



DESAFIOS das CRIANÇAS

em Acolhimento Familiar

O que esperar do inesperado?

Índice

Porque é que posso ser diferente de outras crianças?	4
O que faz com que eu tenha comportamentos e reações diferentes de outras crianças?	6
Quais as reações que eu posso demonstrar quando estou numa nova casa?	8
Porque continuo a ter estas reações, mesmo quando estou seguro e num ambiente protegido?	10
O que é importante lembrares-te enquanto tomas conta de mim?	12
O que deves ter em conta quando me receberes em tua casa?	14
Que outros comportamentos posso vir a ter, mais tarde?	16
Que outras dificuldades e/ou perturbações posso vir a ter?	18
Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?	
Enquanto bebé, eu posso... ..	20
Enquanto criança pequena (2 a 6 anos), eu posso... ..	22
Enquanto criança mais crescida (7 a 10 anos), eu posso... ..	26
Enquanto pré-adolescente e adolescente (11 a 18 anos e para além dessa idade), eu posso... ..	29
Outros comportamentos que eu posso manifestar se:	
Fui vítima de abuso sexual... ..	32
 Bibliografia consultada.....	36
Contactos úteis	37
Ficha técnica	38

A reprodução parcial ou total desta brochura, carece de autorização prévia e obriga a indicação da origem.
O conteúdo desta publicação representa apenas a opinião do autor e é da sua exclusiva responsabilidade. A Comissão Europeia não aceita qualquer responsabilidade pela utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

Desafios das Crianças em Acolhimento Familiar: o que esperar do inesperado?

Cheguei a casa da minha família de acolhimento!

O que gostava que a minha família de acolhimento soubesse sobre mim, para que compreenda e saiba lidar com os meus comportamentos e reações de modo a que eu me sinta bem integrado, está descrito neste livrinho.

Se tiverem dúvidas, podem contar com a equipa que me acompanha e que está encarregue do meu processo de acolhimento familiar.

Porque é que posso ser diferente de outras crianças?

Muitas crianças que estão em acolhimento familiar, como eu, podem ter sido expostas a situações mais desafiantes, difíceis ou perigosas que causam trauma e que as outras crianças que vivem com as suas famílias biológicas não experienciaram. Exemplos dessas situações são quando os pais biológicos nos negligenciaram,

maltrataram (física, psicológica ou emocionalmente), nos abusaram sexualmente ou nos abandonaram. Outras situações podem ser, ainda, a exposição a violência doméstica, o consumo de substâncias ou perturbações mentais, por parte dos nossos pais.



Quando somos expostos a estas situações, estamos constantemente em alerta e preocupados que as nossas necessidades (por exemplo, alimentação, sono, afeto...) não sejam satisfeitas. Por isso, os nossos cérebros e corpos não se desenvolvem da mesma forma que uma criança que não é exposta a estas situações.

O que faz com que eu tenha

comportamentos e reações diferentes de outras crianças?



Quando estas situações acontecem, começamos por nos focar no perigo à nossa volta, enquanto tentamos arranjar uma forma de lidar com o medo e com a incerteza que sentimos no ambiente que nos rodeia.

Este medo e incerteza afetam o nosso desenvolvimento devido ao "stress tóxico" que resulta do estado de alerta que nos habituámos a manter devido às situações de maus-tratos, negligência e abuso de que fomos alvo. Este tipo de stress tem implicações negativas para o nosso desenvolvimento e para a forma como interagimos com o meio e nos relacionamos com os outros.

Quais as reações que eu posso demonstrar quando estou numa nova casa?

O medo e o constante estado de alerta podem levar a que eu demonstre alguns comportamentos diferentes da maioria das crianças aos quais se chamam "reações de sobrevivência". Estas reações fazem-me sentir seguro e são mecanismos que aprendi para me proteger. Por isso, se eu demonstrar algumas destas reações quando estou contigo, não sintas que estou contra ti. Estou, apenas, a tentar proteger-me da melhor forma que sei. As minhas reações podem ser:



"Congelar".

Posso parecer muito confuso, ansioso, alheado ou distante e, até mesmo, não conseguir responder ao que me pedem. Tendo a estar muito atento e parecer estar à procura de formas de fugir e de desaparecer. Sinto-me envergonhado. Tenho medo de falhar e que me rejeites, se isso acontecer.



Ser submisso.

Posso estar triste e ter uma postura passiva. Não gosto de ter as atenções centradas em mim, quero ser invisível e, consequentemente, tendo a evitar ou a retirar-me das interações com outras pessoas. Sinto-me culpado, sem esperança no futuro e pronto a desistir.

Fugir.

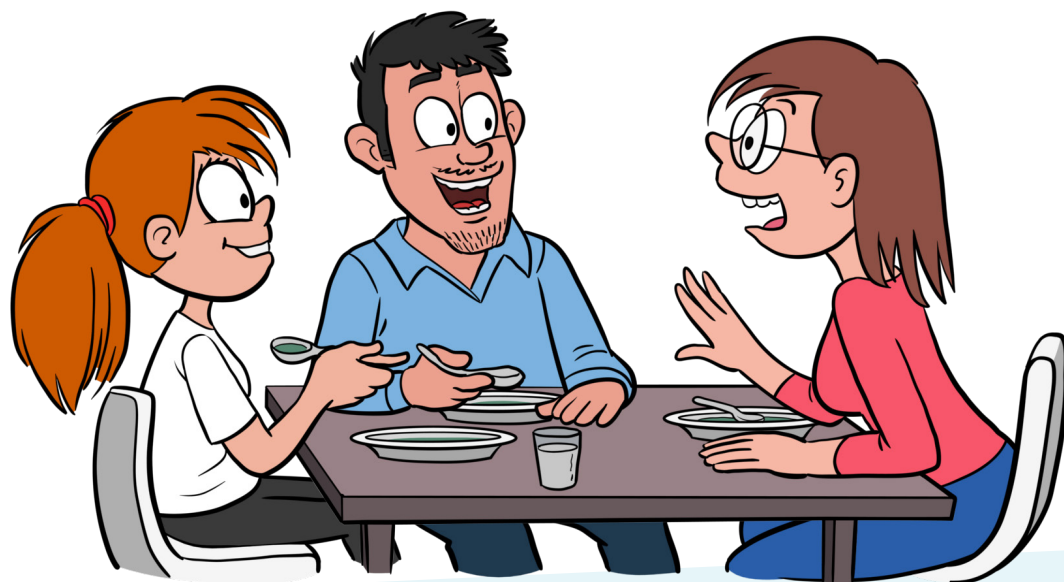
Posso fugir dos adultos (esconder-me debaixo de uma mesa), mostrar-me constantemente irrequieto e ser barulhento. Tenho dificuldades em concentrar-me. Estou num estado constante de hipervigilância e só quero encontrar um lugar seguro. Sinto-me sozinho e acho que não tenho valor.

Lutar.

Tenho necessidade de controlar as situações à minha volta e de as tornar previsíveis para me sentir seguro. Tenho dificuldades em seguir as regras que estabelece e posso mentir ou culpar os outros por situações que acontecem ou que eu possa ter criado. Sinto que tenho de "atacar" para me poder defender de algum tipo de perigo que possa surgir (seja esse perigo real ou não).



— NELSON —



Apesar de já não estar no ambiente que me fez sentir assustado, o meu cérebro não sabe disso. Como tal, posso continuar a ter algumas destas reações. Isto porque o meu cérebro registou essas informações e generalizou-as para todas as situações e pessoas à minha volta. A imprevisibilidade sempre foi uma constante na minha vida e posso continuar a achar que estou em perigo e a sentir-me assustado, ainda que esteja num ambiente seguro.

As minhas relações anteriores com adultos podem ter sido disfuncionais ou abusivas e, portanto, posso ter aprendido que os adultos nos podem magoar, ferir, abusar, ignorar, rejeitar, humilhar e abandonar. As minhas reações são, apenas, formas de me proteger e de evitar ser magoado novamente.

Porque continuo a ter estas reações, mesmo quando estou seguro e num ambiente protegido?

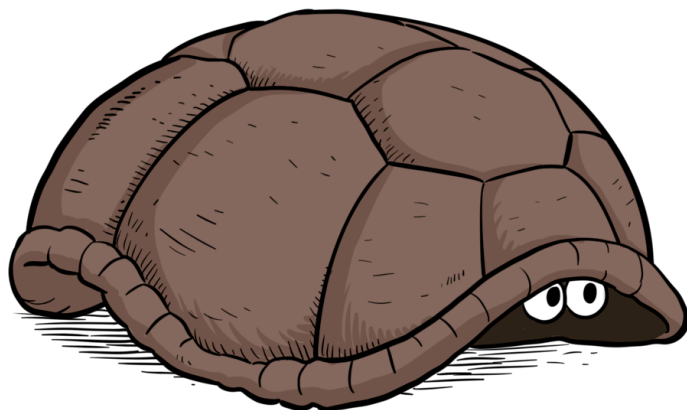
-NELSON-



O que é importante lembrares-te enquanto tomas conta de mim?

É importante que te lembres que estes comportamentos foram mecanismos e estratégias que encontrei para me defender e que me ajudaram a sentir seguro. Posso, ainda, não me sentir seguro na tua casa e na tua presença e continuar a agir com base nas representações

negativas que tenho dos outros adultos, projetando-as em ti. Isto pode fazer com que sintas que me porto mal propositadamente, mas não é verdade. Estes meus comportamentos estão relacionados com as experiências traumáticas que tive anteriormente.



—NELSON—



O que deves ter em conta quando me receberes em tua casa?

É essencial que tenhas acesso à informação sobre o meu passado, experiências que tive e situações perigosas ou traumáticas a que eu tenha sido exposto. Se souberes o que me aconteceu, pode ser mais fácil ajudares-me a modificar os meus comportamentos no futuro. Saberes estas informações pode, também, evitar que te sintas inadequado ou incapaz de gerir os meus comportamentos difíceis e que te sintas frustrado ou com vontade de desistir.



Que outros comportamentos posso vir a ter, mais tarde?

Posso vir a ter dificuldades em:

- Dormir;
- Comer;
- Concentrar-me;
- Controlar as minhas emoções;
- Gerir conflitos.

Preciso da tua ajuda para evoluir e para reajustar os meus comportamentos, agora que estou num ambiente seguro.



Que outras dificuldades e/ou perturbações posso vir a ter?



Posso vir a desenvolver outros défices e perturbações mais graves, como por exemplo:

- Défice de atenção e hiperatividade;
- Dificuldades ou perturbações do neuro-desenvolvimento;
- Desregulação emocional;
- Agressividade;
- Depressão infantil;
- Ansiedade;
- Isolamento, distanciamento e retirada das interações sociais;
- Comportamento antissocial (por exemplo, não respeitar regras, ser violento, tentar manipular os outros);
- Perturbações de vinculação.

Nestes casos, poderá ser útil outro tipo de acompanhamento, como consultas de psicologia, de desenvolvimento ou de pedopsiquiatria, se for necessário.

Não tenhas medo de pedir ajuda a outras pessoas ou profissionais. É importante que eu tenha todo o apoio que preciso e tu és a primeira fonte desse apoio.

Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?

Ao longo da minha vida, posso vir a demonstrar alguns comportamentos que podes considerar desafiantes e difíceis de gerir, devido às minhas experiências anteriores. Mas quero que saibas que são comportamentos comuns em crianças que passaram pelo mesmo que eu e que vou precisar de mais tempo, calma e paciência da tua parte para os poder mudar. Existem algumas estratégias que podes usar para me ajudares! Assim...

Enquanto bebé, eu posso...



Chorar muito (mais do que outros bebés)

Por isso, preciso... de mais ajuda para me conseguir acalmar. Posso não ter tido cuidados consistentes e aprendi que chorar intensamente é uma das formas de chamar à atenção e de ter as minhas necessidades satisfeitas. Podes dar-me colo, envolver-me num cobertor macio, embalar-me e reduzir os estímulos externos, tais como a luz e os sons, para me ajudares a acalmar. Podes, também, falar de forma calma e tranquilizante para eu perceber que estou seguro e conseguir acalmar-me.

Demorar muito tempo a adormecer

Por isso, preciso... que me ajudes a relaxar para que consiga adormecer. Posso ter medo de adormecer, por ser uma altura em que me sinto mais sozinho e vulnerável. Podes utilizar a mesma técnica que utilizas quando eu choro muito, mas também pode ajudar se me embalares e me deixares adormecer perto de ti. Podes diminuir os estímulos à minha volta (por exemplo, luz forte e sons altos) para que comece a perceber quando é hora de descansar.

Não querer comer

Por isso, preciso... que tenhas paciência e tranquilidade e que respeites o meu próprio ritmo. Como não tive acesso a certos alimentos não aprendi a gostar do seu sabor. Posso não me sentir seguro o suficiente para comer e, por isso, deverei manter a calma e falar comigo durante as refeições, sem insistir rigidamente. Ajudará se diminuíres os estímulos à minha volta, como televisão ou objetos que me distraiam da refeição.

Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?

Enquanto criança pequena (2 a 6 anos), eu posso...



Fazer birras muito intensas

Por isso, preciso... que me ajudes a regular as minhas emoções. Posso não saber como me acalmar sozinho e gerir as minhas emoções e precisar da tua ajuda para o fazer. Podes, por exemplo, segurar-me a mão, abraçar-me e reconfortar-me, pegando-me ao colo, se eu me sentir confortável com a tua proximidade e toque. Podes embalar-me e acalmar-me com instruções e uma voz suave. Podes verbalizar aquilo que pensas que eu estou a sentir ("estás zangado por..." ou "estás triste porque..."). Lembra-te que posso precisar do meu espaço e tempo para me tentar regular e é importante que evites levantar a voz ou gritar comigo, pois posso assustar-me e quebrar a minha confiança em ti.

Ter comportamentos auto reconfortantes

Por isso, preciso... que me ajudes a aprender como me acalmar de forma apropriada. Posso ter aprendido que comportamentos como balançar-me ou bater com a cabeça em objetos ou nas paredes, me ajudam a acalmar. É importante que quebres este padrão, para que não me magoe. Poderá ser necessário que me contenhas fisicamente, abraçando-me e impedindo-me de me magoar. Depois, deves reconfortar-me física e verbalmente, abraçando-me e tranquilizando-me. Podes assegurar-me que está tudo bem e que ficarás comigo até me sentir bem outra vez. Poderá ser útil mostrares-me outras formas de me reconfortar, como segurar e abraçar um brinquedo ou um peluche que eu goste, ou então envolver-me num cobertor ou manta que saibas que eu gosto.

Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?

Enquanto criança pequena (2 a 6 anos), eu posso...

Comer em excesso ou esconder a minha comida

Por isso, preciso... que me ensines que a comida não me faltará mais. Posso ter medo de não ter a minha comida quando quero ou preciso e, portanto, posso escondê-la, comer demais ou dizer que não me sinto cheio ou satisfeito depois das refeições.

Podes ajudar-me a aliviar estes comportamentos, tendo uma caixa com snacks, lanches e outras comidas saudáveis sempre disponível. Podes distrair-me quando terminamos as refeições, brincando comigo ou desviando a minha atenção para outras atividades.

Ter dificuldades em adormecer

Por isso, preciso... que me ajudes a conseguir descansar e a relaxar. Posso estar num estado constante de alerta e não conseguir dormir facilmente. É importante que comeces por

estabelecer uma rotina de sono consistente que me ajude a acalmar, com a qual eu aprenda o que acontece antes de ir dormir e para que eu saiba o que posso esperar dessa altura do dia.

Podes, ainda, certificar-te de que sei que, em determinada altura do dia, o meu quarto é apenas para dormir, ao manter os meus brinquedos noutra divisão ou guardados numa caixa. Poderá facilitar se limitares o meu acesso à televisão e a dispositivos eletrónicos antes de ir dormir.

Não conseguir dormir sozinho

Por isso, preciso... que me ensines a como me acalmar e conseguir dormir sozinho. Posso ter medo do escuro, da nova casa ou de que me abandonem. Preciso que me ajudes a perceber que está tudo bem e que estou seguro.

Podes começar por te sentares ao meu lado na cama, se eu me sentir confortável com isso, ou podes dar-me a tua mão. Depois, gradualmente, podes afastar-te, sentando-te numa cadeira ao meu lado, depois do outro lado do quarto e, por fim, fora do quarto. Para ajudar neste processo podes

dar-me um peluche ou uma manta de que eu goste, para que me sinta reconfortado e aconchegado.

Podes tornar a hora de dormir numa atividade relaxante e calmante, por exemplo, contares-me uma história, ou leres uma história comigo ou vermos juntos um livro. Tenta lembrar-te que este processo é demorado, mas é importante que sejas consistente ao fazê-lo, para que eu aprenda a dormir sozinho.

Portar-me mal

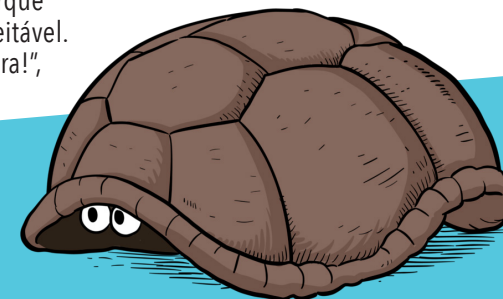
Por isso, preciso... que me ajudes a regular o meu comportamento. Posso ter dificuldades em lidar com a frustração e em controlar os meus impulsos, o que transparece como estando a "portar-me mal".

Para me ajudares, deves utilizar uma voz calma, mas firme, e dizer-me que preciso de parar, enquanto explicas o porquê de esse comportamento ser inaceitável. Não basta dizeres-me apenas "Para!",

"Porque é feio" ou "Porque eu digo que não". É importante que me digas qual o comportamento certo e que sejas o exemplo, para eu saber o que é esperado de mim, naquela situação. Para além disso, é fundamental que evites utilizar um tom de voz alto ou severo, pois podes assustar-me, o que poderá ter o efeito oposto, levando a que me comporte pior.

Assegura-me de que gostas de mim, mas que não irás tolerar esses comportamentos e que vais ajudar-me a mudá-los, estabelecendo os limites de forma clara e consistente.

Deves considerar, ainda, que eu posso agir como uma criança mais nova e ter algumas reações que não são adequadas à minha idade. À medida que me for adaptando à família, podes tentar alterar esse padrão, mas deves respeitar o meu ritmo e adaptar os teus comportamentos à evolução dos meus.



Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?

Enquanto criança mais crescida (7 a 10 anos), eu posso...

Ter dificuldades em lidar com as minhas emoções



Sentir-me confuso e desorientado

Por isso, preciso... que me ajudes a sentir-me seguro e organizado ao deixares claro o que posso esperar de ti e do ambiente que me rodeia. Preciso de estabilidade e de saber o que esperar diariamente de outras pessoas ou de situações. Podes ajudar a manter os eventos ou compromissos organizados, através de tabelas, gráficos, lembretes e ao estabelecer rotinas previsíveis. Posso precisar, também, de lembretes adicionais e de instruções mais específicas e diretas para fazer certas tarefas. Por exemplo, quando me pedires para fazer alguma coisa, fá-lo de forma específica: "Podes preparar a tua mochila para a escola? Lembra-te de colocar o estojo, os livros e os cadernos das disciplinas que vais ter amanhã", em vez de apenas "podes ir preparar a tua mochila?".

Mostrar-me muito ansioso, triste ou isolar-me

Por isso, preciso... que me ajudes a gerir as emoções que estou a sentir. Posso começar a exibir sinais de depressão, ansiedade ou, até mesmo, isolar-me, devido a pensamentos e memórias das minhas

experiências passadas. Incentiva-me a usar as minhas palavras para tentar explicar como me sinto e porque me sinto assim. Podes distrair-me ao falares de coisas que me façam sentir melhor. Se estiver ansioso, fala comigo para compreenderes o que me faz sentir assim. Depois, podes ensinar-me o que posso fazer para me sentir melhor, como, por exemplo, fazer exercícios de relaxamento e respiração, fazer uma atividade comigo ou incentivar-me a pensar em coisas engraçadas.

Queixar-me de dores físicas

Por isso, preciso... que me ajudes a compreender o que se passa. Posso queixar-me de dores, mesmo depois de ter sido visto por um médico e terem descartado a hipótese de alguma ferida ou doença. É importante que não desvalorizes o que sinto e que consideres que posso sentir-me assim por causa do trauma anterior pelo qual passei. Podes ajudar a aliviar essas dores, ajudando-me a acalmar e dando-me mimo. Podes usar exercícios de respiração, massagens, falar sobre o que sinto ou direcionar-me para atividades que sabes que eu gosto e que são reconfortantes para mim.

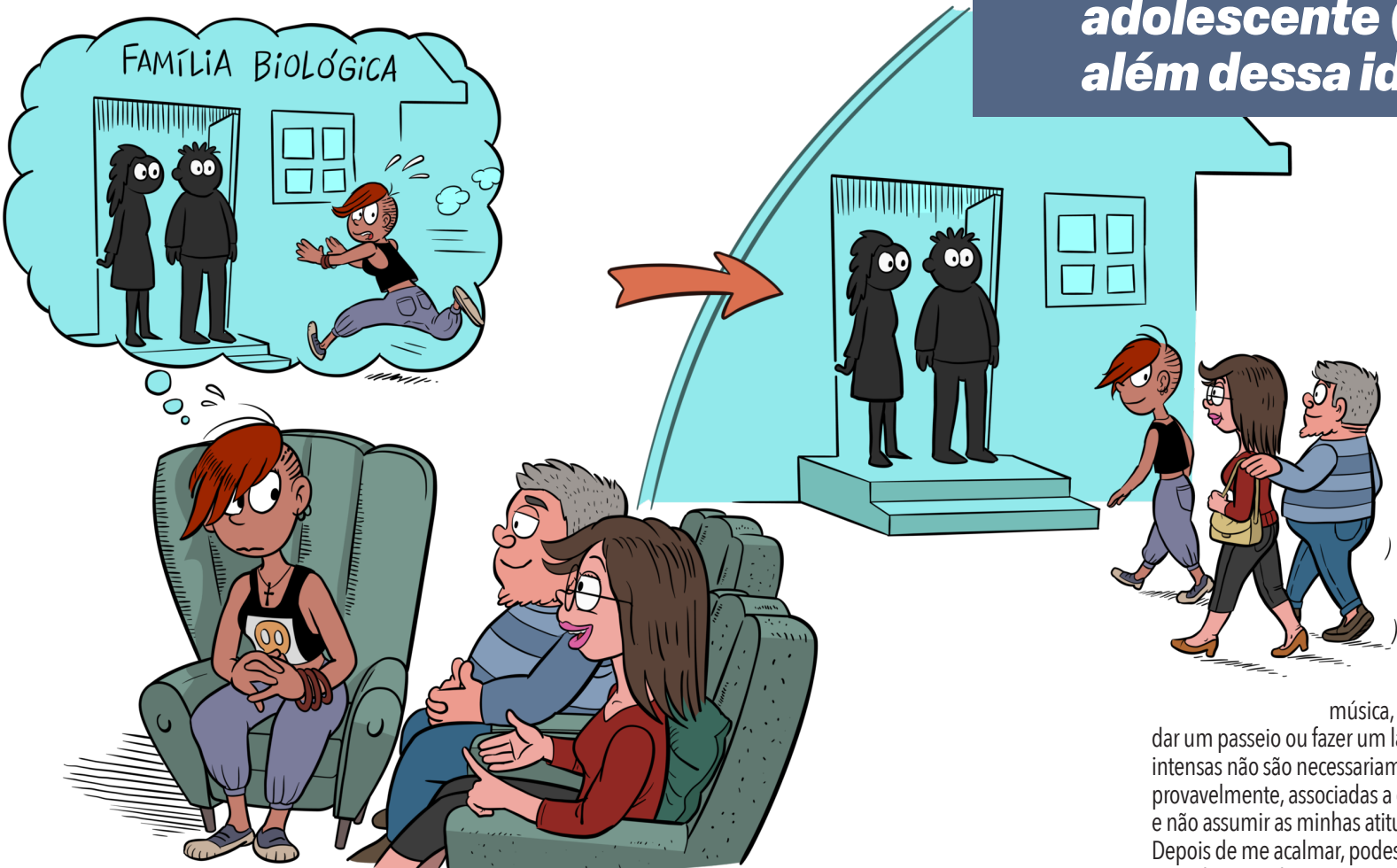
Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?

Enquanto pré-adolescente e adolescente (11 a 18 anos e para além dessa idade), eu posso...

Sentir emoções desproporcionadas às situações

Por isso, preciso... que me ajudes a ajustar a intensidade das minhas emoções às situações. Posso exibir emoções mais intensas que não são consistentes com as situações que experiencio, potencialmente devido à exposição a um trauma anterior a que eu associo a situação atual e que não foi bem gerido e resolvido. Podes ajudar-me conversando comigo sobre o assunto, mostrando-te compreensivo com a minha frustração, mas ajudar-me a ter uma nova perspetiva sobre o assunto. Podes também direcionar-me para os meus cinco sentidos (visão, audição, olfato, paladar e tato), de forma que eu possa relaxar. Podes sugerir atividades que sejam relaxantes e me distraiam, como ouvir

música, ver um filme, jogar comigo um jogo de tabuleiro, irmos dar um passeio ou fazer um lanche que eu goste, entre outras. As minhas reações intensas não são necessariamente dirigidas a ti. A minha raiva e frustração estão, provavelmente, associadas a experiências passadas negativas. Tenta manter-te calmo e não assumir as minhas atitudes e comportamentos como uma ofensa pessoal. Depois de me acalmar, podes falar comigo sobre pistas que o meu corpo me dá quando as minhas emoções estão a fugir do meu controlo e sobre como me posso manter calmo e controlá-las novamente.



—NELSON—

Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?

Enquanto pré-adolescente e adolescente (11 a 18 anos e para além dessa idade), eu posso...

Ter comportamentos e reações impulsivas

Por isso, preciso... que me ajudes a pensar antes de agir. Posso ter tendência a ser mais impulsivo do que outros adolescentes e posso ter dificuldades em associar os meus comportamentos a consequências reais. Podes ajudar-me a compreender que todos os meus comportamentos e decisões têm consequências para mim e, por vezes, para os outros. Por exemplo, se num momento de raiva, eu partir ou destruir algum dos meus pertences, não te sintas obrigado a restituí-lo (a não ser que seja algo essencial). É importante que eu compreenda que as minhas ações têm consequências. Podes, também, dar-me exemplos de escolhas impulsivas com consequências negativas, que aconteceram em situações à minha volta. Por exemplo, podes utilizar decisões ou comportamentos de personagens em filmes ou séries para exemplificar porque é importante pensar antes de agir. Depois, podes debater comigo outras decisões e comportamentos que as personagens ou pessoas poderiam ter adotado naquelas situações. Preciso que me assegures que gostas de mim apesar de não gostares dos meus comportamentos.

Transmitir que não preciso de ninguém e que sei tomar conta de mim próprio

Por isso, preciso... que me ajudes a confiar no cuidado e na ajuda que os outros me podem dar. Por vezes, posso achar que consigo tomar conta de mim próprio e que não preciso de mais ninguém. Posso ter maior resistência em aceitar-te como meu cuidador ou ter medo que me magoes e, por isso, posso isolar-me ou ter comportamentos mais desafiantes e direcionados a ti, testando se ainda assim gostas de mim. Podes ajudar-me ao promoveres a minha autoestima e a ideia de que eu posso confiar em ti e contar contigo nos momentos em que preciso de ajuda. Podes reforçar, também, a ideia de que mereço ser cuidado, apoiado e ajudado pelos outros.

No entanto, podes promover a minha independência ao ensinares-me competências específicas que vou precisar no futuro, dando-me a oportunidade de aprender a fazer certas tarefas autonomamente (por exemplo, cozinhar e ir a sítios sozinho).

Consumir substâncias aditivas ou álcool

Por isso, preciso... que me ajudes a evitar ou a diminuir o consumo destas substâncias. Posso ter mais predisposição para consumir álcool e marijuana que a maioria dos adolescentes, por exemplo, por ter mais tendência para faltar à escola ou por estar num grupo de amigos que também consomem. Podes ajudar-me ao adotar um sistema de recompensas, com atividades ou outros incentivos que sejam importantes para mim e a valorizar as minhas atitudes e comportamentos que sejam adequados. Podes utilizar este sistema para me incentivar a envolver mais na escola e a evitar que passe tanto tempo com colegas cujos comportamentos não são os mais adequados. Podes considerar, também, a hipótese de encontrar um mentor (um treinador de uma atividade desportiva) que me acompanhe e incentive o meu envolvimento ou colaborar com professores, para que eu tenha maior monitorização quando não estou em casa.

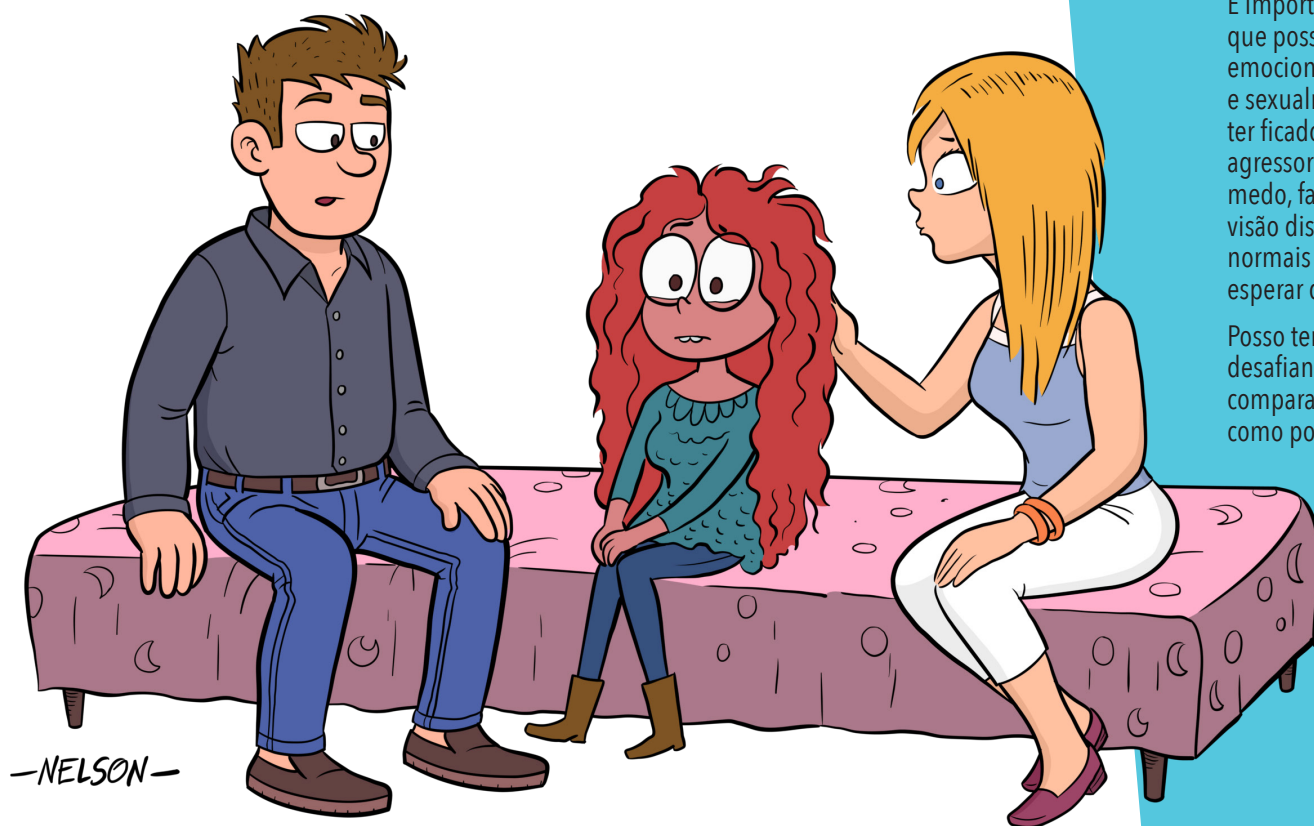
Querer fugir de casa

Por isso, preciso... que me ajudes a compreender que não preciso de fugir de casa para fazer coisas que quero ou ver pessoas de quem gosto. Posso querer fugir para me manter em contacto com a minha família biológica, para dar assistência aos meus pais ou irmãos ou para encontrar alguma segurança, conforto, conexão e normalidade na minha vida. Podes ajudar-me explorando o porquê de sentir a necessidade de fugir e tornando as atividades de que eu gosto ou quero fazer mais acessíveis, de modo que me sinta mais envolvido no ambiente familiar. Outra estratégia é propor um "contrato comportamental", recompensando comportamentos adequados e valorizando as minhas competências. Por exemplo, pedir autorização para sair, informar sobre onde estou frequentemente, ir à escola de forma consistente e sem faltar, fazer os meus trabalhos de casa e não fugir de casa.

No caso de fugir de casa por querer ver a minha família biológica, podes estabelecer um calendário e um plano de visitas que seja seguro, com as minhas pessoas favoritas, por exemplo os meus pais, irmãos ou outros membros da família e amigos, para que eu não sinta que tenho de fugir para os conseguir ver. Informa-te com a equipa de técnicos que acompanha o meu processo sobre a melhor forma de realizar estas visitas.

Outros comportamentos que eu posso manifestar se:

Fui vítima de abuso sexual...



Se fui vítima de abuso sexual, posso precisar que me ajudes e que tenhas mais paciência, tempo e disponibilidade para lidar com os meus comportamentos e necessidades complexas.

É importante que te lembres que posso ter sido abusado emocionalmente, para além de física e sexualmente. Posso, também, ter ficado vulnerável face ao meu agressor e, por isso, posso sentir medo, falta de confiança e ter uma visão distorcida do que são interações normais com um adulto e o que devo esperar deles.

Posso ter comportamentos mais desafiantes e difíceis de gerir, comparativamente a outras crianças, como por exemplo:

- Comportamentos agressivos, tais como linguagem agressiva, bater, pontapear, cuspir, agarrar e atirar objetos a outras pessoas;
- Comportamentos destrutivos ou evitantes, tais como cortar coisas, destruir propriedade, mentir, querer e/ou tentar fugir. Poderei ter dificuldades em controlar-me, ter incontinência ou, até mesmo, sofrer de enurese (não controlar a urina) e encoprese (não controlar a expulsão de fezes);
- Comportamentos sexualizados, inapropriados ou abusivos, tais como masturbar-me em público, masturbar-me compulsivamente (o que me pode causar lesões e feridas), expor-me a mim próprio ou despir-me à frente de outras pessoas, tocar ou brincar com outras crianças de forma inapropriada, utilizar linguagem sexualizada ou fazer avanços sexuais direcionados a adultos.

Outros comportamentos que eu posso manifestar se:

Fui vítima de abuso sexual...

Estes comportamentos e características podem ser mais desafiantes e vão implicar respostas bem informadas e sensíveis, quer da tua parte, quer de outros adultos e profissionais que contactem comigo. Deves informar-te sobre como o abuso sexual pode influenciar o meu desenvolvimento, funcionamento e autoestima, bem como, sobre a situação de abuso que experienciei. Esta informação irá ajudar-te a saber que implicações a situação poderá ter no funcionamento diário da vida familiar, como, por exemplo, na hora do banho, de dormir e ocasiões em que se dá presentes ou outros eventos importantes.

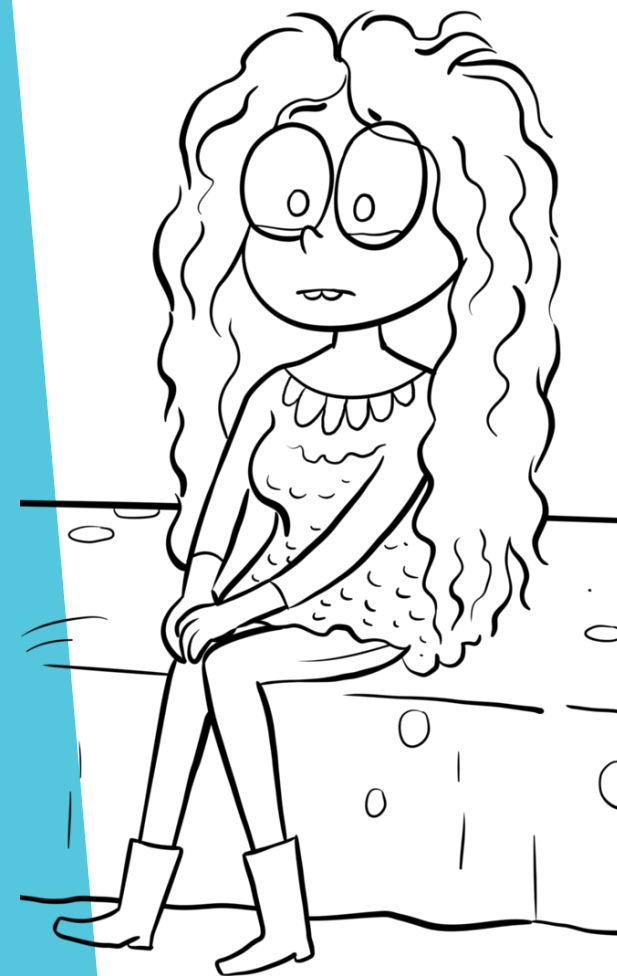
Deves explorar e compreender os teus próprios sentimentos e preconceitos relativamente ao abuso sexual, para que consigas ter e modelar comportamentos adequados que me ajudem a lidar com os meus próprios sentimentos. Podes

ajudar-me a modificar os meus comportamentos e a compreender o que é normal, saudável e esperado nas minhas relações com os outros e, particularmente, com adultos. É importante que crie um ambiente adequado às minhas necessidades e utilizes estratégias para lidar com os meus comportamentos associados ao abuso, tais como:

- Estabelecer "limites de afeto" claros e firmes – Estabelece limites relativos ao meu espaço pessoal e ao dos outros. Podes fazer um esquema que determine as situações em que devo dar espaço a outras pessoas e vice-versa.

- Estabelecer regras para os comportamentos de natureza sexual – Estabelece regras firmes sobre os comportamentos que são aceitáveis e os que não são. Podes explicar-me, de forma simples ao fazeres uma atividade comigo, sobre os comportamentos que são aceitáveis. Esta atividade consiste em desenhar uma pessoa ou um corpo e assinalar as partes que podem ser tocadas só por mim ou por outras pessoas (e por quais), bem como quais as partes que podem ser tocadas em público ou em privado.

- Se os meus comportamentos não melhorarem e começarem a ter efeitos negativos no meu funcionamento diário ou no da família, em geral, deves pedir ajuda e procurar acompanhamento psicoterapêutico.





American Academy of Pediatrics, Dave Thomas Foundation for Adoption & Jockey Being Family. (2019). Safe and sound: Responding to the experiences of children adopted or in foster care. **A guide for parents**. <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/healthy-foster-care-america/Pages/Safe-and-Sound.aspx>

Clark, H. B., Crosland, K. A., Geller, D., Cripe, M., Kenney, T., Neff, B., & Dunlap, G. (2008). A functional approach to reducing runaway behavior and stabilizing placements for adolescents in foster care. **Research on Social Work Practice**, 18(5), 429–441.

Courtney, M. E., Skyles, A., Miranda, G., Zinn, A., Howard, E., & Goerge, R. M. (2005). **Youth who run away from substitute care**. Chicago, IL: Chapin Hall Center for Children, University of Chicago.



Hardwick, L. (2005). Fostering children with sexualised behaviour. **Adoption & Fostering**, 29(2), 33–43. <https://doi.org/10.1177/030857590502900205>

Kelly, W. (2017). Context of foster care. In W. Kelly (Ed.), **Understanding children in foster care: Identifying and addressing what children learn from maltreatment** (pp.3-24). Springer. Palgrave MacMillan.



Kools, S. (1999). Self-protection in adolescents in foster care. **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, 4(12) 139-152. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.1999.tb00063.x>

Mitchell, M. B. (2016). The neglected transition: **Building a relational home for children entering foster care**. Oxford University Press.



Schofield, G., & Beek, M. (2014). **The secure base model: Promoting attachment and resilience in foster care and adoption**. London: British Association for Adoption and Fostering (BAAF). <https://ueaeprints.uea.ac.uk/id/eprint/43104>



Thompson Jr, R. G., & Auslander, W. F. (2007). Risk factors for alcohol and marijuana use among adolescents in foster care. **Journal of substance abuse treatment**, 32(1), 61-69. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2006.06.010>



Townsend, H. (2019). **What survival looks like at home**. Inner Work World & Beacon House Therapeutic Services & Trauma Team. <https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/What-Survival-Looks-Like-At-Home.pdf>



Projeto “Academia para a parentalidade consciente – Famílias de Acolhimento precisam-se!”

<https://consciousparentacademy.com/pt-pt/descricao>



<https://iacrianca.pt/projetos-transversais/projeto-academia-para-a-parentalidade-consciente-familias-de-acolhimento-precisam-se>



Instituto de Apoio à Criança

Linha telefónica SOS Criança: 116111

<https://iacrianca.pt>



**Instituto da Segurança Social
Acolhimento Familiar**

<https://www.seg-social.pt/familia-de-acolhimento-de-criancas-e-jovens>



**Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
Acolhimento Familiar**

<https://www.scml.pt/acao-social/adocao-apadrinhamento-civil-e-acolhimento-familiar/acolhimento-familiar>

Título

Desafios das Crianças em Acolhimento Familiar:
O que esperar do inesperado?

Coordenação editorial

IAC – Conhecimento e Formação

Autoras

Fernanda Salvaterra
Mara Chora
Rita Amaral

Revisão de texto

Vasco Alves

Capa, Conceção Gráfica e Paginação

Crocodile Domain, Lda.

Ilustrações

Nelson Martins - www.tintadachina.com

Edição

Instituto de Apoio à Criança
Av. da República, n.º 21
1050-185 Lisboa
Email: iac-conhecimento@iacrianca.pt | iac-marketing@iacrianca.pt
Site: www.iacrianca.pt

Data de edição

2022

ISBN

978-972-8003-70-8

Estes são alguns dos desafios que podemos enfrentar juntos, durante o tempo que eu estiver convosco. Quero que saibam que, embora seja um caminho longo, tenho a certeza de que iremos aprender muito, uns com os outros, sempre num ambiente seguro, paciente e afetuoso.

Lembrem-se que todos estamos a dar o nosso melhor para crescermos juntos e construirmos laços saudáveis e seguros.



