

Formação em

# Primeiros Socorros Psicológicos

Para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho



MÓDULO 3

## PSP para Crianças



Psychosocial Centre



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

**Formação em Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho.**  
**Módulo 3. PSP para Crianças**

---

**Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho**

**Psychosocial Centre**

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhaga

Dinamarca

Telefone: +45 35 25 92 00

Correio eletrónico: [psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

Web: [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

Facebook: [www.facebook.com/Psychosocial.Center](https://www.facebook.com/Psychosocial.Center)

X: @IFRC\_PS\_Centre

---

Os *Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho* foram desenvolvidos pelo Psychosocial Centre da FICV.

É composto por:

- Um Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho
- Uma Breve Introdução aos Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho
- Formação em Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho:
- Módulo 1. Introdução aos PSP (4 a 5 horas)
- Módulo 2. PSP básico (8 a 9 horas)
- Módulo 3. PSP para crianças (8 a 9 horas)
- Módulo 4: PSP em grupos - Apoio às equipas (21 horas - três dias)

---

**Editores-chefes:** Louise Vinther-Larsen e Nana Wiedemann

**Autores:** Pernille Hansen

**Apoio adicional:** Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

**Revisores:** Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Eliza Cheung, Ziga Friberg, Ferdinand Garoff, Louise Juul Hansen, Sarah Harrison, Sara Hedrenius, Elfa Dögg S. Leifsdóttir, Maureen Mooney, Stephen Regel, Gurvinder Singh.

Estamos gratos à Secção da Cruz Vermelha de Hong Kong da Sociedade da Cruz Vermelha da China pelo seu generoso apoio na organização das ações de formação piloto e pelo seu contributo e *feedback* sobre as ações de formação e materiais escritos. Gostaríamos também de agradecer aos participantes da formação-piloto do Módulo 4: PFA em Grupos - Apoio às equipas, em Copenhaga, outubro de 2018. Gostaríamos de agradecer à Cruz Vermelha Islandesa e à DANIDA pelo seu financiamento e apoio no desenvolvimento destes materiais. Os princípios de Ver, Ouvir e Ligar referidos neste guia derivam do que já está feito pela: Organização Mundial de Saúde, War Trauma Foundation e World Vision International (2011). Primeiros socorros psicológicos: Guia para trabalhadores no terreno. OMS: Genebra. Este módulo de formação foi inspirado e adaptado de Save the Children Denmark (2013) Psychological First Aid Manual de formação para profissionais que trabalham com crianças. Save the Children, Copenhaga

**Edição portuguesa:** Cruz Vermelha Portuguesa, tradução – Mário Tavares; revisão – Susana Gouveia; dezembro 2023.

---

**Produção:** Pernille Hansen

**Design:** Michael Mossefin/Paramedia/1 2007

**Fotografia da primeira página:** Marine Ronzi/Monaco Red Cross

**ISBN:** 978-87-92490-57-5

---

Por favor contacte o Psychosocial Centre da FICV se desejar traduzir ou adaptar qualquer parte de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho. Agradecemos os vossos comentários, sugestões e *feedback* em: [psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org).

O Psychosocial Centre da FICV encontra-se sediado e é apoiado pela Cruz Vermelha Dinamarquesa.

© Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho Psychosocial Centre 2018

**Psychosocial Centre**



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF  
FOREIGN AFFAIRS  
OF DENMARK  
Danmárk

# Conteúdo

---

<b>Introdução</b> .....	<b>4</b>
Introdução .....	5
Trabalhar com crianças .....	6
Como utilizar este manual .....	7
Preparação para a formação .....	7
Local da ação de formação .....	8
Preparação do local .....	8
Materiais .....	8
Outros .....	8
O programa de formação .....	8

---

<b>O programa de formação</b> .....	<b>10</b>
O programa de formação .....	11
Sessões de formação .....	12
1. Introdução .....	12
2. O que são PSP para crianças? .....	14
3. Eventos críticos .....	16
4. Reações das crianças a eventos críticos .....	17
5. Identificação das crianças e dos cuidadores que necessitam de PSP .....	19
6. ‘Ver, Ouvir, Ligar’ .....	20
7. Comunicar com crianças .....	21
8. Demonstração de ‘Ver, Ouvir, Ligar’ .....	22
9. Desenvolvimento de estudos de casos .....	23
10. <i>Role play</i> de PSP .....	24
11. Reações complexas .....	25
12. Autocuidado .....	27
13. Encerramento da formação .....	29

---

<b>Apêndices</b> .....	<b>30</b>
Apêndice A: <i>Energizadores</i> .....	31
Apêndice B: Exemplos de cronogramas de formação .....	32
Apêndice C: Recursos de formação .....	34
1. Afirmações PSP .....	34
2. Desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças .....	35
3. Reações das crianças a eventos críticos .....	37
4. Cartões ‘Ver, Ouvir, Ligar’ .....	38
5. Sete técnicas para uma comunicação útil com crianças em sofrimento emocional .....	39
6. Desenvolvimento de estudos de caso .....	44
7. Formulário de <i>feedback</i> de <i>role play</i> .....	45
8. Um cenário com questões .....	46
Apêndice D: Formulário de avaliação da formação .....	47

# Introdução



# Introdução

Esta formação dá a conhecer aos participantes os primeiros socorros psicológicos para crianças. As atividades têm uma duração de oito a nove horas e podem ser realizadas num só dia ou durante um dia e meio. A formação foi desenvolvida para os profissionais e os voluntários que trabalham com recurso a atividades de apoio psicossocial junto de crianças e para aqueles que prestam cuidados diretos a crianças e aos seus cuidadores em sofrimento emocional, tais como enfermeiros, professores, assistentes sociais, voluntários da área da saúde ou tripulantes de ambulâncias. O seu objetivo é permitir aos participantes:

- saber mais sobre as reações das crianças ao sofrimento emocional
- saber o que são e o que não são os primeiros socorros psicológicos para crianças
- compreender os três princípios de ação "Ver, Ouvir e Ligar" em relação às crianças
- disponibilizar PSP a uma criança e a um cuidador em sofrimento emocional
- ter considerado reações e situações complexas
- ter consciência da importância dos cuidados pessoais quando se ajuda os outros.

Este módulo de formação é um de quatro, sobre primeiros socorros psicológicos, que constituem um conjunto de materiais sobre PSP. Estes, incluem um livro introdutório chamado *Um Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho* e um pequeno folheto, *Uma Breve Introdução aos Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho*.

Os quatro módulos de formação são os seguintes:

MÓDULOS DE FORMAÇÃO				
	1: Introdução aos PSP	2: PSP básico	3: PSP para crianças	4: PSP em grupo - apoio às equipas
Quanto tempo demora?	4-5 horas	8,5 horas	8,5 horas	21 horas (três dias)
A quem se destina a formação?	Profissionais e voluntários do Movimento da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho	Profissionais e voluntários com algum conhecimento prévio e experiência de apoio psicossocial	Profissionais e voluntários cujo trabalho envolve interação com crianças e seus cuidadores	Gestores ou outros que facilitam cuidados e apoio aos profissionais e aos voluntários
De que se trata?	Apresenta aos participantes as competências básicas de primeiros socorros psicológicos	Introduz competências básicas de primeiros socorros psicológicos e apresenta uma série de situações enfrentadas pelos adultos, as suas reações às crises e a forma como os facilitadores podem responder adequadamente	Centra-se nas reações das crianças ao stress e na comunicação com as crianças e os seus pais, e cuidadores	Trata-se de facilitar primeiros socorros psicológicos a grupos de pessoas que viveram um acontecimento angustiante em conjunto, tais como equipas de profissionais e voluntários da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho

Cada módulo de formação é independente do outro, exceto o *Módulo 4: Formação PSP em Grupos - Apoio às equipas*, que requer a participação prévia no Módulo 2: PSP Básico.



Este módulo de formação foi inspirado e adaptado de Save the Children Dinamarca (2013) *Psychological First Aid Training Manual for Child Practitioners*, disponível em <https://resourcecentre.savethechildren.net>



## Trabalhar com crianças

Recomenda-se vivamente que os facilitadores que disponibilizem PSP às crianças recebam formação e tenham confiança em seguir as diretrizes e protocolos de proteção da criança do país onde vive, bem como da Sociedade Nacional com que trabalham. Para mais informações, consulte o curso da plataforma de aprendizagem da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho sobre proteção infantil na programação: [www.ifrc.org](http://www.ifrc.org).

O quadro seguinte dá conselhos práticos sobre o trabalho com crianças.

### O QUE FAZER e O QUE NÃO FAZER quando trabalhar com crianças

#### O QUE FAZER

- Tratar as crianças com respeito e reconhecê-las como indivíduos de pleno direito.
- Ouvir as crianças, valorizar as suas opiniões e levá-las a sério.
- Pedir autorização (por escrito, assinado pelos responsáveis) às crianças, aos seus pais ou cuidadores e à direção da escola antes de tirar fotografias ou fazer vídeos das crianças. Se a autorização for concedida, certifique-se de que todas as imagens das crianças são promotoras de dignidade, respeitadoras, que as crianças estão vestidas adequadamente e que são evitadas poses sexualmente sugestivas.
- Tenha em atenção que o toque físico de uma criança (num ato do oferecer conforto), pode ser mal interpretado pelos observadores, ou pela criança.
- Mantenha a regra dos dois adultos - certifique-se de que há sempre dois adultos presentes quando estiver a trabalhar com crianças e mantenha-se visível para os outros sempre que possível.
- Fortaleça as crianças promovendo os direitos das mesmas e sensibilizando-as para os mesmos.
- Discutir com as crianças as questões que as preocupam e explicar-lhes como podem manifestar as suas preocupações.
- Organizar seminários de sensibilização com crianças e adultos para definir o que é um comportamento aceitável e inaceitável.
- Identificar e evitar situações comprometedoras, ou vulneráveis, que possam levar a acusações.
- Falar se tiver suspeitas sobre as ações, ou o comportamento, de outra pessoa no lidar com crianças.
- Saber com quem pode falar, no seu local de trabalho, se quiser discutir ou denunciar um abuso suspeito ou conhecido.

#### O QUE NÃO FAZER

- Dê às crianças outro tópico para discutir, se já estiverem a discutir algo.
- Trabalhar com crianças se isso as puder expor a riscos ou perigos - trabalhar sempre com base no interesse superior da criança.
- Forçar as crianças a participar - a participação deve ser voluntária. Tente encorajar as crianças que não estão a participar a participar mais.
- Orientar as crianças, dando-lhes sugestões - deixe-as falar livremente sem impor os seus pontos de vista.
- Colocar-se numa posição em que as suas ações ou intenções com as crianças possam ser questionadas.
- Utilizar qualquer forma de castigo físico, incluindo bater, agredir fisicamente ou abusar fisicamente.
- Envergonhar, humilhar, menosprezar ou rebaixar as crianças, chantagear ou envolver-se em abuso emocional.

Adaptado de Terres des Hommes (2008) *Child Protection Psychosocial Training Manual and Save the Children (2007) Child-Led Disaster Risk Reduction: A Practical Guide*.

## Como utilizar este manual

Este módulo apresenta um programa de formação sobre competências básicas de primeiros socorros psicológicos para crianças, que pode ser ministrado em 8,5 horas. Utiliza uma vasta gama de métodos de formação, incluindo apresentações, discussões ativas, *role play*, atividades de grupo e individuais.

Utilize o seu discernimento enquanto facilitador para adaptar a formação às necessidades dos participantes com quem está a trabalhar. Isto pode significar, por exemplo, adaptar o programa de formação (o "quando") ou alguns dos métodos de formação sugeridos para diferentes atividades (o "como"). No entanto, recomendamos que mantenha variedade de métodos para ir ao encontro da maioria dos diferentes tipos de participantes de modo a manter a formação motivadora e interessante. Recomendamos, em particular, que utilize métodos de formação mais ativos, como o *role play*, uma vez que promovem uma aprendizagem mais eficaz.

Os ícones seguintes são utilizados no manual:

Ícone	Significado do ícone
	Tempo necessário para a atividade
	Objetivo da atividade
	Materiais necessários
	Discurso do facilitador
	Nota do facilitador
	Slide PowerPoint

## Preparação para a formação

É importante estar bem preparado para que a formação decorra sem problemas. Segue-se uma lista de controlo dos aspetos a ter em conta na preparação.

### Local da ação de formação

- Acesso ao local; incluindo estações de autocarro ou comboio próximas, estacionamento, instalações sanitárias, etc. Considerar pessoas com mobilidade reduzida.
- Temperatura e iluminação adequadas, na sala de formação, com possibilidade de escurecer a sala se for utilizado um projetor ou um ecrã.
- Mencionar o caminho para as instalações sanitárias mais próximas, bem como a saída de emergência e ponto de encontro, para caso exista necessidade de evacuar o edifício.
- Recordar que se trata de uma formação onde se abordam aspetos e momentos difíceis das pessoas, o que significa que alguém pode sentir-se mais ativado porque o exemplo dado serviu de *trigger* para si. Se se sentir desconfortável, bastará sair da sala e depois, se quiser, partilhar com o facilitador.

## Preparação do local

- Pense na forma de preparar o local para incentivar a participação e o conforto. Poder ser mais útil se as cadeiras estiverem em círculo, com o facilitador integrado e sem mesas.
- Certifique-se de que há espaço suficiente para realizar vários *role play* ao mesmo tempo (por exemplo, pequenos grupos de participantes), ou salas adicionais para as pessoas utilizarem.
- Colocar um relógio visível para todos.

## Materiais

- Cópias impressas dos folhetos e manuais de formação
- Canetas ou lápis
- Quadro branco ou *flipcharts* com suporte
- Marcadores
- Computador e videoprojetor, se forem utilizados *slides* e vídeos em *PowerPoint*.

## Outros

- Planear o programa da formação.
- Planificar os lanches, a água, o chá / o café e as refeições, se forem fornecidas.
- Pense se precisa de um co-facilitador ou de alguém para o apoiar na gestão do tempo, organização da hora das refeições, ou para anotar os pontos-chave dos grupos de discussão no quadro ou *flipchart*.
- As competências de facilitação e uma boa comunicação entre o facilitador e o co-facilitador beneficiam os participantes na aprendizagem que realizam.

## O programa de formação

O programa de formação disponibilizado, enumera as atividades deste módulo, bem como os materiais necessários e indica os horários de todas as atividades. Não inclui os intervalos e as refeições, nem os *energizadores*, etc. Faça o seu próprio horário e planeie-o de acordo com as necessidades locais. Ver Apêndice A para exemplos de *energizadores* e Apêndice B para dois exemplos de programas de formação. O primeiro programa é para uma formação de um dia e o segundo para uma formação de um dia e meio.



## Realização de *role play*



Existem dois tipos de *role play*. O primeiro é o "*role play* de demonstração", em que os próprios facilitadores atuam como facilitadores de PSP, disponibilizando PSP a alguém em sofrimento emocional. O segundo é o "*role play* ativo", em que os participantes praticam a facilitação de PSP a alguém em sofrimento emocional. Tente usar ambos os tipos de *role play*.

**Role play de demonstração:** pode ser útil demonstrar um *role play* duas vezes utilizando o mesmo exemplo de caso. Na primeira vez, pode representar uma utilização mais fraca das competências de PSP e erros comuns dos facilitadores e, na segunda vez, pode representar uma melhor utilização das competências de PSP. Isto, pode ajudar os participantes a aprenderem o que devem fazer e o que devem evitar quando disponibilizam PSP.

**Estudo de casos** são utilizados para o *role play* ativo. São elaborados pelos próprios participantes, utilizando o modelo incluído nos recursos da formação. Podem ser dados pormenores que se adaptem ao contexto cultural e social em que se está a trabalhar.

**Instruções para o *role play*:** incentivar os participantes a imaginarem que estão a viver a situação e as reações descritas nos exemplos de casos, para que possam responder às perguntas do facilitador e agir de forma realista. Instruir os participantes que estão a desempenhar o papel da pessoa em sofrimento emocional que devem tentar fingir que esqueceram o que sabem sobre PSP. Também não devem tornar as coisas demasiado difíceis para os facilitadores. Isso pode ser frustrante e interferir na aprendizagem.

# O programa de formação



# O programa de formação

## Módulo 3: PSP para crianças

Atividade	Tempo (mins)	Materiais
<b>1. Introdução</b>	<b>45</b>	
1.1 Introdução à formação	10	Uma bola
1.2 Dinâmica de introdução	25	<i>Flipchart</i> com o programa de formação escrito, ou cópias para cada participante
1.3 Programa de formação	5	Papel e canetas
1.4 Regras básicas	5	<i>Flipchart</i> e marcadores, fita-cola ou alfinetes
<b>2. O que são PSP para crianças?</b>	<b>20</b>	Cópias do Apêndice C. 1. Afirmações PSP (cortadas em afirmações individuais) <i>Flipcharts</i> preparados com uma lista do que são e do que não são os PSP Papel de <i>flipchart</i> e marcadores
<b>3. Eventos críticos</b>	<b>15</b>	Papel para <i>flipchart</i> , <i>post-its</i> e marcadores
<b>4. Reações das crianças a eventos críticos</b>	<b>60</b>	Cópias do Apêndice C. 2. Desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças Cópias do Apêndice C. 3. Reações das crianças a eventos críticos
<b>5. Identificação das crianças e dos cuidadores que necessitam de PSP</b>	<b>30</b>	<i>Flipchart</i> e marcadores
<b>6. Ver, Ouvir, Ligar</b>	<b>20</b>	Apêndice C. 4. Cartões Ver, Ouvir e Ligar (fazer três conjuntos de cartões)
<b>7. Comunicar com crianças</b>	<b>60</b>	Cópias do Apêndice C. 5. Sete técnicas para uma comunicação útil com crianças em sofrimento emocional (cortadas em secções)
<b>8. Demonstração de ‘Ver, Ouvir, Ligar’</b>	<b>30</b>	
<b>9. Desenvolvimento de estudos de caso</b>	<b>15</b>	Cópias do Apêndice C. 6. Desenvolvimento de estudos de caso; Papel e canetas
<b>10. Role play de PSP</b>	<b>60</b>	Cópias dos exemplos de casos desenvolvidos pelos grupos na sessão 9; Cópias do Apêndice C. 7. Formulários de <i>feedback</i> de <i>role play</i>
<b>11. Reações complexas</b>	<b>60</b>	<i>Flipchart</i> e marcadores Apêndice C. 8. Um cenário com questões Se disponível, informações de referência locais atuais
<b>12. Autocuidado</b>	<b>45</b>	Uma bola
12.1 Cuidar de si antes e depois de facilitar PSP	35	<i>Flipchart</i> e marcadores
12.2 Um exercício de respiração	10	
<b>13. Encerramento da formação</b>	<b>15</b>	Apêndice D: Formulário de avaliação da formação (criar e disponibilizar online)

## Sessões de formação

### 1. Introdução

 SLIDE 1

 45


Dar as boas-vindas aos participantes e criar uma compreensão comum dos objetivos da formação.  
Criar um ambiente de aprendizagem positivo e seguro.




Uma bola  
Flipchart com o programa de formação escrito ou cópias para cada participante  
Papel e canetas  
Flipchart e marcadores, fita-cola ou alfinetes


#### 1.1 Introdução à formação

 10

1. Dar as boas-vindas, a todos, à formação e apresentar os facilitadores. Explique que os participantes terão a oportunidade de se apresentarem um pouco mais tarde.
2. Peça aos participantes para formarem pares e dê-lhes cerca de dois minutos para discutirem o que sabem sobre primeiros socorros psicológicos. O que são PSP?
3. Passados dois minutos, peça-lhes para encontrarem outro participante e, desta vez, discutirem o que são PSP para crianças? Porque é que precisamos de PSP, que se centrem especificamente nas crianças?
4. Agora juntem-se todos. Peça voluntários que partilhem o que pensam que são PSP.
5. Depois de algumas respostas, faça um resumo e diga:

 *Os Primeiros Socorros Psicológicos são um conjunto de competências e atitudes para ajudar as pessoas que estão em sofrimento emocional, que precisam de apoio para gerir a sua situação e enfrentar os desafios imediatos. Depois de aprender estas competências, pode utilizá-las na sua vida pessoal e profissional e na resposta a um evento crítico.*

6. Peça, agora, a alguns voluntários que partilhem o que sabem sobre PSP para crianças. Peça-lhes que digam porque é que acham que precisamos de PSP centrados, especificamente, nas crianças.
7. Depois de algumas respostas, faça um resumo e diga:

 *PSP para crianças são semelhantes aos PSP para adultos. No entanto, as crianças não são pequenos adultos. Têm experiências e reações diferentes quando estão em sofrimento emocional e, por isso, precisam de ajuda e proteção diferentes. Hoje vai aprender sobre primeiros socorros psicológicos e os três princípios de ação, "Ver, Ouvir e Ligar", e, sobre como aplicar estes três princípios de ação para ajudar especificamente as crianças em sofrimento emocional.*

#### 1.2 Jogo de introdução

 25

1. Peça aos participantes para se colocarem em círculo e explique-lhes que vão jogar um jogo para se conhecerem uns aos outros. Diga-lhes para prestarem muita atenção ao que vêem e ouvem.
2. Dê a bola a um participante e peça-lhe para dizer o seu nome e algo sobre si que a maioria das pessoas não saiba. Por exemplo, que passatempo tem, se toca um instrumento, se gosta de um tipo de comida invulgar, etc.
3. Quando essa pessoa tiver tido a sua vez, peça-lhe para passar a bola a outra pessoa do círculo. Continue até que todos tenham tido a sua vez.

4. Agora explique que, quando atira a bola a alguém, a pessoa que a apanha tem de dizer o nome da pessoa que a atirou e o que esta partilhou sobre si mesma.

Essa pessoa atira então a bola a outra pessoa que tem de dizer o nome da segunda pessoa que atirou a bola e o que esta partilhou sobre si própria. Deixe o jogo continuar até achar que a maioria das pessoas já teve a sua vez.

5. Após alguns minutos, peça aos participantes que encontrem alguém na sala com quem tenham algo em comum e que deem os braços a essa pessoa. Agora, peça aos pares para encontrarem outro par com quem tenham algo em comum. Continue a multiplicar os pares (4 com 4, 8 com 8) até que todos estejam ligados a algo que tenham em comum. Se não conseguirem encontrar nada que tenham em comum, pode recordar-lhes que estão todos juntos nesta formação.

6. Termine o jogo pedindo a todos os participantes que se coloquem em círculo e reflitam sobre a atividade. Sublinhe que eles praticaram os princípios-chave dos PSP: **Ver, Ouvir e Ligar**. O jogo demonstra a importância de ouvir atentamente quando as pessoas partilham informações sobre si mesmas.

### 1.3 O programa de formação

1. Percorrer o programa de formação do dia e explicar sucintamente as sessões. Dê informações práticas, tais como as horas de início e de fim, os intervalos para as refeições, os locais onde se encontram as casas de banho, etc.
2. Explicar que esta formação é sobre PSP para crianças. Inclui a forma de reconhecer crianças e cuidadores em situação de sofrimento emocional e de comunicar com as crianças. Inclui, também, a gestão de situações ou reações complexas, específicas e orienta os facilitadores em estratégias de autocuidado.
3. Informar os participantes de que existem outros módulos de formação em PSP, incluindo uma formação de meio dia sobre Introdução aos PSP, uma formação de um dia sobre PSP Básico e uma formação sobre PSP em Grupos - Apoio às equipas. Explique quais as modalidades possíveis para oferecer estes módulos. Diga aos participantes que o Módulo 4: PSP em Grupos - Apoio às Equipas só é disponibilizado aos que tiverem concluído o Módulo 2: PSP Básico.

### 1.4 Regras de base

1. Explicar que é importante que o grupo chegue a acordo sobre as regras básicas da formação, para estabelecer um ambiente seguro onde todos se sintam à vontade para participar e partilhar.
2. Divida os participantes em grupos de quatro e peça-lhes que enumerem as cinco regras básicas mais importantes para esta formação.
3. Após alguns minutos, peça a cada grupo que apresente as suas cinco regras. À medida que cada grupo vai apresentando as suas regras, peça aos grupos que não repitam regras que já tenham sido mencionadas. Elaborem em conjunto uma lista final de regras básicas acordadas e escrevam-nas no flipchart.

Exemplos de boas regras básicas são:

- Desligar os telemóveis durante a formação.
- Respeitar a pontualidade. Começar e terminar a tempo, regressar rapidamente dos intervalos.
- Não interromper.
- Respeitar os outros, incluindo os limites pessoais.
- Todos são convidados a partilhar os seus pontos de vista, mas ninguém é pressionado a falar.
- Ouvir com toda a atenção.

- Quando os outros partilham experiências, mostrar uma atitude de aceitação, sem juízos de valor.
  - Informar os facilitadores de quaisquer dificuldades.
  - Encorajar as questões por parte dos participantes.
  - Manter a confidencialidade de tudo o que é revelado no grupo.
4. Certificar-se de que a confidencialidade está incluída. Salientar a importância de manter as informações pessoais partilhadas na formação dentro do grupo e de não as discutir, ou divulgar a outras pessoas fora do grupo. Isto encorajará uma atmosfera aberta de confiança e fará com que os participantes se sintam confortáveis e seguros para partilhar histórias e sentimentos pessoais. Pedir a todos que levantem a mão para mostrar que concordam com as regras básicas.
  5. Diga aos participantes que não são obrigados a participar em todas as atividades. Se se sentirem desconfortáveis em participar numa atividade, podem afastar-se e observar.
  6. Afixe a lista de regras básicas num local onde todos a possam ver claramente durante a formação.

## 2. O que são PSP para crianças?

 SLIDE 2-4



Para os participantes se familiarizarem com o que são e o que não são os PSP para crianças.



Cópias do Apêndice C. 1. Afirmções PSP (cortadas em afirmações individuais)  
*Flipcharts* preparados com uma lista do que são e do que não são os PSP  
 Papel de *flipchart* e marcadores



**No início desta sessão, tente não dizer nada para orientar os participantes na descoberta de como as afirmações podem ser divididas em duas categorias principais. Deixe-os resolver o problema falando uns com os outros. As afirmações são, de facto, uma mistura de afirmações verdadeiras e falsas sobre os PSP.**

1. Distribua aleatoriamente as afirmações de PSP.
2. Explique que distribuiu algumas afirmações diferentes e que elas devem ser agrupadas num de dois grupos. Sem dar mais instruções, peça aos participantes que formem dois grupos com base no modo como as afirmações podem ser combinadas.
3. Quando tiverem formado os dois grupos, pergunte aos participantes qual é a diferença entre os grupos. Eles devem responder que algumas das afirmações são verdadeiras e outras são falsas.
4. Peça a cada grupo para partilhar as suas afirmações.
5. Verifique se os participantes compreendem o significado das afirmações. Por exemplo, peça a alguém que explique porque é que os PSP não são aconselhamento ou terapia profissional e certifique-se de que compreendem porquê.
6. Mostre os *flipcharts* preparados ou os slides do *PowerPoint* com a lista do que são e do que não são os PSP para crianças.
7. Agora, nos seus dois grupos, dê aos participantes alguns minutos para discutirem porque é que acham que deve haver uma formação que se centre, particularmente, na facilitação de PSP para crianças. Peça-lhes que enumerem as diferentes razões.





## PSP são... (verdadeiro)

Confortar crianças ou cuidadores em sofrimento emocional e ajudá-las a sentirem-se seguras e calmas, num ambiente digno; Avaliar as necessidades e preocupações; Proteger as crianças de mais danos; Facilitar apoio emocional; Ajudar a satisfazer as necessidades básicas imediatas, como comida e água, um cobertor ou um lugar temporário para ficar; Ouvir as crianças e os cuidadores sem os pressionar a falar; Ajudar as crianças e/ou cuidadores a acederem a informações, serviços e apoio social, ou familiares desaparecidos.

## PSP não são... (falso)

Algo que só os profissionais da área da saúde mental fazem; Aconselhamento ou terapia profissional; Encorajar uma discussão pormenorizada sobre o evento crítico que causou o sofrimento emocional; Pedir às crianças ou cuidadores que analisem o que lhes aconteceu; Pressionar as crianças ou cuidadores para obter pormenores sobre o que aconteceu; Pressionar as crianças ou cuidadores a partilharem os seus sentimentos e reações ao evento crítico.

8. Após alguns minutos, peça a ambos os grupos para partilharem as suas razões e escreva-as num *flipchart*.

**Certifique-se de que os seguintes elementos estão incluídos:**

**As crianças**

- dependem de adultos ou de crianças mais velhas no que respeita a cuidados e proteção
- compreendem as situações e não reagem da mesma forma dos adultos
- têm necessidades diversas, consoante a idade e o género
- precisam de cuidados e apoio diferentes dos adultos.

9. Faça um resumo das respostas e diga:



*As crianças reagem e pensam de forma diferente dos adultos. Têm necessidades específicas relacionadas com a sua idade, maturidade, compreensão dos acontecimentos e reações diferentes. São, particularmente, vulneráveis devido ao seu tamanho físico, à sua dependência social e aos laços emocionais com os cuidadores. Por conseguinte, desenvolvemos uma formação em primeiros socorros psicológicos para crianças. Esta formação centra-se na forma como as crianças reagem e na melhor maneira de as ajudar, tendo em conta as suas necessidades específicas.*

10. Destacar a existência de leis e diretrizes globais e locais que protegem a segurança das crianças. Os participantes devem estar a par das políticas de proteção das crianças da sua organização e das orientações sobre como lidar com as revelações e alegações de violência e abuso no seu contexto local.

11. Remeta os participantes para o Resumo Online de Proteção da Criança, da Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho e encoraje aqueles que ainda não o analisaram a fazê-lo.

12. Sublinhe que, ao disponibilizar PSP a alguém, é importante comportar-se de forma a respeitar a segurança, a dignidade e os direitos das pessoas que estão a ser apoiadas. Peça aos participantes que deem exemplos de como o podem fazer.

13. Certifique-se de que são mencionados os pontos abaixo indicados:

**segurança**

Evite colocar as pessoas em maior risco, em resultado das suas ações.

Certifique-se, tanto quanto possível, de que as pessoas que ajuda estão seguras e proteja-as de danos físicos ou psicológicos.

**dignidade**

Tratar as pessoas com respeito e de acordo com as suas normas culturais e sociais.

**direitos**

Assegurar que as pessoas têm acesso a ajuda de forma justa e sem discriminação.

Ajudar as pessoas a reivindicar os seus direitos e a aceder ao apoio disponível.

Atuar apenas no melhor interesse de qualquer pessoa que encontre.

Assiste-se, no entanto, ao dever de recusa se sente que o profissional, ou voluntário, não tenha conhecimento sustentado para uma estabilização emocional.

**3. Eventos críticos**

Discutir os tipos de acontecimentos que podem levar uma criança a precisar de PSP.



Papel de *flipchart*, *post-its* e marcadores



**Os *post-its* serão utilizados para o *role play* mais tarde na formação.**

1. Peça aos participantes para formarem pares com alguém novo. Dê-lhes alguns minutos para discutirem que tipo de situações podem imaginar em que as crianças possam precisar de PSP.
2. Após alguns minutos, peça-lhes que respondam. Enquanto dão as suas respostas, peça a dois voluntários para escreverem todas as sugestões em *post-its* - um exemplo por *post-it* - e colá-los num *flipchart*. Peça-lhes para resumirem o que os participantes estão a dizer, de modo a que os exemplos nos *post-its* sejam **uma palavra ou uma frase**. Explique-lhes que irão utilizar estas situações para um *role-play* mais tarde na formação.

Aqui estão alguns exemplos:

- conflito com um amigo
- *bullying* ou outras formas de violência
- ser diagnosticado com uma doença grave
- dificuldades de relacionamento (adolescentes)
- perda de um animal de estimação
- divórcio dos pais
- um acidente de viação
- morte na família
- desastres naturais
- desastres ou acidentes humanos em grande escala
- testemunhar o ferimento ou a doença de alguém
- ser separado da família ou estar desacompanhado.

3. Salientar que os acontecimentos angustiantes podem ser individuais e pessoais, por exemplo, algo relacionado com a família. Ou podem ser acontecimentos maiores, públicos e que afetam muitas pessoas em conjunto, por exemplo, devido a um desastre natural ou humano.
4. Pergunte aos participantes se, pela sua percepção, todas as crianças que passam por acontecimentos angustiantes precisam de PSP?
5. Sublinhe que, tal como os adultos, algumas crianças lidam muito bem com experiências difíceis. Nem todas as crianças precisam de PSP. Explique que a próxima atividade é sobre o leque de reações comuns que as crianças têm em experiências de sofrimento emocional e sobre como reconhecer uma criança que precisa de PSP.

## 4. Reações das crianças a eventos críticos SLIDE 5



Discutir as reações das crianças a eventos críticos em diferentes idades de desenvolvimento.



Papel para *flipchart* e marcadores

Cópias do Apêndice C. 2. Desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças  
Cópias do Apêndice C. 3. Reações das crianças a eventos críticos

1. Divida os participantes em quatro grupos e dê-lhes papel de *flipchart* e marcadores. Atribua a cada grupo uma faixa etária diferente das seguintes: 0 - 2 anos; 3 - 6 anos; 7 - 12 anos; 13 - 18 anos. Peça-lhes que escrevam a faixa etária que lhes foi atribuída como título na folha de *flipchart*.
2. Antes de iniciar a atividade, dê aos grupos alguns minutos para se conhecerem um pouco melhor. Peça-lhes para partilharem se têm filhos ou que experiência têm no trabalho com crianças.
3. Agora dê aos grupos cópias do folheto sobre o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças.
4. Explique que vão ouvir duas histórias de casos e que têm de discutir algumas questões relacionadas com o grupo etário que lhes foi atribuído. Explique que podem utilizar a ficha de apoio para os ajudar a discutir as questões. Podem acrescentar quaisquer pontos importantes que possam estar em falta no folheto.

### Perguntas sobre as reações das crianças:

Como é que espera que uma criança reaja a esta situação?

Descreva as reações internas e externas.

As reações serão as mesmas para rapazes e raparigas?

5. Sublinhe que as reações internas são sentimentos, pensamentos e sensações físicas; reações que podem ser escondidas. As reações externas são visíveis para os outros, como o choro ou o comportamento agressivo.
6. Leia agora o primeiro exemplo de caso:

Uma criança do clube infantil da Cruz Vermelha ou do Crescente Vermelho onde trabalha não tem estado bem há algumas semanas. Hoje, soube que lhe foi diagnosticado um cancro em fase terminal.

7. Dê aos grupos cerca de cinco minutos para discutirem como acham que uma criança do grupo etário que lhes foi atribuído reagiria, se lhe fosse diagnosticado um cancro terminal. Peça-lhes que reflitam sobre as diferenças que podem existir entre rapazes e raparigas.

8. Leia agora o segundo exemplo de caso. Peça-lhes que reflitam sobre as mesmas questões que as anteriores, mas desta vez devem criar um *role play* rápido de um minuto para mostrar como uma criança do seu grupo etário poderia reagir interna e externamente.

Houve um terramoto e a cidade onde vive sofreu grandes danos. Enquanto percorre a cidade, encontra uma criança (do grupo etário em que se está a centrar) a andar na rua sozinha e em sofrimento emocional. Foi separada da família e viu vários cadáveres e muita destruição.

9. Após cerca de cinco minutos, peça aos grupos que representem as seus *role play*. Discuta as diferenças de género que tenham sido evidenciadas.

10. Distribua cópias do Apêndice C. 3. Reações das crianças a eventos críticos. Peça aos grupos para reverem os exemplos deste folheto e compará-los com a sua própria lista. Há coisas que eles tinham na sua lista que não estão no folheto? Ou vice-versa.

11. Continue explicando que algumas crianças correm mais risco de ter reações complexas do que outras quando passam por algo crítico.

12. Explique que existem quatro categorias principais que influenciam a forma como as crianças reagem. São elas: fatores ambientais; biológicos/físicos; sociais; e fatores do cuidador e da família.

13. Atribua uma categoria a cada um dos quatro grupos e dê-lhes alguns minutos para pensarem em exemplos de como as reações das crianças podem ser influenciadas.

14. Divida um *flipchart* em quatro secções e coloque em cada secção as diferentes categorias. Peça a opinião dos quatro grupos e convide um voluntário a escrever os seus exemplos nas secções relevantes do *flipchart*. Na ilustração do *flipchart* são apresentados exemplos de respostas:

15. Termine a atividade salientando a importância de ter em conta todos os fatores de influência possíveis quando se ajuda uma criança e o seu cuidador.

<p><b>Ambiental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• o que sentiram</li> <li>• quão ameaçadora sentiram que era a situação</li> <li>• o que testemunharam</li> </ul>	<p><b>Biológico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• físico</li> <li>• desenvolvimento e força</li> <li>• lesões físicas</li> </ul>
<p><b>Fatores sociais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fatores socioeconómicos</li> <li>• apoio social</li> </ul>	<p><b>Fatores do cuidador e da família</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reações dos cuidadores</li> <li>• nível de sofrimento emocional do cuidador e da família</li> <li>• separação dos cuidadores familiares</li> </ul>

## 5. Identificação das crianças e dos cuidadores que necessitam de PSP



Identificar as crianças e os cuidadores que possam necessitar de PSP.



Flipchart e marcadores

1. Recorde aos participantes que nem todas as crianças que passam por eventos críticos precisam de PSP.
2. Nos seus quatro grupos, peça aos participantes que considerem os sinais e sintomas que indicam que uma criança do grupo etário que lhes foi atribuído está em sofrimento emocional e precisa de ajuda. Lembre-se de que as reações complexas estão muitas vezes ligadas à cultura, por isso incentive uma discussão sobre a forma como as crianças neste contexto específico demonstrariam que estão em sofrimento emocional.

3. Após cerca de cinco minutos, peça feedback. Faça uma lista das respostas num flipchart.

4. Relembre a discussão anterior sobre os fatores que influenciam as reações das crianças e a importância do bem-estar e da reação dos cuidadores aos eventos críticos. É importante considerar, também, a forma como os pais ou o cuidador reagem para ver se precisam de ajuda de modo a cuidarem da criança.

5. Pergunte aos participantes: quais os sinais e sintomas que podem indicar que um cuidador está em sofrimento emocional e precisa de PSP.

**Os sinais de sofrimento emocional num pai ou num cuidador podem incluir:**

- parecer desorientado ou confuso
- não ser capaz de funcionar normalmente e de cuidar de si próprio ou do seu filho, por exemplo, não comendo ou mantendo-se limpo, apesar de haver comida e casas de banho disponíveis
- perder o controlo sobre o seu comportamento e comportar-se de forma imprevisível ou destrutiva
- ameaçar fazer mal a si próprio ou a outros.

6. Pergunte aos participantes quais as formas de ajudar os cuidadores em sofrimento emocional. Explicar que os mesmos princípios de " Ver, Ouvir e Ligar" se aplicam aos adultos. Uma outra forma de ajudar os cuidadores é levá-los a sentir que são capazes de cuidar dos seus próprios filhos.

7. Remeta os participantes para o livro introdutório, *Um Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho*, para obterem dicas para os pais e os cuidadores ajudarem as crianças em sofrimento emocional. Diga-lhes que, também, podem ler mais sobre este assunto nas formações da *Save the Children* sobre PSP para crianças.

8. Saliente que, se um dos pais ou um cuidador estiver com a criança, **é importante comunicar sempre com o pai ou o cuidador para pedir autorização** para iniciar contacto com a criança.

### Os sinais de sofrimento emocional nas crianças podem incluir:

- sintomas físicos de não se estar a sentir bem, tais como tremores, dores de cabeça, perda de apetite, dores
- chorar muito
- agitação e pânico
- agressividade e tentativa de magoar os outros (bater, pontapear, morder, etc.)
- agarrar-se às pessoas que cuidam dele
- parecer confuso ou desorientado
- parecer retraído ou muito calado, com pouco ou nenhum movimento
- esconder-se das outras pessoas
- mudanças drásticas de comportamento
- comportamento sexualmente explícito inapropriado
- não responder aos outros, ou não falar de todo
- ter muito medo.

## 6. 'Ver, Ouvir, Ligar'

PP SLIDE 6-8



Introduzir os princípios de ação "Ver, Ouvir e Ligar".



Conjuntos de cartões Ver, Ouvir e Ligar para cada grupo  
Flipchart e marcadores

1. Dividir os participantes em três grupos.
2. Explicar que existem três princípios de ação que são fundamentais nos PSP para crianças. São eles: 'Ver, Ouvir e Ligar'.
3. Dê a cada grupo um conjunto de cartões 'Ver, Ouvir e Ligar'. Baralhe os cartões antes de os distribuir, para que fiquem misturados por ordem aleatória.
4. Peça aos grupos que discutam as ações descritas nos cartões. Discuta o que significam em relação à forma como um facilitador se comportaria ao facilitar PSP. Peça aos grupos para ordenarem os cartões em três montes (Ver, Ouvir e Ligar) e para decidirem se as ações devem ser realizadas por uma ordem específica.
5. Dê-lhes cerca de cinco minutos para classificarem os cartões nos grupos certos e numa ordem, se necessários.

As ações que lhes foram atribuídas são:



### VER por

- informações sobre os factos ocorridos
- riscos de segurança e proteção
- com quem a criança está ou se está sozinha
- lesões físicas que e se existem
- necessidades básicas, práticas e de proteção imediatas
- reações emocionais

### OUVIR refere-se à forma como o facilitador de PSP

- se aproxima da criança e apresenta
- acalma a criança (e os progenitores)
- presta atenção e ouve ativamente
- aceita e valida as reações e sentimentos da criança
- pergunta sobre as necessidades e preocupações com perguntas adequadas à idade
- ajuda a criança a encontrar soluções para as suas necessidades e problemas imediatos

### LIGAR é

- avaliar as necessidades da criança, se possível em conjunto com ela
- ajudar a criança a ter acesso a proteção e serviços para suprir as necessidades básicas
- fornecer informações ajustadas à idade da criança
- restabelecer o contacto da criança com os seus entes queridos (se possível) e, se necessário, com os serviços sociais



6. Após os cinco minutos, peça a um grupo para partilhar as ações que escolheram como pertencentes ao **grupo Ver**. Peça a outro grupo que partilhe o que escolheu como pertencente ao **grupo Ouvir** e ao último grupo que partilhe o que escolheu como pertencente ao **grupo Ligar**. Peça a cada grupo que partilhe se acha que as ações devem ser realizadas numa ordem específica.

7. Sublinhe que, embora possa parecer haver uma ordem lógica para as ações, esta dependerá sempre do contexto e das necessidades da criança ou das crianças. Por exemplo, se uma criança estiver em sofrimento emocional por ter perdido os progenitores, o facilitador de PSP pode procurar primeiro realizar ações de LIGAR para reunir a criança com eles, antes de realizar algumas das ações de VER ou OUVIR.

8. Responder a quaisquer perguntas sobre qualquer uma das ações. Verificar com alguns participantes diferentes se compreenderam o significado das ações em termos de facilitação de PSP às crianças.

## 7. Comunicar com crianças



Praticar várias técnicas de comunicação com crianças em sofrimento emocional.



Cópias do Apêndice C. 5. Sete técnicas para uma comunicação útil com crianças em sofrimento emocional, cortadas em secções

1. Comece a atividade explicando que uma das coisas mais importantes na facilitação de PSP a crianças é **saber como comunicar adequadamente com crianças de diferentes idades e géneros**.

2. Dividir os participantes em sete grupos. Explique que esta sessão se centra em **sete técnicas de comunicação** que foram **identificadas como úteis para comunicar com crianças em sofrimento emocional**.

As **sete técnicas são**:

- Contacto inicial
- Recolha de informação
- Escuta ativa
- Normalização
- Generalização
- Triangulação
- Acalmar

3. Explique brevemente o que são as sete técnicas.

4. Explique que os grupos vão agora receber alguma informação escrita sobre uma das técnicas. Têm 10 minutos para discutir a técnica e criar um *role play* para demonstrar essa técnica ao grupo. Devem usar os *role plays* para sublinhar o que pensam ser importante lembrar sobre esta técnica quando comunicam com as crianças.

5. Entregue cópias das técnicas aos grupos - uma técnica diferente para cada grupo. Explique que os *role plays* devem durar no máximo dois minutos, de preferência mais curtos. Os *role plays* devem começar com uma introdução que inclua detalhes sobre a idade e o género da criança.

6. Passados dez minutos, peça aos grupos que, à vez, representem o seu *role play*.

7. Convide os participantes a fazerem comentários ou perguntas após cada *role play*.

## 8. Demonstração de 'Ver, Ouvir, Ligar'



Demonstrar os princípios de ação " Ver, Ouvir e Ligar" utilizando dois cenários diferentes.



Nada



Esta sessão baseia-se numa técnica chamada "teatro fórum", em que o público decide as ações de uma peça. Esta técnica tem-se revelado uma poderosa ferramenta de aprendizagem e um estímulo para a mudança de comportamentos.

**Há dois cenários incluídos nesta sessão. Pode utilizá-los ou inventar os seus próprios cenários. Avise os participantes de que os cenários podem ser perturbadores.**

1. Peça aos participantes para se sentarem em semicírculo e explique que o processo de demonstração de " Ver, Ouvir, Ligar" será feito com a ajuda dos participantes enquanto "público", orientando as ações da pessoa que desempenha o papel de facilitador de PSP. Explique que haverá duas demonstrações baseadas em dois cenários curtos e que serão necessários alguns voluntários para desempenharem os papéis de crianças e progenitores.
2. Isto significa que o público guia o facilitador de PSP em qualquer altura da demonstração. Qualquer membro do público (ou seja, qualquer participante) pode parar o facilitador de PSP e pedir-lhe que faça algo diferente. Sempre que isto acontecer, o membro do público deve explicar qual é a parte do " Ver, Ouvir, Ligar" que está a orientar o facilitador PSP e justificar como pensa que isso o vai ajudar. Certifique-se de que os participantes compreendem que estão a orientar o facilitador de PSP e NÃO as crianças nestas demonstrações.
3. Iniciar o processo com base no primeiro cenário. Explique que na primeira demonstração estará a desempenhar o papel de facilitador de PSP. Peça a um voluntário para desempenhar o papel de uma criança.
4. Leia agora o cenário:



*Você (o facilitador de PSP) está a caminhar por uma estrada, quando vê uma criança que foi separada dos progenitores depois de uma tempestade. Um rio transbordou e a menina não consegue regressar a casa. Ela está perdida, com medo e nervosa.*

5. Antes de iniciar a demonstração propriamente dita, dê ao voluntário alguns minutos para pensar nas diferentes reações que as crianças pequenas têm a eventos críticos. O voluntário deve decidir quais as reações-chave que vai utilizar para representar a criança nesta situação. Não as discuta com o voluntário nesta altura.
6. Comece a demonstração e pergunte ao público o que deve fazer primeiro como facilitador de PSP. Realize as ações conforme as instruções dos membros da audiência. Se os participantes não concordarem com o que deve fazer, inicie uma discussão até que haja acordo. A criança responde a cada uma das ações realizadas, com base nas reações que o voluntário considera adequadas à situação.


**Quando tiver realizado uma ação, pode fazer uma pausa e dizer:**

- "O que devo fazer agora?" ou
- "O que é que devo dizer? E como é que o devo dizer?".

7. Continue até que a criança se reúna em segurança com os progenitores ou com uma autoridade que assuma a responsabilidade pela criança a partir desse momento.

8. Repita o processo com base no segundo cenário descrito abaixo. Antes de iniciar a demonstração, peça a três voluntários, um para ser uma criança mais velha, um para ser um dos progenitores e um para desempenhar o papel de facilitador de PSP.

Leia o segundo cenário:

 *Uma mãe e um filho estiveram envolvidos num acidente de viação em que o marido e pai morreu. A mãe e o filho estavam a dormir quando o acidente aconteceu.*

9. Comece a demonstração da mesma forma que anteriormente. Desta vez, o voluntário que faz de facilitador da PSP pergunta ao público o que deve fazer primeiro nesta situação. Seguem-se as ações orientadas pelo público, com reações dos voluntários que representam a mãe e o filho.

10. Quando as duas demonstrações estiverem concluídas, peça aos participantes para refletirem sobre o que observaram ou em que participaram. Discuta quaisquer desafios que possam ter sido levantados nesta experiência e convide o grupo a apresentar soluções para os desafios.

## 9. Desenvolvimento de estudos de casos



SLIDE 9



Desenvolver estudos de casos para os participantes utilizarem na sessão seguinte, "Role play de PSP".



Cópias do Apêndice C. 6. Desenvolvimento de estudos de caso  
Papel e canetas

1. Dividam os participantes em novos grupos de quatro.
2. Dê a cada grupo cópias do modelo para desenvolver estudos de caso. Explique que terão dez minutos para desenvolver um estudo de caso que outro grupo usará para a *role play* na sessão seguinte.
3. Analise o modelo e explique as etapas de elaboração de um estudo de caso:

### Passos para a criação de um estudo de caso

1. Escolha uma das notas *post-it* que foram escritas na sessão 3. "Eventos críticos". Leve o *post-it* para o seu pequeno grupo.
2. Decidam quem poderá ser a criança e o cuidador em sofrimento emocional. Dê-lhes um nome e invente alguma informação sobre eles que um facilitador de PSP possa precisar de saber, como o sexo, a idade, etc.
3. Forneça informações sobre o contexto que irá definir o cenário do *role play*. Por exemplo, o cenário é rural ou urbano? A que horas e em que dia? Há outras pessoas por perto? A pessoa está sozinha ou acompanhada?
4. Em pequenos grupos, dediquem algum tempo a discutir os tipos de reações que a(s) pessoa(s) em sofrimento emocional no seu exemplo de caso pode(m) ter. Façam um *brainstorming* de todas as reações de que se lembrarem e anotem-nas numa folha de papel separada. Agora escolham duas dessas reações para a criança e duas para o cuidador e acrescentem-nas ao modelo.
5. Passe alguns minutos a rever os pormenores. Certifique-se de que forneceu todas as informações necessárias para que o estudo de caso possa ser utilizado num *role play* realista.

4. Quando os grupos tiverem concluído a sua tarefa, recolha os seus estudos de caso e guarde-os para a atividade de *role play* mais tarde. Verifique se escreveram o número dos seus grupos nos seus papéis.

## 10. Role play de PSP

PP SLIDE 10



Role play de PSP em pequenos grupos.  
Praticar dar *feedback* útil.



Cópias dos exemplos de casos desenvolvidos pelos grupos na sessão 9  
Cópias do Apêndice C. 7. Formulários de *feedback* de *role play*



Nesta sessão, os participantes praticarão as suas competências de PSP em grupos de quatro, utilizando os estudos de caso desenvolvidos na última sessão. Se os grupos tiverem mais de quatro participantes, terão de gerir o tempo de modo a garantir que todos tenham a oportunidade de simular a facilitação de PSP à criança e ao cuidador.

Tenha em atenção que os *role plays* podem ter um impacto emocional nos participantes, se o papel que lhes for atribuído estiver relacionado com uma experiência pessoal semelhante ou se, de alguma outra forma, suscitar uma reação. É importante verificar com os participantes no final de todos os *role plays* para garantir que todos se sentem bem e confortáveis para continuar com a formação. Se alguém precisar de apoio, decida se este deve ser dado no grupo (incentivando o apoio dos pares), ou se a pessoa beneficiaria mais de apoio individual.

Recomenda-se a realização de pequenos *energizadores* de 1-2 minutos entre cada *role play*. Ver Apêndice A para exemplos de *energizadores*.

1. Convide os participantes a formarem os seus grupos de quatro. Explique que os grupos vão praticar PSP numa série de três *role plays*, em que cada membro do grupo se vai revezar para ser 1) uma criança em sofrimento emocional, 2) um cuidador em sofrimento emocional, 3) um facilitador de PSP e 4) um observador.
2. Explique que vão utilizar os estudos de caso que desenvolveram anteriormente. Entregue cópias a cada grupo. Se um grupo receber o estudo de caso que criou, peça-lhe para trocar com outro grupo.
3. Explique que irá dar um sinal para iniciar cada uma das três rondas de *role play*. Quando chegar a altura do próximo *role play*, os pequenos grupos devem trocar os seus estudos de caso com outros grupos. Diga aos grupos que não devem usar o mesmo estudo de caso duas vezes, e que não devem usar o estudo de caso que desenvolveram no seu próprio grupo.
4. **Antes de iniciar o exercício, percorra as etapas para dar *feedback***, como mostrado abaixo. Sublinhe aos participantes que é importante que os observadores usem este método de dar *feedback*. **É uma forma de dar *feedback* consistente e positivo aos colegas**. Este é um fator importante para **promover a aprendizagem e pode ser utilizado em todos os tipos de contextos**. É uma competência que os participantes podem aplicar na sua vida profissional e privada.
5. Agora, peça aos grupos para organizarem a sua primeira ronda de *role play*. Precisam de decidir quem vai ser a pessoa em sofrimento emocional, o facilitador de PSP e o observador. Dê-lhes alguns minutos para fazerem isto e para se prepararem para o *role play*. O *role play* deve durar cinco minutos, seguidos de três minutos de *feedback*.
6. **Sinalize quando tiverem decorrido cinco minutos e o tempo de *feedback* deve começar. Em seguida, facilite um breve quebra-gelo ou *energizador* de um minuto**. Ver Apêndice A para exemplos de quebra-gelos e *energizadores*.

PP

**Passo 1** O observador pede ao facilitador de PSP para refletir sobre:

- O que é que correu bem?
- O que é que ele ou ela faria de diferente da próxima vez?

**Passo 2** O observador dá o seu *feedback* ao facilitador:

- O observador começa com um *feedback* positivo e é específico no que correu bem.
- O observador dá *feedback* específico sobre as áreas a melhorar (se necessário).
- O observador termina com um comentário geral positivo.

**Passo 3** O observador pede aos participantes que estão a representar a criança e cuidador em sofrimento emocional para dar *feedback* adicional:

- A pessoa em sofrimento emocional começa com um *feedback* positivo e é específica no que correu bem.
- A pessoa em sofrimento emocional dá *feedback* específico sobre áreas a melhorar (se necessário).
- A pessoa em sofrimento emocional termina com um comentário geral positivo.

7. Repetir as instruções acima para a segundo, terceiro e quarto role play, até que todos tenham desempenhado os quatro role play - a criança em sofrimento emocional, o cuidador em sofrimento emocional, o facilitador de PSP e o observador.

8. Após as quatro rondas de role play, reúna os participantes e agradeça-lhes pelo seu esforço. Verifique se todos se sentem bem e se já saíram dos seus papéis. **Se necessário, faça outro breve exercício de energização antes da discussão final.**

9. Passe os últimos minutos a refletir com os participantes sobre as suas experiências. Peça-lhes que **comentem o que foi fácil e o que foi difícil**. Incentive todos a darem exemplos de como gerir o que foi difícil e, em seguida, **dê o seu próprio contributo**.

**11. Reações complexas**

Discutir reações complexas e os fatores que podem causar ainda mais sofrimento emocional. Discutir os sistemas de referência para ajuda profissional.



*Flipcharts* e marcadores

Apêndice C. 8. Um cenário com questões

Se disponível, informações de referência locais atuais



**Para se preparar para esta sessão, familiarize-se com as diretrizes locais para a apresentação de pedidos de proteção de crianças. Obtenha, também, uma lista exata das informações de encaminhamento locais atuais, se disponíveis.**

1. Explicar que certas reações e situações podem ser mais complexas do que outras quando se ajuda uma criança. Nestas situações, é geralmente necessário encaminhar a criança para uma ajuda suplementar, disponibilizada por outras pessoas.

2. Peça aos participantes para formarem grupos de três e dê-lhes cerca de cinco minutos para pensarem em três exemplos de reações complexas que as crianças podem ter quando se encontram em situação de extremo sofrimento emocional.

3. Peça aos grupos para partilharem os seus exemplos, à vez. À medida que o fizerem, escreva-os no *flipchart*, mas não repita o mesmo exemplo.


4. Quando todos os grupos tiverem dado o seu contributo, pergunte mais uma vez se acham que falta alguma coisa na lista. Tente garantir que todos os exemplos abaixo são incluídos:

Os exemplos são de quando uma criança:

- está em risco de se magoar a si própria ou a outros
- manifesta pensamentos suicidas ou tenta suicidar-se
- mostra um distanciamento extremo e persistente, como ausência de reações emocionais, sem expressões
- se lamenta ou geme persistentemente ou chora incontrolavelmente
- está desligado do que o rodeia e não se envolve emocionalmente como costumava fazer
- tem alucinações (auditivas ou visuais)
- tem ataques de ansiedade contínuos
- tem comportamentos sexualmente explícitos
- apresenta sinais de deficiência mental, tais como dificuldades permanentes de compreensão da linguagem e de interação social.

5. Passe agora à discussão de fatores que podem causar ainda mais sofrimento emocional às crianças e aos cuidadores.

Comece por dizer:

 *Por vezes, as pessoas têm reações a eventos críticos que são mais complexas do que as descritas anteriormente. Há certos fatores que aumentam o risco de desenvolver reações mais fortes e mais complexas. Consegues pensar em quais são esses fatores?*

Os exemplos incluem:

- uma criança separada dos pais ou de quem cuida dela
- uma criança que tenha sido maltratada e precise de proteção contra outros danos
- se mais do que uma criança (ou pai ou cuidador) precisar de ajuda.

6. Salientar que, nestas circunstâncias ou quando alguém apresenta qualquer uma das reações complexas aqui mencionadas, o facilitador de PSP deve sempre encaminhar a criança para ajuda profissional, se disponível.

7. Agora dê aos grupos, cópias do Apêndice C. 8. Um cenário com questões. Dê-lhes 10 minutos para lerem o cenário e responderem às questões.

8. Após 10 minutos, peça *feedback* ao grupo. Pergunte-lhes que tipo de desafios esperam encontrar para responder a uma situação como esta. Discuta cada desafio, pedindo aos participantes que apresentem soluções para esses desafios, antes de dar o seu próprio contributo.

Utilize as notas seguintes para se certificar de que os participantes abordam as questões levantadas de forma adequada:



## Perguntas e exemplos de respostas para o cenário:

### 1. Que reações esperam ver no local do acidente?

Esperamos ver muitas reações diferentes. Algumas crianças e adultos podem estar em pânico, confusos, desorientados, em choque, zangados ou incapazes de sentir o que quer que seja. Outras podem estar calmas, no baseline comportamental e capazes de ajudar e apoiar os seus pares.

### 2. Quem é que vai ajudar primeiro? Porquê?

Vamos trabalhar em conjunto para tentar identificar primeiro aqueles que mais precisam da nossa ajuda. Isto nem sempre é fácil de fazer numa situação com muitas pessoas em sofrimento emocional, mas há coisas específicas a que devemos estar atentos, que são indicações claras de que alguém precisa de ajuda. Uma delas é se uma pessoa estiver em pânico e a sentir desconforto físico, como dificuldade em respirar ou sensação de estar prestes a desmaiar. Também devemos estar atentos a qualquer criança que esteja em sofrimento emocional e não tenha um progenitor ou professor perto para falar com ela.

### 3. Quem mais poderá contactar para obter ajuda, se necessário?

Existe um bom hospital pediátrico local e podemos encaminhar para esse hospital qualquer pessoa que necessite de tratamento médico físico. Para os progenitores ou outros familiares em estado de choque e de luto, existe um grupo de apoio local que oferece apoio às famílias afetadas por esta situação.

9. Pergunte aos participantes que tipos de serviços de referência estão disponíveis nos seus contextos e a quem referenciarão as crianças para obterem mais ajuda profissional ou outros serviços. Certifique-se de que discute as diretrizes locais para fazer a referência da proteção da criança.

10. Se disponível, forneça aos participantes uma lista atualizada de informações de referência locais.

## 12. Autocuidado



Sensibilizar para a importância do autocuidado e praticar uma técnica de respiração relaxante.



Flipcharts e marcadores

### 12.1 Cuidar de si antes e depois de facilitar PSP



1. Comece a atividade pedindo aos participantes para formarem pares. Peça-lhes que discutam o que pensam que pode ser um desafio pessoal para facilitar PSP a pessoas em sofrimento emocional.

Exemplos de desafios são:

- Ser afetado emocionalmente pelo sofrimento dos outros
- Sentir que não fez o suficiente, ou que não conseguiu, resolver os problemas da pessoa
- Sentir-se mal por não ter sido capaz de ajudar mais pessoas (em eventos de grande dimensão)
- Sentir-se assustado com a possibilidade da experiência de sofrimento emocional lhe poder acontecer a si.


2. Agora, peça aos pares para discutirem como é que eles próprios reagem quando se deparam com desafios no seu trabalho, ou noutras áreas da vida.

3. Peça-lhes que partilhem exemplos de como lidaram pessoalmente com esses desafios, ou como as pessoas que conhecem lidaram com eles. Pergunte-lhes se pediram ajuda a outros.

Exemplos de respostas são:

- Falar com alguém sobre os seus sentimentos e desafios
- Tirar algum tempo do trabalho para descansar
- Fazer exercício físico.

4. Continue dizendo:

 *Facilitar primeiros socorros psicológicos a pessoas em sofrimento emocional pode ser difícil tanto física, como emocionalmente para o facilitador. É difícil encontrar-se e falar com pessoas que estão em sofrimento emocional e, mesmo que se facilite a melhor ajuda possível, pode ficar-se com a sensação de que não se fez o suficiente. Os princípios de ação " Ver, Ouvir e Ligar" também se aplicam ao autocuidado, como foi demonstrado nesta atividade até agora. Partilhou as suas próprias reações quando se vê confrontado com desafios e se sente sobrecarregado. Estes são os sinais e sintomas que pode procurar (VER). Também partilharam exemplos de ações que tomaram para lidar com as reações que tiveram - o que mostra que se escutaram (OUVIR) a si próprios. Para muitos de vós, a ação que tomaram envolveu a ligação (LIGAR) com outra pessoa.*

*Ajudar os outros pode ser um desafio. Vamos agora concentrar-nos nas coisas que pode fazer para cuidar de si, tanto antes como depois de facilitar ajuda.*

5. Peça aos participantes para se levantarem, andarem pela sala e falarem uns com os outros sobre as formas como pensam que podem cuidar de si próprios para se **prepararem** para facilitar PSP a pessoas em sofrimento emocional. Peça-lhes que falem com diversas pessoas, para ouvir ideias diferentes.

6. Depois de alguns minutos e de observar que já tiveram várias trocas de ideias, reúna toda a gente em círculo. Peça-lhes que partilhem algumas das ideias sobre as quais conversaram. Faça uma lista dos exemplos num *flipchart*.

Pode incluir os seguintes exemplos, se os participantes não os mencionarem:

- Conhecer os seus próprios limites, ou seja, reconhecer os limites da sua experiência, ou competência, e saber quando referenciar alguém para obter ajuda especializada.
- Acalmar-se, preparando-se mentalmente antes de ir dinamizar PSP.
- Saber com quem vai trabalhar se estiver em parceria com outro colega ou numa equipa, e saber quais são os papéis de cada um.
- Ter o número de telefone do chefe da sua equipa, ou de outra pessoa, que saiba que pode contactar se precisar de ajuda com a referênciação.
- Ter conhecimentos sólidos sobre o sistema e os procedimentos locais de referênciação (por exemplo, saber quem contactar se encontrar uma criança que foi separada da família; ou o que fazer se alguém revelar uma experiência de violência sexual ou de género).

7. Quando todos tiverem partilhado as suas ideias, peça-lhes para se levantarem e andarem de novo, mas desta vez para falarem sobre o que podem fazer para cuidar de si próprios **depois** de terem facilitado PSP a alguém.

8. Novamente, após alguns minutos e observando que já tiveram várias trocas de ideias, reúna todos de novo em círculo. Peça-lhes que partilhem algumas das suas ideias sobre o que podem fazer para cuidar de si próprios depois de terem facilitado PSP a alguém. Enumerar os exemplos num *flipchart*.

Inclua os seguintes exemplos, caso os participantes não os mencionem:


- reconhecer e permitir reações, ou seja, estar consciente das mudanças de humor ou das formas como foi afetado pela facilitação de PSP e aceitar isso como parte da experiência
- conhecer e reconhecer sinais e sintomas de reações complexas, stress e sofrimento emocional

- procurar apoio, se necessário, ou seja, reconhecer se precisa de apoio de outros, por exemplo, algum tempo para falar sobre a sua experiência. Sublinhar a importância do apoio da família, dos amigos e dos colegas quando se fala do apoio dos outros
- conhecer e praticar estratégias de autocuidado.

9. Faça um *brainstorming* rápido com os participantes sobre **diferentes exemplos de estratégias de autocuidado**, como exercício, comer e dormir bem, passar tempo com os amigos, etc.

10. Explique que agora vão fazer um pequeno exercício de respiração que é útil para fazer gestão de ansiedade.

## 12.2 Um exercício de respiração 10

 Os exercícios de respiração podem, por vezes, suscitar reações complexas. Esteja atento a este facto e esteja preparado para responder de forma discreta e reconfortante para que a pessoa não seja afetada negativamente.

1. Peça aos participantes para se sentarem em círculo, ou ficando em pé, com espaço suficiente à sua volta para não tocarem em ninguém.
2. Peça-lhes para se sentarem de cabeça para baixo ou, quando estiverem de pé, para ficarem quietos durante cerca de 30 segundos. Devem concentrar-se na ligação entre os seus pés e o chão, ou a cadeira e o seu corpo, se estiverem sentados. Peça-lhes que se concentrem em estar ligados ao chão.
3. Agora peça-lhes para colocarem uma mão na barriga e outra no peito. Para se concentrarem calmamente na sua respiração, mas sem a alterar. Devem reparar se estão a respirar pelo peito ou pela barriga.
4. Peça aos participantes que respirem lenta e profundamente pela barriga, e que libertem a respiração lentamente pela boca. Pratiquem este exercício durante alguns minutos.
5. Termine a atividade explicando que o controlo da respiração é uma das formas mais eficazes de nos sentirmos mais calmos quando nos encontramos numa situação que nos pode causar ansiedade.

## 13. Encerramento da formação 15



Terminar a formação com a avaliação da mesma e uma breve reflexão sobre o que os participantes aprenderam.



Apêndice D: Formulário de avaliação da formação (criar e disponibilizar online)

1. Peça aos participantes que se sentem em círculo.
2. Explique que chegaram ao final da formação em 'PSP para Crianças' e que gostaria de receber *feedback* sobre se foi útil para ajudar a melhorar, no futuro, o desempenho que tem tanto na vida profissional, como pessoal.
3. O formulário de avaliação da formação será enviado por email e deve ser preenchido, pois é uma forma muito útil de melhorar a formação.
4. Termine a formação pedindo a todos que se levantem e partilhem algumas palavras sobre as coisas mais valiosas que levam consigo desse dia de formação. Adicione os seus próprios comentários e agradeça a todos pela participação.
5. Despeça-se e informe o grupo sobre eventuais opções de formação contínua em PSP.

# Apêndices



## Apêndice A: Energizadores

### Jogo da cadeira

Colocar menos uma cadeira do que o total das pessoas. Quem fica no meio tem de fazer questões sobre coisas pessoais, quem responde “não”, tem de se levantar e ir para o centro.

### Apanha o meu dedo

Peça aos participantes para se colocarem num grande círculo, consigo. Agora explique que vai fazer um pequeno exercício para estimular a concentração e a rapidez de reação. Peça a todos que levantem o dedo indicador da mão direita. Agora peça a todos para levantarem a palma da mão esquerda - peça-lhes para virarem a mão de modo a que a palma fique bem plana e virada para cima. Agora, peça a todos que coloquem o dedo indicador direito suavemente sobre a palma aberta da mão esquerda da pessoa que está à direita.

Deixe-os ficar assim durante alguns segundos e verifique se todos estão a fazer a coisa certa. Explique que, quando gritar "SOL!" (ou escolher qualquer palavra aleatória), todos têm de tentar apanhar o dedo indicador do vizinho da esquerda, ao mesmo tempo que tentam evitar que o seu próprio dedo indicador seja apanhado pelo vizinho da direita. Tentem fazer isto algumas vezes para se certificarem de que todos já apanharam o jeito. Depois de o terem feito algumas vezes, deixem que seja um voluntário a gritar a palavra escolhida. Façam-no até sentirem que toda a gente está animada.



### Comboio de caminhadas tontas

Peça aos participantes para se colocarem em círculo. Agora, peça-lhes que se virem todos para a direita. O facilitador quebra o círculo para que haja um início e um fim. Agora diz ao líder da fila para começar a andar. O comboio pode deslocar-se para qualquer lado e o líder pode mudar o andar, fazer ruídos, acenar com os braços, etc., e os restantes devem copiar exatamente os movimentos e os sons. Após cerca de 30 segundos, deixe outra pessoa ser o líder. Continue a alternar até terminar o tempo da atividade.

### Balões ao alto

Se houver muitos participantes na formação, divida-os em grupos de cerca de cinco em cada grupo. Explique que vai dar um balão a cada grupo e que a sua tarefa é manter o balão no ar. O balão não deve tocar no chão! Dê a cada grupo um balão e diga-lhes para começarem. Passado cerca de um minuto, dê-lhes outro balão e diga-lhes que têm de manter este também no ar. Repita isto algumas vezes, até que os participantes estejam energizados!

## Apêndice B: Exemplos de cronogramas de formação

Aqui estão dois exemplos de cronogramas de formação para o módulo 3, que incluem intervalos conforme indicado. O primeiro é para uma formação de um dia e o segundo para uma formação de um dia e meio. O calendário e a estrutura podem ser adaptados para atender às necessidades dos facilitadores e dos participantes.

PROGRAMA DE FORMAÇÃO 1: FORMAÇÃO DE UM DIA		
Horário	Programa de formação	Materiais
08:30 – 09:15	1. Introdução	Uma bola <i>Flipchart</i> com o programa de formação escrito ou cópias para cada participante Papel e canetas <i>Flipchart</i> e marcadores, fita-cola ou alfinetes
09:15 – 09:35	2. O que são PSP para crianças?	Cópias do Apêndice C. 1. Afirmações PSP (cortadas em afirmações individuais) <i>Flipcharts</i> preparados com uma lista do que são e do que não são os PSP Papel de <i>flipchart</i> e marcadores
09:35 – 09:50	3. Eventos críticos	Papel para <i>flipchart</i> , <i>post-its</i> e marcadores
09:50 – 10:50	4. Reações das crianças a eventos críticos	Cópias do Apêndice C. 2. Desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças Cópias do Apêndice C. 3. Reações das crianças a eventos críticos
10:50 – 11:05	INTERVALO	
11:05 – 11:35	5. Identificação das crianças e dos cuidadores que necessitam de PSP	<i>Flipchart</i> e marcadores
11:35 – 11:55	6. Ver, Ouvir, Ligar	Apêndice C. 4. Cartões Ver, Ouvir e Ligar (fazer três conjuntos de cartões)
11:55 – 12:55	7. Comunicar com crianças	Cópias do Apêndice C. 5. Sete técnicas para uma comunicação útil com crianças em sofrimento emocional (cortadas em secções)
12:55 – 13:55	ALMOÇO	
13:55 – 14:25	8. Demonstração de ‘Ver, Ouvir, Ligar’	
14:25 – 14:40	9. Desenvolvimento de estudos de caso	Cópias do Apêndice C. 6. Desenvolvimento de estudos de caso ; Papel e canetas Cópias dos exemplos de casos desenvolvidos pelos grupos na sessão 9 ; Cópias do Apêndice C. 7. Formulários de feedback de role play
14:40 – 14:55	INTERVALO	
14:55 – 15:55	10. <i>Role play</i> de PSP	Cópias dos exemplos de casos desenvolvidos pelos grupos na sessão 9 ; Cópias do Apêndice C. 7. Formulários de <i>feedback</i> de <i>role play</i>
15:55 – 16:10	INTERVALO	
16:10 – 17:10	11. Reações complexas	<i>Flipchart</i> e marcadores Apêndice C. 8. Um cenário com questões Se disponível, informações de referência locais atuais
17:10 – 17:55	12. Autocuidado	<i>Flipchart</i> e marcadores
17:55 – 18:10	13. Encerramento da formação	Apêndice D: Formulário de avaliação da formação (criar e disponibilizar online)



## PROGRAMA DE FORMAÇÃO 2: FORMAÇÃO DE UM DIA E MEIO

Horário	Programa de formação	Materiais
<b>DIA UM</b>		
09:00 – 09:45	1. Introdução	Uma bola Flipchart com o programa de formação escrito ou cópias para cada participante Papel e canetas Flipchart e marcadores, fita-cola ou alfinetes
09:45 – 10:05	2. O que são PSP para crianças?	Cópias do Apêndice C. 1. Afirmções PSP (cortadas em afirmações individuais) Flipcharts preparados com uma lista do que são e do que não são os PSP Papel de flipchart e marcadores
10:05 – 10:20	3. Eventos críticos	Papel para flipchart, post-its e marcadores
10:20 – 10:35	INTERVALO	15
10:35 – 11:35	4. Reações das crianças a eventos críticos	Cópias do Apêndice C. 2. Desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças Cópias do Apêndice C. 3. Reações das crianças a eventos críticos
11:35 – 12:05	5. Identificação das crianças e dos cuidadores que necessitam de PSP	Flipchart e marcadores
12:05 – 13:05	ALMOÇO	60
13:05 – 13:25	6. Ver, Ouvir, Ligar	Apêndice C. 4. Cartões Ver, Ouvir e Ligar (fazer três conjuntos de cartões)
13:25 – 14:25	7. Comunicar com crianças	Cópias do Apêndice C. 5. Sete técnicas para uma comunicação útil com crianças em sofrimento emocional (cortadas em secções)
14:25 – 14:40	INTERVALO	15
14:40 – 15:10	8. Demonstração de ‘Ver, Ouvir, Ligar’	
15:10 – 15:25	9. Desenvolvimento de estudos de caso	Cópias do Apêndice C. 6. Desenvolvimento de estudos de caso ; Papel e canetas
15:25 – 15:40	Revisão do primeiro dia	Depende dos métodos de revisão
<b>DIA DOIS</b>		
09:00 – 09:15	Recapitulação do primeiro dia e introdução do segundo dia	Depende da recapitulação e dos métodos de introdução
09:15 – 10:15	10. Role play de PSP	Cópias dos exemplos de casos desenvolvidos pelos grupos na sessão 9 ; Cópias do Apêndice C. 7. Formulários de feedback de role play
10:15 – 10:30	INTERVALO	15
10:30 – 11:30	11. Reações complexas	Flipchart e marcadores Apêndice C. 8. Um cenário com questões Se disponível, informações de referência locais atuais
11:30 – 11:45	12. Autocuidado	Flipchart e marcadores
11:45 – 12:00	13. Encerramento da formação	Apêndice D: Formulário de avaliação da formação (criar e disponibilizar online)

## Apêndice C: Recursos de formação

### 1. Afirmações PSP



Imprima e corte as afirmações individuais para utilização na sessão 2. Faça cópias suficientes para todos os participantes do seu grupo de formação. Poderá ser necessário repetir algumas afirmações.

Os PSP são algo que só os profissionais fazem.

Os PSP encorajam uma discussão pormenorizada do evento crítico.

Os PSP consistem em pedir às crianças ou aos seus cuidadores que analisem o que lhes aconteceu.

Os PSP significam a proteção das crianças contra danos.

Os PSP significam pressionar as crianças ou os cuidadores a partilharem os seus sentimentos e reacções.

Os PSP consistem em confortar as crianças e os cuidadores em sofrimento emocional.

Os PSP significam ajudar as crianças e seus cuidadores a satisfazer necessidades básicas imediatas (alimentos, água, um cobertor ou um abrigo).

Os PSP significam ouvir as crianças e os cuidadores sem os pressionar a falar.

Os PSP significam pressionar as crianças ou os cuidadores para obterem pormenores sobre o que aconteceu.

Os PSP significam facilitar apoio emocional.

Os PSP significam avaliar as necessidades e preocupações.

Os PSP significam ajudar as crianças e os cuidadores a sentirem-se seguros e calmos.

Os PSP significam aconselhamento ou terapia profissional.

Os PSP significam ajudar as pessoas a aceder a informação, serviços e apoio social.



## 2. Desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças

Desenvolvimento cognitivo	Desenvolvimento emocional	Desenvolvimento social
<b>Bebés e crianças (0-2 anos)</b>		
<p>Observa atentamente os rostos e segue os objetos em movimento. Reconhece objetos e pessoas familiares à distância. Aponta para um objeto ou imagem quando lhe é dado um nome.</p> <p>Aos 2 anos, reconhece os nomes de pessoas, objetos e partes do corpo que lhe são familiares. É capaz de dizer várias palavras isoladas (entre os 15 e os 18 meses). Aos 2 anos de idade, começa a brincar ao faz-de-conta. Usa frases simples (entre os 18 e os 24 meses). Repete palavras ouvidas numa conversa.</p>	<p>O bebé e o cuidador estão emocionalmente ligados um ao outro.</p> <p>Vínculo: o bebé fica ansioso quando se separa do cuidador principal, por volta dos 8 meses de idade.</p> <p>Ao longo do segundo ano, a criança oscila entre a independência e dependência. Demonstra uma independência crescente.</p>	<p>Começa a desenvolver um sorriso social.</p> <p>Gosta de brincar com outras pessoas e pode chorar quando a brincadeira pára.</p> <p>Torna-se mais comunicativo e expressivo com o rosto e o corpo</p> <p>Imita o comportamento dos outros, especialmente dos adultos e das crianças mais velhas.</p> <p>Cada vez mais consciente de si próprio como um indivíduo separado dos outros.</p> <p>Cada vez mais entusiasmado com a companhia de outras crianças.</p>
<b>Pré-escolar (3-6 anos)</b>		
<p>Aos 3-4 anos, completa puzzles de 3 a 4 peças.</p> <p>Compreende o conceito de dois objetos diferentes pela forma e pela cor.</p> <p>Compreende os conceitos de "igual" e "diferente".</p> <p>Domina as regras básicas da gramática.</p> <p>Fala em frases de cinco a seis palavras. Conta histórias.</p> <p>Começa a ter uma noção mais clara do tempo. Lembra-se de partes de uma história.</p> <p>Compreende o conceito de igual/diferente. Participa em jogos de fantasia.</p> <p>5-6: Consegue contar dez ou mais objetos. Nomeia corretamente pelo menos quatro cores. Compreende melhor o conceito de tempo.</p> <p>Conhece as coisas utilizadas diariamente em casa (dinheiro, comida, eletrodomésticos).</p>	<p>Mostra afeto pelos colegas de brincadeira conhecidos.</p> <p>Interessado em novas experiências.</p> <p>Cada vez mais inventivo nas brincadeiras de fantasia. Mais independente.</p> <p>Imagina que muitas imagens desconhecidas podem ser "monstros".</p> <p>Vê-se a si próprio como uma pessoa completa, envolvendo corpo, mente e sentimentos.</p> <p>Mostra-se mais independente e pode até visitar um vizinho do lado sozinho.</p>	<p>Imita os adultos e os colegas de brincadeira.</p> <p>É capaz de jogar à vez nos jogos. Compreende o conceito de "meu e teu".</p> <p>Na idade de 5-6 anos: Quer agradar aos amigos. Cooperar com os outros e negocia soluções para os conflitos.</p> <p>Aos 5-6 anos de idade: É mais provável que concorde com as regras.</p> <p>Gosta de cantar, dançar e representar.</p> <p>Aos 5-6 anos de idade: Mais capaz de distinguir a fantasia da realidade.</p>

Desenvolvimento cognitivo	Desenvolvimento emocional	Desenvolvimento social
<b>Infância (7-12 anos)</b>		
<p>Interessado em factos. Começa a compreender perspetivas alternativas e começa a utilizar a lógica para a resolução de problemas. O raciocínio indutivo também se desenvolve nesta fase. A criança pode ser aventureira e inventiva, mas beneficia de uma estrutura. Aumento da capacidade de atenção.</p>	<p>Os sinais de baixa ou alta autoestima tornam-se mais claros. Gradualmente ganha controlo emocional.</p>	<p>A identidade de grupo de pares torna-se gradualmente mais importante. Medo da exclusão social. Compreende normas culturais e sociais.</p>
<b>Adolescência (13-18 anos)</b>		
<p>O pensamento abstrato e lógico. Os jovens são capazes de utilizar o raciocínio dedutivo.</p>	<p>Começa a ver o futuro e pode sentir-se tanto entusiasmado, como apreensivo, em relação a ele. Os conflitos fortes com os pais diminuem, geralmente, por volta da idade adulta, mas as alterações de humor e de comportamento fazem muitas vezes parte do processo.</p>	<p>Forte identificação com heróis, modelos a seguir. É comum os jovens pensarem que estão imunes a tudo o que lhes possa acontecer de mau. É provável que se envolvam em comportamentos de risco.</p>

### 3. Reações das crianças a eventos críticos

#### SINAIS COMUNS DE SOFRIMENTO EMOCIONAL EM TODOS OS GRUPOS ETÁRIOS:

Medo de que o evento crítico volte a acontecer  
 Preocupação de que os entes queridos sejam magoados e medo da separação  
 Reação à destruição  
 Problemas de sono  
 Mudanças de humor

#### SINAIS COMUNS DE SOFRIMENTO EMOCIONAL EM CRIANÇAS DOS 0 AOS 2 ANOS DE IDADE:

Pode agarrar-se aos cuidadores  
 Regressão a comportamentos mais infantis  
 Alterações nos padrões de sono e alimentação  
 Choro e irritabilidade  
 Medo de coisas que antes não o assustavam  
 Hiperatividade  
 Alterações na atividade lúdica/padrões de jogo  
 Comportamento mais opositor e exigente do que anteriormente ou demasiado cooperante  
 Muito sensível às reações dos outros

#### SINAIS COMUNS DE SOFRIMENTO EMOCIONAL EM CRIANÇAS DOS 3 AOS 6 ANOS DE IDADE:

Começa a agarrar-se aos pais ou a outros adultos  
 Regressar a comportamentos mais infantis, como chuchar no dedo  
 Deixar de falar  
 Tornar-se inativo ou hiperativo  
 Deixa de brincar ou começa a jogar jogos repetitivos  
 Sente-se ansioso e receia que aconteçam coisas más  
 Tem perturbações do sono, incluindo pesadelos  
 Alterações nos padrões alimentares  
 Confunde-se facilmente  
 Não consegue concentrar-se bem  
 Por vezes, assume papéis de adulto  
 Mostra irritabilidade.

#### SINAIS COMUNS DE SOFRIMENTO EMOCIONAL EM CRIANÇAS DOS 7 AOS 12 ANOS DE IDADE:

Alteração do nível de atividade física  
 Confusão de sentimentos e comportamentos  
 Afastamento do contato social  
 Falar sobre o acontecimento de forma repetitiva  
 Mostra relutância em ir à escola  
 Sentir e expressar medo  
 Sentir um impacto negativo na memória, concentração e atenção  
 Tem perturbações do sono e do apetite  
 Manifestar agressividade, irritabilidade ou inquietação.

#### SINAIS COMUNS DE SOFRIMENTO EMOCIONAL EM CRIANÇAS DOS 13 AOS 18 ANOS DE IDADE:

Sente uma dor intensa  
 Sente-se consciente de si próprio ou sente-se culpado e envergonhado por não ter sido capaz de ajudar as pessoas afetadas  
 Mostram preocupações excessivas com as outras pessoas afetadas  
 Pode tornar-se egocêntrico e sentir autocomiseração  
 Sofrem alterações nas relações interpessoais  
 Aumentam os comportamentos de risco, autodestrutivos e evasivos, ou mostram agressividade  
 Sofrem grandes alterações na sua visão do mundo  
 Tem um sentimento de desespero em relação ao presente e ao futuro  
 Desafiam as autoridades e os cuidadores  
 Começa a depender mais dos seus pares para socializar.

## 4. Cartões ‘Ver, Ouvir, Ligar’

Nota para o facilitador: Imprima três conjuntos de cartões, um para cada grupo

Obter informações sobre o que aconteceu e está a acontecer	Aproximar-se da criança ou progenitor	Ajudar as pessoas afetadas a aceder a informação
Descubra quem precisa de ajuda	Apresente-se	Estabelecer contacto com entes queridos e apoio social
Avaliar os riscos de segurança e proteção	Preste atenção e ouça ativamente	Ajudar as pessoas a resolver problemas práticos
Avaliar lesões físicas	Aceitar e validar as reações e sentimentos da criança	Ajudar as pessoas a aceder a serviços e outras ajudas
Avaliar as necessidades imediatas, práticas e de proteção	Acalmar a criança ou os progenitores	Saber com quem a criança está ou se está sozinha
Avaliar reações emocionais	Questionar sobre as necessidades e preocupações com perguntas adequadas à idade	Ajudar a encontrar soluções para necessidades e problemas

## 5. Sete técnicas de comunicação útil com crianças em sofrimento emocional



**Nota do facilitador: Imprima o folheto e recorte cada uma das sete secções para que possa dar uma técnica de comunicação a cada grupo.**



### TÉCNICAS ÚTEIS PARA COMUNICAR COM CRIANÇAS

#### 1. Contacto inicial: apresentar-se

Comece sempre por explicar quem é e o que está a fazer no local.

Por exemplo, diga:

- Como se chama?
- Para quem está a trabalhar?
- Porque é que está aqui?

Fale de forma clara, concisa, em tom calmo e boa dicção. Tente sentar-se ao lado da pessoa, agachando-se para falar ao mesmo nível da criança. Se for apropriado na cultura com que se está a intervir, mantenha o contacto visual; se a criança quiser, poderá segurar-lhe na mão, ou colocar o seu braço à volta dela ou no seu ombro.

Mesmo que a criança saiba quem você é, isso não significa que ela saiba o seu papel ou responsabilidade numa determinada situação. Por isso, é importante esclarecer à criança qual é o seu papel, por exemplo: "Quando acontece uma experiência difícil como esta, o meu trabalho é falar com as crianças do acampamento para ver se há alguém que eu possa ajudar, uma vez que se trata de uma situação difícil."



### TÉCNICAS ÚTEIS PARA COMUNICAR COM CRIANÇAS

#### 2. Recolher informações (fazer perguntas de esclarecimento)

Utilize perguntas abertas para compreender melhor a situação. As perguntas abertas são as que normalmente não podem ser respondidas com um "sim" ou um "não". Começam frequentemente por "**quando**", "**onde**", "**o quê**" e "**quem**".

As crianças são incentivadas a contar a sua história, nos seus próprios termos e na sua própria perspetiva.

Por exemplo, diga: "*Onde é que estavas quando isso aconteceu?*" ou "*Como é que não comeste nada hoje?*"

Exemplos de perguntas de esclarecimento são "*Estou interessado em ouvir mais sobre o que pensas de ...*", e "*Estás a dizer ...?*" "*Queres dizer ...?*"

Estas perguntas são úteis em circunstâncias em que a história da criança parece incoerente. Podem esclarecer o que aconteceu e dar-lhe informações sobre os seus sentimentos e pensamentos, aceitando-os e validando os mesmos.

Tenha cuidado para não pressupor ao fazer perguntas. Numa crise, lembre-se que está lá para ajudar a reduzir a ansiedade, não para pedir pormenores sobre o que aconteceu à criança ou ao adulto, nem para aprofundar e detalhar o que aconteceu na situação.

Essa sondagem/pressupostos, que consiste em pedir mais pormenores, pode prejudicar a pessoa na fase inicial após um evento indutor de stress. Em vez disso, pratique a sua capacidade de escuta ativa e concentre-se nas necessidades básicas que a criança, ou o adulto, exprimem para aquele momento.



## TÉCNICAS ÚTEIS PARA COMUNICAR COM CRIANÇAS

### 3. Escuta ativa

A escuta ativa é mais do que apenas ouvir o que alguém diz. Inclui competências verbais e não verbais.

#### Competências de escuta não-verbal

A escuta não-verbal é demonstrada através da linguagem corporal, do contacto visual, do espaço entre uma pessoa e a outra, do posicionamento do corpo, da concentração na outra pessoa e, se for caso disso, do toque e do olhar para estabelecer ligação. Com as competências não verbais, mostra que está a ouvir e a concentrar-se no que a criança está a dizer. Bloqueie quaisquer distrações. Crie um local tão tranquilo quanto possível. Desligue o telemóvel ou coloque-o no silêncio. Não fale muito - oiça, apenas. Mantenha-se em silêncio e deixe a criança falar sem interrupções.

Tenha consciência da sua própria linguagem corporal e avalie se é adequada ao contexto cultural. Estabeleça contacto visual apropriado e de acordo com as práticas culturais. Sente-se, ou fique numa posição que o coloque ao mesmo nível que a criança. Tenha em atenção o espaço pessoal da criança, consoante a idade, o sexo e o contexto. Poderá ter de se sentar numa posição inclinada em relação à criança, para evitar estar completamente frente a frente com ela, uma vez que isso pode parecer intimidante.

Se estiver a trabalhar com um tradutor, previamente, certifique-se de que tem conhecimento destas competências não verbais.

#### Competências de escuta ativa

Os aspetos verbais da escuta ativa consistem em fazer perguntas para melhorar a compreensão da situação; parafrasear e resumir o que a pessoa disse com as suas próprias palavras (para confirmar a compreensão) - são importantes para serem motivadores e darem apoio.

Fazer perguntas para clarificar o evento crítico é uma parte fundamental da escuta ativa, pois permite que o facilitador compreenda melhor o que aconteceu e o que a criança, ou o cuidador, precisa. Ao fazer perguntas, é importante não julgar, ou ser intrusivo; mas sim fazer perguntas que sejam sensíveis e respeitadoras das experiências da criança, ou do cuidador.

Parafrasear significa repetir as palavras-chave ditas pela criança, ou pelo cuidador. Agir como um espelho - não de uma forma mecânica ou parecida com um papagaio, mas como uma forma de usar o mesmo tipo de linguagem que a criança. Isto mostra à criança que está a ouvi-la e a concentrar-se na informação que ela lhe está a dar. Também lhe dá a oportunidade de verificar se compreendeu corretamente a informação.

Parafrasear também significa repetir o que a criança, ou o cuidador, disse, mas com palavras diferentes. É **importante descrever ou refletir em vez de interpretar o que se ouviu**. Para refletir a descrição de um sentimento, pode dizer: "*Parece que esta experiência te fez sentir zangado. É assim?*" Dê sempre à criança a oportunidade de fazer correções. Diga, por exemplo, "*O que eu percebi foi... Será que percebi bem?*"

De vez em quando, reflita e resuma o que a criança lhe disse até ao momento da conversa. Isto mostra que ouviu e que está a tentar compreender. Além disso, está a verificar se compreendeu corretamente a informação. O facto de ter desenvolvido esta compreensão pode ajudar a criança a preparar-se para fazer planos. Por exemplo, pode dizer: "*Gostaria de lhe dizer o que me disse para me certificar de que compreendi tudo corretamente?*"

A escuta ativa inclui o **encorajamento**. Transmita compreensão e sentimentos positivos na comunicação verbal e não verbal. Isto ajuda a criar abertura e sentimento de segurança, o que é crucial quando se pretende construir uma relação de confiança. Em algumas circunstâncias, o toque físico pode contribuir para um sentimento de encorajamento, noutras, pode ser um momento de quebra do que construiu - pelo que, deve ser um recurso a utilizar com muita cautela. Por exemplo, há muitas culturas ou contextos, em que não é apropriado dar um abraço a uma criança desconhecida (lembre-se que não conhece a história da criança). Em vez disso, pode **mostrar a sua empatia, verbalizando-a**, por exemplo, "*Lamento muito ouvir isto*" ou "*Vou ficar contigo até encontrarmos mais ajuda*".

## TÉCNICAS ÚTEIS PARA COMUNICAR COM CRIANÇAS

### 4. Normalização

A normalização e a generalização são técnicas de comunicação que normalmente funcionam bem, tanto com crianças, como com adultos. As crianças em sofrimento emocional podem estar confusas acerca das suas próprias reações e sentimentos, podendo não os partilhar com ninguém. A **normalização** significa **assegurar à criança que as suas reações são normais**. A criança deve saber que as suas reações são compreensíveis e não significam que haja algo de errado com ela. *"É algo normal que estás a sentir ou pensar, porque és uma pessoa normal a ter as reações normais, perante uma situação anormal."*

A normalização pode ajudar a criança a reduzir a sensação de que o mundo se virou de pernas para o ar e devolve à criança a esperança de que as coisas podem voltar ao normal. **Aceite e apoie todas as emoções que a criança possa expressar ou mostrar - seja contentor dessas emoções**. Por exemplo, pode dizer: *"Estou a ver que tens medo. Muitas crianças sentem medo. Isso é muito comum depois de experiências como esta"*.

Algumas crianças **reagem fisicamente** a experiências perturbadoras. Se isso acontecer, pode explicar: *"É comum o corpo reagir quando se passa por algo assustador. Por exemplo, o coração pode começar a bater mais depressa, a boca pode ficar seca ou os braços e as pernas podem ficar dormentes. Podes ter dores. Também podes sentir-te cansado ou zangado"*. A criança pode sentir-se menos preocupada se compreender que as suas reações corporais são normais.



## TÉCNICAS ÚTEIS PARA COMUNICAR COM CRIANÇAS

### 5. Generalização

A generalização está relacionada com a normalização. O objetivo da **generalização é ajudar a criança a perceber que outras crianças partilham os mesmos sentimentos e reações, não deixando de valorizar o que ela transmite como mais relevante**. Isto ajuda a **reduzir o sentimento de isolamento e pode dar esperança**. Pode, por exemplo, dizer: *"Conheço muitos rapazes e raparigas que estão a sentir o mesmo que tu. Alguns deles têm a tua idade e outros são mais velhos. Também conheço algumas crianças que se estão a sentir muito melhor agora, porque os sentimentos mudam frequentemente com o tempo."*

Em alternativa, pode dizer: *"Conheço uma rapariga que está muito melhor agora, depois de ter falado com a mãe sobre o que a perturbava"*, ou *"Muitos rapazes e raparigas sentem o mesmo que tu quando passam pelas coisas que tu passaste. As suas reações são muito semelhantes às de outras pessoas na mesma situação, mas todos têm as suas próprias formas de manifestar o desconforto que sentes ou pensas"*.

## TÉCNICAS ÚTEIS PARA COMUNICAR COM CRIANÇAS

### 6. Triangulação

Por vezes, as crianças, especialmente as mais pequenas, acham muito intimidante e assustador falar com estranhos. Se uma criança não quiser falar consigo diretamente, fale com ela através de outra pessoa, ou utilizando um brinquedo ou outros objetos que considere adequados (por exemplo, utilizando uma fotografia, uma árvore ou uma pessoa de um livro). Chama-se a isto **triangulação quando uma terceira pessoa ou objeto passam a fazer parte da conversa**, formando um triângulo. **Esta é uma forma não ameaçadora de comunicar com crianças que ainda não confiam em si.**

Contudo, **deve continuar a relacionar-se principalmente com a criança para que ela sinta que se está a concentrar nela.** Por exemplo, se perguntar a uma criança quantos anos tem e ela ficar em silêncio, pode dizer: "*Posso perguntar à tua mãe?*" Se a criança acenar com a cabeça, pergunte ao adulto.

Confirme que ainda se está a concentrar na criança, olhando novamente para ela e dizendo: "*Ah, tens cinco anos?*" Eventualmente, até a criança mais tímida começa a falar, se se sentir segura e um pouco distraída das suas emoções.

Se a criança não estiver com os pais ou com quem cuida dela, pode usar um brinquedo como um fantoche ou um ursinho de peluche para fazer a triangulação. Pode dizer-se: "*O teu ursinho de peluche parece cansado, deve ter andado muito hoje. Talvez ele queira um pouco de água. Também queres um pouco de água?*"



## TÉCNICAS ÚTEIS PARA COMUNICAR COM CRIANÇAS

### 7. Acalmar

Acalmar é um dos principais objetivos dos PSP, quando as crianças e os seus progenitores ou cuidadores estão em sofrimento emocional, **acalmá-los é uma das primeiras ações a tomar.**

Há várias formas de o fazer e isso envolve tanto **O QUE** diz e **COMO** o diz:

Utilize um **tom de voz calmo, baixo, reconfortante e uma linguagem corporal não ameaçadora.** Se a criança, ou os progenitores, estiverem em pânico ou parecerem desorientados, tente encorajá-los a concentrarem-se em coisas não stressantes no ambiente envolvente. Por exemplo, **tente desviar a atenção da criança para algo que possa ver ou ouvir;** no caso dos progenitores, pode comentar um som ou um objeto nas imediações. Ajude os progenitores ou a criança a reduzir a sensação de pânico ou ansiedade, pedindo-lhes que se **concentrem na sua respiração e encorajando-os a respirar profunda e lentamente.**

Se a criança reagir negativamente, por exemplo com agressividade, pode tentar acalmar a situação e **validar as emoções da criança, encorajando-a a lidar com esse sentimento de uma forma diferente.** Explique à criança que **compreende a sua raiva, mas diga-lhe também que não vai ajudar se ela agir de acordo com esses sentimentos.** Por exemplo, pode atenuar um potencial conflito dizendo: "*Não faz mal estar zangado, mas por favor não batas nos outros quando estiveres zangado. Estou aqui para ajudar e para te manter a ti e aos teus amigos em segurança*".

Outra forma de acalmar é **permitir o silêncio e dar à criança ou ao cuidador tempo para ficarem quietos e sossegados,** depois de terem passado por algo perturbador.

## 6. Desenvolvimento de estudos de caso

Criado pelo GRUPO N.º \_\_\_\_\_

Descreva brevemente o evento crítico: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pense num nome para uma criança afetada pelo evento: \_\_\_\_\_

Pense num nome para um cuidador afetado pelo evento: \_\_\_\_\_

Disponibilize algumas informações pessoais sobre a criança e o cuidador: (por exemplo, sexo, idade, estado civil, etc.):

Criança: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cuidador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pense num contexto: (por exemplo, cenário, hora do dia, situação privada ou pública, outras pessoas à volta? etc.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Enumere duas reações que a criança pode ter:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Enumere duas reações que o cuidador pode ter:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

7. Formulário de *feedback* de *role play*

Nome do participante observado: \_\_\_\_\_

FORMULÁRIO DE <i>FEEDBACK</i>		
Princípio de ação e ações	*Nível de conclusão	Comentários e exemplos O que é que correu bem? O que poderia ser melhorado?
<b>VER refere-se ao facto do facilitador procurar:</b>		
informações sobre o que tinha acontecido e estava a acontecer		
com quem a criança estava ou se estava sozinha		
se havia risco de segurança e necessidade de proteção		
verificação de lesões físicas		
identificação de necessidades imediatas básicas, práticas e de proteção		
reações emocionais do sobrevivente		
<b>OUVIR refere-se à forma como o facilitador de PSP:</b>		
se aproximou da criança e apresentou de forma adequada		
acalmou a criança (e o cuidador)		
prestou atenção e escutou ativamente		
aceitou as reações e sentimentos da criança e do cuidador		
perguntou, de modo adequado à idade, sobre as necessidades e preocupações		
ajudou a(s) pessoa(s) em perigo a encontrar soluções para as suas necessidades e problemas imediatos		
<b>LIGAR refere-se ao facto do facilitador:</b>		
avaliar as necessidades da criança, se possível em conjunto com ela		
ajudou a criança a aceder à proteção e aos serviços para suprir as necessidades básicas		
encontrou soluções para as suas necessidades e problemas imediatos		
resolveu problemas práticos		
estabeleceu contactos com entes queridos e apoio social		
acedeu a serviços e a outras ajudas		

\*) Nível de conclusão: 2: bem feito, 1: feito adequadamente; 0: mal feito

## 8. Um cenário com questões

### Cenário

O autocarro que transportava crianças e professores de regresso de uma viagem escolar teve um acidente grave muito próximo do seu destino: a escola - onde o diretor, os pais e as famílias estavam à espera. Um professor que se encontrava no autocarro contactou o diretor para lhe comunicar o acidente. Duas crianças e um dos professores morreram e outros ficaram gravemente feridos. Quando o diretor deu a notícia aos pais que aguardavam, estes entraram em pânico e meteram-se nos seus carros, para irem a correr, para o local do acidente. Foi-lhe pedido que preparasse uma equipa para ir ao local do acidente prestar assistência médica às crianças, aos pais e a outros cuidadores.

### Questões

1. Que reações espera ver no local do acidente?

---

---

---

---

2. Quem é que vai ajudar primeiro? Porquê?

---

---

---

---

3. Quem mais irá contactar para obter ajuda, se necessário?

---

---

---

---



## Apêndice D: Formulário de avaliação da formação (criar e disponibilizar online)

AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO PARA PSP PARA CRIANÇAS						
	Muito fraco	Fraco	Médio	Bom	Excelente	
<b>1. De um modo geral, como classifica o conteúdo da formação?</b>						
Comentários:						
<b>2. Comentários gerais:</b> Por favor, indique até que ponto concorda com as seguintes afirmações			Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
2.1 O conteúdo foi interessante e motivador						
2.2 A formação cumpriu os seus objetivos						
<b>3. Conhecimentos e competências:</b> Por favor, indique até que ponto concorda com as seguintes afirmações						
3.1 Tenho mais conhecimentos sobre as reações das crianças ao sofrimento emocional						
3.2 Sei o que são e o que não são os PSP para crianças						
3.3 Compreendo os três princípios de ação de Ver, Ouvir, Ligar em relação com as crianças						
3.4 Pratiquei a facilitação de PSP a uma criança e a um cuidador em sofrimento emocional						
3.5 Compreendi o que são reações e situações complexas						
3.6 Compreendo a importância do autocuidado ao ajudar os outros						
<b>4. O seguinte ajudou a minha compreensão</b>						
4.1 Discussões em plenário						
4.2 <i>PowerPoints</i>						
4.3 Exercícios de grupo						
4.4 <i>Role play</i>						
<b>5. O facilitador</b>						
5.1 O facilitador tinha conhecimentos sobre o tema						
5.2 O facilitador apresentou o conteúdo de uma forma clara e lógica						
5.3 O facilitador tinha boas capacidades de facilitação						
<b>6. Opinião sobre a formação em geral</b>						
6.1 Fiquei a compreender melhor os primeiros socorros psicológicos para crianças						
6.2 O ambiente de aprendizagem foi seguro e inclusivo						
6.3 A duração global do curso foi adequada						
<b>7. O que correu bem na formação?</b>						
<b>8. O que é que não correu bem na formação?</b>						