



Abordagem do Trauma

Pessoas que sofreram traumas ao longo da vida enfrentam diversos desafios e problemas que podem afetar o seu bem-estar e a sua capacidade de aprender e interagir socialmente de forma positiva. O objetivo deste módulo é relembrar os participantes do curso acerca dos aspectos mais importantes do trauma, a fim de orientar aqueles que disponibilizam um serviço a pessoas com histórico de trauma (ex. refugiados ucranianos), para a promoção da sua inclusão.

As consequências do trauma variam, dependendo de muitos fatores, incluindo a idade em que é vivenciado e as suas características.

Reconhecer os sinais e sintomas do trauma

**Sinais
comportamentais**

**Sinais
emocionais**

**Sinais
físicos**

Sinais comportamentais/emocionais

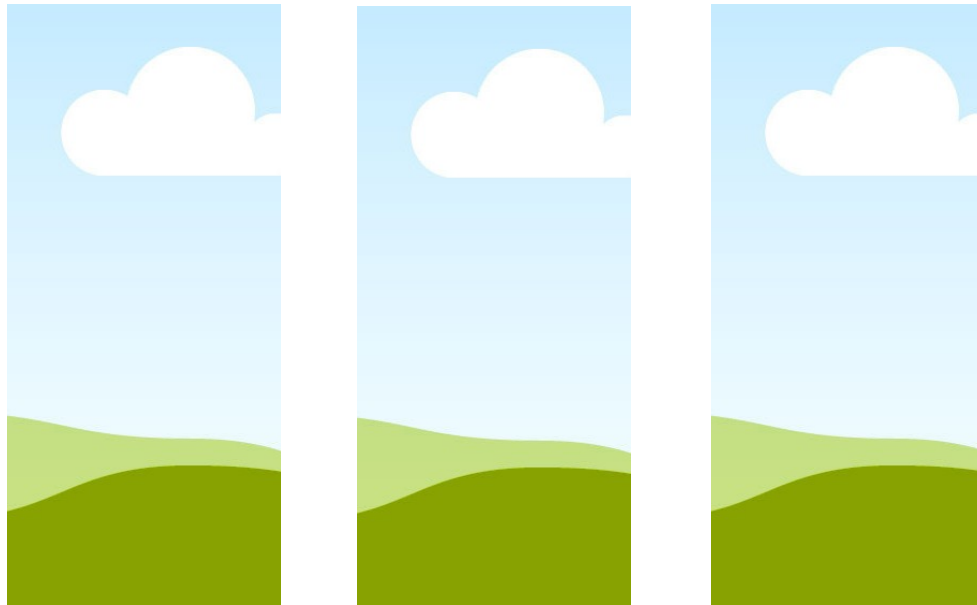
- Irritabilidade
- Agressão
- Evitamento
- Dissociação
- Baixa concentração
- Assumir riscos
- Uso de substâncias



Sinais físicos

- Hematomas
- Queimaduras
- Lesões inexplicáveis
- Dor crónica
- Fadiga

Trauma Associado à Migração



Trauma e Adaptação

Refugiados ucranianos podem estar a lidar com traumas psicológicos, perdas e dificuldades de adaptação a um novo país.

A migração, nas suas diversas formas, é uma constante na história da humanidade. Contudo, nas sociedades contemporâneas, assume uma complexidade sem precedentes, especialmente quando não é resultado de livre escolha, mas sim de uma necessidade imposta por guerras, perseguições, pobreza ou desastres ambientais. Nestes casos, a experiência migratória é vista, não apenas como um evento de mudança geográfica e cultural, mas como um processo potencialmente traumático, capaz de impactar profundamente a identidade, o equilíbrio psicológico e a qualidade de vida do migrante.



O trauma migratório não é um evento isolado, mas sim um conjunto complexo de experiências que envolve múltiplas fases do processo migratório: a partida, a jornada e a adaptação a um novo contexto.

A partida é frequentemente acompanhada por uma ruptura com a terra natal, a cultura e os laços emocionais. Essa separação pode gerar sentimentos de culpa, nostalgia e luto não resolvido.

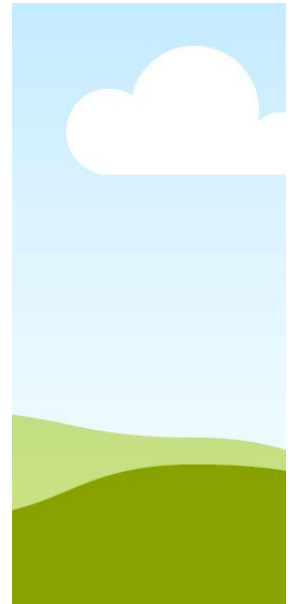
A jornada, especialmente para migrantes forçados, pode ser marcada por violência, abuso, privação e situações de extremo perigo.

Por fim, a chegada a uma terra estrangeira exige uma redefinição da identidade: o migrante confronta a diversidade linguística, cultural e social, muitas vezes num contexto marcado pela discriminação, marginalização e precariedade.

Os processos migratórios ocorrem em três fases distintas, mas interligadas: pré-migração, migração e pós-migração.

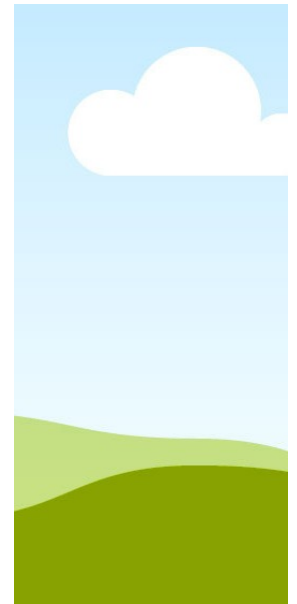
Trauma pré-migratório

- Exposição à guerra
- Perseguição
- Violência
- Perda
- Alto risco de problemas de saúde mental (ex. ansiedade, depressão, Transtorno de Stresse Pós-Traumático)
- Crise de identidade



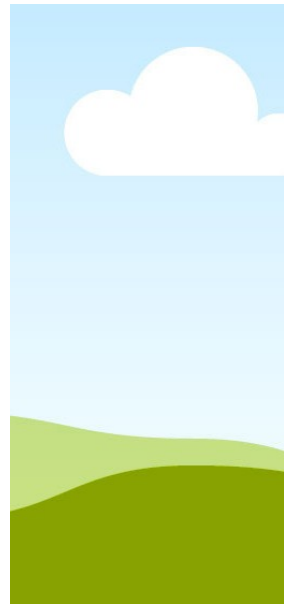
Trauma da Migração

- Viagens perigosas
- Abuso
- Privação
- Incerteza
- O stresse e a dissociação podem desenvolver-se como estratégias de coping



Trauma pós-migração

- Novas barreiras (idioma, sistemas jurídicos, habitação, discriminação)
- “Síndrome de Ulisses”



Impacto na aprendizagem e adaptação

O trauma afeta a atenção, a memória, a motivação, o comportamento e a integração social — particularmente em crianças e adolescentes.

As escolas devem evitar interpretações punitivas do sofrimento e, em vez disso, adotar práticas sensíveis ao trauma e culturalmente adequadas.



Principais estratégias de inclusão

- Capacitar a equipa educativa com foco na superação de traumas
- Criar ambientes seguros e previsíveis
- Oferecer apoio psicológico e mediação
- Promover a aprendizagem socioemocional e o apoio entre pares
- Envolver as famílias

Avaliação e Triagem

A avaliação inicial, é um processo sistemático que visa recolher informações essenciais sobre a saúde, o estado psicológico, a situação jurídica e o perfil social e educacional do refugiado. Este processo deve ser iniciado no acolhimento, idealmente dentro das primeiras 48 a 72 horas após a chegada às instalações designadas, e ser conduzido por uma equipa interdisciplinar composta por profissionais de saúde, assistentes sociais, mediadores culturais, psicólogos e, quando apropriado, especialistas jurídicos.

O objetivo principal é:

- Identificar situações de vulnerabilidade (ex. gravidez, incapacidade, trauma psicológico, menores não acompanhados, vítimas de tráfico de pessoas)
- Detectar quaisquer patologias ativas
- Reconhecer os fatores de risco psicossociais e as barreiras culturais ou linguísticas
- Promover a inclusão em programas de proteção e atendimento personalizado

Exames de saúde

- Histórico médico geral e de vacinação
- Exame médico geral
- Rastreio de doenças infecciosas com elevado impacto na saúde pública (ex. tuberculose, VIH, hepatite viral, escabiose, pediculose)
- Avaliação do estado nutricional e de quaisquer doenças crónicas (ex. diabetes, hipertensão, asma)
- Testes laboratoriais (quando possíveis), incluindo para condições silenciosas
- Avaliação da saúde sexual e reprodutiva, especialmente para mulheres e adolescentes

Estes exames devem ser realizados com respeito à dignidade da pessoa, com consentimento informado e, quando necessário, na presença de funcionários do mesmo sexo, especialmente em casos de vulnerabilidade relacionados à violência sexual ou à mutilação genital feminina.

Triagem psicológica

- Observação clínica
- Entrevistas psicológicas
- Questionários validados e adaptados culturalmente, facilmente disponíveis online (ex. Questionário de Trauma de Harvard, Questionário de Saúde para Refugiados; RUDAS - Escala Universal de Avaliação da Demência de Rowland)
- Identificação de sinais de depressão, ansiedade, transtorno de stresse pós-traumático, dissociação, insónia, irritabilidade ou mutismo seletivo em menores

Caso haja sinais de alerta, o indivíduo deve ser encaminhado imediatamente aos serviços de saúde mental ou, em casos graves, a centros especializados. A presença constante de mediadores linguísticos e culturais com experiência em tratamento de traumas é essencial.

Triagem Social e Educacional

- Composição familiar
- Condições anteriores de habitação e de trabalho
- Nível de escolaridade e competências profissionais
- Existência de redes sociais formais ou informais
- Qualquer experiência de tráfico de pessoas, exploração laboral ou violência doméstica.

Esta recolha de dados deve ser acompanhada de um plano de encaminhamento para serviços locais (escolas, centros de emprego, aulas de idiomas, assistência jurídica), facilitando a reconstrução da autonomia individual.

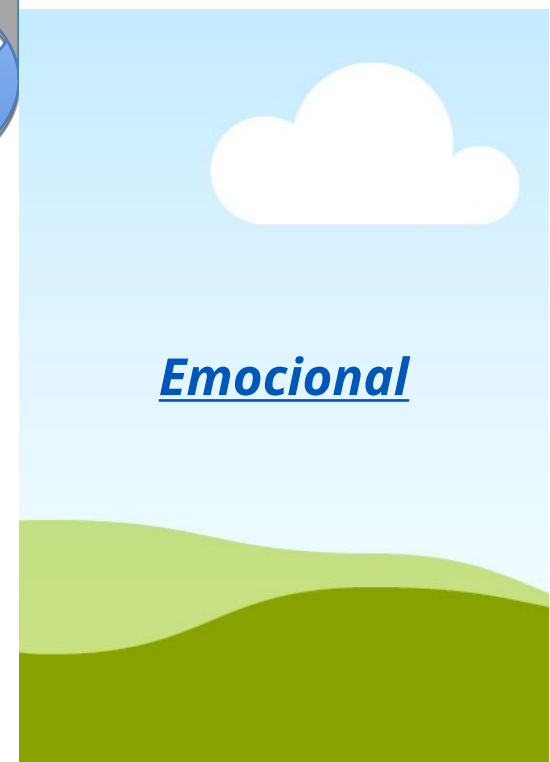
Estratégias de recuperação

“Estratégias de *coping*” refere-se ao conjunto de pensamentos e comportamentos que uma pessoa adota para lidar com exigências internas ou externas percebidas como stressantes. Lazarus e Folkman (1984), entre os principais teóricos do *coping*, distinguem duas categorias principais: *coping* focado no problema e *coping* focado na emoção. O primeiro visa modificar a situação stressante, enquanto o segundo procura regular as emoções negativas associadas a ela. Outras categorias foram posteriormente desenvolvidas, como o *coping* de evitamento e o *coping* focado no significado, que é particularmente relevante em contextos de migração forçada, onde a sensação de perda e desorientação pode ser profunda.

Recomendações finais

Para garantir a eficácia da avaliação e da triagem, recomendamos:

- Formação obrigatória e contínua para os profissionais envolvidos, com foco no trauma, direitos humanos, comunicação intercultural e saúde global
- Adoção de protocolos nacionais comuns, adaptáveis às circunstâncias locais, que integrem indicadores claros, ferramentas validadas e procedimentos de encaminhamento
- Centralização da mediação cultural, considerada parte integrante da equipa operacional
- Utilização de ferramentas digitais seguras e protegidas para a gestão de dados sensíveis, em conformidade com as normas de privacidade (RGPD e legislação nacional)
- Envolvimento das comunidades e associações migrantes na concepção conjunta e na monitorização das práticas de avaliação



Estratégias de recuperação

- Estratégias de *coping* do trauma em refugiados podem ser particularmente eficazes quando integradas com técnicas de relaxamento e *mindfulness*, que ajudam a controlar a ansiedade, a dissociação e os sintomas do transtorno de stresse pós-traumático (TSPT)

Segue abaixo uma visão geral das principais estratégias utilizadas com o objetivo de reduzir os sintomas de TSPT, ansiedade e depressão, promover uma sensação de segurança, restaurar o controlo sobre o corpo e a mente, fortalecer os recursos internos e promover a adaptação à nova realidade.

Estratégias de recuperação

Técnicas de respiração consciente

Método: Respiração 4-4-6 (inspire durante 4 segundos, sustenha 4 segundos, expire durante 6 segundos).

Objetivos: Reduzir a ativação do sistema nervoso simpático.

Scanning corporal

Método: Direcionar a atenção para diferentes partes do corpo, percebendo as sensações sem julgá-las.

Objetivos: Promover a conexão mente-corpo, útil para a dissociação.

Visualizações guiadas

Método: "Lugar Seguro" – imagine um ambiente onde se sinta protegida.

Objetivos: Reduz a sensação de ameaça e pode servir de apoio em momentos de crise.

Estratégias de recuperação

Grounding

Método: Técnicas básicas como contar objetos, tocar em superfícies, elencar as cores à sua volta.

Objetivos: Auxilia no tratamento de flashbacks ou dissociação.

Exercícios de Relaxamento Muscular Progressivo (RMP)

Método: Alternar tensão e relaxamento muscular.

Objetivos: Auxilia no reconhecimento e na modulação da tensão corporal relacionada a traumas.

Mindfulness sem julgamento

Método: Prestar atenção ao momento presente com abertura e aceitação.

Objetivos: "Perceber e deixar ir" pensamentos intrusivos sem lutar contra eles.

DICAS DE ADAPTAÇÃO CULTURAL

- Use linguagem simples e traduções culturalmente apropriadas
- Inclua símbolos, metáforas ou práticas espirituais relevantes para o grupo de refugiados
- Ofereça opções que respeitem a sensibilidade de género e as experiências traumáticas
- Intervenções curtas e escaláveis (ex. de 10 a 20 minutos) são mais sustentáveis
- Utilize mediadores culturais, se possível

POR ÚLTIMO, MAS NÃO MENOS IMPORTANTE

As estratégias de *coping* adotadas pelos refugiados são variadas e complexas, influenciadas por uma multiplicidade de fatores individuais, culturais e estruturais. Algumas respostas são adaptativas e permitem que enfrentem o sofrimento com resiliência; outras, disfuncionais, amplificam o trauma e impedem a adaptação. O desafio é duplo: compreender essas estratégias sem julgamento e oferecer apoio que respeite a dignidade e a individualidade do refugiado. Somente assim poderemos contribuir para a verdadeira integração e para a construção de sociedades mais inclusivas e acolhedoras.



puenteproject.eu

Obrigada!