

A escola como espaço de proteção e cuidado após uma crise

ENQUADRAMENTO

Fenómenos meteorológicos extremos, como tempestades, podem provocar danos significativos nas comunidades: casas danificadas, interrupções no fornecimento de eletricidade e água, dificuldades de mobilidade, perdas materiais e um sentimento generalizado de insegurança. Mesmo quando a escola não é diretamente atingida, as consequências fazem-se sentir no quotidiano das crianças e dos jovens. Após uma situação deste tipo, muitas crianças regressam à escola trazendo consigo preocupações, medos e cansaço emocional. Algumas podem ter estado envolvidas nas limpezas ou reparações, outras podem estar preocupadas com dificuldades económicas em casa, com alterações nas rotinas ou com a segurança de pessoas próximas. Nem sempre conseguem verbalizar aquilo que sentem, no entanto, o silêncio não significa ausência de impacto.

Nestes contextos, a escola assume um papel particularmente importante enquanto espaço de estabilidade, escuta e apoio, sendo chamada a responder, não apenas às necessidades educativas, mas também ao bem-estar emocional das crianças e jovens.

A presença de adultos atentos, calmos e disponíveis é, por si só, um fator de proteção essencial. Tal como existem primeiros socorros físicos, existem também os Primeiros Socorros Psicológicos (Psychological First Aid - PFA), uma abordagem reconhecida internacionalmente e apoiada pela UNICEF e pela Organização Mundial da Saúde. A PFA baseia-se em ações simples, intencionais e adequadas ao contexto, que visam proteger o bem-estar emocional das crianças após situações adversas, promovendo a sua recuperação e reduzindo o risco de impactos psicológicos mais duradouros.

Este recurso pretende apoiar educadores/as, professores/as e técnicos/as especializados/as na resposta a estes momentos, a partir de cinco princípios fundamentais:

- 1. Garantir segurança (física e emocional)**
- 2. Promover calma e estabilidade**
- 3. Promover ligação**
- 4. Reforçar o sentido de controlo e competência**
- 5. Promover esperança**

Ao integrar estes princípios no quotidiano da escola, é possível ajudar as crianças e os jovens a sentirem-se mais seguros e confiantes num momento marcado por instabilidade e incerteza.

A escola como espaço de proteção e cuidado após uma crise

10 FORMAS DE APOIAR O BEM-ESTAR EMOCIONAL DAS CRIANÇAS APÓS UMA SITUAÇÃO DE CRISE

Como referido no enquadramento, os Primeiros Socorros Psicológicos (PFA) assentam em cinco princípios fundamentais - segurança, calma, ligação, sentido de controlo/competência e esperança - que ajudam a proteger o bem-estar emocional das crianças após situações difíceis. As seguintes estratégias traduzem esses princípios em ações concretas no quotidiano da escola:

Garantir segurança (física e emocional):

1. Reduzir a exposição a estímulos perturbadores

Sempre que possível, afastar as crianças de imagens, sons, cheiros e conversas alarmistas, bem como de notícias repetidas sobre o acontecimento. Um ambiente protegido ajuda a diminuir a sensação de ameaça.

2. Reafirmar que estão em segurança (quando isso é verdade)

Dizer explicitamente às crianças que estão seguras e que há adultos atentos a protegê-las ajuda a restaurar a confiança e a reduzir o medo. Usar factos simples e claros: respostas honestas e ajustadas à idade promovem segurança sem aumentar a ansiedade.

3. Explicar o que aconteceu e o que vai acontecer a seguir

A incerteza aumenta a ansiedade. Explicar com factos simples, adequados à idade, e clarificar o que vai acontecer a seguir ajuda as crianças a sentirem-se mais orientadas e seguras. Perguntas abertas como "Queres contar-me como têm sido estes dias para ti?" ajudam a perceber necessidades de apoio.

Promover calma e estabilidade:

4. Manter a calma e cuidar de si

As crianças regulam-se através dos adultos. Um adulto calmo transmite segurança e previsibilidade. Quando o/a educador/a se sente muito sobrecarregado/a, pedir apoio e fazer pausas é essencial. Cuidar de si faz parte do cuidado às crianças.

5. Validar emoções e aceitar respostas sem julgamento

Medo, tristeza, raiva, silêncio ou comportamentos regressivos são reações normais após uma crise. Validar emoções ajuda a reduzir a intensidade do stress e apoia a autorregulação emocional.

A escola como espaço de proteção e cuidado após uma crise

10 FORMAS DE APOIAR O BEM-ESTAR EMOCIONAL DAS CRIANÇAS APÓS UMA SITUAÇÃO DE CRISE

Promover ligação:

6. Dar tempo e atenção extra às crianças e aos jovens

Após uma situação de crise, muitas crianças precisam de mais proximidade, paciência e disponibilidade emocional. Esta atenção reforça o vínculo e apoia a recuperação.

7. Promover ligação com pares e adultos de referência

Relações seguras com colegas e adultos são um fator de proteção essencial. Incentivar a cooperação, o apoio entre pares e a proximidade com adultos de confiança ajuda as crianças a não se sentirem sozinhas. Em conversas de grupo, estabelecer limites suaves (entre 10 a 15 min) e oferecer alternativas (desenhar, escrever, ler) a quem não quiser falar.

Reforçar o sentido de controlo e competência:

8. Retomar rotinas e previsibilidade, com flexibilidade

As rotinas ajudam a restaurar um sentido de normalidade. Retomar horários e hábitos conhecidos dá segurança, mesmo que seja necessário ajustar ritmos e expectativas temporariamente.

9. Dar opções e oportunidades de decisão

Criar espaços onde as crianças possam participar ativamente, escolhendo tarefas, atividades ou outras formas de se exprimirem, apoia a recuperação do sentido de autonomia e segurança. Quando surgirem conversas emocionalmente exigentes, é útil finalizar com uma atividade reguladora, como música, leitura, brincadeira ou atividade física leve, ajudando a recentrar e estabilizar.

Promover esperança:

10. Manter limites com paciência e reforçar uma esperança realista

O stress pode afetar o comportamento e a autorregulação. Limites claros continuam a ser necessários, mas devem ser acompanhados de compreensão. Valorizar esforços e progressos ajuda a construir a ideia de que, com tempo e apoio, as coisas podem melhorar.

A escola como espaço de proteção e cuidado após uma crise

SINAIS DE ALERTA EMOCIONAL APÓS UMA SITUAÇÃO DE CRISE

O que é comum observar?

Nas primeiras semanas, as reações podem ser intensas. Para a maioria das crianças, tendem a diminuir gradualmente. Podem surgir:

- Emoções intensas e variáveis (medo, raiva, tristeza);
- Sensação de estar sobrecarregado/a;
- Preocupação e ansiedade;
- Pensamentos intrusivos, pesadelos e revivências (momentos em que parece que está a acontecer outra vez).

Sinais de alerta:

Emocionais - medo intenso e persistente que interfere com a rotina diária; ansiedade elevada que não diminui mesmo com apoio ou passagem do tempo; tristeza profunda/apatia prolongada ou perda marcada de interesse em atividades antes prazerosas; crises frequentes de choro ou pânico.

Comportamentais e sociais - agressividade e conflitos frequentes sem causa aparente; isolamento; comportamentos regressivos (como voltar a pedir companhia constante, dificuldades em separar-se do adulto, comportamentos “infantis” repentinos); recusa persistente em cooperar ou desafio constante.

Físicos e escolares - queixas físicas recorrentes sem causa médica identificada; alterações significativas no sono e/ou apetite; dificuldade continuada de concentração; quebra acentuada no envolvimento/rendimento escolar.

O que fazer quando surgem reações intensificadas?

- Validar e escutar, sem minimizar nem dramatizar;
- Reforçar rotinas e previsibilidade, explicando o que vai acontecer;
- Articular em equipa, partilhando observações e estratégias;
- Dialogar com as famílias, de forma cuidadosa e colaborativa;
- Encaminhar para apoio especializado quando as reações persistem, se agravam ou interferem significativamente com o bem-estar e o funcionamento da criança ou do jovem.

As reações podem surgir de forma intermitente e não seguem um percurso linear. A combinação de consistência, paciência e apoio relacional, ao longo do tempo, é um dos fatores mais protetores para o bem-estar das crianças e jovens.