 1

Introdução	33
Atividade 1.1 Boas vindas e introdução	33
Atividade 1.2 Introdução à programação do dia	34
Atividade 1.3 Objetivos	35
Atividade 1.4 Expectativas mútuas	36
Atividade 1.5 Introdução ao Save the Children (opcional)	37
Energização: Caneta na garrafa	38

Sessão 2

O que são primeiros socorros psicológicos para crianças?	39
Atividade 2.1 Introdução aos primeiros socorros psicológicos para crianças	39

Sessão 3

Reação das crianças à crise	42
Atividade 3.1 Caso exemplo: incêndio em escola	42
Atividade 3.2 Reação das crianças a eventos estressores	43

Sessão 4

Identificação de crianças que necessitam de primeiros socorros psicológicos e os princípios de ação nos primeiros socorros psicológicos	48
Atividade 4.1 Identificação de crianças que necessitam de primeiros socorros psicológicos	48
Atividade 4.2 Princípios de ação nos primeiros socorros psicológicos	50

Sessão 5

Contato inicial com crianças em estado de sofrimento	53
Atividade 5.1 Filme animado 1	53
Atividade 5.2 Contato inicial com crianças em estado de sofrimento	54

Sessão 6

Simulação	57
Atividade 6.1 Simulação	57
Fechamento do Dia 1	58

Seção B, Dia 2

Programa de dois dias de treinamento sobre primeiros socorros psicológicos 60

Sessão 7

Comunicação com crianças	62
Atividade 7.1 Cumprimentos com vários estados de humor	63
Atividade 7.2 Introdução do Dia 2 do treinamento	63
Atividade 7.3 Recapitulação do Dia 1	64
Atividade 7.4 Comunicação com crianças 1	64
Atividade 7.5 Comunicação com crianças 2	66
Crianças em estado de sofrimento	67

Sessão 8

Atividade 8.1 Normalização e generalização	67
Atividade 8.2 Mais sugestões para comunicação com crianças em estado de sofrimento	68
Atividade 8.3 Prática de comunicação com crianças	73
Energização: Cobertor do lado avesso	74

Sessão 9

Pais e responsáveis em situação de sofrimento	75
Atividade 9.1 Filme animado 2	75
Atividade 9.2 Reação de pais e responsáveis ao sofrimento	77
Atividade 9.3 Comunicação com pais e responsáveis	77

Sessão 10

Prática de primeiros socorros psicológicos	78
Fechamento e avaliação	79

Seção C - Programa de um dia de treinamento sobre gestão de situações de estresse para colaboradores 80

Sessão 0

Boas vindas e inscrição 83

Sessão 1

Introdução: o que é estresse? 84

Atividade 1.1 Boas vindas e introdução 84

Atividade 1.2 O que é estresse? 86

Sessão 2

Tipos de estresse 89

Atividade 2.1 Exercício do balão 89

Atividade 2.2 Tipos de estresse 90

Atividade 2.3 Lista de verificação: sinais de estresse 92

Sessão 3

Super e sub-envolvimento 93

Formas de redução de estresse 95

Sessão 4

Atividade 4.1 Atividade de redução de estresse 95

Atividade 4.2 Formas de redução de estresse 96

Prática 97

Sessão 5

Atividade 5.1 Atividade de redução de estresse 97

Atividade 5.2 Escuta ativa e mentoria 97

Fechamento e avaliação 99

Apêndices e material de apoio 100

Apêndice 1, Dias 1 & 2

Preparação/Formulário de inscrição 102

Certificado de Aprovação e Apoio do

Diretor/Supervisor no País 105

Apêndice 2, Dias 1 & 2

Lista de materiais necessários 106

Apêndice 3, Dias 1 & 2

Certificado/Treinamento em Primeiros Socorros

Psicológicos para Crianças 107

Apêndice 1, Dia 3

Como construir uma balança 108

Apêndice 2, Dia 3

Lista de materiais necessários 109

Apêndice 3, Dia 3

Folhas de avaliação 110

Apêndice 4, Dia 3

Certificado/Gerenciamento de Situações

de Estresse para Colaboradores 112

Material de apoio 1, Dias 1 & 2

Cronograma do Treinamento

Primeiros Socorros Psicológicos para crianças Dia 1 114

Cronograma de Treinamento

Primeiros Socorros Psicológicos para crianças Dia 2 115

Material de apoio 2, Dias 1 & 2

Glossário 116

Material de apoio 3, Dias 1 & 2

Política de salvaguarda de Save the Children 118

Material de apoio 4, Dias 1 & 2

Lista de recursos locais 119

Material de apoio 5, Dias 1 & 2

Recomendações para os pais 120

Material de apoio 6, Dias 1 & 2

Os 10 melhores recursos 126

Material de apoio 7, Dias 1 & 2

Leitura adicional 128

Material de apoio 1, Dia 3

Cronograma de treinamento: gestão

de situações de estresse para a colaboradores 130

Material de apoio 2, Dia 3

Itens de aprendizagem sobre o estresse 131

Material de apoio 3, Dia 3

Lista de verificação: Sinais de estresse 132

Material de apoio 4, Dia 3

Causas de estresse 133

Material de apoio 5, Dia 3

Traumatização secundária 134

Material de apoio 6, Dia 3

Exemplos de estratégias para redução do estresse 135

Material de apoio 7, Dia 3

Minhas maneiras de lidar com a situação 136

Material de apoio 8, Dia 3

Exemplos de atividades para redução do estresse 137

Seção A:

Introdução ao treinamento





I. Introdução ao treinamento

I.1. Histórico

O que são primeiros socorros psicológicos para crianças?

O Manual de Treinamento em Primeiros Socorros Psicológicos para Cuidadores de Crianças do Save the Children contém um conjunto de habilidades e competências que auxiliam os colaboradores a reduzir o sofrimento inicial das crianças causado por acidentes, desastres naturais, conflitos e outros incidentes críticos. O manual de treinamento é composto por:

- Ferramentas de comunicação, tranquilização e conforto para os colaboradores que estiverem trabalhando diretamente com crianças em situação de sofrimento
- Aconselhamento e direcionamento para colaboradores que estiverem trabalhando com pais e responsáveis imediatos
- Sugestões de formas de apoio a crianças em sofrimento

Os primeiros socorros psicológicos para crianças podem ser dados durante uma situação de emergência ou imediatamente após um evento crítico. O treinamento em primeiros socorros psicológicos para crianças pode ocorrer como parte de uma resposta imediata ou como parte da atividade de capacitação para a preparação para desastres em áreas com risco de emergência, bem como para a preparação de colaboradores da lista global de resposta a emergências.

Contudo, os primeiros socorros psicológicos são usados não somente em conexão com grandes emergências tais como um tsunami ou terremoto, mas também durante ou após uma crise que afete um pequeno número de indivíduos.

Os colaboradores de Save the Children, organizações parceiras e outros profissionais também podem oferecer primeiros socorros psicológicos para crianças como uma primeira e imediata intervenção em seu trabalho com crianças vulneráveis em contexto não emergencial, por exemplo com crianças vítimas de abuso sexual ou físico, ou negligência, bem como as crianças em conflito com a lei ou após acidentes.

I.2. Por quê os primeiros socorros psicológicos para crianças são necessários?

Ao promover o funcionamento adaptativo e o enfrentamento nas crianças, os primeiros socorros psicológicos previnem problemas psicológicos de curto e longo prazo em consequência de incidentes angustiantes ou traumáticos. Atualmente, um crescente corpo de pesquisa corrobora o apoio adequado da família, profissionais tais como professores e outras pessoas no ambiente imediato como o fator mais importante para o desenvolvimento das crianças e sua recuperação de experiências difíceis.

Reações comuns de crianças que passaram por eventos angustiantes incluem distúrbios do sono, sentimentos de ansiedade ou depressão, isolamento social, dificuldade de concentração, choro, ficar no colo e regressão.

A maior parte das crianças sobrevive a eventos angustiantes sem desenvolver problemas de saúde mental de longo prazo e muitas se recuperam naturalmente. Contudo, a recuperação pode ser auxiliada quando as crianças recebem apoio adequado em estágio inicial e isto pode reduzir drasticamente o risco de desenvolvimento de problemas de saúde mental de longo prazo.

1.3. Qual é o foco do treinamento?

Embora o foco principal deste manual seja as crianças, o treinamento também contém atividades sobre a comunicação com pais e responsáveis, já que eles também estão sujeitos a ser afetados pelo evento de crise ou emergência. O manual também inclui um dia opcional sobre gestão de estresse para os colaboradores.

1.4. Quem pode fornecer primeiros socorros psicológicos para as crianças?

Os colaboradores de Proteção à Criança de Save the Children e seus pares que trabalham diretamente com crianças tais como organizações parceiras, professores, educadores, assistentes sociais e de saúde, podem prover primeiros socorros psicológicos para as crianças.

Outros agentes que apoiam crianças em situações de sofrimento, incluindo qualquer pessoa que chegue logo após um evento de crise, podem fornecer primeiros socorros psicológicos para as crianças.

1.5. Onde os primeiros socorros psicológicos podem ser dados às crianças?

Os primeiros socorros psicológicos podem ser dados às crianças em qualquer local seguro, tal como os Espaços Amigáveis Save the Children, escolas, Centros de Desenvolvimento da Primeira Infância ou escolas de Educação Infantil, campos de refugiados, ou locais de emergência.

Sempre que possível, os colaboradores devem encontrar um local tranquilo onde as crianças, seus pais e responsáveis possam sentir-se seguros e confortáveis para conversar e ser confortados.



Hedirm Halldorsson/Save the Children

2. Introdução ao manual de treinamento

O conjunto de ferramentas de treinamento fornece conteúdo para três dias de treinamento. O conjunto contém este manual, dois conjuntos de slides de PowerPoint, material de apoio e apêndices. Estas ferramentas fornecem conteúdo para:

- Dois dias de primeiros socorros psicológicos para crianças.
- Um dia sobre gestão de estresse para os colaboradores. O dia de treinamento para gestão de estresse pode ser conduzido em separado como parte de iniciativas de bem-estar de colaboradores e gestão de recursos humanos.

Durante o treinamento, os participantes aprenderão o que dizer e fazer para dar o maior apoio às pessoas em situação de sofrimento. O treinamento também fornece informação sobre como abordar uma nova situação de forma segura para você e os outros, e como evitar causar qualquer dano por suas ações.

2.1. Cronograma de treinamento

DIA I

CRONOGRAMA DE TREINAMENTO: Primeiros socorros psicológicos com foco nas crianças

8:30 - 9:00	Sessão 0: Preparação	Boas vindas e inscrição
9:00 - 10:30	Sessão 1: Introdução	1. Boas vindas e introdução 2. Introdução ao programa do dia 3. Objetivos 4. Expectativas mútuas 5. Introdução ao Save the Children (opcional)
10:30 - 10:50	Intervalo	
10:50 - 11:00	Energização	
11:00 - 11:15	Sessão 2: O que são primeiros socorros psicológicos para as crianças?	1. Introdução aos primeiros socorros psicológicos para as crianças
11:15 - 13:00	Sessão 3: Reação das crianças à crise	1. Caso exemplo: incêndio em escola 2. Reação das crianças a eventos estressores
13:00 - 14:00	Almoço	
14:00 - 15:00	Sessão 4: Identificação de crianças que necessitam de primeiros socorros psicológicos e os princípios de ação nos primeiros socorros psicológicos	1. Identificação de crianças que necessitam de primeiros socorros psicológicos 2. Princípios de ação nos primeiros socorros psicológicos
15:00 - 16:00	Sessão 5: Contato inicial com crianças em estado de sofrimento	1. Filme animado I 2. Contato inicial com crianças em estado de sofrimento
16:00 - 16:30	Intervalo	
16:30 - 17:45	Sessão 6: Simulação	1. Simulação
17:45 - 18:00	Fechamento	

DIA 2**CRONOGRAMA DE TREINAMENTO: Primeiros socorros psicológicos com foco nas crianças**

8:30 - 10:30	Sessão 7: Comunicação com as crianças	<ol style="list-style-type: none">1. Cumprimentos com vários estados de humor2. Introdução do Dia 2 do treinamento3. Recapitulação do Dia 14. Comunicação com crianças 15. Comunicação com crianças 2
10:30 - 10:50	Intervalo	
10:50 - 11:00	Energização	
11:00 - 13:00	Sessão 8: Crianças em estado de sofrimento	<ol style="list-style-type: none">1. Normalização e generalização2. Mais sugestões para comunicação com crianças em estado de sofrimento3. Prática de comunicação com crianças
13:00 - 14:00	Almoço	
14:00 - 14:15	Energização	
14:15 - 15:45	Sessão 9: Pais e responsáveis em situação de sofrimento	<ol style="list-style-type: none">1. Filme animado 22. Reações de pais e responsáveis3. Comunicação com pais e responsáveis
15:45 - 16:00	Intervalo	
16:00 - 17:15	Sessão 10: Prática	<ol style="list-style-type: none">1. Prática de primeiros socorros psicológicos
17:15 - 17:30	Fechamento e avaliação	

DIA 3**CRONOGRAMA DE TREINAMENTO: Gestão de estresse para as colaboradoras**

8:30 - 9:00	Sessão 0: Preparação	1. Inscrição
9:00 - 10:30	Sessão 1: Introdução: O que é estresse?	1. Boas vindas e introdução 2. O que é estresse?
10:30 - 11:00	Intervalo	
11:00 - 12:00	Sessão 2: Tipos de estresse	1. Exercício do balão 2. Tipos de estresse 3. Lista de verificação: sinais de estresse
12:00 - 13:00	Sessão 3: Super e sub-envolvimento	1. Super e sub-envolvimento
13:00 - 14:00	Almoço	
14:00 - 15:30	Sessão 4: Formas de redução do estresse	1. Atividades de redução do estresse 2. Escuta ativa e mentoria
15:30 - 16:00	Intervalo	
16:00 - 17:15	Sessão 5: Prática	1. Atividade de redução do estresse 2. Escuta ativa e mentoria
17:15 - 17:30	Fechamento e avaliação	

2.2. Objetivos do treinamento

O treinamento coberto por este manual é dirigido aos colaboradores de Save the Children, parceiros, profissionais tais como professores, profissionais de saúde, etc. e voluntários que trabalhem diretamente com crianças em situações de emergência ou em seguida a conflitos, desastres naturais e eventos críticos.

Os primeiros socorros psicológicos não se limitam a eventos de grande escala, mas também podem ser aplicados em crises isoladas de pequena escala tais como incêndios em escolas, acidentes, violência interpessoal e perdas pessoais.

O objetivo do treinamento é de empoderar os participantes com habilidades e conhecimentos para oferecer primeiros socorros psicológicos para as crianças e suas famílias.

O Dia 3, que tem foco em gestão de situações de estresse, fornece aos participantes insights e ferramentas para prevenir e lidar com estresse relacionado ao trabalho e para evitar o esgotamento profissional.

2.3. Como utilizar este manual

Após esta introdução, o instrutor recebe um guia passo-a-passo para facilitar o programa de treinamento de três dias de primeiros socorros psicológicos para cuidadores de crianças e gestão de estresse para os colaboradores.

2.4. Introdução ao treinamento

O programa de treinamento de três dias consiste em 15 sessões de treinamento. Seis sessões de treinamento serão implementadas no primeiro dia, quatro no segundo e cinco no terceiro dia.

A primeira sessão introduz o programa de treinamento, dá aos participantes a oportunidade de conhecer melhor uns aos outros, discute as expectativas mútuas para o treinamento e dá uma breve introdução ao trabalho de Save the Children.

A sessão dois explora o que são os primeiros socorros psicológicos para as crianças e quais são as regras básicas para o trabalho com crianças. A terceira sessão explora como crianças de diferentes faixas etárias reagem a crises e outros eventos estressores. A sessão quatro examina como identificar crianças e famílias com necessidade de primeiros socorros psicológicos. Também se explicam os princípios de ação para fornecer primeiros socorros psicológicos para as crianças.

Durante a sessão cinco, os participantes assistem a um filme curto e discutem como fazer o contato inicial com crianças em estado de sofrimento. Na sessão seis, a última do dia um, os participantes preparam e encenam simulações entre si, resumindo o que aprenderam naquele dia de treinamento.

No segundo dia, depois de relembrar o conteúdo de treinamento do dia um, os participantes começam a discutir como se comunicar com as crianças. A sessão oito enfoca as estas crianças. Durante esta sessão os participantes aprendem a dar apoio emocional a crianças em situação de sofrimento. Explorando, por meio de um filme animado, como os pais e responsáveis reagem quando estão em situação de sofrimento, os participantes também adquirem habilidades para ajuda-los a lidar de forma positiva, durante a sessão nove.

Na décima e última sessão dos primeiros dois dias de treinamento, os participantes têm mais tempo para praticar suas habilidades de comunicação e para consolidar tudo o que aprenderam.

Já que o treinamento para a gestão de situações de estresse do dia 3 pode ser parte integrante do pacote de treinamento ou um programa isolado de treinamento, esta parte do treinamento têm sua própria numeração.

O Dia 3 consiste em cinco sessões. Na introdução do programa do dia, a primeira sessão explora o que é estresse e como reconhecer sinais e sintomas. Na sessão dois os participantes aprendem sobre diferentes tipos de estresse e avaliam seus próprios níveis de estresse.

A sessão três aborda super e sub-envolvimento e como se envolver de forma apropriada. Na quarta sessão, os participantes aprenderão sobre redução de estresse e discutirão formas de reduzir o estresse.

Finalmente, na última sessão, os participantes praticarão gestão de estresse e apoio de seus pares.



2.5. Participantes

Os participantes do programa de treinamento são pessoas que prestarão primeiros socorros psicológicos a crianças e suas famílias. Eles foram escolhidos para participar em decorrência de seu envolvimento atual ou planejado com crianças e famílias em situações de sofrimento.

Os participantes podem ser colaboradores que trabalham com proteção a crianças em Save the Children e organizações parceiras, ou de outros setores tais como saúde, nutrição, água, saneamento e higiene (WASH) ou educação.

Seu trabalho como facilitador é puxar pelas experiências e habilidades dos participantes durante o treinamento. Você deve se lembrar de empregar tempo suficiente para discutir em que medida as diferentes reações ao estresse, respostas apropriadas e percepções sobre a infância são influenciadas pela cultura, tradições e religião no país e contexto onde acontece o treinamento.

Ao descobrir o máximo possível sobre os participantes antes do início do treinamento, você poderá se apoiar nas experiências deles. Conhecimento prévio sobre o histórico dos participantes também ajuda a garantir que todas as atividades são apropriadas para cada grupo específico de participantes.

Pontos para se explorar previamente são, por exemplo:

1. Os participantes são colaboradores do Save the Children, agentes do governo, parceiros de ONGs, representantes da comunidade ou outros?
2. Quantas pessoas participarão?
3. Qual a sua expectativa quanto ao nível de educação formal dos participantes e suas funções usuais?
4. O que você espera com relação às atitudes, conhecimento e nível de habilidades dos participantes com respeito a primeiros socorros psicológicos para crianças?
5. Que tipo e que grau de experiência têm os participantes no trabalho com crianças e famílias em situações de sofrimento?

Você pode levantar estas informações por meio dos procedimentos de inscrição e durante a avaliação de conhecimentos prévios e habilidades no início do treinamento.

2 Pre-training questionnaire, Appendix 1, Day 1 & 2

2.6. Preparação para o treinamento

Um facilitador pode conduzir o treinamento, especialmente se ele(a) for um facilitador experiente, com conhecimento prévio dos tópicos. Contudo, como o treinamento é muito abrangente e como o conteúdo pode levar a reações emocionais de alguns participantes, é aconselhável que o treinamento seja conduzido por dois facilitadores.

Boa preparação é essencial para a qualidade do treinamento. Os facilitadores devem se familiarizar totalmente com o manual de treinamento e os materiais necessários para o treinamento.

Todos os participantes devem receber um fichário com todo o material de apoio para guardar consigo após o treinamento.

Os facilitadores devem preparar os fichários antes do início do treinamento.

2.7. Cronograma

O treinamento em primeiros socorros psicológicos para crianças pode ser implementado como parte de preparação para desastres ou como resposta a situações de emergência de pequena ou larga escala ou eventos de crise. O treinamento também pode ser usado durante situações de longa duração que criam ameaça contínua às crianças e ao bem-estar de suas famílias.

Os Dias 1 & 2 são planejados para acontecer em dois dias consecutivos.

O Dia 3 pode ser conduzido tanto como extensão dos Dias 1 & 2 ou separadamente.

2.8. Local

O local deve ter:

1. Espaço para que todos os participantes possam sentar-se confortavelmente em semicírculo ou círculo, para que possam ver uns aos outros e 2. ver a tela ou flip-chart usados nas apresentações.
3. Espaço para trabalho em grupos e para que os participantes possam conversar em pares com privacidade.
4. Privacidade para que o treinamento possa acontecer sem que os participantes sejam perturbados.
5. Equipamentos de audiovisual, para uso de PowerPoint e filmes animados.



Jensen Walker/Getty Images for Save the Children

2.9. Materiais necessários

As listas de materiais necessários podem ser encontradas no Apêndice 2, Dias 1 & 2, e no Apêndice 2, Dia 3. Note que você poderá ter que adaptar alguns dos materiais para o contexto específico ou substituí-los com alternativas locais mais facilmente disponíveis ou apropriadas para determinada atividade. Reúna todos os materiais antes do início do treinamento.

2.10. Pesquisa sobre proteção à criança e sistemas de referência

Durante este programa de treinamento de três dias os participantes discutem e identificam os procedimentos de referência corretos para crianças que necessitam de serviços especializados ou proteção em virtude de experiências de abuso, violência ou negligência. Levante toda a informação possível sobre estes procedimentos no contexto local, de forma a guiar os participantes caso eles não possuam todos os detalhes necessários.

Recomendamos que, no seu papel de facilitador, você lembre os participantes de suas obrigações no cuidado e responsabilidade com relação à Política de Salvaguarda de Save the Children: Regras para a Manutenção da Segurança das Crianças no início do treinamento.

Se alguém levantar algum ponto com relação à proteção de crianças ou identificar uma criança em risco, o facilitador deve encorajar o participante a reportar a situação às autoridades competentes. Caso contrário, você terá que acompanhar o caso.

O facilitador também deverá informar aos participantes que é vedada a divulgação de qualquer informação pessoal durante o treinamento. Você pode se oferecer para conversar com qualquer participante após o término da sessão para assegurar que não haja nenhum problema advindo do treinamento e que quaisquer preocupações sejam devidamente acolhidas e recebam resposta.

2.11. Avaliação e certificados

A avaliação sempre ocorre na última sessão, tanto nos treinamentos de dois dias como nos de três. Recomendamos que você use as fichas de avaliação anexadas como Apêndice 3, Dia 3, e o questionário de Pré-Treinamento (formulário de inscrição) anexado como Apêndice 1, Dias 1 & 2.

Uma boa avaliação permite ao facilitador avaliar o grau de efetividade do treinamento. Há dois tipos de avaliação: a avaliação reativa e a avaliação de aprendizagem. Avaliações reativas medem a reação dos participantes ao treinamento de forma geral, tal como a facilitação, alocação de tempo e gestão, local, relevância com relação a situações reais, etc. A avaliação de aprendizagem mede as mudanças nas habilidades dos participantes, seu conhecimento, atitudes e prática.

Ao final do treinamento, todos os participantes devem receber um certificado com nome, curso de treinamento, local e datas. Modelos de certificados estão incluídos no Apêndice 3, Dias 1 & 2 e Apêndice 4, Dia 3.

Os participantes provavelmente apreciarão uma foto de todo o grupo como recordação do treinamento.

³ See Hand-out 3, Day 1 & 2 'Save the Children's Child Safeguarding Policy: Rules for Keeping Children Safe'

2.12. Métodos de facilitação e dicas

Os facilitadores são responsáveis pelo planejamento e condução do treinamento. Recomendamos a presença de pelo menos dois facilitadores no treinamento, e pelo menos um deles deverá ser da mesma região ou comunidade dos participantes.

É importante que você esteja bem preparado para o treinamento e que se sinta confortável a respeito das atividades planejadas.

Um bom facilitador:

1. Prepara-se bem para cada oficina.
2. Ouve para compreender e não para avaliar ou contestar o que está sendo dito.
3. Fala devagar e de forma clara e evita o uso de jargão.
4. Dirige os trabalhos de grupo.
5. Responsabiliza-se pela boa comunicação entre os participantes.
6. É sensível a sentimentos não verbalizados.
7. Protege os pontos de vista das minorias e valida comentários úteis.
8. Mantém a discussão ativa.
9. Limita as próprias contribuições para dar mais espaço aos outros participantes.
10. Ouve cuidadosamente sem interromper.
11. É atento quanto ao uso de linguagem, postura, gestos e expressões faciais apropriados.
12. Está preparado para participar de todas as atividades, se necessário.
13. É flexível e responsivo, adapta atividades quando necessário.
14. Gosta de ser facilitador e sente-se bem fazendo isso.

Dado que um bom ambiente de aprendizagem depende muito dos participantes, é importante que os facilitadores saibam e compreendam:

1. Por que os participantes estão ali.
2. Os anseios e expectativas dos participantes.
3. Seus receios e preocupações.
4. Seu escopo de experiência, disciplina, idade, gênero e papel na comunidade.

Fique atento para que os participantes interajam uns com os outros e sintam-se confortáveis na companhia uns dos outros. Nunca ridicularize um participante. Se isto acontecer inadvertidamente, peça desculpas. Se você for cortês, seus participantes também o serão.

2.13. Ensino de adultos

Lembre-se de que as pessoas aprendem de maneiras diferentes, de acordo com suas personalidades e experiências. Embora a aprendizagem experiencial seja frequentemente a melhor forma de aprender novas habilidades, algumas pessoas aprendem melhor por observação ou reflexão, ou aplicando observações a teorias. Seja flexível e encoraje os participantes a compartilhar seus métodos preferidos de aprendizagem e a aprender uns com os outros. Talvez seja necessário adaptar as atividades ligeiramente para acomodar diferentes formas de aprendizagem.

Um aspecto chave na aprendizagem de novas habilidades e conhecimentos é compreender e saber relacioná-los a contextos da vida real. Adapte os estudos de caso e exemplos fornecidos neste programa de treinamento para adequá-los ao contexto local. Por exemplo, encoraje simulações que mostrem situações comuns no contexto local de forma que os participantes possam reconhecê-los e identificá-los com eles.

Caso você não seja da mesma região ou comunidade dos participantes do treinamento, tente

4 IFRC Reference Centre for Psychosocial Support/Save the Children Denmark (2012). *The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools. Facilitator handbook 1: Getting started*, <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psychosocial-support-and-out-schools-facilitator-handbook-1>

recrutar um cofacilitador local ou regional que possa ajudar a garantir que a linguagem, comunicação e referências aos estudos de caso sejam relevantes para o grupo de participantes. Se isto não for possível, faça todos os esforços possíveis para familiarizar-se com o contexto local antes de implementar o treinamento.

Este programa de treinamento é parte da capacitação para prover primeiros socorros psicológicos para crianças. Encoraje os participantes a praticar suas habilidades de primeiros socorros psicológicos e a envolver-se ativamente em prover primeiros socorros psicológicos para crianças sempre que puderem.

2.14. Simulação

Durante as simulações os membros do grupo encenam uma situação relevante da vida real. O facilitador normalmente dá aos participantes um tema ou alguma orientação sobre o foco da simulação.

Os participantes podem receber ou escolher um papel para encenar, dependendo da natureza da atividade de simulação.

As simulações podem ajudar as pessoas a explorar suas atitudes com relação a elas mesmas e aos outros e são um fórum para a prática de habilidades de comunicação. Eles dão aos participantes a oportunidade de compreender e sentir empatia pelos desafios e situações vividos por outros, preparando-os para tais situações na vida real.

2.15. Grupos de discussão

Em grupos pequenos ou pares, os participantes são convidados a refletir ou comentar sobre um conceito, ideia ou problema. Os grupos podem ser encorajados a compartilhar o resultado de sua discussão em plenária, ou a atividade pode ser usada para estimular a reflexão sobre um tópico que será explorado em maior profundidade em atividades subsequentes.

2.16. Discussões em plenária e apresentações

Discussões em plenária e apresentações são modalidades em que todos os participantes são envolvidos em uma atividade juntos, em um só grupo.

2.17. Energizações

Estas são atividades lúdicas usadas para fazer com que os participantes se sintam à vontade no espaço de treinamento juntos uns com os outros e para energizá-los após intervalos ou longos períodos de atividades passivas.

Normalmente são atividades curtas, com cerca de 10 minutos, e embora haja um tempo alocado nos cronogramas para as energizações, se necessário podem ser feitas energizações adicionais ao longo do treinamento.

Você pode fazer as energizações você mesmo, ou pode pedir aos participantes para sugerir ou demonstrar energizações para seus pares.

Exemplos de energizações podem ser encontrados na internet ou em vários outros manuais de treinamento.



2.18. Slides de PowerPoint

A maior parte das sessões de treinamento incluem slides de PowerPoint. Os slides de PowerPoint são desenvolvidos para apoiar o facilitador e para garantir qualidade e consistência. Familiarize-se com o conteúdo e sequência dos slides com antecedência. Leia o que está escrito no slide e fique alerta para os pontos adicionais de fala para alguns dos slides fornecidos neste manual de treinamento.

Nem todos os slides trazem pontos adicionais para o facilitador e simplesmente requerem a leitura do que aparece no slide. Contudo, sintase à vontade para expandir ou acrescentar exemplos que ajudem a explicar ou demonstrar o conteúdo do slide.

Alguns dos slides têm perguntas para os participantes. Assegure-se de alocar tempo e encorajar os participantes a responder a estas perguntas antes de prosseguir para o próximo slide.

Alguns slides mostram uma atividade para os participantes. Siga as notas no manual para suplementar o slide.

Recomendamos imprimir os slides e usá-los como material de apoio para os participantes. Os participantes podem fazer notas neste material. Fornecer os slides como material de apoio também o ajudará caso, por alguma razão tal como falta de eletricidade, você não possa utilizar equipamento audiovisual.

Você pode distribuir os slides relevantes no início de cada sessão ou distribuir todos os slides em fichários no início do treinamento. As telas de PowerPoint podem ser encontradas no CD.

2.19. Perguntas e respostas

Os participantes que nunca tiverem ouvido falar em primeiros socorros psicológicos irão se deparar com vários novos conceitos e termos durante o treinamento. Desde o início você deve encorajar-los a fazer perguntas quando necessário e a consultar o glossário anexado no Material de Apoio 2, Dias 1 & 2.

O glossário é incluído nos fichários dos participantes. Convide os participantes a responder as perguntas de seus companheiros antes que você o faça, para desenvolver a capacitação entre pares e para que você possa ter um maior entendimento do conhecimento de cada participante.

Poderá haver perguntas que você não saiba responder. Não se sinta envergonhado ou tímido para admitir o fato. Use o grupo como recurso, perguntando "Alguém gostaria de comentar ou responder a esta pergunta?" Ninguém é obrigado a saber tudo. Diga aos participantes que você procurará trazer uma resposta para o próximo dia ou encontro. Adicione questões pendentes ou perguntas ao quadro de avisos.

2.20. Quadro de avisos

É sempre uma boa ideia criar um quadro de avisos durante o treinamento. Isto consiste em um espaço designado, como uma parede ou um caderno onde os participantes são convidados a afixar quaisquer perguntas ou comentários que gostariam de ver abordado durante o treinamento.

Se possível, disponibilize Post-its ou pequenos pedaços de papel que possam ser afixados na parede para que todos possam vê-los e ter acesso a eles no mural.

É sua responsabilidade como facilitador assegurar que as perguntas e comentários deixados no quadro de avisos sejam abordadas, quer seja em plenária ou com o indivíduo que postou a pergunta ou comentário.

2.21. Grupos

Em um programa de treinamento curto como este, recomendamos manter os mesmos grupos, para que seus componentes tenham a oportunidade de se conhecer melhor.

Existem várias maneiras de se formar grupos. Uma forma é deixar que os participantes escolham seus grupos de acordo com áreas de trabalho em comum, para que tenham conhecimento em comum ou caso queiram aprender uns com os outros.

Você também pode criar grupos de forma aleatória, dando um número a cada participante, por exemplo, de um a cinco, dependendo de quantos grupos deseja formar, e em seguida pedindo que todas as pessoas que tenham um mesmo número façam um grupo. Mantenha um equilíbrio de gêneros nos grupos, ou então, dependendo do contexto, forme grupos com pessoas do mesmo gênero.



2.22. Contextualize o treinamento

Refira-se tanto quanto possível ao contexto e cultura locais durante as sessões de treinamento. Embora essas sessões de treinamento sejam baseadas em orientações internacionais padrão para a provisão de primeiros socorros psicológicos, as reações a emergências e eventos de crise e os mecanismos usados pelas pessoas para lidar com essas situações são todos interligados com as normas, valores, práticas culturais, crenças e recursos disponíveis no contexto local.

2.23. Confidencialidade

O tema da confidencialidade será discutido na Sessão I quando falarmos nas regras básicas. O treinamento deverá aplicar as mesmas regras de confidencialidade usadas quando aos colaboradores e os voluntários estão trabalhando com crianças e seus responsáveis. Informações pessoais não serão divulgadas fora do grupo, exceto informação sobre violência, abuso, exploração ou assuntos que estejam em conflito com a legislação nacional.

Caso tais assuntos sejam abordados durante o treinamento, você deverá levar esta informação ao conhecimento das pessoas relevantes e instituições que possam ajudar a lidar com o problema.

A Política de Salvaguarda de Save the Children deverá ser usada como referência e seguida.

Antes de tomar qualquer atitude, informe a pessoa que trouxe o assunto ao seu conhecimento.

2.24. Retroalimentação

Em todas as situações de treinamento, mas especialmente o treinamento com contribuição ativa dos participantes, os facilitadores precisam promover a retroalimentação para os participantes. Boa habilidade de dar retorno é essencial para a efetividade e qualidade do treinamento. A forma com que a retroalimentação é feita pode servir tanto para potencializar o aprendizado dos participantes, quanto para humilhar e desmotivar o aprendiz, caso seja feita de forma insensível. É importante seguir as seguintes orientações na retroalimentação:

1. Seja específico e claro. Evite comentários gerais tais como “Você é excelente” ou “Não estava muito bom”. Em vez disso, diga “Você foi excelente porque se preparou bem e utilizou linguagem clara, sem jargão.”
2. Não faça generalizações. Evite usar “sempre”, “nunca” ou “todos”. Associe seus comentários específicos ao contexto específico.
3. Seja seletivo. As pessoas têm dificuldade de trabalhar em mais de uma ou duas áreas de desenvolvimento e mudança de uma só vez. Não os sobrecarregue com pontos para melhorar.
4. Ofereça alternativas. Quando você fizer críticas, sugira algo que a pessoa possa fazer de forma diferente: “Foi difícil acompanhar a última sessão já que eu não consegui ler o que você havia escrito no flip-chart. Você poderia usar uma letra maior e usar duas folhas do flip-chart.”
5. Aproprie-se da retroalimentação e seja descritivo, em vez de crítico. Comece a retroalimentação com “Eu” ou “Na minha opinião”, e descreva o efeito que a contribuição do participante teve em você. Por exemplo, “Quando você disse “Você não tem nenhuma pergunta, ou tem?” eu tive a impressão de que você não queria que eu fizesse qualquer pergunta.”
6. Dê uma escolha para quem está recebendo a retroalimentação. Retroalimentação eficaz dá à pessoa uma escolha sobre agir ou não sobre o que ouviram.
7. É importante que a retroalimentação aconteça o mais breve possível após o evento, caso contrário os comentários podem não mais ser relevantes para quem os recebe.
8. Em certas circunstâncias, é bom deixar os participantes comentarem sobre seu próprio desempenho antes que você o faça. Isto dá a eles a oportunidade de indicar que reconhecem áreas que podem ser desenvolvidas. Por exemplo: “Acho que falei rápido demais no final e provavelmente confundi a todos.”
9. Tenha muito cuidado com orientações. As pessoas raramente têm dificuldades com algum ponto por falta de informação específica. A melhor forma de prestar auxílio geralmente é ajudar as pessoas a ter melhor entendimento de seus problemas, como eles se formaram e como identificar possíveis ações para ajudá-los a lidar com o problema de forma mais eficaz.

5 Action for the rights of children (2009). *ARC Resource Pack. Facilitator's Toolkit* page 41-42; <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>

2.25. Habilidades chave para facilitadores

O quadro oferece uma lista de habilidades chave que um facilitador deve ser capaz de usar e aplicar de forma eficiente.

Habilidade	Breve descrição da habilidade
Prestar total atenção	Usando expressão corporal e breves sinais verbais de encorajamento para dar à outra pessoa sua total atenção. Ações físicas são tão importantes quanto palavras. Elas carregam mensagens não-verbais: por vezes apoiam uma mensagem verbal, outras vezes a confundem e outras vezes a contradizem. Sua expressão corporal reflete de forma precisa sua genuína preocupação com o bem-estar da outra pessoa.
Parafrasear	A habilidade de colocar em poucas palavras o conteúdo dito por outra pessoa. Uma boa paráfrase é breve e concisa e contém tanto fatos como sentimentos. Ela enfoca a experiência da outra pessoa. Descreve, em suas próprias palavras, uma compreensão correta dos pensamentos e sentimentos da outra pessoa.
Questões abertas	Perguntas que encorajam a outra pessoa a falar de maneira franca e aberta sobre sua experiência. Convidam as pessoas a falar sobre algo. Alguns exemplos de questões abertas: "Você pode me contar sobre?" "Que tipos de ações você pensou em por em prática?" "Como você reagiu a?"
Questões provocadoras	Perguntas que provocam respostas mais específicas ao convidar a outra pessoa a explicar ou esclarecer algo. "Você disse anteriormente que.... O que você está dizendo agora?" "Você pode expandir este tema?" Por exemplo: Fala do participante: "O que está acontecendo me deixa muito aborrecido." Questão provocadora: "O que exatamente deixa você aborrecido?"
Resumo	É uma recapitulação de todos os elementos chave ditos por todos. Demonstra que você compreendeu bem toda a história, não somente partes da história. Contém o que outra pessoa contou a você sobre a experiência dela, seu comportamento e sentimentos. Um bom resumo ajuda a outra pessoa a organizar o que foi discutido e pode ajudar os participantes a terem insights de coisas que não haviam se dado conta anteriormente.



2.26. Esteja preparado para lidar com o inesperado

Várias coisas podem dar errado durante uma oficina de treinamento. Uma das tarefas mais desafiadoras para o facilitador é reconhecer a melhor forma de lidar com uma situação quando o evento não está se desenrolando como planejado.

Uma das formas mais fáceis de lidar com problemas não previstos em oficinas de treinamento é aplicar a noção de que se o que você está fazendo agora não está funcionando, tente fazer o contrário. Por exemplo:

- Se uma sessão plenária não está funcionando, divida os participantes em pequenos grupos.
- Se um exercício prático não está funcionando, faça uma demonstração.
- Se uma sessão de reflexão não está funcionando, troque por uma atividade prática.
- Se um exemplo dado por um facilitador não for apropriado, busque um exemplo de outro participante.

Outra forma de se planejar para lidar com tais problemas é desenvolver uma série de exercícios simples ou atividades que podem ser usadas para ajudar a resolver os problemas mais comuns que acontecem com qualquer grupo. Elas podem ser usadas quando o problema aparecer. Por exemplo:

- Se os participantes estiverem se distanciando do conteúdo, divida-os em pequenos grupos e peça que apliquem o material a situações que já vivenciaram.
- Se você estiver em dúvida sobre o que fazer a seguir, anuncie um pequeno intervalo (para café, se houver) para ganhar tempo para pensar no que fazer.
- Se parecer que há resistência, faça uma atividade com todo o grupo na qual os participantes possam expressar como se sentem.
- Se a sessão em curso não estiver funcionando, inicie a próxima parte do programa mais cedo.
- Se você estiver ficando sem material, termine a sessão em vez de criar outras coisas para preencher o horário.
- Se o grupo começar a se fragmentar, junte os participantes novamente e peça-os para trabalhar no esclarecimento do propósito do trabalho conjunto.

Muitas dessas técnicas de solução de problemas são baseadas no uso dos opostos. Elas também permitem ao facilitador inserir uma medida de controle ou permitem que os participantes expressem suas próprias dificuldades de forma legítima dentro do grupo.

7 Pickles T, Pavilion (1995). *Toolkit for Trainers*, Brighton, England, as presented in the *Action for the Rights of Children resource pack: Facilitator's toolkit*. <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>

2.27. Lidando com a própria ansiedade

Mesmo os facilitadores mais experientes sofrem ansiedade antes das oficinas. Há duas formas eficientes de lidar com a ansiedade, e de fato vale a pena empregar algum tempo refletindo sobre quais se adequam mais à sua personalidade.

Analise suas ansiedades e pense como lidar com elas. Faça uma anotação das piores coisas que você acredita que possam acontecer durante a oficina, e então para cada item da lista anote duas maneiras de lidar com a situação. Isto deverá fazer com que você se sinta mais confiante.

Aceite que você não será capaz de lidar com tudo de forma perfeita. Você não tem que ser perfeito. Se você se sentir estressado pela possibilidade de crises potenciais, ou por problemas reais do treinamento, o conceito de um facilitador “bom o suficiente” pode ser útil. Você está desenvolvendo suas habilidades de treinamento e conhecimento todas as vezes em que atua como facilitador de uma sessão de treinamento.

Se os participantes parecem estar aprendendo alguma coisa, você provavelmente está se saindo bem. Assim que possível, após o evento de treinamento, anote as coisas que você não fez tão bem, e considere como você poderá lidar com elas de forma diferente caso aconteçam novamente. Este exercício contribuirá para seu próprio processo de aprendizagem.

2.28. Acompanhamento e supervisão pós-treinamento

Os primeiros socorros psicológicos podem ser praticados. Dado que essas habilidades são baseadas primeiramente em contato humano, contato com crianças e seus responsáveis, é crucial manter e desenvolver a capacidade de oferecer primeiros socorros psicológicos.

Autoconfiança vem com a experiência. Os colaboradores treinados em primeiros socorros psicológicos devem ter a oportunidade de usar suas habilidades e, de preferência, a oportunidade de compartilhar suas experiências com colegas.

O bem-estar da colaboradores e o gestão do estresse também necessitam acompanhamento e apoio gerencial de forma regular. A gestão pode criar oportunidades de reuniões mensais de supervisão, sessões de treinamento de atualização e sistemas de apoio dos pares.

2.29. Glossário

Nem todos os termos do glossário no Material de Apoio 2, Dias 1 & 2 são diretamente usados no manual de treinamento, mas é importante que o facilitador saiba esses termos chave.

A maioria das reações psicológicas a eventos traumáticos são normalmente consideradas reações normais a situações extremas, mesmo que sejam de sofrimento. Na maior parte dos casos somente uma minoria da população sofrerá traumas de longa duração.

A maioria das pessoas, inclusive as crianças, sentem algum nível de sofrimento após um evento traumático. A maioria irá se recuperar com apoio e cuidados apropriados. Pesquisa recente mostra que a qualidade do apoio social inicial é importante para a habilidade tanto de crianças como de responsáveis de se recuperar de condições extremas e experiências estressoras e de minimizar os riscos de desenvolvimento de problemas psicológicos de longo-prazo.

Embora os seres humanos se recuperem e ajustem, podem existir efeitos de longa duração sobre a personalidade e adaptação ao longo da vida. Os profissionais têm notado a resiliência e capacidade das crianças de superar circunstâncias difíceis e de se reajustar. Pesquisas mais recentes, contudo, enfatizam que não devemos ignorar o potencial impacto de eventos traumáticos sobre o desenvolvimento das crianças e que devemos ter cuidado a despeito do rótulo que for dado às crianças – quer seja “traumatizado” ou “resiliente”. Em todas as situações, as crianças reagirão de forma diferente de acordo com sua cultura, religião, situação, experiência prévia, idade e personalidade da criança ou jovem.

Ademais, usamos a expressão “primeiros socorros psicológicos” com cautela ao descrever o que está sendo feito no campo. Muitas pessoas ouvem o termo “psicológico” e o associam a doença mental. Há um grande estigma associado às doenças mentais em muitos países, e usar este termo pode desencorajar crianças e famílias a aceitar sua ajuda.

Alguns participantes podem achar que a expressão “primeiros socorros psicossociais” seria mais adequada, já que não estamos falando de psicoterapia, mas Save the Children utiliza a terminologia da OMS.

Ao se comunicar com não especialistas, também é recomendável evitar usar termos que têm sentido clínico como “trauma” ou “traumatizado”. Estes termos podem ser assustadores para as pessoas e induzir um sentimento de que estão sendo negativamente rotuladas e desempoderadas.

Os termos “sofrimento” e “sofrimento agudo” são usados para descrever impactos psicológicos não específicos após um evento de sofrimento. Eles não estão ligados a um diagnóstico ou síndrome específicos mas compreendem sentimentos de ansiedade, choro, problemas do sono, falta de apetite, isolamento, com problemas de concentração; todos desaparecem pouco a pouco quando há cuidados adequados. Todos são sentimentos e reações comuns entre crianças e adolescentes e são diretamente relacionados ao evento de crise.

Uma emergência é definida como uma situação na qual vidas, bem-estar físico e mental ou oportunidades de desenvolvimento para crianças são ameaçadas como resultado de conflito armado, desastre ou ruptura da ordem social ou legal, e quando a capacidade local para lidar com a situação é excedida ou inadequada.

O termo “crise” cobre uma situação estressora na qual as experiências prévias de uma pessoa e suas estratégias para lidar com a situação não são adequadas. Uma crise pode ser repentina e dramática, mas também pode se desenvolver gradativamente.

8 Inter-Agency Standing Committee (2007). *IASC Guidelines for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. http://www.who.int/mental_health/emergencies/9781424334445/en/

9 Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). *DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations*. http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al_2009_DS_M-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations

10 Save the Children (2010). *Save the Children Child Protection: Taking action against all forms of abuse, neglect, violence and exploitation*. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi>

O termo “trauma” é usado para descrever um estado emocional de desconforto e estresse. O trauma é causado pelas lembranças de uma experiência catastrófica não usual, um evento traumático que viola o sentimento de segurança de uma pessoa e traz danos ao seu sentimento de integridade. No trauma, as estratégias existentes para lidar com as situações não são adequadas para lidar com a nova experiência.

O termo “traumatizado” é o adjetivo do termo trauma. Uma pessoa traumatizada é uma pessoa que sofreu um ou mais traumas. Passar por um evento traumático não é uma condição suficiente para que uma pessoa fique traumatizada. A experiência deve ser avassaladora, emocionalmente dolorosa, que cause sofrimento ou seja chocante e pode resultar em efeitos mentais e físicos duradouros.

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é um diagnóstico usado para estresse mental e emocional persistente que ocorre como resultado de choque psicológico grave após um ou mais eventos traumáticos. É caracterizado por um certo padrão de sintomas. O termo não deve ser usado de forma aleatória sem um diagnóstico apropriado feito por profissionais, ou confundido com respostas psicológicas gerais a eventos traumáticos tais como Reação Aguda ao Estresse (RAE).

A Reação Aguda ao Estresse pode ocorrer no primeiro mês após um trauma. Os sintomas que definem RAE coincidem com aqueles definidos para TEPT e geralmente envolvem sentimentos tais como não saber onde está, como se a pessoas estivesse fora de seu próprio corpo. Em alguns casos, RAE evolui para TEPT, mas os sintomas também podem desaparecer depois de um mês.

Outros exemplos de doença mental persistente e de reações emocionais extremas resultantes de estresse grave devido a eventos traumáticos são a depressão clínica e estados de ansiedade.

Apoio social é o apoio da rede social - a atenção e cuidados que alguém recebe de sua família, amigos, colegas, professores, etc.

11 National Center for PTSD. <http://www.ptsd.va.gov>



Seção B:

Dia I:

Programa de dois dias de treinamento sobre primeiros socorros psicológicos para crianças



Dia I



Chris Stowers/ Panos for Save the Children

SESSÃO 0

Boas vindas e inscrição



Objetivo: criar uma atmosfera acolhedora e inscrever cada participante



Nota para o facilitador: Garanta que você fará o seguinte:

- Chegue pelo menos 30 minutos antes do horário marcado para início da primeira sessão.
- Arrume o espaço para que os participantes possam se sentar em semicírculo ou círculo.
- Coloque água para beber na sala onde acontecerá a oficina.
- Coloque blocos de Post-It, cadernos e canetas para cada participante na sala, bem como um flip-chart e canetas para flip-chart.
- Dê a cada participante um fichário com o material da oficina e um crachá para seus nomes.
- Inscreva cada participante à sua chegada.
- Assegure que todos sejam bem recebidos.
- Assegure que o equipamento audiovisual para uso dos slides de PowerPoint esteja funcionando.



SESSÃO I

Introdução



Objetivo: introduzir o treinamento para os participantes e estabelecer as bases para o trabalho de treinamento conjunto.



Atividades: 1.1 Boas vindas e introdução. 1.2 Introdução ao programa do dia. 1.3 Objetivos. 1.4 Expectativas mútuas. 1.5 Introdução ao Save the Children (opcional).



Materiais necessários: slides de PowerPoint 1-9. Cópias para todos do Material de Apoio 3, Dias 1 & 2 Política de Salvaguarda Save the Children. Flip-chart com canetas.



Nota para o facilitador: note que a atividade 1.5 Introdução ao Save the Children só é necessária se os participantes não estiverem familiarizados com Save the Children e seu trabalho. Antes do treinamento, preencha o slide de PowerPoint 9, que descreve o que Save the Children tem feito neste país.

Se o exercício de introdução não for apropriado neste contexto, você poderá selecionar outro exercício de introdução.

ATIVIDADE

1.1

Boas-vindas e introdução



Objetivo: dar as boas-vindas aos participantes e dar-lhes a oportunidade de apresentar-se.



Materiais necessários: N/A

INSTRUÇÕES: Dê as boas-vindas aos participantes. Peça para que fiquem de pé com você, em um semicírculo, onde todos possam se ver uns aos outros. Fique no meio do círculo e apresente-se, diga seu nome e o nome da organização para a qual você trabalha ou é voluntário. Volte para seu lugar e peça a cada um para fazer o mesmo, um de cada vez.

Quando todos tiverem se apresentado, explique que agora terão uma oportunidade de descobrir alguma coisa uns dos outros jogando um jogo chamado O sol sempre brilha sobre quem... Você pode substituir esta frase por outra que julgar mais apropriada.

Comece o jogo explicando que quando os participantes ouvirem algo que é verdadeiro para eles, devem entrar no círculo. Se a próxima coisa que alguém disser também for verdadeira para eles, eles continuam no centro do círculo. Se não, eles voltam a seus lugares.

Comece o jogo com:

“O sol sempre brilha sobre quem trabalha diretamente com crianças.”

“O sol sempre brilha sobre quem tem mais de três anos de experiência.”

“O sol sempre brilha sobre quem já conheceu uma criança em situação de sofrimento.”

Peça aos participantes para se revezar. Quando todos tiverem participado uma vez, finalize a atividade pedindo aos participantes para se sentar e preparar para a próxima atividade.

ATIVIDADE 1.2 Introdução ao programa do dia



Objetivo: introduzir o programa do dia.



Materiais necessários: slides de PowerPoint 1 a 3, Material de Apoio 1, Dias 1 & 2, cronograma de treinamento.

INSTRUÇÕES: dê as boas-vindas aos participantes mais uma vez e agradeça-os por participar desta sessão de treinamento em primeiros socorros psicológicos para crianças. Faça referência à atividade anterior e resalte o fato de que todos têm em comum o fato de que estão aqui para aprender sobre primeiros socorros psicológicos para crianças.

Explique: “Prover primeiros socorros psicológicos para crianças pode fazer uma grande diferença na forma como as crianças reagem a eventos de crise, imediatamente e também no longo prazo. Primeiros socorros psicológicos podem ajudar as crianças a lidar e se adaptar melhor quando tiverem que enfrentar grandes desafios e mudanças.”

“Hoje e amanhã falaremos sobre o que são primeiros socorros psicológicos para crianças, a quem se destinam, e como fazê-lo para as crianças e seus responsáveis.”

Antes de mostrar os slides 2 e 3, explique: “Vocês estão aqui para participar de um programa de treinamento de dois dias. Durante este treinamento vou compartilhar algumas informações que foram preparadas com antecedência, mas todos vamos aprender uns com os outros por meio da participação em atividades de grupo e discussões em plenária.”

“Neste processo, você também tomará maior consciência acerca de suas próprias questões e experiências – elas podem influenciar seu trabalho como assistente. Você não tem como ignorar suas questões e experiências – você deve reconhecê-las e lidar com elas. É importante manter sua segurança física e mental durante todo o tempo em que estiver trabalhando com primeiros socorros psicológicos para crianças.”

“Como profissional e assistente responsável, você deve identificar e discutir com seus supervisores ou gestores qualquer coisa que possa afetar sua capacidade de fazer este trabalho de maneiras que são seguras para você e para as pessoas que você está tentando ajudar.”

Apresente o programa para os participantes. Notas adicionais para o facilitador estão incluídas em cada um dos slides.



Slide 2: “Hoje vocês vão aprender o que são primeiros socorros psicológicos para crianças, e vamos falar em detalhe sobre quais crianças necessitam deste tipo de apoio e como provê-lo. Amanhã vamos passar mais tempo praticando habilidades em primeiros socorros psicológicos para crianças.”

“Há seis sessões no treinamento de hoje.”

“Na Sessão 1 vocês serão apresentados ao programa de treinamento e seu conteúdo. Também discutiremos quais são nossas expectativas mútuas. Se algum de vocês não estiver familiarizado com Save the Children, farei uma breve introdução à organização e contarei o que fazemos ao redor do mundo.”

“A Sessão 2 acontece depois do intervalo. Na Sessão 2 vamos investigar o que são os primeiros socorros psicológicos para crianças.”

“Durante a Sessão 3 vamos explorar como crianças de diferentes faixas etárias reagem a crises e outros eventos estressantes.”

“Isto nos leva à Sessão 4, que acontecerá após o almoço. Durante a Sessão 4 vamos nos debruçar sobre como identificar crianças e famílias que podem necessitar de primeiros socorros psicológicos. Também vamos examinar os princípios para ação nos primeiros socorros psicológicos.”

“Na Sessão 5 vamos assistir um breve filme e usá-lo como ponto de partida para discutir como fazer o primeiro contato com uma criança em estado de sofrimento e seus pais ou responsáveis.”

“Após um pequeno intervalo, vamos encerrar o primeiro dia de treinamento com a Sessão 6, na qual vocês aplicarão o que aprenderam durante o primeiro dia, participando de pequenas simulações”

“Amanhã haverá quatro sessões.”

3 Slide 3: “Durante a sessão 7 vamos aprender como nos comunicar com crianças e como a comunicação com crianças é diferente da comunicação com adultos.”

“A Sessão 8 é depois do intervalo. Durante a Sessão 8 vamos focar em crianças em estado de sofrimento e praticar como apoiá-las.”

“Depois do almoço, durante a Sessão 9, vamos assistir um pequeno filme sobre como pais e responsáveis reagem de forma emocional quando estão em estado de sofrimento, e como isto afeta suas crianças.”

“A Sessão 10 é depois do intervalo. Durante esta sessão, vocês terão tempo para praticar as habilidades para os primeiros socorros psicológicos que adquiriram durante o treinamento.”

Pergunte aos participantes se eles têm qualquer pergunta sobre o cronograma e responda, se houver.



ATIVIDADE 1.3 Objetivos



Objetivo: apresentar os objetivos do treinamento.



Materiais necessários: slide de PowerPoint 4.

INSTRUÇÕES: Mostre o slide 4 e explique: “O objetivo deste treinamento é equipa-los com as habilidades e conhecimento para que vocês estejam aptos a fornecer primeiros socorros psicológicos a crianças em emergências ou para crianças que tenham passado por eventos de sofrimento.”

“Vocês também aprenderão a identificar crianças em estado de sofrimento, e aprenderão a se comunicar com essas crianças e seus pais ou responsáveis.”



Hedinn Halldorsson/Save the Children

ATIVIDADE 1.4 Expectativas mútuas



Objetivos: identificar e acordar regras de comportamento de forma a encorajar respeito mútuo e confiança entre os participantes.



Materiais necessários: Flip-chart com canetas.

INSTRUÇÕES: comece explicando que é importante que todos, como grupo, entrem em acordo sobre como tratar uns aos outros durante o treinamento e que estejam de acordo sobre regras básicas e comportamento aceitável.

Peça aos participantes para levantar ideias com você sobre as regras básicas que desejam estabelecer. Faça uma lista no flip-chart com o título “Regras básicas”.

Deixe este flip-chart visível no local de treinamento durante toda a duração do treinamento. Caso as regras fundamentais abaixo NÃO estejam incluídas, peça aos participantes para adicionar algumas outras regras. À medida que as adiciona, explique o que significam e por que você as está adicionando.

Explique: “Algumas regras básicas fundamentais devem ser incluídas para estabelecer um ambiente de treinamento divertido, seguro e inclusivo:

- Ouça seus pares e não interrompa quando eles estiverem falando.
- Faça piadas, mas não uns sobre os outros.
- Todos têm o direito a sua própria opinião, mesmo que você discorde.
- Ninguém será forçado a compartilhar seus sentimentos ou opiniões se não o desejar.
- Por favor, peça permissão antes de fotografar ou filmar.
- Qualquer informação revelada indicando que uma criança ou qualquer outra pessoa está em risco de sofrer dano físico ou emocional será reportada de acordo com as exigências de notificação da organização.
- Informações pessoais compartilhadas durante este treinamento permanecerão confidenciais.”

Enfatize a regra de confidencialidade, dizendo:

“Este local de treinamento é um espaço de segurança pessoal. Portanto, tratamos uns aos outros com gentileza e respeito e toleramos diferentes opiniões. Isto também significa que vocês podem compartilhar qualquer coisa que desejem, e ninguém vai compartilhar suas questões pessoais e privadas fora deste local de treinamento. É importante que todos nós estejamos de acordo com relação a isto, porque assim nos sentiremos seguros e à vontade para compartilhar.”

Pergunte se todos concordam. Caso alguém não concorde, pergunte por que e continue a discutir esta questão e o quanto é importante que todos estejam de acordo, até que todos concordem.

Quando todos estiverem de acordo sobre as regras básicas, pergunte aos participantes quais serão as consequências se alguém quebrar as regras. Assegure que as consequências sejam apropriadas e aceitáveis.

ATIVIDADE 1.5 Introdução ao Save the Children (opcional)

15



Objetivos: dar aos participantes uma breve introdução ao Save the Children e ao trabalho feito pela organização.



Materiais necessários: slides de PowerPoint 5 a 9. Cópias para todos do Material de Apoio 3, Dias 1 & 2 “Política de Salvaguarda de Save the Children”.



Nota para o facilitador: se todos os participantes forem colaboradores de Save the Children você pode omitir esta atividade. Se houver tempo, você pode descrever os procedimentos de notificação de Save the Children.

INSTRUÇÕES: mostre slides 5 a 9 e use as notas adicionais para o facilitador:

5

Slide 5: “Save the Children International é um movimento global para as crianças. Consiste em 30 organizações afiliadas que trabalham para trazer mudanças nas condições de crianças em 120 países. Salvamos a vida de crianças, defendemos seus direitos, e lutamos para ajudá-las a atingir seu potencial.”

6

Slide 6: “Save the Children é uma organização com “duplo objetivo” que fornece serviços e proteção a crianças em contextos de desenvolvimento e de emergência. Crises humanitárias tornam as crianças ainda mais vulneráveis. Portanto, nosso trabalho é dirigido às consequências imediatas e de longo prazo das emergências sobre a proteção das crianças. Também estamos aumentando a atenção à urbanização, já que as redes de segurança são frequentemente enfraquecidas como consequência do crescimento urbano.”

7

Slide 7: “CPI é a abreviação de Child Protection Initiative. A Child Protection Initiative é uma das seis Iniciativas Globais de Save the Children, para apoio e benefício de seus membros.”

“A Child Protection Initiative tornou-se operacional em maio de 2009 e tem por objetivo fortalecer os direitos das crianças de serem protegidas contra abuso, negligência, exploração e violência. É nossa ambição atingir 21 milhões de crianças com serviços preventivos e corretivos de qualidade, para proteção às crianças até 2015.”

“Primeiros Socorros Psicológicos para crianças é uma abordagem sob a Child Protection Initiative. Primeiros Socorros Psicológicos contribuem para prevenir problemas psicológicos de curto e longo prazo após incidentes traumáticos, promovendo o funcionamento adaptativo e o enfrentamento.”

“Apesar de seu nome, primeiros socorros psicológicos cobrem igualmente apoio psicológico e social.”

8

Slide 8: “Save the Children objetiva ser uma organização de segurança para crianças. Para tal, faremos todo o possível para garantir que a experiência das crianças (e suas famílias) durante seu envolvimento com nossa organização seja livre de qualquer forma de abuso ou exploração. Nossas responsabilidades estão descritas em Política de Salvaguarda de Save the Children: Regras para Manter as Crianças em Segurança. ”

“Fazemos todo o possível para reduzir o risco de dano físico ou mental e assegurar que nossos colaboradores e associados sejam protegidos e nosso desenho e implementação do programa sejam seguros para as crianças.”

“Qualquer pessoa que esteja representando nossa organização acatará os mais altos padrões de comportamento em relação às crianças e suas famílias durante todo o tempo. Todos os colaboradores e associados assinam um Código de Conduta.”

“Quaisquer que sejam as preocupações com relação a nossos representantes, elas serão investigadas de forma honesta e justa com o devido respeito aos procedimentos de disciplina interna e procedimentos legais nacionais. Temos um processo de notificação e pessoas responsáveis pela gestão

1 According to safeguarding and child protection policies

2 Save the Children (2012). *Save the Children's Child Safeguarding Policy: Rules for Keeping Children Safe*. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/save-childrens-child-safeguarding-policy-rules-keeping-children-safe>

de toda sorte de preocupações e alegações. Essas são frequentemente chamadas de Salvaguarda das Crianças ou Pontos Focais da Proteção. Crianças e adultos que usam nossos serviços são encorajados a falar e denunciar quaisquer preocupações que tiverem.”

“Existem também procedimentos para proteger as crianças cujos direitos foram violados.”

“A responsabilidade pela implementação das Políticas de Salvaguarda é do Departamento de Recursos Humanos da Save the Children Internacional. Contudo, todos os colaboradores da organização são responsáveis por assegurar que nós não causemos danos e que nossos programas de proteção à criança não coloquem as crianças em risco.”



Mostre o slide 9 e introduza as atividades de Save the Children no contexto dado. Pergunte aos participantes se gostariam de acrescentar algo ou se tem alguma pergunta. Aborde as perguntas e termine a primeira sessão de treinamento com um intervalo.

ENERGIZAÇÃO: Caneta na garrafa



Objetivo: energizar o grupo e fortalecer o espírito de equipe.



Materiais necessários: Garrafa vazia. Caneta ou vareta pequena e reta. Barbante.



Nota para o facilitador: Prepare o exercício amarrando quatro pedaços longos de barbante a uma caneta ou vareta pequena e reta do tamanho de uma caneta. A atividade será mais desafiadora se o fio de barbante for longo. A atividade pode ficar mais difícil se o líder da equipe fechar os olhos ou ficar de costas para o time.

INSTRUÇÕES: Comece a atividade dividindo o grupo em quatro times. Peça aos membros dos times para ficar de pé nos quatro cantos do espaço selecionado para o jogo.

Explique: “Estes quatro times representam Norte, Sul, Leste e Oeste. Esta não é uma competição mas um exercício no qual todos tem que cooperar para atingir o sucesso.”

Coloque a garrafa vazia no centro da área. Peça a cada time para selecionar um líder. Dê a cada líder uma extremidade de um dos fios amarrados à caneta.

Explique: “Vocês têm que cooperar puxando os fios com igual força de cada canto para trazer a caneta para dentro da garrafa. O líder do time segura o fio, mas não pode se mover do local onde está. Os membros do time podem ajudar dando instruções verbais para o líder.”

Quando o líder do time tiver conseguido colocar a caneta na garrafa, peça aos times para escolher novo líder e repita a atividade outras vezes enquanto houver tempo para que todos tenham a oportunidade de puxar o fio.

Agradeça aos participantes por sua colaboração e lembre-os de que a cooperação com os outros é crítica se queremos ter sucesso na vida e vencer os desafios. Enfatize que este é um bom jogo para jogar com crianças mais velhas e jovens.



SESSÃO 2

O que são os primeiros socorros psicológicos para crianças?



Objetivo: Apresentar aos participantes os primeiros socorros psicológicos para crianças.



Atividades: 2.1 Introdução aos primeiros socorros psicológicos para crianças.



Materiais necessários: Slides de PowerPoint 10 a 18. Papel e canetas.

ATIVIDADE 2.1 Introdução os primeiros socorros psicológicos para crianças



Objetivos: Apresentar os primeiros socorros psicológicos para crianças.



Materiais necessários: Slides de PowerPoint 10 a 18. Papel e canetas.

INSTRUÇÕES: Pergunte aos participantes o que eles sabem sobre primeiros socorros psicológicos. Quando algumas pessoas tiverem respondido, mostre os slides 10 a 18, usando os pontos adicionais para o facilitador.



Slide 11: "Este treinamento é baseado no Guia de Operações para Primeiros Socorros Psicológicos publicado pela National Child Traumatic Stress Network e no Primeiros Socorros Psicológicos: Guia para equipes de campo, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde, juntamente com o World Vision e a War Trauma Foundation."

"O guia da OMS é baseado nas diretrizes apresentadas no The Sphere Handbook: Humanitarian Charter and Minimum Standards in Humanitarian Response e as Diretrizes sobre Doença Mental e Apoio Psicossocial em situações de emergência da IASC."

3 National Child Traumatic Stress Network – National Center for PTSD (2006). *Psychological First Aid Field Operations Guide. 2nd Edition*. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/psychological-first-aid-field-operations-guide-2nd-edition>

4 WHO, World Vision and War Trauma Foundation (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers* http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf

5 The Sphere Project (2011). *The Sphere Handbook: Humanitarian Charter and Minimum Standards in Humanitarian Response*. <http://www.sphereproject.org/handbook/>

6 Inter-Agency Standing Committee (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial support in Emergency settings*. http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf

“No recém desenvolvido Padrões Mínimos para a Proteção das Crianças em Ações Humanitárias, os primeiros socorros psicológicos são mencionados como um indicador de ações, a saber: “Percentual de setores na resposta humanitária em que os participantes receberam treinamento em primeiros socorros psicológicos.”

12 Slide 12: “ A OMS, World Vision International e War Trauma Foundation apresentam os primeiros socorros psicológicos como “A descrição de uma resposta humana, de apoio a um semelhante que está sofrendo e que necessita apoio.”

13 Slide 13: “Os primeiros socorros psicológicos incluem:

- Prestar cuidados práticos e apoio que não seja intrusivo.
- Avaliar as necessidades e inquietações.
- Ajudar as pessoas a ter acesso a necessidades básicas (ex. comida e água, informação).
- Confortar as pessoas e ajudá-las a se acalmar.
- Ajudar as pessoas a acessar informações, serviços e apoio social.
- Proteger as pessoas contra novos danos.”

“Primeiros socorros psicológicos envolvem fatores que parecem ser mais benéficos para a recuperação de longo prazo das pessoas, de acordo com vários estudos e o consenso de muitos assistentes em situações de crise . Estes fatores incluem:

- Sentir-se seguro, conectado aos outros, calmo e esperançoso.
- Ter acesso a apoio social, físico e emocional.
- Sentir-se apto a ajudar a si próprio, como indivíduos e comunidades.”

14 Slide 14: Explique: “Primeiros socorros psicológicos não são:

- Algo que só profissionais podem fazer.
- Orientação profissional.
- Intervenção clínica ou psiquiátrica, embora possa ser parte de bons cuidados clínicos.
- Interrogatório psicológico.
- Pedir a alguém para analisar o que aconteceu o que aconteceu a ele/ela ou para colocar tempo e eventos em ordem.
- Pressionar pessoas para que contem a sua história.
- Pedir a pessoas detalhes sobre como se sentem ou o que aconteceu.”

15 Slide 15: “Primeiros socorros psicológicos para crianças podem ser administrados durante uma situação de emergência ou imediatamente após um evento de crise. O treinamento em primeiros socorros psicológicos pode ser feito como parte de uma resposta imediata ou como parte da capacitação em preparação para desastres em áreas sujeitas a emergências, bem como na preparação de colaboradores para a lista de resposta a emergências globais.”

“Contudo, os primeiros socorros psicológicos não existem para uso somente em situações de grandes emergências como um tsunami ou terremoto. Também podem ser usados durante ou após uma crise que afete um pequeno número de crianças, tal como um incêndio em uma escola, ou roubo.”

“Os colaboradores de Save the Children, organizações parceiras e outros profissionais também podem prover primeiros socorros psicológicos a crianças como primeira e imediata intervenção em seu trabalho com crianças vulneráveis em contextos não emergenciais, por exemplo, com crianças que sofreram abuso sexual ou físico, ou negligenciadas, bem como crianças em conflito com a lei ou outros acidentes.”

Antes de prosseguir para o slide 16, pergunte aos participantes: “Por que vocês pensam que desenvolvemos primeiros socorros psicológicos especialmente para crianças? Por que as crianças não podem se beneficiar dos primeiros socorros psicológicos para os adultos?”

7 Child Protection Working Group (CPWG) (2012). *The Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action Handbook* page 98. <http://cpwg.net/minimum-standards/>

8 WHO, World Vision and War Trauma Foundation (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers* http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf



- 16** Slide 16: “Em eventos de crise, as crianças reagem e pensam de forma diferente da dos adultos. Elas têm necessidades especiais de acordo com sua idade, e são vulneráveis aos efeitos adversos devido ao seu tamanho físico e aos laços sociais e emocionais com seus cuidadores. Portanto, as crianças necessitam de primeiros socorros psicológicos desenvolvidos especialmente para crianças.”
- 17** Slide 17: “Nem todas as crianças necessitam de primeiros socorros psicológicos. Como os adultos, as crianças lidam muito bem com experiências difíceis. Mais tarde vamos explorar como as crianças reagem a eventos estressores e como identificar crianças que estão em situação de sofrimento e necessitam de primeiros socorros psicológicos.”
- 18** Slide 18: “Basicamente, todos os adultos que lidam diretamente com crianças podem prover primeiros socorros psicológicos. Estes adultos incluem os colaboradores de proteção do Save the Children, parceiros de Save the Children que trabalham diretamente com crianças como professores, educadores e assistentes sociais, e todos os outros que trabalham para apoiar as crianças em situações de crise.”

Pergunte aos participantes se eles têm comentários ou perguntas. Dê tempo para reflexão e lide com as perguntas antes de encerrar a atividade.



Louise Dyring Mbae/Save the Children

SESSÃO 3

Reação das crianças à crise



Objetivos: Engajar os participantes no aprendizado sobre as reações das crianças a eventos estressores.



Materiais necessários: Flip-chart com caneta. Papel e canetas. Slides de PowerPoint 19 a 41.

ATIVIDADE

3.1

Caso exemplo: Incêndio em escola.



Objetivo: Discutir como as crianças e seus responsáveis reagem a eventos estressores.



Materiais necessários: Flip-chart com caneta.

INSTRUÇÕES: Divida os participantes em cinco grupos. Dê a cada grupo um flip-chart com caneta e apresente o seguinte cenário:

“Você acaba de ouvir que houve um incêndio em uma escola próxima. É uma escola com crianças de todas as faixas etárias, da educação infantil até o final do ensino médio. Muitas pessoas ficaram feridas e algumas crianças e adultos morreram. Você e seus colegas se preparam para ir até a área afetada. Que tipos de reações você espera das pessoas que vai encontrar? Discuta como você espera que as pessoas reajam e que emoções e sentimentos vão externar.”

Peça a cada grupo para focar em um ou mais membros específicos da comunidade escola:

- Crianças muito pequenas (com 6 anos ou menos).
- Crianças pequenas (7 a 12 anos).
- Adolescentes (13 a 18 anos).
- Pais.
- Funcionários da escola e professores.

Peça aos participantes que tomem como ponto de partida a forma como esperam que pessoas de sua própria comunidade reagiriam, de forma que as reações e comportamentos que eles listarem sejam relevantes para sua própria cultura.

Dê cerca de dez minutos para que os participantes discutam em seus grupos as reações esperadas, antes de colocá-las nos flip-charts. Depois de dez minutos, peça aos grupos para ler suas listas em voz alta na plenária.

Agradeço aos participantes por compartilhar suas ideias e dê espaço para perguntas ou comentários.

ATIVIDADE 3.2 Reações das crianças a eventos estressores



Objetivo: aprender mais sobre as reações das crianças a eventos estressores.



Materiais necessários: Slides de PowerPoint 19 a 41.

INSTRUÇÕES: Prepare-se para mostrar os slides 19 a 41 dizendo; “Durante o trabalho de grupo nós exploramos como crianças e adultos, e crianças de diferentes faixas etárias, reagem de formas diferentes em situações de crise.”

“A próxima sessão vai focar o nível de desenvolvimento da criança e o que já foi observado como reações comuns entre crianças em situações de emergência. Algumas serão iguais às que vocês já listaram. Algumas talvez não sejam relevantes com relação à forma como as pessoas reagem e se comportam aqui.”

Há muita informação nos slides 19 a 41. Dedique tempo para responder a quaisquer perguntas que os participantes possam ter.



Slide 20: “Existem algumas inquietações que a maioria das crianças de todas as idades têm. A maioria das crianças mostrará sinais de medo que o evento aconteça novamente, e se preocupará que seus entes queridos ou elas mesmas possam se ferir ou que elas sejam separadas de seus entes queridos. A maior parte das crianças também reage ao ver sua comunidade destruída. Todas as crianças reagem à separação de seus pais e irmãos, e todas as faixas etárias podem sofrer mudanças em seus padrões de sono ou dificuldades para dormir, bem como o choro.”

“Saiba que potencialmente todas as crianças têm estes pensamentos, mesmo que não demonstrem nem compartilhem seus pensamentos e emoções. As crianças nem sempre fazem as perguntas que têm na cabeça. Talvez queiram proteger seus cuidadores contra o sofrimento. Talvez sejam tímidas. Talvez não tenham a capacidade de expressar esses pensamentos. Esteja alerta a questões subjacentes.”



Slide 21: “O desenvolvimento cognitivo descreve que tipo de desenvolvimento as crianças atingiram em termos de pensamento, comunicação com os outros e compreensão do mundo à sua volta.”

“O desenvolvimento cognitivo das crianças afeta a forma como reagem às crises e experiências difíceis. Crianças de 0 a 3 anos têm pouca ou nenhuma linguagem, então se comunicam através da expressão corporal. Elas têm pouca ou nenhuma compreensão de emergências ou eventos. O contato físico significa conforto para elas.”

“Crianças pequenas reagem a mudanças em seu ambiente imediato. Elas podem reagir a detalhes e fragmentos de comportamento ou linguagem que absorvem, mas não têm a capacidade de contextualizar e organizar essas experiências. Lembre-se também de que crianças pequenas podem recordar um evento estressor e reproduzi-lo em suas brincadeiras ou comportamento mais adiante em sua vida.”

“A maior ameaça a uma criança é ser abandonada. Sabe por quê?”

Dê tempo para reflexão e discussão.

Faça um resumo da discussão. “Crianças pequenas são completamente dependentes dos outros para necessidades básicas como comida, água, calor e proteção. Se forem completamente abandonadas, elas correm risco de morte e seu risco de se ferir é muito grande.”

“Por favor, tenha em mente que embora o conforto físico seja crucial para crianças pequenas, você deve ser muito sensível e cuidadoso caso a criança reaja mal ou rejeite você. A criança não sabe automaticamente que você é uma pessoa que oferece segurança só porque você se chegou a ela. Por exemplo, crianças que já foram submetidas a violência ou abuso em sua própria família reagem de forma muito aguda, com emoções muito intensas, ou podem ficar “paralisadas”.

“Contudo, crianças que sofreram abuso frequentemente aceitam ajuda de “estranhos” tais como pessoas que oferecem primeiros socorros psicológicos, então sua responsabilidade é assegurar que essas crianças não experimentem outras situações de sofrimento. Portanto, você deve sempre investigar as pessoas que oferecem primeiros socorros psicológicos às crianças.”

22 Leia o exemplo de caso no slide 22 e explique: “Elina demonstra que crianças de todas as idades, mesmo as muito pequenas, podem ter reações físicas, e também ter reações quando o incidente é intimamente ligado ao local. Em alguns casos, isto pode levar a um comportamento de evitamento.”

23 **24** Slides 23 e 24: “Há algumas reações comuns para crianças de 0 a 3 anos:

- Elas são mais dependentes de seus pais.
- Regridem a comportamentos de crianças menores.
- Apresentam mudança em seus padrões de sono e alimentação.
- Choram mais e ficam mais irritadas.
- Têm medo de coisas que não as amedrontavam antes.
- Apresentam hiperatividade e falta de concentração.
- Há mudanças em suas brincadeiras: pouco ou nenhum interesse em brincar, ou brincar por períodos curtos, brincadeiras repetitivas. Podem brincar de forma agressiva e com violência.
- Podem se tornar mais “do contra” e exigentes do que eram antes.
- Podem ficar muito sensíveis a reações dos outros.”

“É importante, portanto, estar atento a mudanças no comportamento de crianças pequenas.”

Peça aos participantes para formar grupos de discussão e para discutir reações comuns que tenham observado em crianças pequenas com idades de 0 a 3 anos.

Compartilhe os resultados em plenária (10 minutos no total).

25 Slide 25: “Crianças de 4 a 6 anos fazem uso da linguagem, mas têm pouca compreensão do mundo, já que tudo é centrado em suas experiências pessoais. A criança não entende as consequências de uma emergência. Embora esteja preocupada com a morte, elas não entendem que quando uma pessoa morre ela nunca voltará.”

“A criança entende o mundo pelas reações de seus pais, mas ao mesmo tempo ela têm uma vida interior muito rica. Às vezes, as fronteiras entre imaginação e realidade são difusas. O pensamento “mágico” ou imaginativo é típico. A criança pode pensar que ele ou ela são a causa do evento e pensar que a emergência é culpa dela. A criança está buscando o propósito e a razão pela qual as coisas acontecem, e por vezes ela preenche as lacunas com a sua própria imaginação. Isto nada tem a ver com mentira. É somente a forma como as crianças de 4 a 6 anos racionalizam e compreendem o mundo.”

“Nesta idade, as crianças lembram-se de muitos detalhes, mas não na ordem correta, ou locais corretos. A escuta ativa ajuda a compreender as experiências das crianças.”

26 Mostre o slide 26, e leia o caso.



- 27** **28** Mostre os slides 27 e 28 e explique: “Crianças reagem a mudanças imediatas em seu ambiente, e especialmente à forma como seus pais ou responsáveis reagem. Elas reagem ao ver sua comunidade destruída, à perda e separação da família e amigos. Algumas crianças reagem de forma mais severa que outras, porque suas reações serão influenciada por suas experiências prévias de vida, incluindo abusos anteriores, negligência, etc.”

“Crianças de 4 a 6 anos poderão:

- Passar a ficar no colo de pais ou outros adultos.
- Regredir a comportamentos de crianças menores como chupar o dedo.
- Parar de falar.
- Tomar-se inativas ou hiperativas.
- Parar de brincar ou começar a fazer brincadeiras repetitivas.
- Sentir-se ansiosas e preocupar-se que coisas ruins vão acontecer.
- Sofrer distúrbios do sono, incluindo pesadelos.
- Ter mudanças nos padrões alimentares.
- Ficar confusas facilmente.
- Não conseguir concentrar-se.
- Por vezes assumir papel de adulto.
- Sentir-se irritadas.”

Convide os participantes a formar grupos de discussão para discutir as reações comuns em crianças com idades de 4 a 6 anos observadas por eles.

Compartilhe os resultados em plenária (10 minutos no total).

- 29** **30** Slides 29 e 30: “Crianças com idades de 7 a 12 anos estão mais aptas, embora não completamente, a pensar em termos abstratos e de forma lógica. Elas têm compreensão mais profunda de como as coisas se ligam, e também de causa e efeito, bem como dos riscos e vulnerabilidades. Elas estão interessadas em fatos concretos, e compreendem perfeitamente os conceitos de morte e perda. Elas lutam com as mudanças, ao mesmo tempo em que dividem o mundo em bem e mal, certo e errado, recompensa e punição, etc. Elas ainda praticam o “pensamento mágico” às vezes.”

Pergunte aos participantes: “Todos vocês conhecem o que queremos dizer com “pensamento mágico”?”

Conceda tempo para discussão e então explique:

“ O pensamento lógico é quando a criança, por exemplo, é capaz de compreender causa e efeito, analisar informações e tirar conclusões a partir de informações.”

Explique: “A criança na fase de pré-puberdade pode ficar muito preocupada com justiça e começar a compartilhar e compreender diferenças entre as condições de vida, tradições, etc. de diferentes famílias. Ela também pode desenvolver um forte sentimento de culpa como mostrado neste estudo de caso.”

- 31** Mostre o slide 31 e leia o estudo de caso.
Pergunte aos participantes se eles têm exemplos de reações de crianças com idades de 7 a 12 anos.

32 **33** Mostre os slides 32 e 33: “As reações comuns a eventos estressores entre crianças de 7 a 12 anos são:

- Seu nível de atividade física muda.
- Elas se sentem e se comportam de forma confusa.
- Elas se afastam do contato social.
- Elas falam sobre o evento de forma repetitiva.
- Elas podem relutar em ir à escola.
- Elas sentem e expressam medo.
- Elas sofrem impacto negativo sobre a memória, a concentração e a atenção.
- Elas mostram agressão, irritabilidade ou agitação.
- Elas têm queixas somáticas (sintomas físicos relacionados a estresse emocional).
- Elas se preocupam com outras pessoas afetadas.
- Elas experimentam sentimentos de autorreprovação e de culpa.

Convide os participantes a formar grupos de discussão e levantar reações comuns que já observaram em crianças de 7 a 12 anos.

Compartilhe em plenária (10 minutos no total).

34 Slide 34: “Durante o período de transição da adolescência, as crianças normalmente se preocupam querendo definir a si mesmas em relação aos outros. Ao mesmo tempo em que a criança ainda é ligada à família, os pares têm um importante papel à medida que a criança gradualmente se envolve na vida social.”

“Os adolescentes têm uma compreensão crescente sobre as perspectivas dos outros, mesmo que sejam diferentes de suas próprias, e compreendem a seriedade de uma situação de emergência a partir de seu próprio ponto de vista bem como do ponto de vista de outros.”

“Os adolescentes começam a ter um forte senso de responsabilidade por suas famílias, e alguns já são arrimo de família. Culpa e vergonha também são sentimentos comuns durante este período.”

35 Mostre o slide 35 e leia o estudo de caso.

36 **37** Mostre os slides 36 e 37: “Os adolescentes frequentemente sentem profunda tristeza. Eles se sentem constrangidos, sentem culpa e vergonha por não ter podido ajudar as pessoas que foram feridas, e mostram excessiva preocupação com outras pessoas afetadas. Eles podem se tornar introspectivos e sentir autopiedade, e podem experimentar mudanças em seu relacionamento com outras pessoas.”

“Os adolescentes também podem começar a se envolver em situações de risco, em comportamentos autodestrutivos, comportamentos de evitamento, e tornar-se agressivos. Eles sofrem profundas mudanças em sua visão de mundo, acompanhadas por um senso de desesperança em relação ao presente e ao futuro. Eles com frequência desafiam as autoridades e os pais, ao mesmo tempo em que começam a depender dos pares para a socialização.”

Convide os participantes a formar grupos de discussão e levantar reações comuns que já observaram em adolescentes.

Compartilhe em plenária (10 minutos no total).

38 Faça um resumo desta sessão mostrando o slide 38. Explique: “As reações das crianças também dependem de experiências anteriores tais como abuso, violência familiar e negligência.”

“Crianças com exposição prolongada ao estresse podem expressar-se de forma diferente de crianças que estiveram em ambiente seguro e favorável. Algumas são mais reservadas, outras expressam-se de maneiras mais jovens ou mais maduras que sua idade real. Ao mesmo tempo, crianças com deficiências podem ter formas de comunicação, dependendo da natureza da deficiência. Seja sensível à comunicação não-verbal e observe quando a criança inicia um contato.”

Esteja consciente de que as crianças compreendem eventos de forma diferente dos adultos.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink

39 Mostre o slide 39 e pergunte aos participantes que tipos de experiências eles acham que impacta a forma como as crianças reagem a emergências.

40 **41** Conceda tempo para sugestões e discussão antes de mostrar os slides 40 e 41 e leia o resumo de experiências comuns que afetam as reações das crianças.

Explique: “Esta foi a atividade final da Sessão 3.”

Agradeça aos participantes por sua atenção. Diga a eles que após o almoço vão aprender sobre os princípios da ação dos primeiros socorros psicológicos e sobre o contato inicial com uma criança em estado de sofrimento.



Lars Hartman

SESSÃO 4

Identificando crianças que necessitam de primeiros socorros psicológicos, e os princípios da ação de primeiros socorros psicológicos.



Objetivo: Identificar crianças em situação de risco de fortes reações a eventos estressores e com necessidade de primeiros socorros psicológicos.



Atividades: 4.1 Identificando crianças que necessitam de primeiros socorros psicológicos. 4.2 Princípios da ação de primeiros socorros psicológicos.



Materiais necessários: Slides de PowerPoint 42 a 55. Cópias do Material de Apoio 4, Dias 1 & 2 “Lista de recursos locais.”

ATIVIDADE

4.1 Identificando crianças que necessitam de primeiros socorros psicológicos



Objetivo: Identificar crianças e suas famílias que podem se beneficiar de primeiros socorros psicológicos.



Materiais necessários: Slides de PowerPoint 42 a 48.



Nota para o facilitador: Esta atividade envolve os participantes em discussão com a pessoa sentada a seu lado. Se houver número ímpar de participantes, forme um grupo de três.

INSTRUÇÕES: Peça aos participantes para se sentar em um círculo.

Explique: “Antes do almoço discutimos algumas das reações comuns de crianças de diferentes idades apresentam em relação a eventos estressores. Também examinamos os fatores e experiências que impactam na forma como as crianças reagem. Discutimos que nem todas as crianças reagem da mesma forma, e que algumas reagem de forma mais forte que outras, o que significa que nem todas as crianças necessitam do mesmo tipo de apoio.”

“Nesta sessão vamos explorar como podemos identificar crianças que necessitam de primeiros socorros psicológicos logo em seguida de um evento, e a necessidade de apoio nos dias, semanas e até mesmo meses vindouros.”

“Você vai aprender sobre os princípios de ação dos primeiros socorros psicológicos para crianças, e conversaremos sobre sistemas de referência para crianças que necessitam de mais ajuda profissional psicológica além do que se oferece nos primeiros socorros psicológicos.”

“Mais cedo falamos sobre um incêndio em uma escola. Imagine que você acaba de chegar ao local de resgate. Você entra em uma barraca onde há cerca de 50 adultos e crianças que foram afetadas, direta ou indiretamente, pelo incêndio.”

“Quais crianças estão sob maior risco de reações negativas ao incidente do incêndio?”

Peça aos participantes para se dirigir à pessoa à sua direita e discutir esta questão por alguns minutos.

43 Após alguns poucos minutos, mostre e leia o slide 43.

Peça aos participantes para discutir com a pessoa à sua esquerda: “Como você selecionaria as crianças que você quer abordar de forma a prestar primeiros socorros psicológicos neste momento imediatamente após o evento estressor?”

44 **45** Após alguns poucos minutos, mostre e leia os slides 44 e 45.

Pergunte aos participantes se está faltando algo quando compararem os dois slides com as discussões em pares.

46 Mostre o slide 46 e pergunte: “E o que podem dizer sobre reações culturais específicas?”
Deixe espaço para uma breve discussão.

47 Slide 47: “ Os pais e responsáveis também reagem em emergências e crises. Você conhece sinais óbvios de sofrimento nos pais e responsáveis?”

48 Deixe-os responder e então mostre o slide 48, novamente perguntando aos participantes se há outros comportamentos que não estão na lista e que indicam sofrimento na sua própria cultura.

Explique: “Externar as emoções é aceitável em muitas culturas ocidentais. Contudo, em muitas culturas é considerado vergonhoso ou inaceitável expressar emoções. Portanto, é importante estar atento para não aplicar conceitos “ocidentais” que encorajam expressões de emoções, lágrimas, medo, raiva, etc.”

Pergunte: “Você podem dar exemplos de diferenças em outras culturas?”

Conceda tempo para reflexão e discussão.

Pergunte: “E quanto a meninos e meninas, homens e mulheres? Há diferenças quanto a emoções consideradas aceitáveis?”

Conceda tempo para reflexão e discussão.

Procure crianças que pareçam perdidas ou com reações graves ao sofrimento.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink



Objetivo: apresentar aos participantes os três principais princípios de ação tal como previstos pela OMS, Word Vision International e War Trauma Foundation em seus princípios e diretrizes, com foco específico em crianças e seus pais e responsáveis.



Materiais necessários: Slides de PowerPoint 49 a 55. Cópias para todos do Material de Apoio 4, Dias 1 & 2 “Lista de recursos locais”.



Nota para o facilitador: Antes desta atividade você deverá pesquisar todas as informações possíveis sobre sistemas de referência e procedimentos na comunidade para ser capaz de prover estas informações aos participantes. De preferência, prepare uma cópia para todos os participantes com informações relevantes, incluindo os nomes de indivíduos, organizações ou departamentos de governo e os contatos destas instituições.”

INSTRUÇÕES: Explique: “Os princípios de ação que vou apresentar aqui são os mesmos recomendados pela OMS em Primeiros Socorros Psicológicos: Guia para equipes de campo. Nosso foco será em como podemos dar apoio às crianças e seus pais e responsáveis.”

Mostre e leia os slides 49 a 52. Use os pontos adicionais para facilitadores para os slides.



Slide 49: “Há três principais princípios de ação a aderir quando se está provendo primeiros socorros psicológicos para crianças e adultos, a saber: OLHE, OUÇA e LIGUE.”



Slide 50: “O princípio de ação OLHE tem três componentes principais .”

“O primeiro é checar a segurança. Isto inclui observar e ficar atento a potenciais perigos no ambiente tais como conflitos, estradas danificadas, prédios ameaçados, fogo ou enchente.”

“ Você também deve investigar se sua própria segurança está em risco. Se você sentir que não está seguro, deve procurar outras formas de apoiar as crianças.”

“Você deve também fazer o possível para encontrar um ambiente seguro para se comunicar com as crianças e cuidadores em estado de sofrimento.”

“A segunda ação é procurar crianças com necessidades básicas óbvias:

- Alguma das crianças ou suas famílias parecem estar feridos de forma crítica e necessitando de cuidados médicos de emergência?
- Alguma das crianças ou suas famílias parecem necessitar de resgate, tais como pessoas presas ou sob perigo imediato?
- Alguma das crianças ou suas famílias tem necessidades básicas urgentes, tais como proteção do clima, roupas rasgadas?
- Há crianças ou famílias que precisam de ajuda com acesso a serviços básicos e atenção especial para serem protegidas de discriminação ou violência?”

“Fique atento a pessoas à volta que possam ajudar. Saiba qual o seu papel e tente obter ajuda para crianças e suas famílias que necessitem de assistência especial ou que tenham necessidades básicas urgentes. Indique crianças feridas gravemente e seus pais ou responsáveis ao corpo médico ou outros treinados em primeiros socorros físicos.”

“A terceira ação é procurar por crianças e pais ou responsáveis em situações graves de sofrimento.”

9 WHO (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html

10 WHO (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers* page 19. http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html

“Falamos anteriormente sobre as reações das crianças ao sofrimento. Com base nas reações das crianças você pode selecionar crianças e pais ou responsáveis que você julgue que se beneficiarão dos primeiros socorros psicológicos para crianças.”



Slide 51: “O princípio de ação OUÇA também tem três componentes:
“O primeiro é abordar as crianças e pais ou responsáveis que podem necessitar de seu apoio. Vamos aprender mais sobre o contato inicial com uma criança ou pais ou responsáveis em estado de sofrimento na próxima sessão.”

“Parte do contato inicial com a criança em sofrimento e sua família é perguntar sobre suas necessidades e preocupações. Contudo, tenha em mente que pessoas em situações de sofrimento podem ter dificuldade para explicar claramente o que necessitam.
“A segunda ação deste princípio é ouvir as crianças e seus pais ou responsáveis e ajudá-los a se acalmar, da seguinte maneira:

- Ficando próximo à criança e seus pais ou responsáveis.
- Ouvindo se quiserem falar sobre o que aconteceu.
- Não pressionando a ninguém para falar se não o quiserem.”



Slide 52: “O princípio de ação LIGUE tem quatro componentes:
“O primeiro é ajudar as crianças ou pais ou responsáveis a identificar suas necessidades específicas, tais como:

- Necessidades básicas: comida, água, abrigo e saneamento.
- Necessidades específicas: cuidados de saúde, vestimenta, canecas e mamadeiras para alimentar crianças pequenas, etc.”

“Tente conectá-los a locais ou pessoas onde estas necessidades possam ser atendidas.”

“Faça sempre um acompanhamento quando prometer apoiar uma criança e seus pais ou responsáveis.”

“Este princípio de ação vai ajudar crianças e pais ou responsáveis a lidar com seus problemas. Há muitas formas de fazer isso e vamos aprender mais sobre elas amanhã.”

“Você também deve prover informação. Um dos aspectos mais assustadores de eventos estressores é a preocupação e inquietação sobre a própria segurança e bem-estar, bem como a dos outros a quem você quer bem. Crianças e seus pais ou responsáveis provavelmente vão querer informações sobre:

- O evento.
- Entes queridos ou outros que tenham sido afetados.
- Sua própria segurança.
- Seus direitos.
- Como ter acesso a serviços e coisas que necessitam.”

“Para ser capaz de prover o máximo de informação correta você deve:

- Procurar onde obter informação correta, e quando e onde obter atualizações.
- Tentar obter o máximo de informação possível antes de abordar as pessoas para oferecer ajuda.
- Tentar manter-se atualizado sobre o estado da crise, questões de segurança, serviços disponíveis e a localização e estado de pessoas desaparecidas ou feridas.
- Garantir que as pessoas sejam informadas sobre o que está acontecendo e sobre planos de evacuação, realocação, reabertura de escolas, etc.
- Se houver serviços disponíveis (serviços de saúde, busca de famílias, abrigo, distribuição de comida), assegure-se de que as pessoas estejam informadas sobre eles e possam ter acesso a eles. Dê às pessoas as informações de contato dos serviços, ou indique diretamente.”

“Quando der informação às crianças e suas famílias, você deve:

Explicar a fonte da informação que você está fornecendo e o quanto a informação é confiável.

Dizer somente o que você sabe – não invente informações nem dê falsas confirmações.

Manter as mensagens curtas e corretas, e repetir a mensagem para garantir que as pessoas ouçam e compreendam a informação.”

“Pode ser útil dar informação a grupos de crianças afetadas e suas famílias, para que todos ouçam a mesma mensagem.”

“Deixe as crianças e suas famílias saberem que você os manterá informados sobre novidades, incluindo onde e quando.”

“A última ação sob o princípio LIGUE é conectar as crianças e suas famílias uns com os outros e com o apoio social.”

“Um dos maiores determinantes de como as crianças lidam com um evento estressor é se a criança foi ou não separada ou perdeu seus pais ou responsáveis. Ajudar uma criança a se reunir com a família pode ser uma das ações mais importantes nos primeiros socorros psicológicos para crianças.”

“Caso a criança esteja sozinha, e se ela não puder se reunir com os membros de sua família, siga todos os protocolos necessários para garantir que a criança esteja ligada a uma organização ou pessoa que se responsabilizará pela criança. Siga as diretrizes contidas nos Princípios Norteadores Interagências sobre Crianças Desacompanhadas ou Separadas .

53 Slide 53. “A maioria das crianças se recupera e lida positivamente com os desafios que enfrentam durante ou após um evento estressor se eles se reunirem com seus pais ou responsáveis, tiverem suas necessidades atendidas, se sentirem seguras e fora de perigo, e receberem apoio como primeiros socorros psicológicos para crianças.”

54 Slide 54. “Contudo, sempre haverá crianças que não reagem tão bem. Exemplos de crianças que podem necessitar de apoio profissional adicional e ajuda, além dos primeiros socorros psicológicos para crianças, incluem as crianças que continuam em estado de grave sofrimento, que mostram contínuas mudanças dramáticas de personalidade e comportamento, que não conseguem funcionar na sua vida diária ou que são um perigo para elas mesmas e os outros.”

55 Mostre e leia o slide 55.

Conceda tempo para discussão antes de compartilhar as informações adicionais sobre sistemas de referência e a informação que você preparou para esta atividade.

Pergunte aos participantes se eles têm qualquer pergunta, e trabalhe as perguntas que houver.

11 Inter-Agency Standing Committee (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial support in Emergency settings*. http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf

Ouçá as crianças e ajude-as a se acalmar.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink

SESSÃO 5

Contato inicial com crianças em estado de sofrimento



Objetivo: Aprender e discutir como fazer o contato inicial com crianças em estado de sofrimento e suas famílias.



Atividades: 5.1 Filme animado | 5.2 Contato inicial com crianças em estado de sofrimento.



Materiais necessários: Filme animado | Slides de PowerPoint 56 a 65. Papel e canetas.

ATIVIDADE 5.1 Filme animado I



Objetivos: Estimular a aprendizagem e discussão sobre como estabelecer contato inicial com crianças em estado de sofrimento.



Materiais necessários: Filme animado | Papel e canetas.



Nota para o facilitador: Para familiarizar-se com o filme, assista-o antes do treinamento. O filme tem somente um minuto e explica os princípios de ação OLHE, OUÇA e LIGUE. O filme é sobre uma criança em estado de sofrimento. Um membro da equipe vê um menino de 6 anos em muletas, amparado por uma menina de 10 anos que parece perdida e assustada, perto de um centro de evacuação (OLHE). A pessoa da equipe apresenta-se. Ela conforta a criança e ouve suas necessidades e inquietações (OUÇA). Ela informa as crianças desacompanhadas sobre as opções e aproxima-a do apoio imediato (LIGUE).

INSTRUÇÕES: Explique: “Vocês agora vão explorar como se comunicar com crianças em estado de sofrimento. Vamos assistir a um filme curto e depois discutir o que vocês viram no filme.”

Divida os participantes em grupos. Distribua papel e canetas. Peça aos participantes para prestar atenção ao comportamento de quatro diferentes personagens no filme e como se comunicam uns com os outros.

Mostre o filme animado I.

Quando o filme acabar, peça aos participantes que discutam o que viram, especialmente com relação ao comportamento e à comunicação entre os personagens do filme.

Após cinco a dez minutos, peça ao grupo para compartilhar suas discussões em plenária.

Caso os participantes não mencionem, assegure que sejam discutidos os seguintes pontos:

- Como a pessoa membro da equipe se apresenta e estabelece contato.
- Como ela alterna sua atenção entre as duas crianças.
- O contato físico é apropriado no contexto local – em caso afirmativo, como e quando?
- A habilidade da pessoa da equipe de ouvir e encorajar as crianças ao assentir com a cabeça e deixá-las falar.
- A pessoa da equipe se deixa distrair pelo fato de uma das crianças usar muletas?
- O filme levanta alguma questão cultural?

Agradeça aos participantes por compartilhar.



David Bloomer/Save the Children

ATIVIDADE 5.2 Contato inicial com crianças em estado de sofrimento



Objetivo: Apresentar diretrizes sobre boas formas de aproximação e comunicação com crianças em estado de sofrimento pela primeira vez.



Materiais necessários: Slides de PowerPoint 56 a 65.

INSTRUÇÕES: Explique: “Vamos discutir algumas dicas sobre como abordar crianças e suas famílias pela primeira vez, e o que fazer na reunião inicial”.

Apresente os slides 56 a 65 usando os pontos adicionais para o facilitador:



Slide 57: “Lembre-se dos princípios de ação que aprendemos na última sessão: OLHE, OUÇA, LIGUE. Você deve seguir estes princípios desde o primeiro contato que tiver com as crianças e suas famílias.”



Slide 58: “Abordar as crianças e suas famílias é parte do primeiro princípio de ação, OLHE.”

“Sempre inicie o contato apresentando-se. Explique quem você é, o que faz, para quem trabalha e o que está fazendo aqui. Faça suas explicações de forma simples e dê tempo para perguntas.”

“Às vezes a melhor forma de abordar crianças e suas famílias é oferecendo de pô-las em contato com assistência prática, tal como comida, água e cobertores.”

Peça aos participantes para se virar para a pessoa à sua direita. Diga-lhes para se revezar imaginando que estão explicando o que estão fazendo na barraca no local de resgate do incêndio de forma que tanto as crianças e seus pais ou responsáveis compreendam sem se sentir pressionados ou intimidados.

- 59** Slide 59. “Quando abordar crianças pequenas, sente-se ao lado delas, ou agache-se para ficar da mesma altura. Isto faz o contato inicial menos intimidador para elas.”

“Se for apropriado em sua cultura, toque levemente na criança enquanto fala, por exemplo, segurando sua mão, ou colocando seu braço em volta da criança se estiver sentado ao lado dela. Isto pode trazer consolo a uma criança que foi ferida ou está com medo.”

“É muito, muito importante observar a reação da criança, visto que algumas crianças não se sentem confortáveis com contato físico. Se a criança mostrar qualquer sinal de desconforto, suspenda o contato físico, ou limite-o a um toque leve no ombro ou na mão da criança se isso parecer melhor para a criança.”

- 60** Slide 60. “Sempre OUÇA. Junte o máximo possível de informação sobre a situação da criança e pais ou responsáveis de forma suave. Lembre-se de que seu papel é ajudar a reduzir o estresse, ajudar com as necessidades imediatas e prover apoio emocional, portanto você não deve insistir sobre detalhes de experiências de sofrimento e perda.”

“Fale devagar e calmamente. Em algumas culturas o contato visual direto não é apropriado. Se for culturalmente apropriado, olhe para a pessoa com quem você está falando mesmo que esteja se comunicando através de um tradutor.”

- 61** Slide 61. “Se os pais ou responsáveis estiverem presentes, peça a permissão deles antes de falar diretamente com uma criança de forma a reconhecer e respeitar o papel deles como pais ou responsáveis.”

Pergunte: “Quando é que essa regra não se aplica?”

Deixe que os participantes reflitam e respondam.

Explique: “A única exceção é quando você suspeita ou tem provas de que os pais ou responsáveis feriram ou abusaram da criança, por exemplo, por negligência, violência ou abuso sexual, ou quando as crianças estão desacompanhadas e não há ninguém a quem você possa pedir permissão.”

- 62** Slide 62: “Paciência é importante. Não interrompa conversas. Não espere que as pessoas respondam a suas ofertas com reações positivas de imediato. Pode ser que leve tempo para que algumas crianças, pais e responsáveis se sintam seguros e tenham confiança em você. Crianças que sofreram abuso, ou que viram entes queridos feridos por outros, podem ficar especialmente relutantes em confiar ou se comunicar com você.”

Pergunte aos participantes se têm algum exemplo. Dê espaço para discussão.

Explique: “Aceite as emoções de raiva, culpa e tristeza de crianças ou adultos. É importante para crianças e adultos em estado de sofrimento que você seja capaz de lidar com emoções fortes. Não diga a pessoas em sofrimento como elas devem se sentir, mas em vez disso reconheça seus sentimentos e diga a eles que você compreende.”

Pergunte aos participantes se têm algum exemplo. Dê espaço para discussão.

Explique: “ Oferecer esperança para as crianças não é dizer “tudo vai ficar como antes”, porque isto não seria verdade. Use histórias sobre outras crianças para passar a mensagem que a maioria das crianças vai se recuperar. “Conheço um menino da sua idade. Ele teve uma experiência semelhante à sua. Ele esteve com medo por muito tempo, mas agora ele está bem.” Fale sobre coisas que vão acontecer no futuro próximo: “Na próxima semana, vou voltar e ver como você está.”

- 63** Slide 63: “LIGUE é o terceiro princípio de ação. Você deve identificar as necessidades mais imediatas e responder a elas. Entre em consenso com as crianças e seus pais ou responsáveis que as necessidades mais prementes deles são imediatas. As necessidades mais importantes são normalmente de ordem prática: cuidados médicos, água limpa, comida e um lugar seguro para dormir.”

“Forneça informações corretas e honestas às crianças e seus pais ou responsáveis. Não faça conjecturas e suposições. Se não puder responder suas perguntas, faça um esforço para encontrar a informação para eles e explique que fará o possível para retornar com informações atualizadas o mais breve possível.”

“Mantenha a informação para crianças em termos concretos e frases curtas. Se não tiver certeza se a criança ou seus pais ou responsáveis compreenderam a informação, peça-os para repetir o que você disse a eles. Encoraje-os a fazer perguntas caso eles não tenham compreendido.”

“Se as crianças forem separadas de suas famílias, faça o possível para reuni-los, de acordo com os Princípios Norteadores Interagências sobre Crianças Desacompanhadas ou Separadas. Veja também o Material de Apoio 4, Dias 1 & 2 ‘Lista de Recursos Locais.’”

64 Slide 64: “Caso esteja respondendo a uma emergência ou crise fora de sua área, ou se estiver trabalhando com refugiados de outras áreas ou países, talvez você precise de um tradutor. Se tiver esta opção, selecione um tradutor de sua confiança. Também será útil se puder encontrar um tradutor que saiba interagir com crianças de forma natural e que compreenda o contexto cultural da criança. Idealmente, tente encontrar tradutores que tenham tido treinamento em proteção à criança e participação das crianças.”

“Instrua o tradutor sobre a forma como você quer se comunicar com as crianças e suas famílias. Assegure-se de que o tradutor tenha um entendimento correto de seu papel como tradutor, incluindo o escopo e limitações de sua atuação. Confira as perguntas com antecedência e ensaie. Providencie a assinatura de uma declaração de confidencialidade e código de conduta.”

“Uma tradutora do sexo feminino é preferível caso você tenha que falar com mulheres e crianças sobre questões sensíveis com relação ao gênero.”

“Talvez você precise utilizar parentes ou membros da família para as traduções. Tenha cautela porque eles não são imparciais e podem interpretar de acordo com suas próprias necessidades. Observando a linguagem corporal e expressões faciais do tradutor enquanto fala você poderá deduzir se ele ou ela de fato traduzem o que a pessoa está dizendo. Você também pode comparar a duração da resposta original com a duração da tradução.”

“Não critique o tradutor, mas faça uma dupla verificação colocando a mesma pergunta de formas diferentes.”

“Ao trabalhar com um tradutor, peça à criança para contar sua história em frases curtas, de forma a possibilitar ao tradutor traduzir tudo, palavra por palavra. Isto ajudará a entender melhor o que a criança quer expressar. Traduza em primeira pessoa, por exemplo, se a criança disser “Estou triste”, o intérprete também deve dizer “Estou triste”. Caso seja culturalmente aceitável, olhe para a criança durante a entrevista.”

“O tradutor é seu assistente, e você é o líder durante a entrevista.”

65 Slide 65: “Como dissemos anteriormente, algumas crianças podem ter experiências prévias de abuso e podem sentir-se inseguras ao conversar com alguém do gênero oposto. Pergunte à criança se ela sente-se em segurança falando com você. A criança talvez não se atreva a responder honestamente, mas sua expressão corporal e expressões faciais revelarão se ela sente-se desconfortável.”

“Nestas situações considere a possibilidade de pedir a alguém do mesmo gênero da criança para ficar em seu lugar ou para estar presente durante a entrevista.”

Finalize a sessão agradecendo os participantes por sua atenção.

12 Inter-Agency Standing Committee (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial support in Emergency settings*. http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf



SESSÃO 6

Simulação



Objetivo: Consolidar a aprendizagem do dia por meio de simulações.



Atividade: 6.1 Simulações.



Materiais necessários: Caneta e papel.

ATIVIDADE 6.1 Encenação



Objetivo: Consolidar o que os participantes aprenderam ao longo do dia através de encenações.



Materiais necessários: Caneta e papel.



Notas para o facilitador: Para garantir que todos os grupos tenham aproximadamente o mesmo tempo para apresentar sua simulação e deixar tempo para comentários, verifique o tempo restante após o planejamento e ensaio, e divida o tempo igualmente entre o número de grupos.

INSTRUÇÕES: Explique: “Falamos sobre vários e diferentes tópicos hoje, e aprendemos muito uns com os outros. Para revisar tudo o que vocês aprenderam hoje e para melhorar suas habilidades em fornecer primeiros socorros psicológicos para crianças, vamos usar a próxima hora mais ou menos para realizar pequenas simulações em grupos.”

Divida os participantes em grupos de quatro ou cinco.

Explique: “Antes de mais nada, cada grupo deve selecionar uma pessoa para tomar notas.”

“Então usem cinco minutos compartilhando as coisas mais importantes que aprenderam hoje. Não há respostas certas ou erradas, já que as pessoas têm opiniões diferentes entre si. Vocês talvez concordem sobre um ou mais pontos importantes do aprendizado. A pessoa que toma notas vai participar no compartilhamento, enquanto toma notas.”

“Durante os próximos 20 minutos vocês devem debater, planejar e ensaiar uma simulação. Todos no grupo têm que participar. Vocês tem que apresentar um cenário, mostrando os mais importantes

pontos de aprendizagem identificados pelo seu grupo. Cada simulação deverá mostrar uma situação na qual um membro da equipe ou voluntário oferece primeiros socorros psicológicos a crianças. Você também poderá incluir pais ou responsáveis.”

“Encontre um local onde vocês possam trabalhar em grupo com privacidade. Por favor, retornem à plenária daqui a 20 minutos.”

Peça aos grupos para apresentar suas simulações em plenária. Após cada simulação, pergunte aos outros participantes quais foram as mensagens importantes da simulação em sua opinião. Dê alguns minutos ao grupo que fez a apresentação para complementar com seus próprios comentários, depois dos comentários da audiência.

Repita o procedimento com cada grupo.

Quando todos os grupos já tiverem se apresentado, agradeça a participação de todos.

DIA I Encerramento



Objetivo: Encerrar o primeiro dia de treinamento e apresentar uma visão geral resumida das atividades do próximo dia.



Materiais exigidos: Bola.

Agradeça aos participantes e diga saber que eles acumularam muita informação.

Explique que amanhã vão tomar parte em mais atividades práticas, nas quais terão a oportunidade de praticar diversas habilidades de comunicação com crianças e aprender como confortar crianças e adultos em estado de sofrimento.

Pergunte aos participantes se eles têm qualquer pergunta e responda, se houver.


Peça a dois ou mais participantes para preparar energizações para amanhã e o dia depois de amanhã, caso o terceiro dia esteja incluído no mesmo treinamento. Cada energização deverá levar cerca de 10 minutos.

Peça a todos os participantes para ficar de pé em um círculo. Explique que quando você jogar uma bola para eles, eles deverão mencionar uma coisa que os marcou durante o dia de treinamento. Pode ser algo que tenham aprendido, ou algo sobre o qual tenham refletido em termos de sua própria experiência, habilidades ou conhecimento.

Quando uma pessoa fizer uma contribuição peça-os para jogar a bola para outra pessoa que ainda não disse nada. Assegure-se que todos no círculo tenham uma oportunidade de segurar a bola.

Despeça-se dos participantes.





Sessão B:

Dia 2:

Programa de dois dias de treinamento sobre primeiros socorros psicológicos para crianças



Dia 2



Dorrit Hermann/Save the Children

SESSÃO 7

Comunicação com crianças



Objetivo: Estimular a reflexão sobre as diferenças da comunicação com crianças e adultos.



Atividades: 7.1: Cumprimentos com vários estados de humor. 7.2 Introdução ao Dia 2. 7.3 Recapitulação do Dia 1. 7.4 Comunicação com crianças 1. 7.5 Comunicação com crianças 2



Materiais necessários: Um pedaço pequeno de papel para cada participante com um estado de humor escrito ou desenhado, tal como: feliz, triste, zangado, preocupado, apreensivo. Papel e canetas. Flip-chart com canetas.



Nota para o facilitador: Antes do treinamento, assegure-se de estar bem informado e atualizado sobre mecanismos de referência, agências e procedimentos no contexto atual.

ATIVIDADE 7.1 Cumprimentos com vários estados de humor



Objetivo: Aumentar a consciência de como o humor de uma pessoa e estado emocional influenciam o contato inicial e a comunicação com outra pessoa.



Materiais necessários: Um pedaço pequeno de papel para cada participante com um estado de humor escrito ou desenhado, tal como: feliz, triste, zangado, preocupado, apreensivo.



Nota para o facilitador: Prepare os pedaços de papel com antecedência. Assegure-se de ter papéis suficientes com estados de humor para todos os participantes.



INSTRUÇÕES: Dê as boas-vindas aos participantes para o segundo dia de treinamento em primeiros socorros psicológicos para crianças.

Dê um pedaço de papel com o desenho de um estado de humor para cada participante. Explique que durante os próximos cinco minutos os participantes deverão andar pela sala e cumprimentar uns aos outros da maneira apropriada culturalmente no contexto e de acordo com o estado de humor desenhado em seus pedaços de papel.

Os participantes também deverão trocar algumas palavras sobre seu bem-estar, por exemplo: “Olá, como vai?”, “Oi, estou preocupada com minha filha, que está doente.” Após este breve encontro eles devem encontrar outra pessoa para cumprimentar, e repetir o processo.

Após cinco minutos, convide os participantes a se sentar em círculo ou semicírculo onde todos possam ver uns aos outros.

Pergunte aos participantes como se sentiram fazendo esta atividade de cumprimentos, e o que notaram. Se não mencionarem, diga que nosso estado de humor influencia tanto como nos sentimos quando nos comunicamos com os outros, e como os outros reagem a nós quando nos encontramos com eles.

ATIVIDADE 7.2 Introdução do Dia 2 do treinamento



Objetivo: Apresentar o programa do dia de treinamento.



Materiais necessários: Slides de PowerPoint 66-68

INSTRUÇÕES: Explique: “A atividade de cumprimentos que acabamos de fazer mostrou claramente como nosso estado emocional e nosso estado de humor influenciam a forma como nos comunicamos com outras pessoas.”

“Hoje vamos melhorar a forma de nos comunicarmos com crianças e pais ou responsáveis em estado de sofrimento. Você terá tempo de praticar suas habilidades de comunicação para se sentir mais confiante em oferecer apoio emocional a outras pessoas, especialmente crianças, em estado de sofrimento.”



Apresente o programa aos participantes usando o slide 68 e as notas adicionais para o facilitador:

“Hoje vamos aprender e praticar habilidades de comunicação com crianças e seus pais e responsáveis, quando estão em estado de sofrimento. Esta é uma parte importante ao oferecer primeiros socorros psicológicos para crianças. Vamos finalizar o dia de treinamento com uma atividade para resumir tudo o que aprendemos durante esses dois dias.”

“Depois de recapitular o que aprendemos no treinamento ontem, vamos começar a conversar sobre como a comunicação com crianças difere da comunicação com adultos.”

“Após o intervalo, a Sessão 8 continuará a focar a comunicação com crianças em estado de sofrimento. Você será encorajado a praticar como oferecer conforto a uma criança em estado de sofrimento.”

“Após o almoço, durante a Sessão 9, vamos explorar como os pais e responsáveis reagem de forma emocional quando estão em sofrimento, e vamos aprender habilidades que podem nos ajudar a lidar com isso de forma positiva.”

“Na Sessão 10 teremos tempo de praticar habilidades de comunicação, e vamos consolidar tudo o que aprendemos durante estes dois dias, para que ao final do treinamento vocês se sintam confiantes sobre os novos conhecimentos e habilidades para os primeiros socorros psicológicos para crianças.”

Pergunte se os participantes têm comentários ou perguntas e responda se houver.

ATIVIDADE 7.3 Revisão do Dia 1



Objetivo: Relembrar o aprendizado do dia de treinamento anterior.

Diga aos participantes que você gostaria da ajuda deles para recapitular o que aprenderam durante o dia anterior no treinamento. Mencione o principal tópico da sessão, e peça a voluntários para recordar o que foi feito e aprendido durante aquela sessão:

Sessão 1: Introdução.

Sessão 2: O que são os primeiros socorros psicológicos para crianças?

Sessão 3: Reação das crianças à crise.

Sessão 4: Identificando crianças que necessitam de primeiros socorros psicológicos e princípios de ação nos primeiros socorros psicológicos.

Agradeça aos participantes por suas contribuições e resuma dizendo:

“Ontem exploramos o que são os primeiros socorros psicológicos para crianças. Aprendemos que os primeiros socorros psicológicos para crianças envolvem diferentes tipos de apoio, dependendo das necessidades das crianças afetadas e suas famílias. Um tipo importante de apoio é o apoio emocional, e é nisso que vamos nos concentrar durante a maior parte do dia.”

ATIVIDADE 7.4 Comunicação com crianças 1



Objetivo: Refletir sobre como a comunicação com crianças e adultos é diferente.



Materiais necessários: Papel e canetas. Flip-charts com canetas.


INSTRUÇÕES: Divida os participantes em grupos.

Peça aos grupos para debater se eles se comunicam da mesma forma com crianças e adultos. Lembre os participantes de que a comunicação não envolve somente a fala, mas também interação física e comportamento. Peça que tomem notas durante a discussão.

Após cerca de 10 minutos, peça aos grupos que apresentem suas conclusões em plenária.

Listar a essência das respostas em um flip-chart. Por exemplo, se alguém disser “não compartilhamos nossas preocupações com crianças”, você pode resumir para “compartilhamento seletivo”.

Agradeça aos participantes por suas contribuições.

 **Nota para o facilitador:** Se os participantes não os mencionarem, assegure-se de perguntar sobre os conceitos de idade e gênero. Em que idade eles pensam que uma criança pode se beneficiar de conversas ou outros tipos de comunicação de apoio? Há diferença entre meninos e meninas com relação a isto?

Assegure-se que a discussão reflita o conceito local de infância e a capacidade de compreensão e comunicação das crianças.

É importante notar que a despeito das diferenças culturais, existem conhecimentos universais sobre o desenvolvimento infantil e as reações das crianças:


- Crianças pequenas também reagem, mas de formas diferentes que outras crianças. Lembre aos participantes sobre o que aprenderam no Dia 1.
- As crianças notam mais do que pensamos. Elas percebem a fala, notam estados de humor, mudanças e expressão corporal nos adultos.
- As crianças não necessariamente fazem perguntas. Elas podem não querer aborrecer os adultos ou podem ter receio de que suas perguntas sejam rejeitadas.
- Às vezes precisamos responder às perguntas que as crianças estão provavelmente pensando, mas não estão fazendo.
- Crianças de todas as idades “preenchem as lacunas”. Elas tentam dar sentido às situações. Algumas vezes a imaginação das crianças é pior do que a realidade.

Compartilhe esta história: “No Camboja, a família do menino Choy, de 14 anos, foi atacada por ladrões em sua própria casa no meio da noite. Os pais foram tirados da cama e ficaram sob a mira de armas. Os pais estavam dormindo em um quarto e Choy dormia com seu irmão de 12 anos em outro quarto.

Os ladrões não encontraram Choy e seu irmão, que conseguiram se esconder em baixo de sua cama. Ninguém foi ferido mas a família perdeu suas economias e ficaram tremendamente chocados. Como estava em baixo da cama em seu quarto, Choy só ouvia os sons e não podia ver nada. Seus pais não contaram aos garotos nenhum detalhe sobre o assalto para não perturbá-los, mas Choy imaginava que sua mãe havia sido estuprada e seu pai espancado. Ele não fez qualquer pergunta.”

Lembre aos participantes que mesmo as crianças mais velhas e os adultos têm a tendência a “preencher lacunas”, especialmente quando expostos a sérios incidentes.

Deixe que os participantes discutam se acham que os pais de Choy deveriam ou não ter contado a ele os detalhes. O objetivo é deixar que os participantes discutam que tipo de informação é apropriada para crianças de diferentes idades.

 **Nota para o facilitador:** Esta discussão deverá trazer à tona percepções de quando e quanta informação as crianças devem receber. Assegure-se de aprofundar as respostas para levantar as atitudes por trás delas. Garanta que os participantes ouçam que quando recebem informações apropriadas à sua idade, as crianças podem se beneficiar de informações factuais. Às vezes as fantasias das crianças são piores do que a realidade.”





ATIVIDADE 7.5 Comunicação com crianças 2



Objetivo: Estimular a discussão sobre como se comunicar da melhor forma com crianças em estado de sofrimento.



Materiais necessários: Flip-chart com canetas.

INSTRUÇÕES: Peça a três pessoas para se voluntariar na preparação de uma simulação. Deixe o restante do grupo se engajar em uma energização enquanto você passa as instruções aos três voluntários:

“Os personagens na simulação são 1) uma criança de 6 anos, 2) uma criança de 14 anos e 3) um adulto que quer ajudá-los. O adulto se aproxima das crianças porque elas estão em sofrimento. A criança mais jovem está claramente transtornada e chorando de forma incontornável, e a criança mais velha está zangada e confusa. O adulto tenta falar com eles, mas não consegue se conectar ou se comunicar com as crianças porque ele/ela fala com as crianças como se fossem adultos, tentando raciocinar com eles de uma forma adulta. A criança mais nova torna-se cada vez mais transtornada e a criança mais velha fica mais e mais zangada. O adulto está claramente frustrado e incapaz de se comunicar de forma eficaz com as crianças.”

Encoraje os três voluntários a fazer a simulação da forma mais relevante possível para o contexto, usando o modo de falar e comportamento comuns aos participantes do grupo.

Encerre a energização e peça aos três voluntários para apresentar a simulação.

Peça aos participantes que estão assistindo para comentar sobre o que acontece na simulação.

Algumas perguntas que você pode usar para estimular a discussão:

- O que aconteceu na simulação? O que vocês viram?
- Por quê o assistente não foi capaz de se conectar com as crianças?
- O que o assistente poderia ter feito diferente para ganhar a confiança e segurança das crianças?

Escreva as respostas à pergunta “O que o assistente poderia ter feito diferente para ganhar a confiança e segurança das crianças?” em um flip-chart. Você se referirá a ela na próxima atividade.

Agradeça aos participantes por suas contribuições e explique que após o intervalo você voltará a abordar a comunicação com crianças em estado de sofrimento e todos terão uma chance de praticar a comunicação com crianças em estado de sofrimento.



SESSÃO 8

Crianças em estado de sofrimento



Objetivo: Discutir e praticar a comunicação com crianças em estado de sofrimento.



Atividades: 8.1 Normalização e generalização. 8.2 Mais sugestões para a comunicação com crianças em estado de sofrimento. 8.3 Prática de comunicação com crianças.



Materiais necessários: Flip-chart com canetas. Canetas e papel. Bonecos de pelúcia ou lenços com o emoticom Smiley desenhado. Slides 69 a 79.

ATIVIDADE 8.1 Normalização e generalização



Objetivo: Aprender sobre normalização e generalização como ferramentas de comunicação com crianças em estado de sofrimento.



Materiais necessários: Flip-chart com canetas.

INSTRUÇÕES: Escreva as palavras “normalização” e “generalização” no flip-chart. Explique que normalização e generalização são técnicas de comunicação que normalmente funcionam bem tanto com crianças como com adultos.

Explique que a normalização neste contexto não significa que rotulamos uma reação como normal ou anormal; significa que tranquilizamos a criança, assegurando que sua reação é normal.

“O ponto chave é que a criança saiba que as suas reações são compreensíveis e humanas. As crianças podem ficar confusas sobre suas próprias reações e sentimentos, e podem não querer dividir esta confusão com outras pessoas.”

“Diga à criança que sua reação é muito comum e que as reações e sentimentos não significam que há algo errado com a criança, mas que ela está reagindo a uma situação não usual.”

“Ao fazer isso, você ajuda a criança a ligar os seus próprios sentimentos e reações bem como os de outras pessoas à situação, e a compreender que há uma razão para os sentimentos e reações. Isto ajuda a criança a reduzir o sentimento de que o mundo virou do avesso e dá esperança à criança para que acredite que as coisas podem voltar ao normal novamente.

“O termo “validação” é frequentemente usado neste contexto. Validação é o reconhecimento e aceitação dos pensamentos, sentimentos, sensações e comportamentos de outra pessoa como sendo compreensíveis. Autovalidação é o reconhecimento e aceitação de seus próprios pensamentos, sentimentos, sensações e comportamentos como sendo compreensíveis. Fazendo-se presente, refletindo sobre o que a criança revela a você e ajudando a criança a expressar seus próprios sentimentos e mostrando que você genuinamente compreende e reconhece estes sentimentos, você pode ajudar a criança a validar suas reações e sentimentos.”

Compartilhe este estudo de caso: “Na Dinamarca, Marlene, de 8 anos, viu seu pai bater em sua mãe durante toda a sua vida. Desde que o pai perdeu o emprego há duas semanas a situação piorou, e um dia a violência foi tão forte que sua mãe teve que ir para o hospital.”

“A professora de Marlene soube do caso pelo serviço social, mas Marlene não falava sobre isso em classe. Após a aula, Marlene disse à professora: ‘Estou muito cansada.’ As professoras perguntaram, ‘Você quer me contar por que está cansada?’ Marlene disse, ‘Não durmo muito bem.’ A professora disse, ‘Sim, eu sei que muitos meninos e meninas têm dificuldade em dormir se estiverem preocupados sobre algo. É muito comum não dormir bem se você estiver triste, zangada ou confusa sobre alguma coisa, especialmente se isto envolver alguém que você ama.’”

Explique: “A generalização é relacionada à normalização. O propósito da generalização é ampliar a perspectiva para garantir que a criança se dê conta de que muitas outras crianças compartilham suas reações. Não é suficiente para a criança dar-se conta de que suas reações são comuns e perfeitamente normais em uma situação não usual. É importante enfatizar que muitos outros meninos e meninas compartilham os mesmos sentimentos e reações. Isto ajuda a reduzir o sentimento de isolamento e pode dar esperança.”

“Você pode, por exemplo, dizer ‘Conheço muitos meninos e meninas que estão sentindo o mesmo que você. Alguns têm a sua idade, outros são mais velhos. Também conheço crianças que agora estão se sentindo bem melhor.’

“Ou, ‘Conheço uma menina que agora está bem melhor, depois que conversou com sua mãe sobre o que a estava incomodando.’”

Diga aos participantes que histórias como essas podem ser usadas para falar sobre como as crianças lidam com a situação, sem expor a criança.

Se houver tempo, peça aos participantes para darem seus próprios exemplos.

ATIVIDADE 8.2 Mais sugestões de comunicação com crianças em estado de sofrimento



Objetivo: Fornecer aos participantes sugestões, dicas e técnicas para comunicação com crianças em estado de sofrimento.



Materiais necessários: Boneco de pelúcia ou lenço com o emoticom Smiley desenhado. Slides 69 a 79.

INSTRUÇÕES: Explique: “Vou apresentar mais sugestões e técnicas que vocês podem usar na comunicação com crianças. Algumas dessas sugestões também são relevantes para os cuidadores. Isto será elaborado na Sessão 9. Vocês também terão a oportunidade de praticar suas habilidades de comunicação.”



Slide 69: “Lembram-se dos três princípios de ação que aprendemos ontem? O primeiro é OLHE. Isto envolve a identificação de crianças e famílias que estão em estado de sofrimento e precisam de primeiros socorros psicológicos.”



“Quando as crianças e seus pais ou responsáveis estão em estado de sofrimento, a primeira coisa útil que você pode fazer é ajudá-los a se acalmar. Há várias maneiras de fazer isso.”

“Primeiro, fale baixo, devagar e calmamente. Tente sentar-se perto da pessoa, ou agache-se para falar com o responsável ou a criança, de forma a ficar da sua altura. Se for apropriado em sua cultura, mantenha contato visual ou físico, tal como segurar a mão da criança ou do responsável, ou colocando seu braço em volta dos ombros dele ou dela.”

“Se o responsável ou a criança estiver em pânico ou parecer desorientado, tente encorajá-lo a focar em coisas que não causem perturbação em seu ambiente imediato. Por exemplo, tente chamar a atenção deles para algo que você tenha visto ou escutado - com um responsável você pode comentar sobre um som ou objeto no ambiente à sua volta.”

“Ajude o responsável ou criança a reduzir o sentimento de pânico ou ansiedade pedindo a ele para se concentrar em sua respiração e encorajando-o a respirar profunda e lentamente.”

70 Slide 70: “O segundo princípio de ação é OUÇA. Seja paciente e fique calmo quando falar com crianças em estado de sofrimento. Pode levar tempo para que as crianças confiem em estranhos sobretudo se estiverem com medo.”

“Ouça com atenção:

- Preste atenção. Olhe para a criança e evite distrações ou interrupções quando estiver falando com a criança e seus responsáveis.
- Mostre que está ouvindo por meio de acenos de cabeça, sorrisos e usando expressão facial. Repita o que a criança disse com suas próprias palavras para assegurar que você compreendeu a criança corretamente.
- Encoraje a criança a falar se ele ou ela quiser fazê-lo.
- Responda ao que a criança contar para você - sem julgamento.
- Observe os sinais não verbais e reflita sobre eles se apropriado.
- O silêncio também é válido.”

71 Slide 71: “A escuta ativa ajuda a validar as crianças como alguém importante e que vale a pena ser ouvida. Quando você presta atenção e ouve cuidadosamente sem julgar, você aumenta a autoestima e segurança da criança e portanto ajuda a restabelecer a confiança e reduzir o isolamento.”

Pergunte aos participantes se alguém pode dar um exemplo de como seria um estilo de comunicação de validação.

Explique: “A escuta ativa também ajuda a assegurar o entendimento mútuo entre o assistente e a criança, ajuda a reduzir falsas suposições e ajuda a ter acesso a informações importantes. A escuta ativa encoraja um sentimento de unidade e aumenta a vontade de cooperação da criança.”

“Quando uma criança se sente ouvida e compreendida, o estresse e a tensão também são reduzidos. A escuta ativa convida ao diálogo e leva à abertura, e pode contribuir para uma sensação de calma e reflexão.”

“Quando você reconhece os recursos pessoais da criança e ajuda a criança a compreender que esses recursos pessoais são importantes no dia-a-dia durante e após a situação de emergência, você também ajuda a criança. Encoraje a criança a tomar a iniciativa para resolver problemas e discuta como isso pode ser feito.”
Pergunte aos participantes se podem dar um exemplo.

Conceda tempo para reflexão e discussão.

Compartilhe este exemplo: “No Haiti, a menina Maiti, de 15 anos, sobreviveu ao terremoto de 2010 porque se escondeu em baixo de uma mesa. Maiti havia frequentado aulas de redução de risco de desastres e conseguiu colocar seus conhecimentos em uso. Ao conversar com Maiti, confortando-a e tranquilizando-a, a pessoa da equipe de emergência enfatizou suas próprias forças e recursos: ‘Devido ao seu próprio conhecimento, e porque você conseguiu agir rápido, você fez a coisa certa e salvou sua vida.’”

Explique: “A escuta ativa também pode ajudar a aumentar a sensação de segurança da criança e substituir o pavor e a desesperança com expectativas realistas e construtivas para o futuro.”



Slides 72 e 73: “Há cinco elementos na escuta ativa.

“Atenção e foco significam que você não fala, só ouve. Fique quieto e deixe a criança falar, sem interrupção. Use sua linguagem corporal para mostrar que você está ouvindo e prestando atenção ao que a criança está dizendo. Elimine qualquer distração. Sente-se com a criança em um canto quieto. Desligue seu celular ou coloque-o em modo silencioso, mas não use o celular. Dê à criança sua inteira atenção.”

“Evite interromper e tenha consciência de sua própria linguagem corporal e da linguagem corporal apropriada ao contexto cultural. Faça contato visual se isto for apropriado de acordo com a prática cultural local. Sente-se ou fique de pé em uma posição que o coloque na mesma altura da criança. Tenha consciência do espaço pessoal da criança, dependendo de sua idade, gênero e do contexto.”

“Talvez você tenha que se sentar em determinado ângulo em relação à criança para evitar ficar completamente face a face com ela.”

“Garanta que a criança saiba que você está ouvindo - por exemplo, não ceda à tentação de usar seu celular durante a conversa com a criança.”

“Se estiver trabalhando com um tradutor, certifique-se de que o tradutor tenha clareza sobre o sentido de escuta ativa e que seja muito preciso quando estiver traduzindo.”

“Reconheça e controle suas próprias barreiras e gatilhos emocionais: às vezes certas questões, palavras e situações podem detonar em você emoções pessoais e barreiras à escuta. Estas emoções podem levar a julgamentos e vieses positivos ou negativos, caso você não esteja muito consciente de seu próprio papel.”



Slide 74: “A escuta ativa também inclui a paráfrase. Quando você repete palavras chave ditas pela criança, você mostra a ela que a está ouvindo e que está prestando atenção às informações da criança.”

“Aja como um espelho. Não de forma mecânica ou como papagaio mas como uma forma de usar o mesmo tipo de linguagem que a criança. Esta é uma forma de mostrar que você está ouvindo atentamente.”

“Descreva, ao invés de interpretar o que ouviu. Diga, por exemplo, ‘Entendo o que você está dizendo’, e ‘Veja se entendi’. Para refletir a descrição de um sentimento, você pode dizer, ‘Parece que esta experiência deixou você zangado. É verdade?’”



“Esteja atento a contradições não verbais no que a criança disser. Se notar que a linguagem corporal da criança está contando uma história diferente, você pode checar com a criança de forma a garantir que você não esteja compreendendo nada de forma errada.”

- 75** Slide 75: “A escuta ativa também inclui o encorajamento. Demonstre afeição e sentimentos positivos na comunicação verbal e não verbal.”

“A comunicação verbal e não verbal ajuda a criar franqueza e um sentimento de segurança, que são cruciais para a construção da confiança. Por exemplo, repita a última parte da última frase da criança, de forma a encorajar a criança a falar mais. Aumente o tom de sua voz no final de suas próprias sentenças de modo que elas soem mais como perguntas para encorajar a criança a continuar.”

“Somente toque nas crianças se isto for apropriado em seu contexto cultural. Em muitas culturas não é considerado apropriado abraçar as crianças. Mesmo que a criança esteja chorando e contrariada, ela pode não se sentir confortável sendo tocada por uma pessoa desconhecida. Você pode, por exemplo, mostrar sua solidariedade dizendo ‘Sinto muito’. Aprenda o que é culturalmente aceitável para aquela criança.”

Pergunte aos participantes por suas experiências e sobre como abordar uma criança contrariada em seu contexto.

- 76** Slide 76: “Use perguntas abertas. Elas frequentemente começam com ‘por quê’, ‘quando’, ‘onde’, ‘o que’ e ‘por quem’. Perguntas abertas são perguntas que normalmente não podem ser respondidas com ‘sim’ ou ‘não’. A criança é encorajada a contar a sua história com suas próprias palavras e a partir de sua própria perspectiva. Por exemplo, diga, ‘Onde você estava quando aquilo aconteceu?’

“Se a história da criança parecer incoerente, peça esclarecimento, faça perguntas abertas sobre o que aconteceu e sobre os sentimentos e pensamentos da criança. Deixe que a criança saiba como você compreende a história dela de forma que ela sinta que você a está ouvindo e tentando compreender. Evite sondar quando estiver fazendo perguntas.”

“Explore tópicos com informação importante sobre a perspectiva e experiência da criança com perguntas de esclarecimento tais como, ‘Estou interessada em ouvir mais sobre seus pensamentos sobre...’ e ‘Você quer dizer que...?’ ‘Isto significa que...?’

- 77** Slide 77: “Refleta e resuma o que a criança lhe contou durante toda a conversa. Isto mostra que você ouviu, e que está tentando compreender. Além disso, você estará verificando se compreendeu corretamente.”

“De vez em quando faça uma pausa para identificar pontos chave importantes levantados pela criança. Enfatize e combine estes pontos chave com outros pensamentos levantados pela criança para atingir um entendimento mútuo sobre o que está sendo dito, e então tire suas próprias conclusões. Tendo desenvolvido esta compreensão e conclusões em conjunto pode ajudar a criança a preparar-se para fazer planos.”

“Por exemplo, você pode dizer , ‘Gostaria de resumir o que compreendi...’ ou ‘Deixe-me rever brevemente o que ouvi você dizer...’ e ‘Por favor, corrija-me se eu deixar algo de fora...’”



Slide 78: “Quando você se comunicar com crianças em estado de sofrimento, lembre-se:

- Não faça investigação: Você está lá para ajudar a reduzir o estresse, e não para investigar os detalhes do que aconteceu à criança. Sondar pode prejudicar a criança na fase inicial após um evento devastador. Pratique suas habilidades de ouvinte e coloque o foco nas necessidades básicas que a criança expressar.
- Seja sensível e coloque foco na sua comunicação com as crianças.

“Lembre-se: sua missão é primordialmente focar no bem-estar das crianças. Embora isto inclua ajudar os pais e responsáveis, assegure-se de estar atento às necessidades das crianças, que podem ser diferentes daquelas de seus pais ou responsáveis. “

“Aceite e apoie todas as emoções que a criança possa expressar ou mostrar. Embora você não possa evitar que uma criança fique preocupada ou ansiosa, você pode ajudar a criança a compreender que tais emoções são comuns após experiências ruins ou inesperadas. Por exemplo, você pode dizer ‘Posso ver que você está com medo. Muitas crianças têm experiência de medo. Isto é muito comum.’

“Se a criança reagir de forma negativa, por exemplo, com agressão, valide as emoções da criança e encoraje a criança a lidar com este sentimento de forma diferente. Explique à criança que você entende a raiva dela, mas também diga a ela que externar esses sentimentos não vai ajudar. Por exemplo, você pode minimizar um conflito em potencial dizendo ‘Não tem problema em sentir raiva, mas por favor não agrida os outros quando estiver com raiva. Estou aqui para tomar conta de você e para manter você e seus amigos em segurança.’”

“Algumas crianças reagem fisicamente a experiências traumáticas. Se isto acontecer, você pode explicar, ‘É normal que o corpo reaja quando você teve uma experiência assustadora. Ele pode, por exemplo, fazer seu coração bater mais forte, deixar sua boca seca ou deixar seus braços e pernas dormentes. Você pode ter dores pelo corpo. Você também pode se sentir cansado ou com raiva.’ A criança pode se sentir menos preocupada se compreender que as reações de seu corpo são normais.”

“Se você souber que vai encontrar e lidar com crianças pequenas você pode levar lápis, papel e alguns pequenos brinquedos com você - eles podem ajudar a criança a expressar seus sentimentos de uma maneira diferente.”

“Algumas vezes as crianças, principalmente as crianças pequenas, acham muito intimidador ou assustador falar com estranhos. Se alguma criança não quiser falar com você diretamente, fale com a pessoa ‘através’ de uma outra pessoa, ou usando um brinquedo. Este procedimento é chamado de triangulação, porque uma terceira pessoa ou objeto se torna parte da conversa, e vocês três formam um triângulo. Isto é uma forma de comunicação boa e não ameaçadora com crianças que ainda não confiam em você.”

“Quando usar a triangulação você deverá se dirigir primeiramente à criança, para fazê-la sentir que você está focando nele ou nela. Por exemplo, se você perguntar a uma criança qual a sua idade, e ela permanecer quieta, você pode dizer ‘Posso perguntar para a sua mãe, então?’ Se a criança assentir com a cabeça, pergunte ao adulto.”

“Para confirmar que você ainda está focando na criança, olhe para a criança novamente e diga: ‘Ah, você tem cinco anos?’ Ao final, até mesmo a criança mais tímida normalmente começa a falar se ela se sentir à vontade e em segurança e um pouco distraída de suas emoções. Se a criança não estiver com seus pais ou responsáveis, você pode usar um brinquedo, como um fantoche ou boneco de pelúcia para fazer a triangulação.”

Demonstre o que significa a triangulação segurando o boneco de pelúcia ou lenço com desenho do emoticon Smiley em uma das mãos e finja que ele está falando com a criança. Você pode dizer: “Oi, meu nome é XX. Qual o seu nome?”

“Continue a usar o fantoche para falar com a criança. Ele pode ser usado para fazer perguntas ou comentários ou para explicar coisas, como na generalização e normalização: ‘Muitos meninos e meninas se sentem como você quando experimentam as coisas pelas quais você passou. Suas reações são muito semelhantes a outros na mesma situação.’ Tranquelize a criança de que seus sentimentos são compreensíveis.”

“Crianças mais velhas e seus pais ou responsáveis também podem receber informação por escrito sobre reações comuns em situações anormais.”

 Slide 79. “O último princípio de ação é LIGUE.

“Ligar uma criança à sua família pode ser uma das primeiras ações a tomar se uma criança for encontrada sozinha, embora LIGUE seja apresentado como o último princípio de ação. Se você não puder juntar uma criança com sua família, você deverá ligar a criança a organizações ou departamentos de governo que possam cuidar da criança. Você deve se referir aos Princípios Norteadores Interagências sobre Crianças Desacompanhadas ou Separadas e às Orientações da ONU para os Cuidados Alternativos de Crianças para orientação sobre como fazer isto.”

“Assegure-se de fornecer informações corretas à criança. Não faça conjecturas ou suposições. A linguagem pode ser uma barreira para o entendimento. Se não tiver certeza sobre uma situação, você deve explicar que vai buscar informações e que você dará à criança e sua família informação atualizada assim que possível. Nunca faça promessas que não pode cumprir. Não fique tentado a dizer que vai voltar se isto provavelmente não vai acontecer.”

“Por outro lado, você também não deve prometer confidencialidade tanto se a segurança de uma criança estiver em jogo ou se uma criança estiver em risco de fazer mal a si mesma ou aos outros.”

“Faça todos os esforços para ajudar as crianças e suas famílias a ter acesso a serviços. Esses serviços podem ser dirigidos a necessidades básicas, ou serviços médicos ou psicológicos especializados.”

ATIVIDADE **8.3** Praticando a comunicação com crianças



Objetivo: Praticar a comunicação com crianças em estado de sofrimento.



Materiais necessários: Fantoques, bonecos de pelúcia ou lenços com o emoticom Smiley para que cada grupo possa usar um se quiser.

INSTRUÇÕES: Peça aos participantes para juntar-se ao grupo novamente. Explique que eles agora terão uma hora para praticar a comunicação com crianças em estado de sofrimento.

Explique que eles vão se revezar em fingir que são o assistente, uma criança em estado de sofrimento, e o grupo de reflexão. Dê as instruções:

“A pessoa que fizer a criança em sofrimento pode decidir quantos anos têm e o que aconteceu a ela. Ela deve explicar isso ao assistente para que este possa entender o contexto.”

“O assistente deverá fazer o contato inicial com a criança e prover apoio emocional, aplicando algumas das habilidades de comunicação que foram apresentadas até agora.”

“Após alguns minutos o assistente deverá fazer uma pausa, enquanto o grupo de reflexão vai conversar entre si sobre o que viram.”

1 Inter-Agency Standing Committee (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial support in Emergency settings*. http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf

2 UN Guidelines for the Alternative Care of Children (2010). <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/united-nations-guidelines-alternative-care-children>

“O papel do grupo de reflexão é observar e refletir sobre o que acontece entre o assistente e a criança, focando especialmente nas habilidades e comportamento do assistente. Eles estão lá para ajudar o assistente a melhorar suas habilidades de oferecer apoio emocional, portanto suas reflexões devem ser positivas e construtivas, e não negativas e críticas.”

“Repita este processo duas vezes para cada pessoa de forma que todos possam tentar oferecer apoio, ouçam o grupo de reflexão, ofereçam mais apoio e então ouçam os últimos comentários do grupo de reflexão.”

“Cada grupo deverá nomear uma pessoa para monitorar o tempo e dividir o período de uma hora, para que todos do grupo tenham tempo igual para praticar suas habilidades de comunicação.”

Durante a hora de prática, o facilitador deverá estar disponível para perguntas e deverá passar algum tempo com cada grupo.

Depois de uma hora, retorne à plenária.

Use os restantes 15 minutos para pedir aos participantes para refletir sobre a atividade e o que aprenderam sobre suas próprias habilidades de comunicação.

ENERGIZAÇÃO: O cobertor do avesso



Objetivo: Estimular a comunicação e a colaboração entre os participantes. Mostrar que podemos superar os desafios quando trabalhamos em conjunto e buscamos ajuda. Algumas tarefas não foram feitas para serem cumpridas por só uma pessoa.



Materiais necessários: Um ou dois cobertores ou lençóis sobre os quais as pessoas possam ficar de pé.

Nota para o facilitador: Esta atividade envolve contato físico direto. Divida os participantes em grupos por gênero se isto for mais apropriado.

INSTRUÇÕES: Divida os participantes em dois grupos. Os participantes devem estar descalços. Os grupos podem se revezar para fazer a atividade ou fazê-la simultaneamente se você tiver dois lençóis ou cobertores. Se eles se revezarem, peça ao grupo de observação para explicar o que viram acontecer enquanto o outro grupo lidava com o desafio.

Coloque o lençol ou cobertor no chão. Considere que tamanho deve ter o lençol. Se o grupo for pequeno, dobre o lençol ao meio. Convide todos os participantes para tirar os sapatos e ficar de pé sobre o lençol. Eles não devem ter muito espaço para se mover quando todos estiverem sobre o lençol.

Explique que eles agora devem virar o lençol ou cobertor do avesso. O chão em volta do lençol é tóxico então eles não podem sair do lençol nem tocar o chão.

Dê tempo suficiente para que decidam como fazer a tarefa. Se ficarem empacados, encoraje-os e diga a eles que a tarefa pode ser feita desde que o grupo coopere. Diga a eles que talvez demore mais do que o planejado, mas que é possível. Quando a atividade terminar, elogie os participantes, peça-os para se sentar em círculo e pergunte:

- A atividade foi difícil?
- Como você resolveu o desafio de virar o lençol do avesso? Alguém tomou o papel de liderança ou vocês todos trabalharam juntos?
- O que você aprendeu com esta atividade?

Encerre dizendo que esta atividade é um bom lembrete de que as coisas podem parecer impossíveis no início, mas que quando cooperamos, tudo é possível.

Apoio aos pais é importante para as crianças.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink

SESSÃO 9

Pais e responsáveis em estado de sofrimento



Objetivos: Discutir e praticar como se comunicar com pais e responsáveis em estado de sofrimento.



Atividades: 9.1 Filme animado 2. 9.2 Reação de pais e responsáveis ao sofrimento. 9.3 Comunicação com pais e responsáveis.



Materiais necessários: Filme animado 2. Flip-chart com canetas. Material de apoio 5, Dias 1 & 2 'Aconselhamento para pais'. Papel e canetas.

ATIVIDADE 9.1 Filme animado 2



Objetivo: Estimular o aprendizado e discussão sobre boas maneiras de abordar pais e responsáveis em estado de sofrimento e fornecer aos participantes sugestões e orientação sobre a comunicação com pais e responsáveis em estado de sofrimento.



Materiais necessários: Filme animado 2. Flip-chart com canetas. Papel e canetas.



Nota para o facilitador: Antes do início do treinamento assista o filme para se familiarizar com ele. Só leva um minuto. O filme é sobre uma mãe que está sentada com seu bebê. Ambos parecem estar sofrendo. Uma pessoa de Save the Children vê a mãe, se aproxima dela e a conduz a um acampamento Save the Children onde a equipe lhes dá apoio e os estabiliza dando-lhes conforto, ouvindo-os, informando e guiando a mãe para que ela possa amamentar e cuidar de sua criança.

INSTRUÇÕES: Explique para os participantes que vocês vão explorar as técnicas de comunicação com pais em estado de sofrimento.

Explique: "Agora vocês vão assistir a um breve filme e depois vão discutir o filme em grupos. Ao assistir o filme, prestem atenção ao comportamento dos diversos personagens do filme e como se comunicam uns com os outros."

Encoraje os participante a tomar notas.



Dan Alder/Save the Children

Mostre o filme animado 2.

Peça aos participantes que formem grupos e discutam o que observaram no filme, especialmente com relação ao comportamento e comunicação que aconteceu entre os personagens do filme.

Após cerca de cinco a dez minutos, peça aos grupos para compartilhar suas observações em plenária.

Escreva os comentários no flip-chart.

Na retroalimentação, encoraje os participantes a discutir diferenças entre a comunicação que aparece no filme e a cultura local. Pode ser que existam diferenças culturais.

Caso os participantes não mencionem, lembre-os da escuta ativa que aprenderam na Sessão 8.

Mencione que a pessoa da equipe que aparece no filme dá um bom exemplo do princípio OLHE-OUÇA-LIGUE.

Explique: “Após apresentar-se rapidamente, a pessoa da equipe assegura que a mãe esteja fora de perigo. A pessoa da equipe checa com a mãe se ela pode fazer contato com o bebê - de forma verbal e não verbal.”

Se houver tempo, peça a um participante para demonstrar.

Explique: “A pessoa da equipe está provendo conforto físico. Isto é crucial, porque não é só no nível físico: ela também demonstra empatia e carinho.”

Lembre os participantes de que a abordagem de Save the Children aos pais das crianças é de respeito.

Explique: “Nem sempre concordamos com os pais, mas você deve sempre passar a mensagem aos pais de que os respeitamos e que eles são as pessoas mais importantes na vida de seus filhos. Esta abordagem visa empoderar os pais. Aconselhamento sobre como lidar com as reações das crianças ao estresse pode ser dado quando apropriado, e discussões sobre disciplina positiva são sempre relevantes.”

“Lembre-se de que em situações críticas os pais ou responsáveis podem estar em crise também.

Não alimente discussões prolongadas. Seja preciso e claro, e deixe discussões longas para depois. Uma situação aguda não é a hora para mudanças profundas e de longo prazo. Porém, você talvez tenha que intervir caso alguma criança esteja sendo prejudicada.”

“Lembre-se de que os pais e responsáveis não são recipientes de apoio passivos, portanto ofereça tranquilidade e orientação, que podem ajudar os pais e responsáveis a cuidar e se comunicar melhor com suas crianças.”

“Proteja também os pais e responsáveis, bem como as crianças, contra o assédio da mídia, que às vezes pode ser invasivo. Qualquer contato com a mídia deverá ser coordenado pela pessoa da equipe designada para esta tarefa.”

Agradeça aos participantes e encerre a atividade.

ATIVIDADE 9.2 Reação de pais e responsáveis ao sofrimento



Objetivo: Estimular os participantes a refletir como se sentem e se comportam os pais e responsáveis em estado de sofrimento, e como ajudá-los a lidar de forma positiva com a situação.



Materiais necessários: Flip-chart com canetas. Material de apoio 5, Dias 1 & 2.

INSTRUÇÕES: Peça a um voluntário para escrever no flip-chart quaisquer palavras chave que apareçam na próxima discussão com os participantes. Você pode colocar títulos em três flip-charts: 'Comportamento', 'Sentimentos' e 'Como ajudar'. Esta é uma boa maneira de ficar a par da conversa e de evitar que se repitam os mesmos pontos. É também uma boa ferramenta para ajudar você a resumir os principais pontos da discussão.

Convide os participantes a se sentar em um grande círculo. Peça a eles para pensar como os pais e responsáveis reagem quando estão sofrendo.

Para estimular a discussão, pergunte:

- Como você sabe quando os pais e responsáveis estão sofrendo? Que tipo de comportamento que indica que um adulto está sofrendo é comum onde você vive?
- Que tipos de sentimentos e reações têm os pais e responsáveis em situações de crise? Procure expandir as respostas dos participantes, para estimular uma discussão mais profunda sobre o tema. Por exemplo, se alguém disser 'Eles têm medo', diga 'Do que eles têm medo?' ou 'Por que você acha que eles têm medo?'
- O que você pode fazer para ajudar os pais e responsáveis a lidar melhor com as situações de crise? Como as pessoas da sua cultura lidam com situações de sofrimento?

Caso os participantes não mencionem, acrescente que uma das formas mais importantes de ajudar as crianças é ajudando seus pais ou responsáveis, para que estes cuidem das crianças. Distribua o Material de Apoio 5, Dias 1 & 2. Apresente as orientações. Lembre aos participantes que pode haver outras coisas que eles podem fazer para apoiar os pais e responsáveis que não estão nessas listas, mas podem ser apropriadas para a sua cultura.

ATIVIDADE 9.3 Comunicação com pais e responsáveis



Objetivo: Praticar habilidades de comunicação com pais e responsáveis em estado de sofrimento.



Materiais necessários: Nenhum material necessário.

INSTRUÇÕES: Peça aos participantes para formar pares com a pessoa a seu lado. Se houver número ímpar de participantes, faça um grupo de três.

Explique que durante os próximos 30 minutos eles se revezarão para praticar suas habilidades de comunicação com pais ou responsáveis em estado de sofrimento. Um deles será o pai/mãe ou responsável, enquanto o outro será o assistente. O pai/mãe ou responsável em sofrimento poderá decidir o que aconteceu com a família e como ele/ela está reagindo. Contudo, o sofrimento que estão sentindo deverá ser relacionado à criança de alguma forma.

Os participantes devem alocar alguns minutos para dar uma devolutiva uns para os outros. A devolutiva vinda do pai/mãe em sofrimento deveria focar se o apoio ajudou ou não. O colaborador deveria focar em como se sentiu dando apoio.

Encoraje os grupos a se sentar distantes o suficiente para ter privacidade durante a prática.

Após 30 minutos, peça aos participantes para voltar ao círculo.

Use os 10 minutos restantes para pedir aos participantes uma devolutiva sobre o que aprenderam durante a sessão de prática.



Jensen Walker/Getty Images for Save

SESSÃO 10

Prática de primeiros socorros psicológicos.



Objetivo: Consolidar os dois dias de treinamento em primeiros socorros psicológicos para crianças.



Materiais necessários: Flip-chart com canetas para cada grupo. Cópias para todos do formulário de avaliação Apêndice 3, Dia 3. Apêndice 3, Dias 1 & 2, 'Modelo de Certificado'

INSTRUÇÕES: Convide os participantes a se juntar em seus grupos.

Explique: “Na maior parte do dia de hoje exploramos e praticamos habilidades de comunicação que são muito importantes quando oferecemos apoio emocional para crianças e seus pais ou responsáveis quando estão em situação de sofrimento. Lembrem-se, contudo, de que oferecer primeiros socorros psicológicos envolve mais do que confortar e oferecer apoio emocional.”

“Também envolve a avaliação e ação sobre as necessidades básicas, juntar as crianças e suas famílias a outros que possam ajudá-los ainda mais, assegurando que as crianças estejam seguras e protegidas, e assim por diante.”

“Nesta atividade final vocês terão a oportunidade de consolidar o que aprenderam até agora, e de compartilhar os pontos mais importantes do aprendizado.”

Explique que cada grupo terá que preparar uma simulação que reúna tudo o que os participantes aprenderam sobre primeiros socorros psicológicos para crianças. Encoraje os grupos a selecionar uma pessoa para ser o narrador, ou o contador de histórias, que pode ajudar a enfatizar as lições aprendidas que são mais importantes.

A simulação deve representar uma situação de crise que poderia acontecer nesta área geográfica e deve mostrar o processo de oferecer primeiros socorros psicológicos a crianças.

Lembre ao grupo que não existem 'certos' ou 'errados' e que todos nós aprendemos lições diferentes nos treinamentos.

Sugira aos participantes que passem os primeiros 10 a 15 minutos entre si e folheando seus materiais de apoio e notas para recapitular o que aprenderam. Então eles terão cerca de 15 minutos para ensaiar sua simulação e narração.

Após 30 minutos peça aos grupos para apresentar suas simulações em plenária. Encoraje os participantes da audiência para dar breves devolutivas após cada simulação.

Agradeça aos participantes e diga a eles que é hora de encerramento e avaliação.

ENCERRAMENTO e avaliação



Objetivo: Encerrar o treinamento de dois dias em primeiros socorros psicológicos para crianças.



Materiais necessários: Cópias para todos os participantes do formulário de avaliação (Apêndice 5, Dia 3). Certificados de treinamento para todos.



Nota para o facilitador: Prepare os certificados de treinamento antes do início do treinamento. Um modelo de certificado é anexado no Apêndice 3, Dias 1 & 2.

Agradeça os participantes por sua participação e explique que eles agora alcançaram o final do programa de treinamento de dois dias.

Pergunte aos participantes se eles têm qualquer comentário ou pergunta, e responda aos mesmos.

Dê tempo para reflexão e devolutiva.

Distribua os formulários de avaliação e conceda tempo para que sejam preenchidos. Encoraje as pessoas a serem francas e explique que isto o ajudará a melhorar futuras sessões de treinamento.

Faça uma pequena cerimônia de distribuição de certificados, na qual você aperta as mãos dos participantes - se for culturalmente aceitável - e agradece e se despede de cada participante.

Louise Dyring Mørch/Save the Children





Seção C:

Programa de um dia de treinamento sobre gestão de situações de estresse para colaboradores



Quer você seja um trabalhador humanitário ou esteja envolvido em trabalho imediato de emergência, o trabalho de ajuda humanitária de longo prazo ou em alguma outra situação de crise que afeta crianças, você trabalha sob condições difíceis e você mesmo poderá ser afetado pelo desastre ou incidente. Você deve esperar se emocionar, ser afetado e sobrecarregado quando estiver trabalhando com crianças e responsáveis em situações de crise, e o contato com crianças e responsáveis em situação de extremo sofrimento pode disparar a sua própria ansiedade.

É normal que as equipes que trabalham com crianças e responsáveis afetados por desastres ou crises experimentem emoções e reações extremas. Você poderá ser inundado por sentimentos de desespero, raiva, ódio ou culpa ou por um sentimento de perda de controle, ou perda de equilíbrio. Você pode culpar-se a si mesmo por não ser capaz de atender às necessidades e expectativas de crianças e outras pessoas. Sob essas condições seus níveis de estresse vão se elevar e você pode correr o risco de aumento do nível de estresse ou esgotamento.

Para evitar que estes sentimentos e reações afetem negativamente o seu trabalho ou o levem a negligenciar sua própria segurança e necessidades sociais e físicas, é importante que você reconheça a importância de lidar com o estresse no trabalho humanitário.

Este dia de oficinas, Dia 3 do Manual de Treinamento em Primeiros Socorros Psicológicos para Cuidadores de Crianças Save the Children, é dirigido à gestão do estresse para colaboradores.



Notas para o facilitador: As duas sessões após o almoço começam com uma parte de 15 minutos para aprender e praticar uma atividade prática ou física desestressante ou de relaxamento. É empoderador para os participantes ter a oportunidade de ensinar algo novo a seus companheiros.

No início do dia, durante a sessão de introdução, peça a dois voluntários que ensinem a seus companheiros uma habilidade ou atividade que ajude a reduzir o estresse, durante os dois espaços de 15 minutos. Eles devem demonstrar a atividade e dar tempo para que os participantes a pratiquem.

Se nenhum dos participantes se sentir confortável para fazer isso, você pode escolher entre uma pequena seleção de atividades encontradas no Material de Apoio 8, Dia 3. Familiarize-se com essas técnicas antes do treinamento para saber quais irá demonstrar, se necessário.

A Sessão 0 está incluída caso o Dia 3 do treinamento não seja conduzido como extensão do treinamento em Primeiros Socorros Psicológicos para Crianças, Dias 1 & 2. A Sessão 0 poderá ser omitida caso os participantes já tenham feito sua inscrição e caso você já tenha feito a preparação para o treinamento completo de três dias.

Este capítulo contém o manual de treinamento e se refere ao cronograma do capítulo 2.1, bem como o Material de Apoio 1, Dia 3.



SESSÃO 0

Boas vindas e inscrição



Objetivo: Criar uma atmosfera acolhedora e inscrever cada participante.



Nota para o facilitador: Assegure-se de:

- Chegar pelo menos 30 minutos antes do horário de início da primeira sessão.
- Arrumar o espaço para que os participantes se sentem em círculo ou semicírculo.
- Colocar água para beber na sala de treinamento.
- Colocar blocos Post-It, cadernos e canetas para cada participante na sala, bem como flip-chart com canetas.
- Dar a cada participante um fichário com o material da oficina e um crachá para colocar o nome.
- Inscrever cada participante na chegada.
- Certificar-se de que todas recebam boas vindas.
- Certificar-se de que o equipamento audiovisual para os slides de PowerPoint esteja funcionando.



Hannah Reichardt/Save the Children

SESSÃO I

Introdução: O que é estresse?



Objetivo: Apresente o programa da oficina para os participantes.



Atividades: 1.1 Boas vindas e introdução. 1.2 O que é estresse?



Materiais necessários: Flip-chart com canetas. Pequenos pedaços de papel ou blocos Post-It. Slides de PowerPoint 1 a 7. Uma figura de uma balança, um balanço de verdade ou uma balança que você tenha feito.

Ver Apêndice 1, Dia 3, para instruções. Material de Apoio 4, Dia 3 'Causas de estresse.'



Nota para o facilitador: Este é o terceiro dia de um programa de treinamento sobre Primeiros Socorros Psicológicos para Crianças. O programa de hoje enfoca a gestão de estresse para os colaboradores.

O programa de hoje também pode ser usado como um dia de treinamento isolado para aumentar o conhecimento da equipe sobre como lidar com o estresse que eles enfrentam para prover serviços humanitários para vítimas de desastres e outras crianças e responsáveis afetados por situações de crise.

ATIVIDADE 1.1 Boas vindas e introdução



Objetivo: Dar boas vindas aos participantes do Dia 3 (ou ao treinamento caso este seja um evento isolado) e apresentar o programa e objetivos para o dia de oficina. Explore o que causa estresse na vida profissional dos participantes.



Materiais necessários: Flip-chart com canetas. Slides de PowerPoint 1 a 4.

INSTRUÇÕES: Dê as boas vindas aos participantes neste um dia de oficinas sobre gestão de estresse para colaboradores.

Divida os participantes em grupos. Peça aos participantes para permanecer nestes grupos durante todo o dia.

Explique: “Ajudar crianças e famílias que passaram por experiências difíceis pode ser uma experiência pessoal recompensadora. Contudo, ela também pode ser muito desafiadora. É difícil observar pessoas que sofrem e atravessam um luto quando perderam entes queridos ou que estão com medo do que vai acontecer com eles no futuro.”

“Nesta linha de trabalho, você encontra crianças e adultos que podem ter diferentes emoções, incluindo tristeza, confusão, raiva, culpa e medo. Você pode ser pessoalmente desafiado por longas horas de trabalho, poucas horas de sono e longos dias de trabalho, com semanas longe de suas próprias famílias, e outros desafios de trabalho. Você e sua própria família também podem ser afetados pela crise que estão enfrentando, o que significa que ajudar os outros pode ser também uma experiência pessoal e emocional.”

“Ao mesmo tempo, todos vocês têm suas próprias questões e experiências, que não podem ser ignoradas. Ao contrário, temos que reconhecê-las e lidar com elas. É importante manter-se protegido física e emocionalmente durante todo o tempo. Como profissional e colaborador responsável, você deve identificar e discutir com supervisores ou gestores qualquer coisa que possa prejudicar sua habilidade de fazer este trabalho de maneira que seja segura para você e para as pessoas que você está tentando ajudar.”

“Embora os gestores e líderes de equipes sejam responsáveis por manter os deveres de uma organização quanto aos cuidados com seus colaboradores no campo e por assegurar recursos para o reporte, você também tem uma responsabilidade por sua própria saúde e segurança.”

“Sentir estresse como consequência de trabalho em emergências é uma ocorrência normal, mas se o estresse aumentar ou continuar por um longo período e não for tratado, isso pode começar a afetar seu bem-estar de forma negativa, o que por sua vez vai afetar a qualidade da ajuda e cuidados que você poderá dispensar aos outros.”

3 Mostre o slide 3 e explique os objetivos do treinamento.

4 Mostre o slide 4 e use as notas adicionais para o facilitador quando apresentar o programa de hoje:

“Vamos começar o dia falando sobre o que é estresse e explorando diferentes tipos de estresse.”


“Durante a sessão 2 vamos discutir diferentes tipos de estresse e como identificar os primeiros sinais de estresse.”


“Vamos falar sobre super e sub-envolvimento e como se envolver de forma apropriada durante a Sessão 3.”

“Após o almoço, explorar formas de reduzir o estresse está na agenda da Sessão 4.”

“A quinta e última sessão do dia é dedicada à prática de autoajuda para redução do estresse e técnicas de apoio.”

Dê tempo para reflexão e perguntas e responda às mesmas.


 **Objetivo:** Explorar o que é estresse e como reconhecer sinais e sintomas de estresse

 **Materiais necessários:** Slides de PowerPoint 5 a 7. Uma figura de uma balança, ou uma balança que você tenha feito. Ver Apêndice 1, Dia 3, para instruções. Material de apoio 4, Dia 3 'Causas de estresse.' Pequenos pedaços de papel ou blocos de Post-It.

INSTRUÇÕES: Dê a todos os participantes um pequeno pedaço de papel ou um bloco Post-It. Peça que usem alguns minutos para pensar e escrever sua definição de estresse.

Quando terminarem, peça a alguns participantes para apresentar suas definições. Não é necessário ouvir todas as respostas. As definições serão elaboradas nos slides.

Agradeça aos participantes por compartilhar e mostre os slides 5 a 7 usando as notas para o facilitador:

 Slide 5: "É difícil definir precisamente o que é o estresse, porque isso difere de uma pessoa para outra."

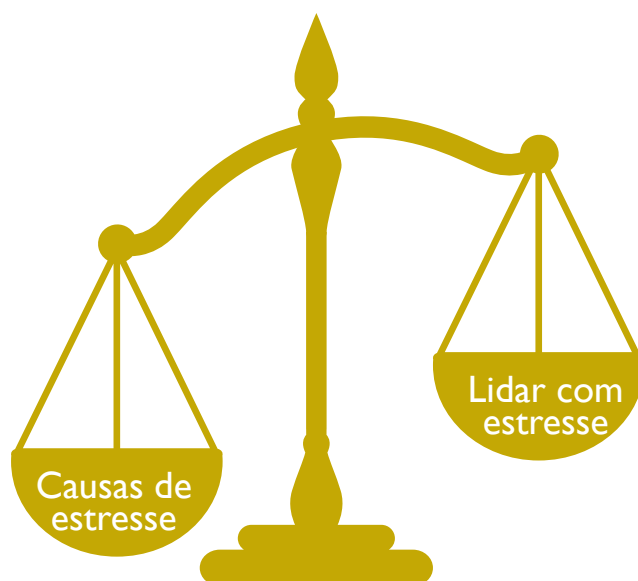
"Algumas pessoas o explicam como sendo uma reação da mente e do corpo a uma ameaça, desafio ou mudança na vida de uma pessoa. Um exemplo de ameaça é um carro que de repente se mova em alta velocidade em sua direção. Um desafio pode ser o de aprender novas habilidades no trabalho. Uma mudança pode ser o início de um novo trabalho ou tornar-se pai ou mãe."

"É importante compreender que o estresse em pequenas doses é bom para nós já que nos motiva a focar, ser ativos e a reagir rapidamente para proteger os outros e a nós mesmos. A conhecida resposta que exige escolha entre "luta ou fuga" nos permite correr para evitar de ser atingidos pelo carro, ter atenção redobrada e concentração quando queremos aprender coisas novas e buscar a energia necessária para lidar com um novo emprego ou um filho."

Peça aos participantes para se voltarem para a pessoa à sua esquerda.

Explique: "Por favor, discutam por alguns minutos os fatores de estresse em sua vida profissional, e então identifiquem os três mais comuns."

Dê 10 minutos para a discussão antes de pedir a todos para voltar à plenária para compartilhar os fatores mais comuns de estresse em sua vida profissional.





- 6** Slide 6: “Às vezes há muitos estressores ao mesmo tempo, ou o mesmo tipo de estresse persiste por muito tempo e não somos capazes de lidar. Nós nos sentimos sobrecarregados e incapazes de atender às expectativas - nossas e dos outros. As exigências da vida excedem nossos recursos e habilidades para lidar com elas e nos sentimos desestabilizados.”

Você pode ilustrar este ponto com uma balança real ou feita por você mesmo, se possível, ou use o slide 6: “Vamos nos debruçar hoje sobre o estresse negativo que nos desestabiliza.”

- 7** Slide 7: “O estresse pode nos afetar nos níveis físico, emocional, social e espiritual, e tem impacto em nosso comportamento e bem-estar. Geralmente o estresse diminui nossa capacidade de atuação.”

Forneça flip-charts com canetas e peça aos grupos para discutir sinais e sintomas de estresse em diferentes domínios. Atribuir somente um domínio para cada grupo, salvo se houver menos que cinco grupos:

- Grupo 1:** Físico
- Grupo 2:** Emocional
- Grupo 3:** Social
- Grupo 4:** Espiritual
- Grupo 5:** Comportamental

Peça aos grupos para listar os sinais e sintomas no flip-chart para apresentar em plenária. Dê 15 minutos para esta tarefa. Se os grupos precisarem de inspiração, você pode compartilhar alguns dos exemplos de sintomas típicos de estresse como mostrado na tabela seguinte. A Fundação Antares desenvolveu a lista.

FÍSICO	EMOCIONAL	MENTAL
<ul style="list-style-type: none"> • Distúrbios do sono • Problemas gástricos como diarreia ou náusea • Taquicardia • Sentir-se muito cansado • Tremores e tensão muscular • Dores nas costas e no pescoço devido à tensão muscular • Dores de cabeça • Incapacidade de relaxar e descansar • Sentir medo muito facilmente 	<ul style="list-style-type: none"> • Mudanças de estado de humor: sentir-se feliz e em seguida ficar triste • Sentir-se excessivamente emotivo • Irritar-se facilmente • Raiva • Depressão, tristeza • Ansiedade • Não sentir qualquer emoção 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de concentração • Sentir-se confuso • Pensamentos desordenados • Esquecer rapidamente • Dificuldade para tomar decisões • Sonhos ou pesadelos • Pensamentos intrusivos
ESPIRITUAL		COMPORTAMENTAL
<ul style="list-style-type: none"> • Sentimento de vazio • Perda de sentido • Sentir-se desencorajado e sem esperança • Sentir-se cada vez mais negativo sobre a vida • Dúvidas • Raiva contra Deus • Alienação e perda de sentido de conexão 		<ul style="list-style-type: none"> • Comportamentos de risco, ex. dirigir de forma imprudente • Comer de forma excessiva ou deixar de se alimentar • Fumar mais • Falta total de energia • Agressão e explosões verbais • Uso de álcool ou outras drogas • Comportamento compulsivo, por exemplo, tiques nervosos e não conseguir ficar parado • Abster-se de convívio e isolamento
<p>1) Antares Foundation. http://www.antaresfoundation.org</p>		

Peça aos grupos para compartilhar suas discussões em plenária.

Depois de cada apresentação, diga aos participantes da audiência se querem adicionar alguma coisa às listas.

Explique: “O estresse também afeta a comunicação e o comportamento nos grupos.”

Pergunte: “Você sabe de que maneira o estresse pode influenciar o comportamento dos grupos?”

Dê tempo para reflexão e exemplos.

Se os participantes estiverem em dúvida sobre o tema, dê alguns exemplos:

“Os impactos negativos do estresse são, por exemplo, a formação de “panelinhas”, fofoca, reclamações, atitudes negativas com relação a mudanças, ou comportamento negativo entre membros do grupo em relação uns aos outros.”

“Os impactos positivos do estresse podem ser um sentimento de solidariedade, uma atmosfera aberta com comunicação franca e sem fofocas pelas costas das pessoas, respeito mútuo entre colegas, divisão de carga de trabalho, e uso de habilidades interpessoais para resolver conflitos e mal entendidos.”

Explique: “Agora já exploramos sinais e sintomas de estresse. Depois do intervalo vamos falar sobre diferentes tipos de estresse e as causas do estresse em nossas vidas.”

Os seus próprios níveis de estresse podem se elevar ao trabalhar com crianças em estado de sofrimento.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink

SESSÃO 2

Tipos de estresse



Objetivo: Discutir diferentes tipos de estresse: estresse básico, estresse cumulativo, esgotamento e estresses traumáticos.



Atividades: 2.1 Exercício do balão. 2.2 Tipos de estresse. 2.3 Lista: sinais de estresse.



Materiais necessários: Flip-chart com canetas. Cerca de quatro balões por grupo. Slides de PowerPoint 8 a 19. Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 3, Dia 3 'Lista: sinais de estresse.' Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 4, Dia 3 'Causas de estresse.' Pequenos pedaços de papel e canetas para cada participante. Material de Apoio 5, Dia 3 'Traumatização secundária.'

ATIVIDADE

2.1 Exercício do balão



Objetivo: Formação de espírito de equipe envolvendo colaboração em grupo e persistência individual. Uma atividade física vibrante que é divertida e difícil ao mesmo tempo.



Materiais necessários: Cerca de quatro balões para cada grupo.

INSTRUÇÕES: Peça aos participantes que permaneçam em seus grupos e fiquem de pé.

Dê a cada grupo um balão e peça-os para enchê-lo.

Explique: "Sua tarefa é manter o balão no ar. Ele não pode tocar no chão."

Peças aos grupos que comecem. Depois de cerca de um minuto, dê a eles um novo balão e diga-lhes que eles têm de manter este balão no ar também.

Continue adicionando um balão a cada minuto até que cada grupo tenha três ou quatro balões flutuando ao mesmo tempo.

Finalize a atividade e peça aos participantes que se sentem em semicírculo.

Pergunte: "Como esta atividade reflete os estressores em sua vida?"

Se ninguém mencionar, você pode ressaltar dois pontos: “Embora a atividade provavelmente estivesse divertida no início, quando vocês só tinham um balão para manter flutuando, a tarefa ficou gradativamente mais difícil e desafiadora quando adicionamos mais balões.”

“Quando vocês tinham muitos balões ao mesmo tempo a tarefa pode ter sobrecarregado o grupo e se tornado difícil de lidar. Vocês tinham que equilibrar o total de balões da mesma forma que precisam equilibrar suas vidas.”

“Basicamente vocês só conseguiriam manter todos os balões flutuando se ajudassem uns aos outros. Isto é muito semelhante à vida real: às vezes precisamos da ajuda uns dos outros para poder lidar com os desafios da vida.”



Save the Children

ATIVIDADE 2.2 Tipos de estresse



Objetivo: Discutir os diferentes tipos de estresse e como eles nos afetam.



Materiais necessários: Material de Apoio 5, Dia 3 'Traumatização secundária.' Slides 8 a 19.

INSTRUÇÕES: Mostre slides 8 a 19 utilizando as notas adicionais para o facilitador:



Slide 9: “Há quatro tipos principais de estresse: estresse básico, estresse cumulativo, esgotamento e estresse traumático.”

“A maior parte das pessoas sofre estresse básico ocasionalmente, ou mesmo diariamente. Este é o tipo de estresse, com mencionado anteriormente, que pode ser motivador e bom para nós, mas em excesso pode perturbar nosso equilíbrio, desempenho e bem-estar.”
“Podemos tentar superar o estresse básico com ajustes físicos e psicológicos. Se conseguirmos, os sintomas do estresse desaparecerão, mas caso contrário, os sintomas de estresse permanecerão ou aumentarão. Este é o tipo de estresse que pode perturbar nossa vida de uma forma prejudicial.”

“O estresse cumulativo é o tipo mais comum de estresse e ocorre quando há um acúmulo de estresse básico e não somos mais capazes de superar o estresse por meio de ajustes físicos e psicológicos. Exemplos de estresse cumulativo são a exposição continuada a crianças em estado de sofrimento durante uma resposta de emergência, ou um ambiente de trabalho insalubre que não melhora.”



Slide 10: “Sinais de estresse cumulativo tipicamente aumentam gradativamente, como pode ser visto neste diagrama.”



Slides 11 a 13: “Esgotamento é um estado grave de exaustão emocional e física causada por estresse excessivo e prolongado. É tipicamente relacionado ao trabalho, quando você se sente sobrecarregado e incapaz de cumprir as demandas. Pode começar como desinteresse ou falta de motivação, mas pode em certa altura afetar sua produtividade, enfraquecendo sua energia e fazendo-o sentir-se sem esperança, desempoderado, negativo e ressentido.”

“O esgotamento pode chegar ao ponto de ameaçar sua capacidade de manter seu emprego, seus relacionamentos e sua saúde.”

“O esgotamento algumas vezes é chamado “depressão no trabalho” já que os sintomas se parecem com os da depressão, mas eles só ocorrem em relação ao ambiente de trabalho. Quando os sintomas são sentidos tanto no trabalho quanto no lar, há um risco de que a pessoa afetada já tem ou está desenvolvendo uma depressão mais geral.”

“O esgotamento também pode ser confundido com sintomas de tristeza. Embora os sintomas possam ser parecidos, as causas de esgotamento, depressão e tristeza são diferentes e portanto necessitam ser tratadas de formas diferentes.”

Slides 14 e 15: “O quarto tipo de estresse é o estresse traumático, com dois subtipos: estresse crítico por incidente e estresse por traumatização secundária.”

Slide 16: “O estresse crítico por incidente resulta da exposição a um incidente crítico, como um desastre natural, um acidente ou violência. Incidentes críticos tendem a ser repentinos e disruptivos, e frequentemente ameaçadores. O incidente excede as experiências normais e cria demandas desmedidas que afetam a capacidade de lidar com elas. O incidente perturba tanto o senso de estar em controle quanto percepções fundamentais sobre o ambiente à sua volta de segurança e previsibilidade.”

“O estresse crítico por incidente pode começar imediatamente após um incidente crítico ou pode ser postergado. Pode começar dias, meses ou até anos depois. É importante lembrar que as reações de estresse crítico por incidente são reações normais a eventos anormais.”

Slide 17: “Esses sintomas são reações usuais e normais a incidentes ou situações traumáticas:

- Ansiedade de que o incidente aconteça novamente, ou sobre perda de controle ou perda de entes queridos.
- Sentimento de impotência e sentimento de estar esmagado pela situação ou porque você foi incapaz de ajudar ou salvar a si ou a outros.
- Desamparo já que ninguém foi capaz de proteger a você ou outros ou foi capaz de mudar a situação
- Raiva dirigida a outros que causaram o incidente ou situação, contra a injustiça ou porque o incidente aconteceu com você e não com outros.
- Culpa porque você está vivo e outros não, ou porque você não estava bem preparado para ajudar e alertar outros.
- Vergonha sobre sentimentos como desamparo e tristeza ou sobre sua reação à situação.
- Estado de privação e sofrimento por perdas materiais ou morais.
- Desespero alternado com esperança por tempos melhores.

“Embora tais sintomas sejam normais, você necessita de ajuda profissional e apoio para se recuperar do incidente caso os sintomas não diminuam com o tempo ou pareçam estar aumentando.”

Distribua o Material de Apoio 5, Dia 3: Traumatização secundária.

Slides 18 e 19: “Alguns trabalhadores em situações de emergência que trabalham por longos períodos com crianças e pais traumatizados podem desenvolver eles próprios os sintomas de traumatização.

“A traumatização secundária é um estado de exaustão e disfunção - biológica, psicológica e social - como resultado de exposição prolongada a pessoas traumatizadas.”

Deixe que os participantes leiam o Material de Apoio.

Pergunte: “O que você pensa sobre o que está escrito no Material de Apoio?”

Dê tempo para reflexão e cerca de 10 minutos para discussão.

ATIVIDADE 2.3 Lista: sinais de estresse



Objetivo: Avaliar seus próprios níveis de estresse e refletir sobre o resultado.



Materiais necessários: Cópias para todos do Material de Apoio 3, Dia 3 'Lista: sinais de estresse.' Pequenos pedaços de papel e canetas para todos os participantes. Flip-chart com canetas.



Nota para o facilitador: A 'Lista: sinais de estresse' é uma ferramenta para os participantes levarem para casa.

INSTRUÇÕES: Forneça para todos os participantes uma cópia da 'Lista: sinais de estresse', e peça aos participantes para preencher a lista.

Dê a todos um pequeno pedaço de papel e peça-os para escrever a pontuação que atingiram na lista. Eles não deverão colocar seu nome no papel. Recolha os papéis e escreva quantas pessoas pontuaram nas diferentes categorias: menos de 20; 20-35; 36-45.

Pergunte: "O que vocês pensam ao ver os resultados?"

Explique: "Se algum de vocês tiver uma pontuação alta, você provavelmente se sentirá preocupado ou confuso. Mas é bom e profissional ser honesto consigo mesmo, e de forma a não prejudicar a si mesmo você deve lidar com estas questões. Por favor, peça ajuda a seus gestores ao fim deste treinamento."



Germa Naccache/Save the Children

APOIO DOS GESTORES É IMPORTANTE

Uma oficina de treinamento sobre gestão do estresse para colaboradores sempre deve ser feita em cooperação estreita com a gestão das instituições.

O acompanhamento - tais como a gestão do estresse como um tema regular em reuniões de colaboradores - deve ser priorizado e apoiado pela gestão.

Os gestores também são responsáveis por assegurar os procedimentos devidos quando os colaboradores forem afetados por estresse.



SESSÃO 3

Super e sub-envolvimento



Objetivo: Criar a consciência de como envolver-se de forma apropriada.



Atividades: 3.1 Super e sub-envolvimento.



Materiais necessários: Flip-chart com canetas. Slides 20 a 22.

INSTRUÇÕES: Mostre os slides 20 a 22 e explique: “A forma como você se envolve em situações nas quais há crianças em estado de sofrimento tem um importante papel na gestão do estresse e esgotamento. Há formas ideais de envolver-se e também há duas formas conflitantes de envolver-se que podem ameaçar sua capacidade de gestão de estresse e de evitar o esgotamento. São chamadas de super e sub-envolvimento.”

“É importante estar consciente dos riscos de ambos os tipos de envolvimento, já que continuar a trabalhar desta forma pode levar ao esgotamento e ter impacto negativo em seu bem-estar e habilidade de prover cuidados para os outros.”



Mostre o slide 22:

Explique: “O comportamento típico de pessoas que se tornam super envolvidas é descrito no lado esquerdo do slide:

- A atitude do salvador: como um colaborador, você pode ter a ambição de ser o ‘salvador’ de crianças traumatizadas e suas famílias. A falha em fazer isto resultará em sério desapontamento e falta de confiança em suas próprias habilidades e capacidades.
- Fazer tudo você mesmo: como colaborador você pensa que ninguém mais é tão bom, profissional ou comprometido como você mesmo. Você também pode pensar que as crianças só confiam em você.
- Organizar tudo: você leva ao extremo sua responsabilidade com a criança e não deixa nenhuma tarefa para ser feita pelos pais e pela criança. Você pode ficar noite adentro em seus esforços para organizar tudo.
- Responsabilidade exagerada pelos sentimentos da criança: você sente que a tristeza da criança é falha sua, ou que sentimentos de raiva são provocados porque você não está fazendo bem o seu trabalho. Os limites entre seus próprios sentimentos e os da criança podem ficar difusos. Se a criança estiver triste, você também fica triste. Se a criança estiver zangada, você também fica zangado. Isto é muito difícil emocionalmente.

- Preocupação exagerada com os problemas das pessoas. Uma preocupação exagerada com os problemas das pessoas pode mudar a forma como você experimenta o mundo, como basicamente um lugar seguro para um lugar sem segurança. Pessoas traumatizadas são percebidas como vítimas e não como sobreviventes, e seu foco fica sobre os problemas e não sobre os recursos. O risco de esgotamento é alto.

“O comportamento típico de pessoas que se tomam sub-envolvidas é descrito no lado direito do slide:

- Cinismo: cinismo é uma atitude que resulta da falta de carinho para com a criança em estado de sofrimento e sua família. Você provavelmente sente que a criança e sua família deveriam se reerguer, e não há razão para apoiá-los. Você também pode acreditar que a criança e sua família estão fingindo e exagerando seus problemas. O cinismo contém um elemento de hostilidade.
- Menos contato: uma consequência natural do cinismo é reduzir o contato com a criança e sua família. Você não dá apoio à criança, embora isto seja parte de seu trabalho. Você pode não querer abordar barreiras culturais e religiosas, evitando o apoio a, por exemplo, mulheres estupradas.
- Nenhuma responsabilidade pelas reações das crianças e seus pais: o colaborador cínico também pode ignorar suas responsabilidades, evitando apoiar a criança e a família e ignorando suas reações.
- Falta de empatia: quando você resiste a ajudar a criança, você também resiste a compreender a criança e sua família e abstém de investigar sobre sua situação e reações.
- Transferência de culpa: culpando a criança e sua família e alegando que eles causaram as dificuldades que estão enfrentando, você evita envolver-se.
- Mudança de assunto: quando uma criança ou sua família fala sobre as dificuldades, você muda de assunto e fala sobre outra coisa.

“Uma atitude ideal é descrita na seção do meio do slide:

“Uma atitude ideal e equilibrada de envolvimento vai resultar nos seguintes comportamentos:

- Envolver-se como colaborador e manter a capacidade de registrar os fatos. Por um lado, você se envolve como colaborador. Você gostaria de saber mais sobre a criança, seu histórico e sofrimento. Por outro lado, você preserva a habilidade de registrar os fatos. Você faz o possível para manter a objetividade. Você tem uma distância profissional, e está bem consciente de que um dia você não estará mais ajudando a criança. Você identifica o que, de forma realista, pode fazer pela família e sabe suas limitações. Você empodera a criança e sua família para lidar com a situação também e para que os pais desempenhem seu papel de pais.
- Empatia e distância profissional: por um lado, você usa suas habilidades de empatia para compreender o histórico das emoções, pensamentos e situação da criança. Por outro lado, você mantém uma distância profissional. Não confunda os sentimentos e pensamentos da criança com os seus próprios.
- Equilíbrio e engajamento: ao mesmo tempo em que se sente responsável por servir à criança e sua família de acordo com seu conhecimento profissional e sua missão, você também mantém suas fronteiras e conhece suas limitações.
- Ter uma estratégia para seu trabalho com a criança: você desenvolve um entendimento profundo dos problemas e prepara uma estratégia para o que tem de ser feito. Você não é parte do problema. Você está ajudando a criança e sua família. Você é uma pessoa profissional. Esteja consciente de suas fronteiras e suas próprias limitações.
- Proteja sua vida privada: quando está fora do trabalho, você deve se ocupar de atividades diferentes de sua vida profissional - por exemplo, promovendo o bem-estar de sua própria família e em atividades de lazer.



SESSÃO 4

Formas de redução do estresse



Objetivo: Explorar formas de redução do estresse.



Atividades: 4.1 Atividade para redução de estresse. 4.2 Formas de redução do estresse.



Materiais necessários: Flip-chart com canetas. Papel e canetas para todos. Slides 23 a 25. Material de Apoio 6, Dia 3 'Exemplos de estratégias para redução do estresse.' Material de Apoio 7, Dia 3 'Minhas maneiras de lidar.' Material de apoio 8, Dia 3 'Exemplos de atividades para redução do estresse'.

ATIVIDADE 4.1 Atividade para a redução do estresse


Objetivo: Aprender habilidades físicas, psicológicas e sociais que ajudem na redução do estresse.



Materiais necessários: Cópias para todos do Material de Apoio 8, Dia 3 'Exemplos de atividades para redução do estresse.'

INSTRUÇÕES: Apresente uma das habilidades de gestão do estresse que constam do Material de Apoio 6, Dia 3. Peça a um voluntário se gostaria de tentar facilitar o exercício. Caso contrário, faça você mesmo.

Dê cerca de 15 minutos para a execução do exercício.

Se um voluntário conduzir a atividade, agradeça e dê aos participantes alguns minutos para tomar notas sobre a habilidade que aprenderam.



Objetivo: Aprender formas de redução do estresse.



Materiais necessários: Flip-charts com canetas. Slides 23 a 25. Material de apoio 7, Dia 3 'Minhas formas de lidar com o estresse'.



Notas para o facilitador: Os participantes devem trabalhar em grupos. Eles vão identificar diferentes estratégias para a redução do estresse. Uma lista de exemplos de estratégias é dada no Material de Apoio 6, Dia 3. Você pode usar esses exemplos como contribuição para as listas dos grupos depois que eles tiverem apresentado suas próprias contribuições.

INSTRUÇÕES: Resuma: "Hoje pela manhã falamos sobre o que é o estresse, diferentes tipos de estresse e causas de estresse na vida pessoal e no trabalho. Esta tarde vamos explorar diferentes formas de redução do estresse. Em outras palavras, nossos recursos para lidar com o estresse, do lado direito da balança."

Faça referência à balança de verdade ou ao slide 24.

Peça aos participantes para lançarem ideias em plenária: "Como podemos reduzir o estresse?" Escreva as sugestões em um flip-chart.

Quando todos tiverem contribuído, peça aos participantes para olhar as respostas no flip-chart. Pergunte quais eles consideram mais marcantes.

Explique: "Há muitas coisas diferentes que você pode fazer para reduzir o estresse e evitar que ele se torne uma parte negativa de sua vida. Vocês deram exemplos que são físicos, pessoais ou psicológicos, sociais e também relacionados ao trabalho."



Mostre o slide 25 e peça aos participantes para se juntar em seus grupos e escrever uma lista no flip-chart das diferentes formas de lidar com estresse ou habilidades de redução de estresse que eles conhecem. As habilidades devem ser agrupadas em domínios. Cada grupo cobrirá um domínio:

- Psicológico/emocional/pessoal
- Físico
- Social
- Relacionado ao trabalho
- Supervisor/apoio liderança de equipe/apoio gestor

Deixe os grupos trabalharem nessas listas por 10 minutos.

Peça aos participantes para voltar a plenária. Cada grupo deve apresentar uma lista. Encoraje os outros participantes a adicionar mais itens.

Faça referência à lista no Material de Apoio 6, Dia 3 para checar se algo ficou de fora.

Dê a cada participante uma cópia do Material de Apoio 7, dia 3 'Minhas formas de lidar com estresse'. Diga aos participantes para escrever suas próprias formas de lidar com o estresse na folha.

Quando tiverem completado a tarefa, pergunte aos participantes se estão satisfeitos com estas formas de lidar com o estresse. Se não estão, o que eles gostariam de mudar ou desenvolver?

Eles não precisam compartilhar em plenária. Isto é somente para reflexão pessoal.

Conheça seus próprios limites para evitar o esgotamento. Peça apoio a outros.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink

SESSÃO 5

Prática



Objetivo: Praticar a gestão do estresse e apoio dos pares.



Atividades: 5.1 Atividade de redução de estresse. 5.2 Escuta ativa e mentoria.



Materiais necessários: Slides 26 a 30. Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 8, Dia 3: 'Exemplos de atividades para redução do estresse.'

ATIVIDADE 5.1 Atividade para redução do estresse.



Objetivo: Aprender habilidades físicas, psicológicas e sociais para a redução do estresse.



Materiais necessários: Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 8, Dia 3: 'Exemplos de atividades para redução do estresse.'

Apresente uma das atividades para redução do estresse listadas no Material de Apoio 8, Dia 3. Pergunte a um voluntário se gostaria de conduzir o exercício. Caso contrário, faça-o você mesmo.

Dê cerca de 15 minutos para a execução do exercício.

Se um voluntário conduzir a atividade, agradeça e dê aos participantes alguns minutos para tomar notas sobre a habilidade que aprenderam.

ATIVIDADE 5.2 Escuta ativa e mentoria



Objetivo: Praticar ajuda dos pares.



Materiais necessários: Slides 26 a 29.

INSTRUÇÕES: Explique: "Como aprendemos na sessão anterior, há muitas formas diferentes de ajudar a reduzir o estresse e melhorar os recursos necessários para lidar com o estresse. Uma coisa muito importante que você pode fazer é participar de um grupo colegiado de apoio de seus pares, no qual você compartilha desafios relacionados ao trabalho com um colega em quem confia e com quem se sente à vontade, e com quem você pode discutir e identificar maneiras de mudar a situação para reduzir os estressores."

“Isto é o que vocês vão praticar nesta última sessão do dia. Isto pode ser feito em grupos de várias pessoas, mas hoje vamos praticar em pares. Se você não tiver um problema real para discutir, invente um. O objetivo da atividade é praticar a escuta ativa e habilidades de mentoria.”

27 Mostre o slide 27 e explique o slide: “A escuta ativa acontece quando você presta atenção total e demonstra que está ouvindo. Você encoraja a pessoa a falar e responde sem criticar.”

28 Slide 28: “Na mentoria você usa seu próprio conhecimento, habilidades e experiências para assistir aos outros. Um bom mentor é positivo, sabe motivar e empoderar. Saiba que ajudar alguém a encontrar seu caminho não significa resolver o problema para ele ou ela, mas sim apoiá-lo para que encontre suas próprias soluções.”

29 Slide 29: Peça aos participante para formar pares. Se houver número ímpar, forme um grupo de três participantes.

Explique: “Com seu colega ou grupo ache um espaço onde os outros não os atrapalhem. Um de vocês têm um problema e o outro é o mentor e ouvinte.”

“Vocês têm 30 minutos para esta atividade, então vocês devem mudar de papel depois de 15 minutos, para ter tempo equivalente para praticar as habilidades de escuta ativa e de mentoria.”

“Os primeiros 5 minutos são para a pessoa que tem o problema compartilhar o problema.”

“Os próximos 5 minutos são para que o ouvinte faça perguntas para tirar qualquer dúvida e reflita sobre o que ouviu.”

“Os cinco minutos finais são para uma discussão de mão dupla sobre possíveis estratégias para lidar com o problema.”

Depois de 30 minutos, quando todos os participantes tiverem experimentado ambos os papéis, peça aos pares para falar entre si sobre a experiência, e para dar devolutivas construtivas uns aos outros sobre sua escuta ativa e habilidades de mentoria.

30 Slide 30: “Lembrem-se de que todos experimentam situações de estresse na vida. Trabalhar com crianças e famílias que passaram por incidentes traumáticos ou que estão passando por outras dificuldades pode ser bastante estressante e sufocante. Quando você sentir que o estresse está aumentando e afetando-o negativamente, lembre-se:

- Suas reações são normais.
- Seja menos exigente consigo mesmo.
- Converse com alguém em quem confia.
- Não tente esconder seus sentimentos.
- Não faça automedicação.
- Continue a trabalhar em tarefas rotineiras.
- Se o estresse aumentar e perturbar seu bem-estar e desempenho, procure ajuda profissional e reporte a seu gestor.”

Dê tempo para reflexão e perguntas, e responda as mesmas.

Encerramento e avaliação



Objetivo: Encerrar o dia de treinamento em gestão de estresse para colaboradores.



Materiais necessários: Cópias para todos os participantes do Apêndice 3, Dia 3, 'Folha de Avaliação'. Certificados de treinamento para todos.



Nota para o facilitador: Prepare os certificados de treinamento com antecedência. Um padrão de certificado é anexado no Apêndice 4, Dia 3.

Agradeça aos participantes por sua participação e explique que agora chegaram ao fim do treinamento.

Pergunte aos participantes se eles têm quaisquer comentários ou perguntas e responda aos mesmos.

Pergunte também aos participantes se aprenderam alguma nova estratégia que planejam por em prática para a prevenção do estresse. Dê tempo para reflexão e para as devolutivas.

Mencione a importância do senso de humor e verifique que todos estejam se sentindo bem. Caso alguém não esteja se sentindo bem, explique que ele/ela pode compartilhar suas preocupações com você depois que os outros participantes tiverem saído. Encoraje os participantes a compartilhar seus novos conhecimentos com amigos e familiares.

Distribua as folhas de avaliação e dê tempo para que os participantes as completem. Encoraje as pessoas a serem muito francas e explique que isto o ajudará a melhorar os futuros treinamentos.

Faça uma pequena cerimônia de distribuição de certificados, na qual você aperta as mãos dos participantes - se for culturalmente aceitável - e agradece e se despede de cada participante.

Glenna Gordon





Apêndices e Materiais de apoio



APÊNDICE I, Dias 1 & 2



Anne-Sofie Helms/Save the Children

Preparação

Ficha de inscrição

Favor preencher em letra de forma

Seu primeiro nome			
Seu sobrenome			
Seu telefone principal			
	<i>Código do país</i>	<i>Código de área</i>	<i>Número</i>
Seu e-mail principal			
Seu endereço postal		
Cidade e país onde você trabalha (cidade) (país)		
Sua posição atual no Save the Children			
Proficiência linguística			
Qual é sua língua materna?			
Outros idiomas?	Fluente	Intermediário	Básico

APÊNDICE I, Dias 1 & 2

Qual a natureza de seu trabalho atual?

Por favor, marque as afirmações relevantes

Atualmente trabalho diretamente com, por exemplo, professores, facilitadores de Espaços Amigáveis para Crianças, ou outros que cuidam de crianças.	<input type="checkbox"/>
Atualmente trabalho diretamente com crianças.	<input type="checkbox"/>
Atualmente trabalho diretamente com pais e responsáveis.	<input type="checkbox"/>
Atualmente trabalho como gestor/orientador/coordenador de proteção à criança.	<input type="checkbox"/>
Atualmente trabalho em outro setor (saúde, educação, etc.) como gestor/orientador/coordenador.	<input type="checkbox"/>
Atualmente sou membro da Lista Global de Save the Children.	<input type="checkbox"/>

Quantos anos de sua carreira você dedicou à proteção à criança/apoio psicossocial?

Por favor, marque uma alternativa

Mais de 10 anos	<input type="checkbox"/>
5 a 10 anos	<input type="checkbox"/>
2 a 5 anos	<input type="checkbox"/>
6 meses a 1 ano	<input type="checkbox"/>
Menos de 6 meses	<input type="checkbox"/>
Nunca trabalhei diretamente com proteção à criança ou apoio psicossocial	<input type="checkbox"/>

Quantos anos de sua carreira você dedicou ao trabalho direto com crianças e pais ou responsáveis?

Por favor, marque uma alternativa

Mais de 10 anos	<input type="checkbox"/>
5 a 10 anos	<input type="checkbox"/>
2 a 5 anos	<input type="checkbox"/>
6 meses a 1 ano	<input type="checkbox"/>
Menos de 6 meses	<input type="checkbox"/>
Nunca trabalhei diretamente com crianças e pais ou responsáveis.	<input type="checkbox"/>

Por favor, descreva seu trabalho atual com proteção à criança/apoio psicossocial/outras setores.

Por favor, descreva suas experiências anteriores trabalhando diretamente com proteção à criança/apoio psicossocial/outras setores.

APÊNDICE I, Dias 1 & 2

Por favor, marque a afirmativa que melhor se aplica a você:

Tenho grau universitário em serviço social/psicologia/desenvolvimento infantil/ou similar (favor especificar)	<input type="checkbox"/>
Frequentei mais de um curso superior em psicologia infantil/serviço social, mas não tenho certificação nesta área.	<input type="checkbox"/>
Estou fazendo curso superior em serviço social/psicologia/desenvolvimento infantil	<input type="checkbox"/>
Não fiz curso superior em serviço social/psicologia/desenvolvimento infantil	<input type="checkbox"/>
Fiz cursos de treinamento em serviço social/psicologia/desenvolvimento infantil por força de meu trabalho e desenvolvimento profissional	<input type="checkbox"/>
Nunca fiz cursos de treinamento em serviço social/psicologia/desenvolvimento infantil	<input type="checkbox"/>

Por favor, marque as afirmações relevantes

Apoio totalmente a ideia de implementar primeiros socorros psicológicos para crianças imediatamente após situações de emergência.	<input type="checkbox"/>
Apoio totalmente a ideia de formação de uma rede de colaboradores de Save the Children treinados em proteção à criança, que possam dar treinamento em ambientes diversos, e que vão dispor de algum tempo para participar de tais sessões de treinamento em nossa região.	<input type="checkbox"/>
Tenho condições de ajudar com a tradução do manual de primeiros socorros psicológicos, se necessário.	<input type="checkbox"/>

Por favor, marque a alternativa que melhor se aplica a você:

Depois de receber treinamento em primeiros socorros psicológicos terei condições de viajar a cada dois ou quatro meses para oferecer primeiros socorros psicológicos como parte de meu trabalho em países de minha região.	<input type="checkbox"/>
Depois de receber treinamento em primeiros socorros psicológicos terei condições de viajar duas a três vezes ao ano para oferecer primeiros socorros psicológicos com parte de meu trabalho em países de minha região.	<input type="checkbox"/>
Depois de receber treinamento em primeiros socorros psicológicos terei condições de viajar uma vez ao ano para oferecer primeiros socorros psicológicos com parte de meu trabalho em países de minha região.	<input type="checkbox"/>
Não tenho condições de viajar em meu trabalho.	<input type="checkbox"/>

APÊNDICE I, Dias 1 & 2



CERTIFICADO DE

Apoio e Aprovação do Diretor/Supervisor do país

“Aprovo a participação do candidato neste treinamento
e apoiarei o trabalho de

(nome do candidato)

para oferecer primeiros socorros psicológicos como
parte de seu trabalho.”

Nome do Diretor/Supervisor no país (sobrenome por último)

Favor completar em letra de forma

Assinatura do Diretor/Supervisor do país

Data:

Mês/Dia/Ano



Save the Children



APÊNDICE 2, Dias 1 & 2

Lista de materiais requeridos

Dia 1

Sessão 1:

- Slides de PowerPoint 1 a 9
- Questionário pré-treinamento (formulário de inscrição)
- Flip-chart com canetas
- Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 1, Dias 1 & 2; Cronograma do treinamento; Material de Apoio 3, Dias 1 & 2 'Política de Salvaguarda Save the Children'
- Fichário pequeno para cada participante

Energização:

- Garrafa vazia
- Caneta ou vareta reta, no tamanho e formato de uma caneta
- Barbante

Sessão 2:

- Slides de PowerPoint 10 a 18
- Papel e canetas

Sessão 3:

- Slides de PowerPoint 19 a 41
- Flip-chart com canetas
- Papel e canetas

Sessão 4:

- Slides de PowerPoint 42 a 55
- Material de Apoio 4, Dias 1 & 2 'Lista de Recursos Locais'

Sessão 5:

- Slides de PowerPoint 56 a 65
- Papel e canetas
- Filme animado 1

Sessão 6:

- Papel e canetas
- Bola

Dia 2

Sessão 7:

- Slides de PowerPoint 66 a 68
- Um pedaço pequeno de papel para cada participante, com estados de humor ex.: feliz, triste, zangado, preocupado, escritos ou desenhados.
- Papel e canetas
- Flip-charts com canetas

Sessão 8:

- Slides de PowerPoint 69 a 79
- Flip-charts com canetas
- Papel e canetas
- Fantoches, bonecos de pelúcia ou lenços com emoticon Smiley desenhados
- Energização
- Um ou dois lençóis ou cobertores grandes

Sessão 9:

- Filme animado 2
- Flip-chart com canetas
- Papel e canetas
- Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 5, Dias 1 & 2 'Orientação para os pais'

Sessão 10:

- Flip-chart com canetas
- Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 3, Dia 3, 'Formulários de avaliação'
- Apêndice 3, Dias 1 & 2, 'Modelo de Certificado'

APÊNDICE 3, Dias 1 & 2



CERTIFICADO

concedido a

(nome do portador)

Por ter completado com êxito o

Treinamento em Primeiros Socorros Psicológicos para Crianças

(Data e local do treinamento)

Promovido por Save the Children em

(país)

(nome, função e organização ou facilitador)

*(Nome do responsável
pelo treinamento)*

*(Função do responsável
pelo treinamento)*



Save the Children



APÊNDICE I, Dia 3

Como fazer uma balança

Seja criativo e use materiais disponíveis. Se possível, faça uma balança que não se move, de forma que você possa empurrar o lado esquerdo para baixo para ilustrar o peso do estresse e o lado direito para cima ou para baixo ao explicar as estratégias ajudam as pessoas a lidar com o estresse.

A balança na figura abaixo precisa de:

- Duas caixas de papelão
- Uma tela de projetor
- Fita adesiva para fixar as caixas à tela
- Um caneta para escrever 'Causas' na caixa da esquerda e 'Como lidar' na caixa da direita
- Papel ou Post-Its onde possam ser escritas as causas de estresse e formas de redução do estresse



APÊNDICE 2, Dia 3

Lista de materiais necessários

Sessão 1:

- Slides de PowerPoint 1 a 7
- Flip-chart com canetas
- Pequenos pedaços de papel ou Post-Its
- Imagem de uma balança ou uma balança que você tenha feito. Veja Apêndice 1, Dia 2 para instruções
- Material de Apoio 4, Dia 3 'Causas de estresse'
- Fichário pequeno para todos os participantes

Sessão 2:

- Slides de PowerPoint 8 a 19
- Flip-chart com canetas
- Quatro balões para cada grupo
- Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 3, Dia 3 'Lista: Sinais de estresse'
- Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 4, Dia 3 'Causas de estresse'
- Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 5, Dia 3 'Traumatização secundária'
- Pequenos pedaços de papel e canetas para cada participante

Sessão 3:

- Slides de PowerPoint 20 a 22
- Flip-chart com canetas

Sessão 4:

- Slides de PowerPoint 23 a 25
- Flipcharts com canetas
- Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 6, Dia 3 'Exemplos de estratégias para redução do estresse'
- Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 7, Dia 3 'Minhas formas de lidar com o estresse'
- Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 8, Dia 3 'Exemplos de atividades para a redução do estresse'
- Papel e canetas para todos os participantes

Sessão 5:

- Slides de PowerPoint 26 a 30
- Cópias para todos os participantes do Material de Apoio 8, Dia 3 'Exemplos de atividades para a redução do estresse'

Encerramento e avaliação:

- Cópias para todos os participantes do Apêndice 3, Dia 3, 'Ficha de avaliação'. Apêndice 4, Dia 3: 'Certificados de Treinamento'.

APÊNDICE 3, Dia 3

Fichas de avaliação

Por favor, preencha esta ficha de avaliação. Isto nos ajudará a melhorar o treinamento no futuro.

A escala de 1 a 5 indica:

- 5•** Muito bom
- 4•** Bom
- 3•** Satisfatório
- 2•** OK
- 1•** Não foi bom
- NA** Não se aplica

CONTEÚDO		PONTUAÇÃO E comentários	
Conceito e teoria	A parte de conceitos e teoria do treinamento foi relevante para seu trabalho? Por favor, circule sua resposta		
	5 4 3 2 1 NA		
Comentários			
CONTEÚDO		PONTUAÇÃO E comentários	
Exemplos e casos	Os exemplos e casos foram relevantes para seu contexto de trabalho? Por favor, circule sua resposta		
	5 4 3 2 1 NA		
Comentários			
CONTEÚDO		PONTUAÇÃO E comentários	
Filmes animados e apresentações	Os filmes animados (só se aplica aos participantes do apresentações treinamento em Primeiros Socorros Psicológicos para Crianças) e as apresentações com slides de PowerPoint foram relevantes para seu contexto de trabalho? Por favor, circule sua resposta.		
	5 4 3 2 1 NA		
Comentários			

PONTUAÇÃO E comentários

Participação

Você participou ativamente do curso? Por favor, circule sua resposta.

5 4 3 2 1 NA

Comentários

PONTUAÇÃO E comentários

Relacionamento com colegas

A atmosfera de trabalho com os outros participantes foi construtiva? Por favor, circule sua resposta.

5 4 3 2 1 NA

Comentários

PONTUAÇÃO E comentários

Facilitador

Como foi a atuação do facilitador? Por favor, circule sua resposta.

5 4 3 2 1 NA

Comentários:

PONTUAÇÃO E comentários

Logística

Como você avalia a logística do evento, de forma geral? Por favor, circule sua resposta.

5 4 3 2 1 NA

Comentários:

Acrescente quaisquer outros comentários ou sugestões:

APÊNDICE 4, Dia 3



CERTIFICADO

concedido a

(nome do portador)

Por ter completado com êxito o treinamento em
Gestão de estresse para Colaboradores

(Data e local do treinamento)

Promovido por Save the Children em

(país)

(nome, função e organização ou facilitador)

(Nome do responsável
pelo treinamento)

(Função do responsável
pelo treinamento)



Save the Children



MATERIAL DE APOIO I, Dias 1 & 2



Luca Kleve-Ruud/Save the Children

CRONOGRAMA DE TREINAMENTO:

Primeiros Socorros Psicológicos para Crianças

DIA 1

CRONOGRAMA DE TREINAMENTO: Primeiros Socorros Psicológicos com foco na criança

8:30 - 9:00	Sessão 0: Preparação	Boas vindas e inscrição
9:00 - 10:30	Sessão 1: Introdução	1. Boas vindas e introdução 2. Introdução ao programa do dia 3. Objetivos 4. Expectativas mútuas 5. Introdução a Save the Children (opcional)
10:30 - 10:50	Intervalo	
10:50 - 11:00	Energização	
11:00 - 11:15	Sessão 2: O que são os primeiros socorros psicológicos para crianças?	1 Introdução aos primeiros socorros psicológicos para crianças
11:15 - 13:00	Sessão 3: Reação das crianças ao estresse	1 Exemplo de caso: Incêndio na escola 2 Reação das crianças a eventos estressores
13:00 - 14:00	Almoço	
14:00 - 15:00	Sessão 4: Identificando crianças que necessitam de primeiros socorros psicológicos e princípios de ação para os primeiros socorros psicológicos	1 Identificando crianças que necessitam de primeiros socorros psicológicos 2 Princípios de ação para os primeiros socorros psicológicos
15:00 - 16:00	Sessão 5: Contato inicial com crianças em estado de sofrimento	1 Filme animado 1. 2 Contato inicial com crianças em estado de de sofrimento
16:00 - 16:30	Intervalo	
16:30 - 17:45	Sessão 6: Simulações	1 Simulações
17:45 - 18:00	Encerramento	

MATERIAL DE APOIO I, Dias 1 & 2

DIA 1

CRONOGRAMA DE TREINAMENTO: Primeiros Socorros Psicológicos com foco na criança

8:30 - 10:30	Sessão 7: Comunicação com crianças	1 Cumprimentos com diversos estados de humor 2 Introdução ao Dia 2 3 Revisão do Dia 1 4 Comunicação com crianças 1 5 Comunicação com crianças 2
10:30 - 10:50	Intervalo	
10:50 - 11:00	Energização	
11:00 - 13:00	Sessão 8: Crianças em estado de sofrimento	1 Normalização e generalização 2 Outras sugestões para comunicação com crianças em estado de sofrimento 3 Prática de comunicação com crianças
13:00 - 14:00	Almoço	
14:00 - 14:15	Energização	
14:15 - 15:45	Sessão 9: Pais e responsáveis em estado de sofrimento	1 Filme animado 2 2 Reações de pais e responsáveis 3 Comunicação com pais e responsáveis
15:45 - 16:00	Intervalo	
16:00 - 17:15	Sessão 10: Prática	1 Prática de primeiros socorros psicológicos
17:15 - 17:30	Encerramento e avaliação	

MATERIAL DE APOIO 2, Dias 1 & 2

Glossário

Nem todos os termos do glossário são diretamente utilizados no manual de treinamento, mas alguns termos-chave devem ser aprendidos.

Muitas das reações psicológicas a eventos traumáticos são consideradas reações normais a situações extremas, mesmo que causem sofrimento. Na maior parte dos casos, só uma minoria da população sofrerá traumas de longa duração.

A maior parte das pessoas, incluindo crianças, passam por algum tipo de sofrimento após um evento traumático. A maioria se recupera com cuidados e apoio apropriados. Pesquisas recentes indicam que a qualidade do apoio social inicial é importante para a capacidade de recuperação tanto de crianças quanto de cuidadores para se recuperar de situações difíceis e experiências de estresse e para minimizar os riscos de desenvolvimento de problemas psicológicos de longo prazo.

Embora os seres humanos se recuperem e ajustem, há efeitos de longo-prazo sobre a personalidade e adaptação por toda a vida. Profissionais observaram a resiliência e capacidade das crianças de superar circunstâncias adversas e de se reajustar. Pesquisas mais recentes, no entanto, enfatizam que não devemos ignorar o impacto potencial de eventos traumáticos sobre o desenvolvimento das crianças, e que devemos ter cuidado com qualquer rótulo que damos às crianças - seja 'traumatizado' ou 'resiliente'. Em todas as situações, as crianças reagirão de forma diferente de acordo com sua cultura, religião, situação, experiências prévias, idade e personalidade da criança ou jovem.

Ademais, usamos a expressão 'primeiros socorros psicológicos' com cautela ao descrever o que estamos fazendo no campo. Muitas pessoas ouvem o termo 'psicológico' e o associam a doenças mentais. Há um grande estigma associado à doença mental em muitos países, e usar este termo pode fazer com que crianças e suas famílias evitem aceitar sua ajuda.

Alguns participantes podem sentir que a expressão 'primeiros socorros psicossociais' seria mais adequado, já que não estamos falando de psicoterapia, mas Save the Children utiliza a terminologia da OMS.

Na comunicação com não especialistas, é aconselhável evitar termos que denotem significado clínico tais como 'trauma' ou 'traumatizado'. Estes termos podem ser assustadores para as pessoas e induzir um sentimento de que as pessoas estão sendo negativamente rotuladas e desempoderadas.

Os termos 'sofrimento' e 'sofrimento agudo' são usados para descrever impactos psicológicos não específicos após um evento impactante. Eles não estão ligados a diagnósticos ou síndromes específicos mas compreendem sentimentos de ansiedade, choro, distúrbios do sono, falta de apetite, isolamento e falta de concentração, e todos desaparecem aos poucos com os cuidados apropriados. Todos são sentimentos e reações comuns a crianças e adolescentes e são diretamente relacionados a eventos de crise.

1 Inter-Agency Standing Committee (2007). *IASC Guidelines for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. http://www.who.int/mental_health/emergencies/9781424334445/en/

2 Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). *DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations*. http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009_.DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations

MATERIAL DE APOIO 2, Dias 1 & 2

Uma emergência é definida como 'uma situação na qual vidas, bem-estar físico e mental ou oportunidades de desenvolvimento para crianças são ameaçadas por força de conflito armado, desastre ou suspensão da ordem social ou legal, e na qual a capacidade local de lidar com a situação é excedida ou inadequada'.

O termo 'crise' refere-se a uma situação de crise na qual as experiências prévias de uma pessoa e suas estratégias para lidar com o problema não são adequadas para lidar com a situação. Uma crise pode ser repentina e dramática, mas também pode desenvolver-se gradativamente.

O termo 'trauma' é utilizado para descrever um estado emocional de desconforto ou estresse. O trauma é causado pelas memórias de uma experiência catastrófica e não usual, um evento traumático que viola os sentimentos de segurança das pessoas e fere o sentimento de integridade. No trauma, as estratégias existentes para lidar com as situações não são adequadas para lidar com a nova experiência.

O termo 'traumatizado' é o adjetivo do substantivo trauma. Uma pessoa traumatizada é uma pessoa que sofreu um ou mais traumas. Sofrer um evento traumático não é condição suficiente para ficar traumatizado. A experiência deve ser esmagadora, emocionalmente dolorosa, aflitiva ou chocante e pode resultar em efeitos mentais e físicos duradouros.

O Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) é um diagnóstico utilizado para estresse mental e emocional persistente, que ocorre como resultado de choque psicológico grave após um ou mais eventos traumáticos. É caracterizado por certo padrão de sintomas. O termo não deveria ser utilizado de forma aleatória sem diagnóstico adequado por profissionais, ou misturado a respostas psicológicas gerais a eventos traumáticos como a Reação Aguda ao Estresse (RAE).

A Reação Aguda ao Estresse (RAE) pode ocorrer no primeiro mês após um trauma. Os sintomas que definem a RAE podem coincidir com o TEPT e geralmente envolvem sentimentos como não saber onde se está ou se estamos fora de nosso corpo. Em alguns casos, a RAE evolui para TEPT, mas os sintomas também podem desaparecer depois de um mês.

Outros exemplos de doença mental persistente e reações emocionais extremas resultantes de estresse agudo devido a eventos traumáticos são a depressão clínica e estados de ansiedade.

Apoio social é o apoio advindo da rede social - o carinho e cuidados que se têm normalmente da família, amigos, colegas, professores, etc.

3 National Center for PTSD, <http://www.ptsd.va.gov>

4 Save the Children (2010). *Save the Children Child Protection: Taking action against all forms of abuse, neglect, violence and exploitation*. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi>

MATERIAL DE APOIO 3, Dias 1 & 2

Política de Salvaguarda de Save the Children

Regras para manter as crianças em segurança

Save the Children promete:

1. Levar as crianças a sério quando nos contam sobre abuso, e providenciar ajuda para elas. Se o abusador for um colaborador de Save the Children, vamos garantir que o abuso seja interrompido.
2. Garantir que as crianças estejam seguras quando as tiramos de suas comunidades. E vamos obter autorização por escrito de seus pais.
3. Quando tiramos fotos ou fazemos vídeos, ou escrevemos histórias sobre crianças, os vídeos, fotos e histórias serão respeitosos. Eles não serão sensuais, não deixarão as crianças envergonhadas, nem as colocarão em risco.
4. Quanto tivermos informações privadas sobre alguma criança, nós a manteremos em sigilo, de forma que não caia nas mãos de pessoas erradas, incluindo-se aí a identidade e localização da criança.

Save the Children promete o que não fará:

5. Bater, chicotear, beliscar ou cometer abuso físico de qualquer natureza contra crianças.
6. Envergonhar ou humilhar crianças, ou gritar ou utilizar palavrões, ou cometer abuso emocional de qualquer natureza contra crianças.
7. Dar conselhos que façam as crianças se sentirem mal ou que as faça cometer atos impróprios, ou causar problemas a elas.
8. Fazer sexo ou qualquer atividade sexual com crianças incluindo NENHUM tipo de conversa, olhares ou toques de natureza sexual.
9. Pedir qualquer coisa em troca de assistência. Não pediremos dinheiro, ou favores sexuais, nem pediremos que as crianças trabalhem para nós. Tudo o que fizermos ou doarmos será a título gratuito.
10. Mostrar favoritismo ou discriminação contra qualquer criança ou grupo de crianças.
11. Dormir na mesma cama com uma criança com quem estivermos trabalhando.
12. Dormir no mesmo aposento com uma criança com quem estivermos trabalhando, salvo se for absolutamente necessário para a segurança da criança, e precisamos primeiro ter autorização de nosso gestor em linha.
13. Passar muito tempo sozinhos com uma criança ou crianças (com quem estivermos trabalhando), incluindo em carros, em aposentos, ou na própria casa da criança. Também não temos permissão para deixar as crianças (com quem estivermos trabalhando) ficarem conosco em nossas casas.
14. Envolvermo-nos em qualquer tipo de acordo ou compromisso com pais, abusadores, ou autoridades quando uma criança for abusada.

MATERIAL DE APOIO 4, Dias 1 & 2

Lista de recursos locais

A lista deve ser desenvolvida pelo facilitador.

A lista deve conter os nomes de possíveis instituições, organizações e indivíduos aos quais os colaboradores podem direcionar as crianças, pais e responsáveis para serviços e apoio adicionais.

Por favor, mencione os procedimentos de referência para cada recurso local mencionado. Mencione também caso algum serviço esteja disponível a todos sem necessidade de referência.

Escritórios e instituições governamentais:

Polícia e outros agentes de segurança pública:

Organizações da sociedade civil:

Organizações da ONU:

Médicos:

Apoio psicológico e de saúde mental:

Instituições religiosas:

MATERIAL DE APOIO 5, Dias 1 & 2

Orientação para os pais

SE SUA CRIANÇA...	ENTENDA QUE...	FORMAS DE AJUDA
Bebês e crianças pequenas		
Tiver distúrbios do sono, não quer ir para a cama dormir, não dorme sozinha, ou acorda gritando durante a noite	<p>Quando as crianças têm medo, elas querem estar com pessoas que as ajudem a se sentir seguras. Elas se preocupam quando não estão junto com você. Se vocês se separaram durante o desastre, ir para a cama sozinha pode lembrar a criança daquela separação.</p> <p>A hora de dormir é uma hora de lembranças porque não estamos ocupados com outras coisas. As crianças frequentemente sonham com coisas das quais têm medo e podem ficar aterrorizadas de ter que ir para a cama. Entenda que a criança não está sendo difícil de propósito</p>	<p>Se possível, leve sua criança para dormir a seu lado. Deixe-a saber que isto é temporário.</p> <p>Tenha uma rotina para a hora de dormir: uma estória, uma oração, carinhos, etc. Diga à criança que a rotina se repetirá todos os dias, para que a criança saiba o que esperar.</p> <p>Coloque seus braços em volta da criança e diga que ela está segura, que você está a seu lado, e que você não vai deixá-la. Isto pode levar tempo, mas quando a criança se sentir mais segura ela vai dormir melhor.</p>
Preocupar-se que algo de ruim possa acontecer com você	<p>É natural sentir medo depois de um evento que apresentou perigo. Estes receios podem ser mais fortes se sua criança estiver separada dos entes queridos durante o desastre.</p>	<p>Lembre à sua criança e a si mesmo que vocês agora estão em segurança.</p> <p>Se vocês não estiverem em segurança, fale sobre o que está fazendo para manter a criança em segurança.</p> <p>Assegure-se de que alguém tomará conta de sua criança caso algo de fato aconteça a você. Isto pode ajudar a diminuir suas preocupações.</p> <p>Façam atividades positivas juntos para ajudar sua criança a pensar em outras coisas. Leiam um livro ou cantem juntos - qualquer coisa que a criança goste de fazer.</p>
Não quiser brincar ou fazer qualquer coisa. Parece não ter qualquer sentimento - quer seja de alegria ou de tristeza.	<p>Sua criança precisa de você. Muitas coisas aconteceram e a criança pode sentir-se triste ou devastada.</p> <p>Quando as crianças passam por estado de sofrimento, algumas gritam e outras isolam-se dos sentimentos. Qualquer que seja a reação, a criança precisa de seu amor.</p>	<p>Sente-se ao lado de sua criança e coloque seus braços ao redor dela. Deixe que ela entenda que você se importa. Se possível, tente expressar os sentimentos da criança. Deixe que ela saiba que é normal sentir-se triste, com raiva ou preocupada. "Parece que você não quer fazer nada! Imagino que esteja triste. É normal sentir-se triste. Vou ficar com você."</p> <p>Façam atividades positivas juntos para ajudar sua criança a pensar em outras coisas. Leiam um livro ou cantem juntos - qualquer coisa que a criança goste de fazer.</p>

MATERIAL DE APOIO 5, Dias 1 & 2

SE SUA CRIANÇA...	ENTENDA QUE...	FORMAS DE AJUDA
<p>Chorar muito.</p>	<p>Sua família pode ter passado por mudanças esmagadoras como consequência do desastre, é natural que sua criança esteja triste.</p> <p>Deixar a criança sentir-se triste e ao mesmo tempo dar-lhe conforto é uma forma de ajudar sua criança, mesmo que ela continue triste.</p> <p>Se você próprio estiver devastado pela tristeza, procure ajuda. O bem-estar de sua criança está ligado ao seu próprio bem-estar.</p>	<p>Permita que sua criança expresse sentimentos de tristeza.</p> <p>Ajude sua criança a expressar seus sentimentos e explique a razão para ela sentir-se assim: “Acho que você está triste. Muitas coisas tristes aconteceram.”</p> <p>Dê apoio à sua criança sentando-se junto a ela, prestando atenção extra a ela e passando mais tempo junto a ela.</p> <p>Ofereça ajuda futura para sua criança. Fale como suas vidas vão continuar e as coisas boas que vocês farão juntos, tal como visitar parentes, brincar com amigos, etc.</p> <p>Cuide de si mesmo também.</p>
<p>Crianças em idade pré-escolar</p>		
<p>Têm medo de que o desastre possa se repetir.</p>	<p>Ter medo de um novo desastre é natural e levará algum tempo até que a criança sinta-se segura novamente.</p> <p>Proteger sua criança contra lembranças e confortar sua criança é importante.</p>	<p>Explique a diferença entre o evento e a lembrança do evento.</p> <p>Diga à sua criança: “Mesmo que esteja chovendo, não significa que o furacão vai voltar. Uma tempestade é menor e não tem o poder de destruição de um furacão.”</p> <p>Mantenha sua criança longe da televisão, rádio e computadores, já que reportagens sobre o desastre podem detonar o medo de que o mesmo aconteça novamente.</p>
<p>Crianças em idade pré-escolar não entendem que a morte é irreversível. Elas possuem uma ‘imaginação mágica’ e podem acreditar que seus pensamentos causaram a morte, ou que a pessoa que morreu vai voltar.</p> <p>Perder um animal de estimação ou um brinquedo podem causar muita tristeza a uma criança.</p>	<p>As crianças necessitam de explicações consistentes e apropriadas à sua idade, sem falsas esperanças quanto à realidade da morte.</p> <p>Minimizar os sentimentos sobre a perda de um animal de estimação ou brinquedo especial não vai ajudar na recuperação de sua criança.</p>	<p>Entenda as dicas sobre o que sua criança parece querer saber. Dê respostas simples e abra espaço para mais perguntas.</p> <p>Deixe que sua criança participe de rituais culturais e religiosos de luto.</p> <p>Ajude-as a encontrar sua própria forma de dizer adeus, buscando alguma lembrança feliz, acendendo uma vela ou fazendo uma oração pelos mortos.</p> <p>Seja honesto, por exemplo: “Não, o Pimenta não vai voltar, mas podemos pensar nele e conversar sobre ele, e lembrar como ele era um cãozinho adorável.”</p> <p>Acrescente: “Os bombeiros disseram que ninguém poderia salvar o Pimenta e não foi culpa sua. Sei que você sente muita falta dele.”</p>

MATERIAL DE APOIO 5, Dias 1 & 2

SE SUA CRIANÇA...	ENTENDA QUE...	FORMAS DE AJUDA
Não quiser falar, estiver calada ou com dificuldade de expressar o que a está incomodando. Sua criança necessita que você expresse	sentimentos em comum com os dela, tais como raiva, tristeza e preocupação sobre a segurança de parentes, amigos e irmãos. Você não pode forçar as crianças a falar, mas pode deixar claro que elas podem falar com você a qualquer momento em que tiverem vontade de fazê-lo.	Desenhe emoticons "smileys" para diferentes sentimentos. Conte uma pequena estória para cada um tal como "Lembra-se quando a água entrou na casa e você fez uma cara preocupada como esta?" Explique: "As crianças podem ficar muito tristes quando sua casa é danificada." Usar brinquedos e desenhos vai ajudar as crianças a se expressar. Utilize palavras que descrevem sentimentos para checar como eles realmente se sentem: "Esta é uma carinha assustada. Você ficou assustado quando viu a água entrando na casa?"

Crianças em idade escolar

Sente-se responsável pelo que aconteceu.	Crianças em idade escolar podem sentir que são responsáveis pelo desastre ou que deveriam ter sido capazes de mudar o que aconteceu. Elas talvez não expressem essas preocupações.	Dê oportunidades à criança para contar a vocês as suas preocupações. Tranquelize-a e reforce que não foi culpa dela. Explique: "Após um desastre como este, muitas crianças e também seus pais, ficam pensando: 'O que eu poderia ter feito diferente?' ou 'Eu deveria ter sido capaz de fazer alguma coisa.' Isto não quer dizer que eles tenham feito algo errado. Lembra-se de que os bombeiros disseram que ninguém poderia ter salvo seu animal de estimação e que não foi culpa sua?"
Recontar o evento ou encenar o evento repetidamente.	Esta é uma reação normal à crise. Se você permitir que a criança fale e encene o evento, e se encorajar uma resolução de problemas positiva através de brincadeiras e desenhos, a criança aos poucos se sentirá melhor.	Explique para sua criança: "Você está fazendo vários desenhos do que aconteceu. Sabe que muitas crianças fazem isso?" "Talvez ajude se você desenhar como gostaria que sua escola fosse construída de forma a ter mais segurança."

MATERIAL DE APOIO 5, Dias 1 & 2

SE SUA CRIANÇA...	ENTENDA QUE...	FORMAS DE AJUDA
<p>Estiver confusa sobre o que aconteceu.</p>	<p>Embora crianças em idade escolar tenham uma compreensão melhor da interligação dos fatos, elas ainda não tem total capacidade de pensar em termos abstratos e de forma lógica.</p> <p>Ao mesmo tempo, elas têm dificuldade em lidar com as mudanças e por vezes têm 'imaginação mágica'. Por isso, podem não compreender totalmente o que aconteceu.</p> <p>Sem explicações claras, elas vão 'preencher as lacunas' de seu próprio jeito.</p>	<p>Corrija mal-entendidos e dê explicações claras sobre o que realmente aconteceu, sempre que sua criança perguntar. Evite detalhes que podem assustar sua criança e tente acalmá-la dizendo, por exemplo: "Sei que outras crianças estão dizendo que outros tornados estão a caminho mas agora estamos em um lugar seguro."</p> <p>Continue a responder perguntas e tranquilize-os quanto à segurança da família. Não se irrita.</p> <p>Deixe claro para sua criança o que vai acontecer em seguida. Conte a ela sobre os planos com relação à escola e onde vão morar.</p> <p>Lembre à sua criança que há pessoas trabalhando para manter as famílias em segurança e que sua família terá mais ajuda, se necessário.</p>

Adolescentes

<p>Podem contestar você e iniciar comportamento autodestrutivo, como o uso de álcool ou drogas, praticar sexo sem prevenção ou envolver-se em atividades de risco.</p>	<p>Mesmo nas melhores circunstâncias o adolescente estão em processo de libertação de sua infância e entrando na idade adulta. Este não é um processo fácil, que mesmo em tempos normais envolve algum tipo de comportamento de confrontação. Isto pode ser reforçado quando um adolescente está exposto a uma situação de crise.</p> <p>Repreendê-los fará com que o adolescente sinta-se pior ainda.</p>	<p>Ajude os adolescentes a entender que confrontar o mundo é uma forma perigosa de expressar sentimentos fortes como a raiva. Explique: "Muitos adolescentes, e alguns adultos, perdem o controle e sentem raiva após um desastre como este. Eles pensam que beber ou usar drogas pode ajudar, de alguma forma. É normal sentir-se assim, mas não é boa ideia fazer essas coisas, porque não vão afastar os problemas."</p> <p>Durante algum tempo, mantenha maior controle sobre onde eles vão e o que planejam fazer. Explique: "Na presente situação, é importante que eu saiba onde você está e como entrar em contato com você". Assegure que isto é temporário e que vai parar quando a situação se estabilizar.</p> <p>Limite o acesso a álcool e drogas. Converse sobre o perigo de ter atividade sexual sem proteção.</p>
--	--	--

MATERIAL DE APOIO 5, Dias 1 & 2

SE SUA CRIANÇA...	ENTENDA QUE...	FORMAS DE AJUDA
<p>Demonstra medo da recorrência do evento e reage contra as lembranças.</p>	<p>Ter medo da recorrência de um desastre é natural e vai demorar até que o adolescente sintá-se seguro novamente.</p>	<p>Ajude o adolescente a identificar as lembranças assustadoras, tais como certas pessoas, locais, sons, cheiros, sentimentos, o período do dia, etc. e converse sobre a diferença entre o evento e as lembranças que ocorrem após o evento. Explique: "Quando você se lembrar, tente dizer a si mesmo que 'Estou aborrecido agora porque fui lembrado, mas é diferente desta vez porque não há um furacão e estou em segurança.'"</p> <p>Explique que a cobertura da mídia sobre o desastre pode detonar receios de que aconteça novamente. Explique: "Assistir os noticiários pode ser pior, porque eles repetem as mesmas imagens várias vezes. Que tal desligar um pouco agora?"</p>
<p>Preocupação com outros sobreviventes e suas famílias.</p>	<p>Os adolescentes tendem a se preocupar muito com as outras pessoas e como eles próprios falharam em fazer alguma coisa para ajudar os outros.</p>	<p>Encoraje seus adolescentes a apoiar outras pessoas, mas assegure que eles não se sobrecarreguem. Ajude-os a identificar projetos significativos e apropriados à sua idade, tal como retirada de entulho do terreno da escola, coletar fundos ou suprimentos para os necessitados.</p>

MATERIAL DE APOIO 5, Dias 1 & 2

Especialmente para pais de crianças pequenas

- Tente manter ou restabelecer as rotinas diárias tais como preparar refeições, ir à escola, fazer as tarefas diárias, etc. Deixe que as crianças participem das rotinas da família.
- Não introduza mudanças tais como novas rotinas ou padrões de comportamento mais rígidos. Deixe isso para outra ocasião.
- Exercícios e outras atividades físicas podem melhorar o bem-estar de todos.
- Assegure-se de que suas crianças descansem e durmam o suficiente.
- Permita que suas crianças se ocupem com atividades como desenhar e encoraje-as a brincar com outras crianças.
- Tente manter contato com familiares e amigos. Isto pode ajudar e confortar a você e sua criança.
- Muitas crianças necessitam de maior contato físico, abraços e carinho.
- Não deixe sua criança sozinha ou com pessoas que a criança não conhece bem.
- Fale sobre seus próprios sentimentos de forma apropriada e permita que suas crianças falem sobre os delas.
- Dê à sua criança um senso de controle sobre a vida dela. Mesmo pequenas decisões, tais como permitir que ela escolha entre dois tipos de alimento, fazem a criança sentir que tem controle sobre a situação.
- Proteja sua criança contra lembranças perturbadoras. Intervenha se alguma atividade fizer sua criança sentir-se aborrecida ou ansiosa. Por exemplo, pare de assistir a um programa de televisão que lembre a criança do trauma ou provoque sentimentos de preocupação, alarme ou medo.
- Em seu papel de pais e responsáveis, vocês são as pessoas mais importantes na vida das crianças. Sejam pacientes consigo mesmos e tenham certeza de que a maioria das crianças volta a seu estado normal após algum tempo.

Especialmente para pais de crianças maiores

- Tente manter ou restabelecer rotinas diárias tal como preparar refeições, ir à escola, fazer as tarefas diárias, etc. Deixe sua criança participar das rotinas da família.
- Encoraje sua criança a continuar os estudos e trabalho, se for possível.
- Mantenha os papéis familiares, se puder. Por exemplo, não insista que sua criança assuma mais responsabilidades do que o usual nem espere que ela possa suprir as necessidades de seus pais quando estes se encontram em estado de sofrimento.
- Tranquelize sua criança de que o evento já passou e que vocês estão seguros, mas somente se isto for verdade. Talvez você tenha que reafirmar isso várias vezes.
- Ouça a sua criança. Leve a sério suas preocupações e sentimentos.
- Fale. Conte para sua criança o que aconteceu de uma maneira apropriada para o nível de compreensão da criança e sem entrar em detalhes assustadores ou chocantes. Use linguagem que elas entendam. Se você as mantiver alheias às informações corretas, elas vão 'preencher as lacunas' usando sua experiência, as informações disponíveis e sua imaginação.
- Converse com suas crianças sobre a forma como as pessoas reagem ao sofrimento. Diga a eles que seus sentimentos são normais sob tais circunstâncias e assegure a elas que vão se sentir melhor gradativamente.
- Exercícios e outras atividades físicas podem melhorar o bem-estar de todos. Permita que as crianças participem de atividades como esportes e associações de jovens. Assegure à criança que não há mal em se divertir.
- Assegure-se de que sua criança descanse e durma o suficiente.
- Permita que sua criança passe tempo com amigos e familiares.
- Podem haver tarefas relevantes de resposta ou apoio comunitário para as quais sua criança possa contribuir. Ajudar aos outros é bom também para quem ajuda.
- Fale sobre seus próprios sentimentos de forma apropriada e permita que sua criança fale sobre os dela.
- Dê à sua criança um senso de controle sobre a vida dela. Mesmo pequenas decisões, tais como permitir que ela escolha entre duas opções fazem a criança sentir que está em controle da situação.
- Seja compreensivo. Reconheça que mudanças de comportamento, tais como oscilação de humor, podem ser uma forma de sua criança reagir a eventos assustadores ou que causam sofrimento.

MATERIAL DE APOIO 6, Dias 1 & 2

PROTEÇÃO DAS CRIANÇAS EM EMERGÊNCIAS

Dez recursos essenciais

Os Dez Recursos Essenciais são listas dos materiais mais relevantes atualmente sobre **Proteção de Crianças**, tal como identificados pela Iniciativa de Proteção à Criança de Save the Children (CPI).

A lista tem por objetivo guiar os colaboradores que são novos em Proteção à Criança e apoiar aqueles que já estão familiarizados com o tema para que avancem seus conhecimentos em áreas prioritárias de Proteção à Criança de Save the Children. Os Dez Recursos Essenciais foram selecionados pela CPI e são atualizados regularmente. Se tiver algum comentário, por favor entrar em contato pelo email cpi@rb.se.

Você também poderá encontrar esta lista dos Dez Recursos Essenciais no Centro de Recursos de Save the Children.

Em ordem alfabética:



Pacote de Recursos para a Ação pelos Direitos das Crianças (ARC): uma ferramenta de capacitação para a proteção à criança durante e após emergências (Colaboração Interagências, 2009)

Esta ferramenta de capacitação está disponível tanto online como em CD. Ela facilita a implementação de treinamentos e de capacitação de facilitadores. Seu objetivo é fornecer conhecimento e habilidades para a melhoria dos programas, práticas e colaboração interagências para a proteção à criança, com base na legislação internacional sobre direitos humanos e ajuda humanitária e a refugiados. A ferramenta inclui diversos módulos, um guia de uso, um manual de treinamento e um conjunto de ferramentas para o facilitador. Também disponível em Árabe, Francês e Espanhol.



Espaço Amigável para Crianças em Emergências: um Manual para os Colaboradores de Save the Children

(Save the Children, 2008)

Este manual têm por objetivo guiar o pessoal de resposta à emergência e introduzir parceiros na rápida implementação de espaços amigáveis eficientes e de qualidade para crianças durante e imediatamente após uma emergência. Também disponível em Francês e Espanhol. Atualmente sendo traduzido para o Russo.



Proteção à Criança em Emergências: Prioridades, Princípios e Práticas

(Save the Children, 2007)

Esta publicação fornece uma visão sobre os principais perigos à proteção enfrentados pelas crianças face a uma emergência e como abordá-los. Apresenta uma definição comum e abordagem, prioridades da programação, exemplos de programas, parâmetros e padrões legais. Também disponível em Francês e Espanhol.



Padrões mínimos PC

(Grupo de Trabalho de Proteção à Criança, 2011)

Esta ferramenta é um guia dos passos principais no processo de planejamento e implementação de uma rápida avaliação para proteção à criança em seguida a uma emergência repentina. O conjunto de ferramentas passa por atualização periódica.



Orientações para Intervenções com Relação à Violência Baseada em Gênero em Contextos Humanitários: Foco na Prevenção e Resposta à Violência Sexual em Emergências

(Comitê Interagências em exercício, 2005)

Esta ferramenta tem por objetivo estabelecer uma abordagem coordenada multissetorial à programação contra a violência baseada em gênero em contextos de emergência. Fornece aconselhamento prático sobre como assegurar que a proteção humanitária e os programas de assistência para populações desabrigadas sejam seguros e não aumentem o risco de violência sexual para meninas e mulheres. Também disponível em Árabe, Indonésio, Francês e Espanhol.



IASC: Orientações sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Contextos de Emergência

(Comitê Interagências em exercício, 2007)

Estas orientações fornecem um parâmetro multissetorial e aconselhamento sobre como facilitar uma abordagem integrada para lidar com os temas mais urgentes em saúde mental e psicossocial em situações de emergência, para crianças e adultos. Também disponível em Árabe, Francês e Espanhol.



Princípios Norteadores Interagências sobre Crianças Desacompanhadas e Separadas

(Comitê Internacional da Cruz Vermelha, 2004)

Esta publicação detalha os princípios da prática com crianças desacompanhadas e separadas, com foco em contextos de emergência. Inclui a prevenção da separação, procedimentos de evacuação, busca, reunificação e providências para cuidar das crianças. O documento está em revisão, no ano de 2012. Também disponível em Francês e Espanhol.



Introdução à Proteção de Crianças em Emergências: Pacote Modular de Treinamento Interagências

(Colaboração Interagências, 2008)

Este pacote fornece orientações de intervenção para a proteção de crianças em emergências, oferece estudos de caso na aplicação prática de políticas e fornece exercícios e testes de conhecimento dos usuários. Também inclui um manual para o facilitador com orientações para aplicação do conteúdo. Atualmente está sendo traduzido para Francês e Espanhol.



Manual de Campo para Monitoramento e Reporte: Mecanismo de Monitoramento e Reporte (MMR) sobre Violações Graves contra Crianças em Situações de Conflito Armado

(Unidade de Estado de Direito das Nações Unidas, 2010)

Este manual fornece orientação para a implementação de um mecanismo de monitoramento, reporte e resposta à violações graves contra crianças, e assistência para o estabelecimento de um mecanismo eficaz de monitoramento e reporte. Isto deve levar a defesa e respostas eficazes para a proteção e cuidados dispensados às crianças, bem como a aderência a padrões internacionais de proteção à criança.



Os Princípios de Paris: Princípios e Orientações sobre Crianças Associados a Forças Armadas ou Grupos Armados

(UNICEF, 2007)

Os Princípios de Paris, um documento inovador assinado por mais de 100 países, reflete experiências e conhecimentos de todas as partes do mundo e pretende gerar maior coerência programática e de apoio, e promover boas práticas no trabalho com crianças associadas a forças ou grupos armados. Também disponível em Árabe, Francês e Espanhol.

Atualizado em Maio de 2012

MATERIAL DE APOIO 7, Dias 1 & 2

Leitura complementar

- M. Ungar (ed) (2012). *The Social Ecology of resilience. A Handbook*. Springer, New York.
- IFRC Reference Centre for Psychosocial Support/Save the Children Denmark (2012). *The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools. Facilitator handbook 1: Getting started*.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psychosocial-support-and-out-schools-facilitator-handbook-1>
- Action for the rights of children (2009). *ARC Resource Pack. Facilitator's Toolkit* page 41-42;
<http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>
- Pickles T, Pavilion (1995). *Toolkit for Trainers*, Brighton, England, as presented in the *Action for the Rights of Children resource pack: Facilitator's toolkit*.
<http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>
- Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). *DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations*.
http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009_.DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations
- Save the Children (2010). *Save the Children Child Protection: Taking action against all forms of abuse, neglect, violence and exploitation*.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi>
- Save the Children (2012). *Save the Children's Child Safeguarding Policy: Rules for Keeping Children Safe*.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/save-childrens-child-safeguarding-policy-rules-keeping-children-safe>
- National Child Traumatic Stress Network – National Center for PTSD (2006). *Psychological First Aid Field Operations Guide. 2nd Edition*.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/psychological-first-aid-field-operations-guide-2nd-edition>

MATERIAL DE APOIO 7, Dias 1 & 2

- The Sphere Project (2011). *The Sphere Handbook: Humanitarian Charter and Minimum Standards in Humanitarian Response*.
<http://www.sphereproject.org/handbook/>
- Child Protection Working Group (CPWG) (2012). *The Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action Handbook* page 92.
<http://cpwg.net/minimum-standards/>
- WHO (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*.
http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html
- UN Guidelines for the Alternative Care of Children (2010).
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/united-nations-guidelines-alternative-care-children>
- Danny Brom, Ruth Pat-Horenczyk and Julian D. Ford (2009). *Treating Traumatized Children. Risk, Resilience and Recovery*. Routledge, New York
- Cathy A. Malchiodi (2008). *Creative Interventions with Traumatized Children*. The Guildford press, New York
- Save the Children US (2009), *Journey of Hope*.
- Save the Children (2004), *So you want to involve children in research?*

MATERIAL DE APOIO I, Dia 3



Louise Dyring Mbae/Save the Children

CRONOGRAMA DE TREINAMENTO

Gestão de estresse para colaboradores

DIA 3

CRONOGRAMA DE TREINAMENTO: Gestão de estresse para colaboradores

8:30 – 9:00	Sessão 0: Preparação	Inscrição
9:00 – 10:30	Sessão 1: Introdução: O que é o estresse?	1. Boas vindas e introdução 2. O que é o estresse?
10:30 – 11:00	Intervalo	
11:00 – 12:00	Sessão 2: Tipos de estresse	1. Exercício do balão 2. Tipos de estresse 3. Lista: Sinais de estresse
12:00 – 13:00	Sessão 3: Super e sub-envolvimento	1. Super e sub-envolvimento
13:00 – 14:00	Almoço	
14:00 – 15:30	Sessão 4: Formas de redução do estresse	1. Atividade para redução do estresse 2. Formas de redução do estresse
15:30 – 16:00	Intervalo	
16:00 – 17:15	Sessão 5: Prática	1. Atividade para redução do estresse 2. Escuta ativa e mentoria
17:15 – 17:30	Conclusão e avaliação	

MATERIAL DE APOIO 2, Dia 3

Pontos de aprendizagem sobre o estresse

PONTOS DE APRENDIZAGEM sobre o estresse

- Uma reação de estresse basicamente nos prepara para lutar ou fugir.
- Em pequenas doses, o estresse pode ser bom e útil.
- Contudo, quando você está sobrecarregado e sua capacidade de lidar com a situação é inadequada, o estresse se torna uma ameaça ao seu bem-estar físico e emocional e tem efeito negativo sobre seu desempenho. Você está desequilibrado.
- O estresse afeta sua mente, seu corpo e comportamento de diferentes maneiras. Os sinais específicos e sintomas de estresse podem ser divididos em domínios: físico, emocional, mental, espiritual e comportamental e eles variam de uma pessoa para outra.
- Há diferentes tipos de estresse: estresse básico, estresse cumulativo, esgotamento e estresse traumático ou estresse por incidente crítico.
- O estresse básico é uma reação a mudanças em seu ambiente do dia-a-dia. Geralmente, o estresse positivo pode ajudá-lo a adaptar-se, mas o estresse demasiado pode tirar seu equilíbrio e ser nocivo.
- O estresse cumulativo é um acúmulo de estresse básico. Acontece quando o corpo não é mais capaz de superar o estresse, e os sintomas de estresse continuam ou pioram.
- O esgotamento também é chamado de 'depressão no trabalho'. Ocorre quando você se sente sobrecarregado e incapaz de atender às constantes demandas do local de trabalho.
- O estresse traumático ou estresse por incidente crítico resulta da exposição a incidente crítico e é uma reação normal a um evento anormal.

1 Antares Foundation, <http://www.antaresfoundation.org/>

MATERIAL DE APOIO 3, Dia 3

Lista: Sinais de estresse

	NUNCA 1 ponto	ÀS VEZES 2 pontos	COM FREQUÊNCIA 3 pontos
1. Sinto-me tenso e nervoso			
2. Tenho muitas queixas de sintomas físicos (ex.: dor de cabeça, palpitação, dores no peito ou de estômago, resfriados crônicos)			
3. Sinto cansaço ou fadiga crônicos, mesmo que tenha dormido bastante.			
4. Sinto-me inquieto ou "no limite" (ex.: qualquer barulho me faz 'pular')			
5. Estou triste e sinto vontade de chorar			
6. Perdi o senso de humor			
7. Tenho dificuldade em tomar decisões. Repasso todos os pontos mentalmente, várias vezes, mas não consigo pensar com clareza			
8. Sinto-me sobrecarregado ou com medo. Anseio por um lugar onde me sinta seguro			
9. Ajo de forma impulsiva ou corro riscos que não deveria			
10. Tenho dificuldade de concentração ou foco em meu trabalho			
11. Tenho dificuldade para planejar e pensar com clareza			
12. Estou menos eficiente ou mais desorganizado no trabalho do que o normal			
13. Coloco fora do lugar ou perco coisas que preciso para trabalhar ou esqueço compromissos ou esqueço de tarefas por fazer			
14. Tenho problema para dormir (ex.: dificuldade em pegar no sono ou de continuar a dormir, ou dormir demais, ou pesadelos)			
15. Estou irritadiço, pequenos inconvenientes ou demandas me aborrecem muito (ex.: reajo de forma exagerada às falhas dos outros, ou me pego discutindo com amigos ou membros da família com maior frequência do que antes)			

Para 'nunca' marque 1 ponto. Para 'às vezes' marque 2 pontos. Para 'com frequência' marque 3 pontos. Agora some sua pontuação total:

Abaixo de 20: Seu estado de estresse é normal, considerando suas condições de trabalho.

De 20 a 35: Você demonstra sinais de estresse e precisa agir com relação a isso.

De 36 a 45: Você deve estar sob grave estresse. Peça ajuda a alguém próximo a você e a seu supervisor ou gestor. Você também pode entrar em contato com seu médico.

MATERIAL DE APOIO 4, Dia 3

Causas de estresse

Liste sua próprias causas de estresse na tabela.

Minhas causas de estresse:



Reveja as causas de estresse que você listou. Quais dessas causas listadas são pessoais?

Quais causas você acha que são relacionadas ao trabalho?

MATERIAL DE APOIO 5, Dia 3

Traumatização secundária

SINTOMAS DE TRAUMATIZAÇÃO SECUNDÁRIA

Alteração no modo de ver a vida: Presenciar o sofrimento e trauma de crianças e seus pais ou responsáveis pode levar o colaborador a perder a confiança intrínseca nas pessoas e na forma como ele ou ela pensava sobre a vida.

Alteração de identidade: Uma mudança no modo de ver a vida leva a mudanças nas relações com os outros e no próprio caráter e personalidade.

Problemas em relacionamentos próximos: A exaustão provocada pelo trabalho em ambiente agitado com pessoas em sofrimento, frequentemente por longas horas sem intervalo, facilmente afeta a interação com a família e amigos. Pode ser difícil compartilhar a gravidade da sua experiência. Isto pode criar uma distância entre você e seus entes queridos.

Dificuldades de concentração e memória: Todos os sintomas acima, adicionados à privação de sono, tendem a levar a dificuldades de concentração e memória.

Culpa de sobrevivente: É difícil observar o sofrimento dos outros. Às vezes, isso pode levar a sentimentos de culpa sobre por quê as pessoas que você está ajudando sofreram tanto e você não.

Aumento da ativação negativa: Trabalhar em um ambiente estressor e agitado, com crianças e famílias em estado de sofrimento, não é uma experiência relaxante. Normalmente requer ação focada e comunicação com muitas pessoas diferentes, de diferentes formas.

Dificuldade para separar trabalho e vida privada: O sentimento constante de que as crianças e famílias em estado de sofrimento dependem de você pode levar a uma confusão entre os limites entre trabalho e vida privada. Em casos extremos, o trabalho e a vida privada se fundem totalmente. Isto é especialmente verdade se você vive e trabalha no mesmo local junto com seus colegas, 24 horas por dia, durante uma emergência. Isto pode afetar o relacionamento com sua família e amigos de forma negativa.

Diminuição do nível de tolerância: Preocupar-se com os traumas das crianças por um período extensivo de tempo pode torná-lo menos tolerante aos problemas de outras pessoas. Você pode tornar-se irritado ou emocionalmente distante da família e amigos. Você também pode tornar-se tão acostumado ao trauma que não mais sente empatia pelas pessoas com outras dificuldades.

Medo de trabalhar com certas categorias de pessoas: Colaboradores com enorme carga de trabalho, muitos casos difíceis, e casos que detonam sua própria ansiedade, podem tornar-se gradativamente temerosos de trabalhar com casos que exponham sua própria vulnerabilidade. Estas são reações normais quando se tem uma grande carga de trabalho por períodos extensos de tempo. Se não se sentir confiante, peça a um colega que tome a frente.

MATERIAL DE APOIO 6, Dia 3

Exemplos de estratégias para a redução do estresse

Psicológicas, emocionais e pessoais

- Monitore a si mesmo. Esteja consciente de seus sinais de estresse e reaja para reduzir ou prevenir o mau estresse.
- Ponha foco em aspectos específicos que podem ser mudados. Não insista em problemas de larga escala que fogem a seu controle.
- Faça coisas de que gosta: leia livros, ouça música, divirta-se com jogos, faça seus hobbies.
- Pratique técnicas de relaxamento como meditação e ioga.
- Não se esqueça de prestar atenção ao presente, sua rotina de vida e sua família.
- Lembre-se de seu senso de humor.
- Mantenha um equilíbrio saudável entre atividades sérias e de diversão.
- Participe de práticas religiosas ou espirituais relevantes.

Físicas

- Mantenha seu corpo em boa forma, lembre-se de fazer exercícios.
- Durma bem e o suficiente.
- Coma regularmente e coma de forma saudável.
- Limite a ingestão de álcool e o tabaco.

Sociais

- Mantenha uma boa rede social. Mantenha contato com a família e amigos.
- Permaneça socialmente ativo: tenha tempo de qualidade com a família e amigos.
- Divida seus sentimentos com colegas, amigos ou familiares.
- Comunique suas necessidades para os outros.
- Dê apoio aos outros e mostre que se importa com eles.

Relacionadas ao trabalho

- Procure seu supervisor se precisar de ajuda.
- Peça descrições claras de trabalho para saber o que é esperado de você.
- Tente variar de trabalho para não ter que fazer a mesma coisa o tempo todo.
- Esteja preparado para períodos difíceis no trabalho.
- Faça uma pausa quando necessitar.
- Crie um sistema de apoio entre pares.
- Não trabalhe mais horas do que o necessário.
- Tenha tempo de qualidade com os colegas para relaxar e divertir-se.

Como os supervisores e líderes de equipe podem ajudar

- Esteja disponível para emergências todo o tempo.
- Faça reuniões regularmente para dar orientação e apoio.
- Forneça supervisão e capacitação.
- Forneça aos colaboradores uma clara descrição da função, papéis, responsabilidades e expectativas.
- Encoraje e apoie seus colaboradores.
- Respeite a confidencialidade para que as pessoas se sintam seguras em admitir o estresse e procurem ajuda.
- Crie um ambiente no qual os colaboradores estejam aptos a falar e dividir seus problemas abertamente sem medo das consequências.
- Enfatize os cuidados consigo mesmo.
- Direcione os colaboradores para ajuda profissional se necessário.

MATERIAL DE APOIO 8, Dia 3

Exemplos de atividades para redução do estresse

Os três exercícios de relaxamento deste material de apoio combinam respiração e relaxamento muscular. Se você estiver dando instruções para outras pessoas, leia o texto com voz suave e devagar, dando tempo aos participantes para inspirar e segurar o ar, para expirar lentamente, e para retesar e depois relaxar os músculos lentamente, como indicado nas instruções.

Caso esteja fazendo os exercícios sozinho, leia cuidadosamente e assegure-se de ter entendido o que fazer e quando, antes de começar o exercício, para não ter dúvidas quando já estiver praticando. Isto vai ajudá-lo a relaxar.

Exercício 1

Sente-se em uma posição confortável. Feche os olhos, ou tire o foco dos olhos. Se necessário, você sempre pode fazer ajustes durante o exercício. Movimentos calmos não atrapalharão o seu relaxamento.

Ajude seu corpo a começar a relaxar, fazendo alguns movimentos de respiração lenta e profunda. Então, inspire lentamente enquanto conta silenciosamente até quatro. Segure a respiração e conte silenciosamente até quatro. Solte o ar de forma lenta e suave, enquanto conta até quatro. Conte silenciosamente até quatro antes de inspirar novamente contando até quatro, segure a respiração enquanto conta silenciosamente até quatro, expire enquanto conta silenciosamente até quatro. Continue este movimento por mais alguns minutos. Depois, inspire profundamente pelo nariz e deixe o ar sair com mais vigor pela boca, com um suspiro, imaginando que está expulsando a tensão de seu corpo. Faça isso algumas vezes.

Exercício 2

Sente-se em uma posição confortável, ou deite-se. Feche os olhos ou tire o foco dos olhos. Feche os punhos com ambas as mãos, com tanta força que você pode sentir a tensão no antebraço. Agora, relaxe a tensão de uma vez. Note a sensação de relaxamento subindo pelos seus braços. Aperte os punhos novamente com ambas as mãos, e solte de uma vez. De novo, sinta o relaxamento em seus braços.

Deixe a sensação de relaxamento muscular passar lentamente por seus braços, depois por seus ombros e dentro de seu peito, em seu estômago, seu quadril. Continue a focar nesta sensação de relaxamento, levando-a para a parte de cima das pernas, os joelhos, a parte inferior das pernas, os tornozelos e os pés. Deixe que esta sensação de relaxamento mova-se lentamente dos seus ombros para o seu pescoço, a mandíbula, testa e crânio.

Respire profundamente e enquanto expira, você pode relaxar ainda mais. Você pode aprofundar o relaxamento, repetindo esta prática.

Se continuar o exercício, você vai ficar gradualmente mais relaxado. Cada vez que expirar, você pode continuar a entrar mais profundamente em um estado de conforto e relaxamento. Quando você está relaxado, como agora, você consegue pensar mais claramente ou simplesmente permitir-se experimentar sentimentos de conforto, serenidade e tranquilidade.

Quando estiver pronto, você pode gentilmente começar a mover suas mãos e pés, talvez esticar-se e bocejar, e lentamente abrir seus olhos, como se estivesse acordando de um maravilhoso cochilo. Depois deste exercício, você provavelmente se sentirá mais energizado e alerta, com maior sentido de autoconfiança e controle sobre como se sente e como pensa.

Exercício 3

O exercício 3 não deve ser feito até que você consiga fazer os exercícios 1 e 2 de forma eficiente.

Sente-se em posição confortável. Feche os olhos ou tire o foco dos olhos. Respire profundamente duas ou três vezes. A cada vez, segure a respiração por alguns segundos, depois solte o ar lentamente, concentrando-se na sensação do ar saindo de seu corpo. Agora, feche ambos os punhos, então enrijeça seus antebraços e braços. Segure a tensão por cinco ou seis segundos. Agora relaxe os músculos. Quando relaxar a tensão, faça-o de forma repentina, como se estivesse apagando a luz.

Concentre-se na sensação de relaxamento em seus braços por 15 a 20 segundos. Agora, tensione os músculos da face e a mandíbula. Faça isto por 5 ou 6 segundos, e relaxe. Concentre-se no relaxamento por 15 a 20 segundos.

Arqueie suas costas e pressione o estômago enquanto inspira profundamente. Segure a respiração por alguns segundos e relaxe.

Agora tensione os músculos das coxas e quadris. Segure a tensão por alguns segundos e relaxe. Concentre-se na sensação de relaxamento em todo o seu corpo enquanto respira lenta e profundamente.