



Prática informada sobre traumas para profissionais de EFP

Criando ambientes de aprendizagem
favoráveis

BY Meath Partnership

Atividade de check-in

Nomeie e partilhe uma pequena experiência positiva recente ou sucesso que tenha tido, pessoal ou profissionalmente



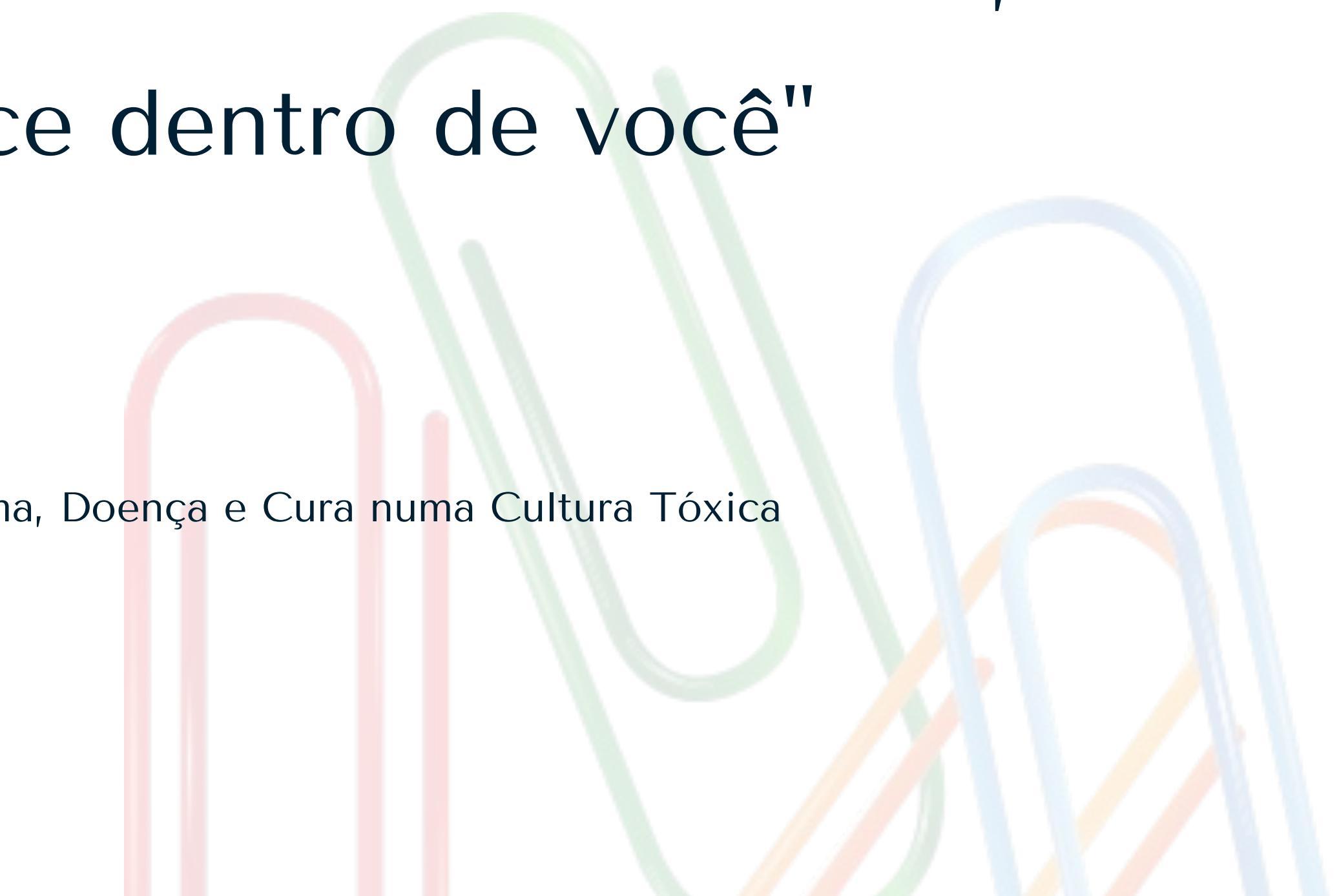
Formulário de pré-avaliação a preencher



Trauma

"Trauma não é o que acontece com você,
mas o que acontece dentro de você"

— Gabor Maté, O Mito do Normal: Trauma, Doença e Cura numa Cultura Tóxica

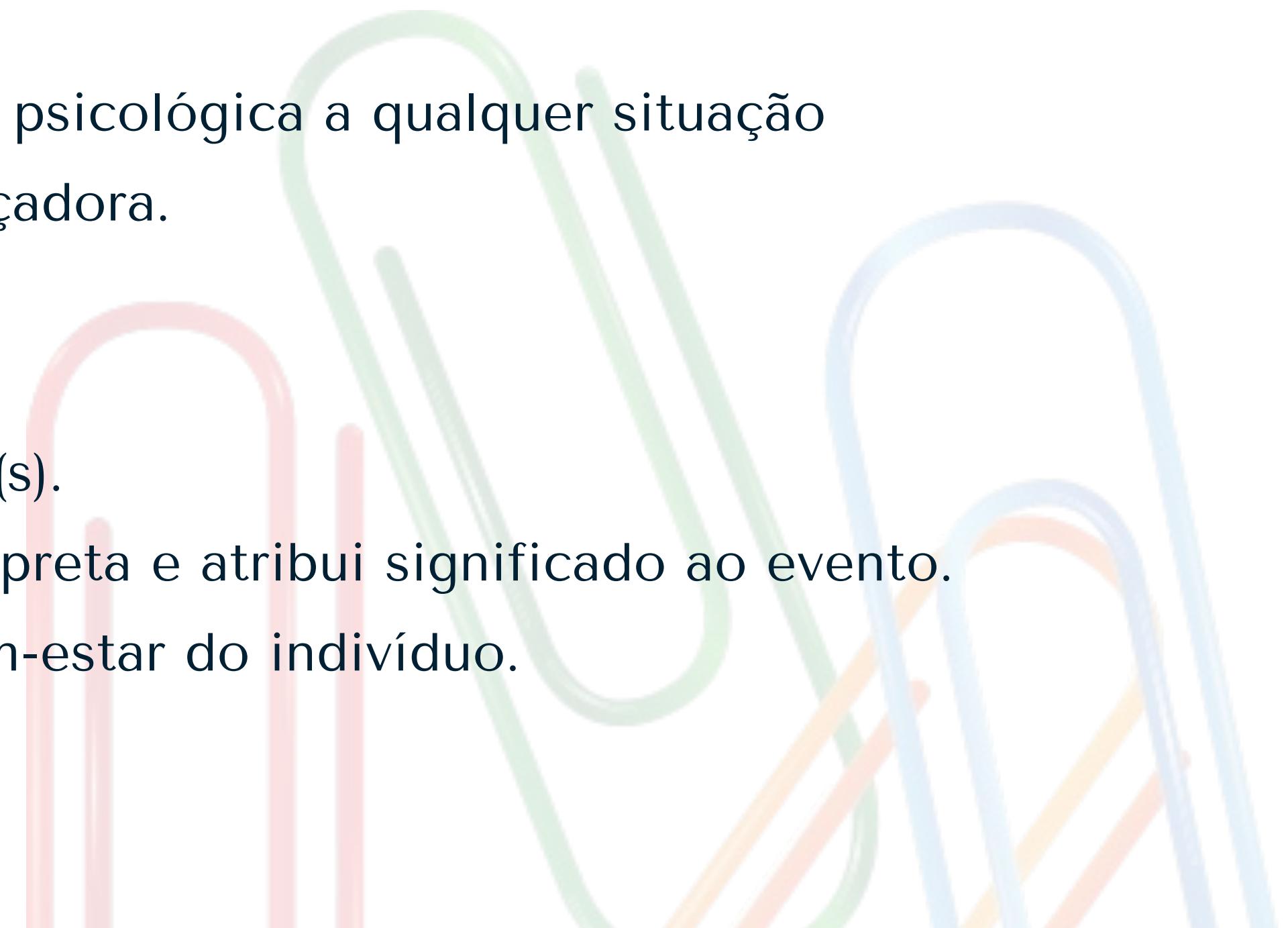


Definindo o trauma

Trauma Individual: Resulta de eventos nocivos ou com risco de vida, levando a efeitos a longo prazo na saúde emocional, física e mental (SAMHSA, 2014).

Ou

O trauma é uma resposta fisiológica e psicológica a qualquer situação profundamente perturbadora ou ameaçadora.



Os Três E's do Trauma:

- Evento: O(s) incidente(s) traumático(s).
- Experiência: Como o indivíduo interpreta e atribui significado ao evento.
- Efeito: O impacto duradouro no bem-estar do indivíduo.

Tipos de Trauma

Trauma de choque (evento único):

- Por exemplo, acidentes de viação ou catástrofes naturais.

Trauma Interpessoal (Trauma Complexo):

- Ameaças repetidas ou contínuas, incluindo abuso e violência. Isto é muitas vezes mais prejudicial e comum.

Trauma Coletivo:

- Experiências partilhadas pelas comunidades, como a falta de abrigo, o racismo, a guerra ou a deslocação, são muitas vezes transmitidas de forma intergeracional.



Tipos de Eventos Traumáticos

Exemplos de Eventos Traumáticos:

- o Acidentes (por exemplo, acidentes de viação, incêndios)
- o Desastres naturais (por exemplo, inundações, terremotos)
- o Violência (por exemplo, violência comunitária, terrorismo)
- o Abuso (por exemplo, emocional, físico, sexual)
- o Luto (por exemplo, perda de entes queridos)

O trauma nem sempre é visível; pode permanecer oculto e não abordado, tornando-se importante reconhecer pistas comportamentais.



Traumas e Experiências Adversas na Infância (ECAs)

ACEs: Adversidades na infância (por exemplo, abuso, negligência, disfunção familiar) ligadas a resultados negativos, como problemas de saúde mental, uso de substâncias e baixo nível educacional.

Nenhuma resposta universal: nem todos os expostos a ACEs experimentarão os mesmos resultados; As respostas individuais dependem de fatores como a resiliência e o acesso ao apoio.

(1998): "The Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults" (A relação do abuso na infância e disfunção doméstica com muitas das principais causas de morte em adultos).



Trauma em diferentes contextos

Influências culturais e socioeconómicas:

O trauma pode afetar qualquer pessoa, independentemente da raça, sexo, etnia ou origem socioeconómica.

A forma como o trauma é vivido e expresso pode ser influenciada pelas normas culturais e pelo status socioeconómico.



Trauma Coletivo e Intergeracional

- Desigualdades sociais: A pobreza, o racismo, o sexism e a opressão sistémica contribuem frequentemente para traumas coletivos, com efeitos duradouros que podem ser transmitidos através de gerações.
- Impactos na Aprendizagem: As crianças afetadas por traumas coletivos podem sentir-se desconectadas, ter dificuldades académicas ou apresentar problemas comportamentais decorrentes do seu trauma.

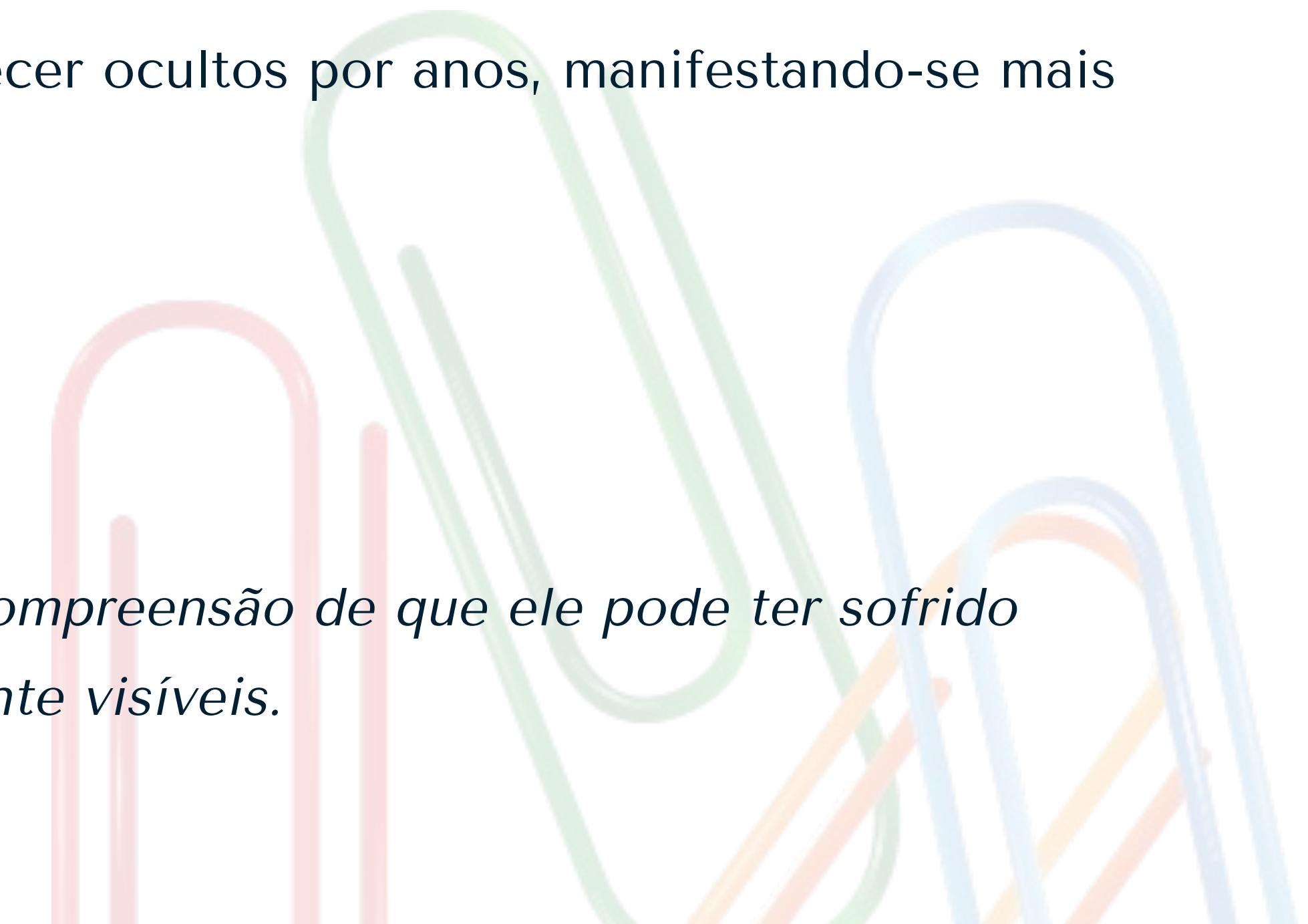


Efeitos ocultos do trauma

Os efeitos do trauma podem permanecer ocultos por anos, manifestando-se mais tarde na vida como:

- o Problemas crónicos de saúde.
- o Abuso de substâncias.
- o Perturbações da saúde mental.

É crucial abordar cada aluno com a compreensão de que ele pode ter sofrido traumas, mesmo que não imediatamente visíveis.



Efeitos ocultos do trauma

"Nem todos os vícios estão enraizados em abuso ou trauma, mas acredito que todos eles podem ser atribuídos a experiências dolorosas. A mágoa está no centro de todos os comportamentos aditivos. Está presente no jogador, no viciado em Internet, no comprador compulsivo e no workaholic. A ferida pode não ser tão profunda e a dor não tão excruciante, e pode até estar totalmente escondida – mas está lá. Como veremos, os efeitos do estresse precoce ou experiências adversas moldam diretamente tanto a psicologia quanto a neurobiologia da dependência no cérebro."

— Gabor Mate, No Reino dos Fantasmas Famintos: Encontros Imediatos com o Vício





- Como o trauma intergeracional aparece em uma sociedade?
- Como o trauma impacta diferentes comunidades dentro de um contexto socioeconômico?

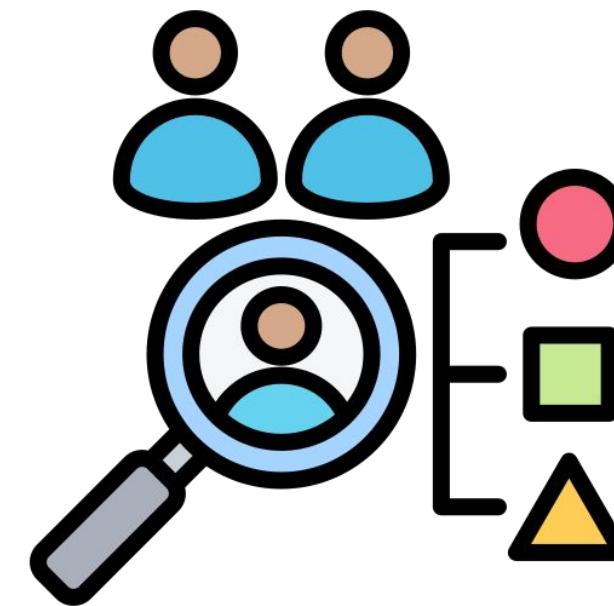


Quais são algumas reações comuns ao Trauma?

Resposta neurobiológica ao trauma: teoria polivagal

- Luta, Fuga ou Congelamento: Quando o corpo deteta perigo, o sistema de resposta ao estresse entra em ação, desencadeando reações físicas.
- Trauma não processado: O trauma pode ficar "congelado" no corpo, levando a respostas de estresse crônico mesmo quando o perigo já passou.
- Janela de tolerância: Crianças expostas a traumas podem ter uma capacidade mais estreita de regular as emoções, levando a hiper ou hipoexcitação.





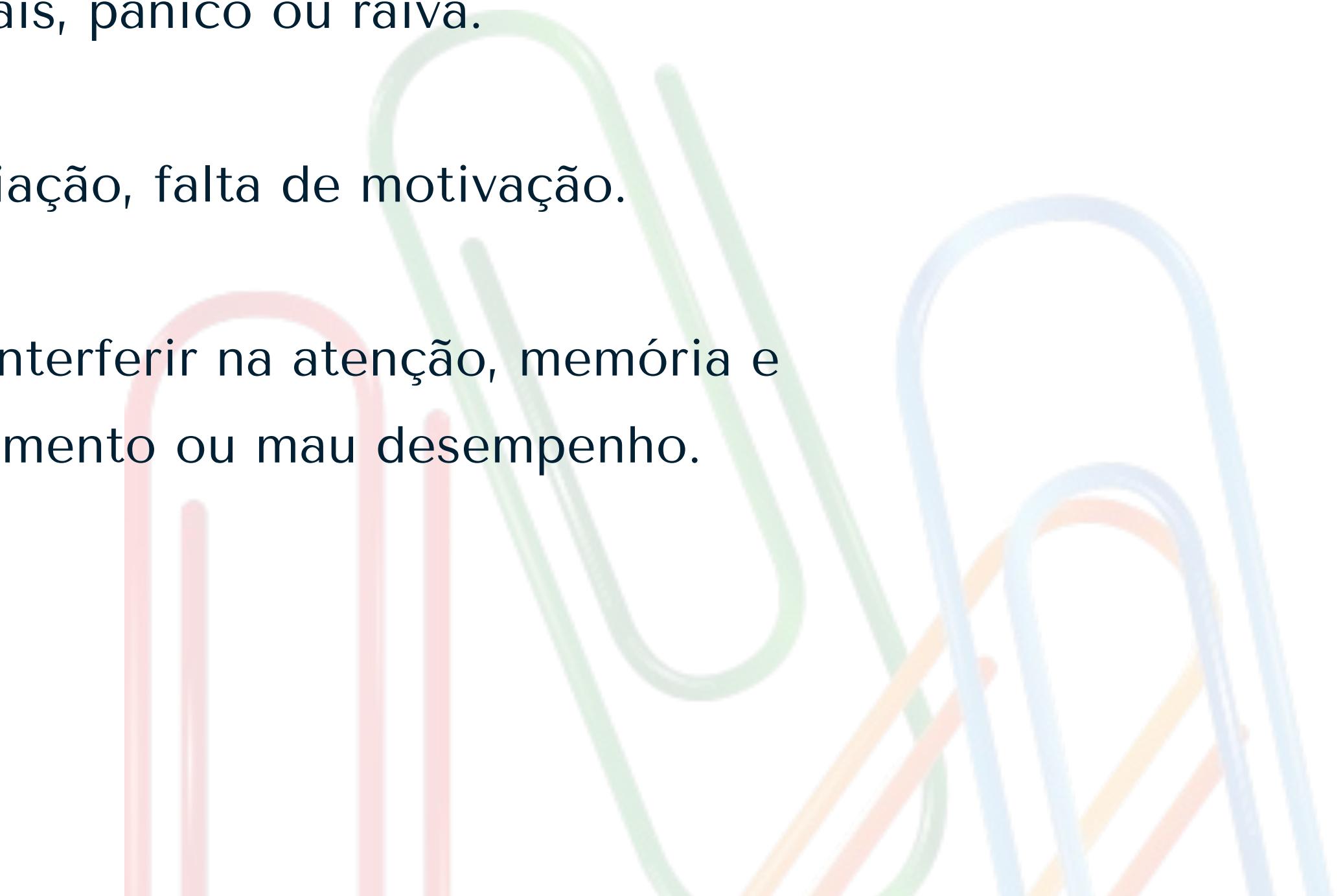
Estudos de caso

Entendendo o trauma e seu impacto:

Experiências Pessoais e Respostas de Sobrevivência

O Impacto do Trauma na Aprendizagem

- Hiperexcitação: Explosões emocionais, pânico ou raiva.
- Hipo-excitação: Abstinência, dissociação, falta de motivação.
- Impacto cognitivo: O trauma pode interferir na atenção, memória e processamento, levando ao desengajamento ou mau desempenho.





Grupo A

Quais são as fontes de trauma/stress tóxico para os jovens?

Grupo B

Como saber quando seus alunos estão passando por estresse? Qual é a sua aparência, som e sensação?

Fatores de proteção contra traumas

Tão importante quanto entender o trauma é reconhecer os fatores que protegem contra seu impacto.

Resiliência parental.

Relações de apoio
(professores,
pares).

Acesso a recursos
de saúde mental.

Desenvolver habilidades de
enfrentamento (por exemplo,
mindfulness, regulação
emocional)



O Papel das Relações Saudáveis na Cura

- Cura do Trauma: Pesquisas mostram que o fator mais importante na recuperação do trauma é ter uma rede de relacionamentos saudáveis e de apoio.
- Prática Centrada no Relacionamento: Estabelecer segurança, confiança e reciprocidade nas relações com os alunos.

Referência: Perry, B.D. & Szalavitz, M. (2006): "The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook."



Introdução à prática informada do Trauma



Definição: A prática informada por trauma é uma estrutura que integra o conhecimento dos efeitos do trauma no ensino e na interação com os alunos.

Objetivo: Criar um ambiente de aprendizagem seguro, solidário e capacitador que minimize a retraumatização e promova a cura.

Os Princípios Fundamentais da Prática Informada sobre o Trauma

- Segurança: Criar um ambiente física e emocionalmente seguro.
- Confiabilidade e Transparência: Construir relações de confiança com os alunos.
- Empoderamento e Escolha: Promover a autonomia dos alunos na tomada de decisões.

Colaboração: Trabalhar com os alunos como parceiros na sua jornada de aprendizagem.

Humildade Cultural: Respeitar e reconhecer a diversidade e a identidade.



Os professores não são terapeutas: compreender o nosso papel

Os professores não devem assumir o papel de terapeutas, mas podem fornecer apoio emocional aos alunos.

Papel dos professores: Servir como figuras atenciosas e confiáveis que criam um ambiente de sala de aula respeitoso e solidário.

Desafios: Equilibrar o apoio emocional com as responsabilidades educativas, especialmente sob pressão para resultados mensuráveis.

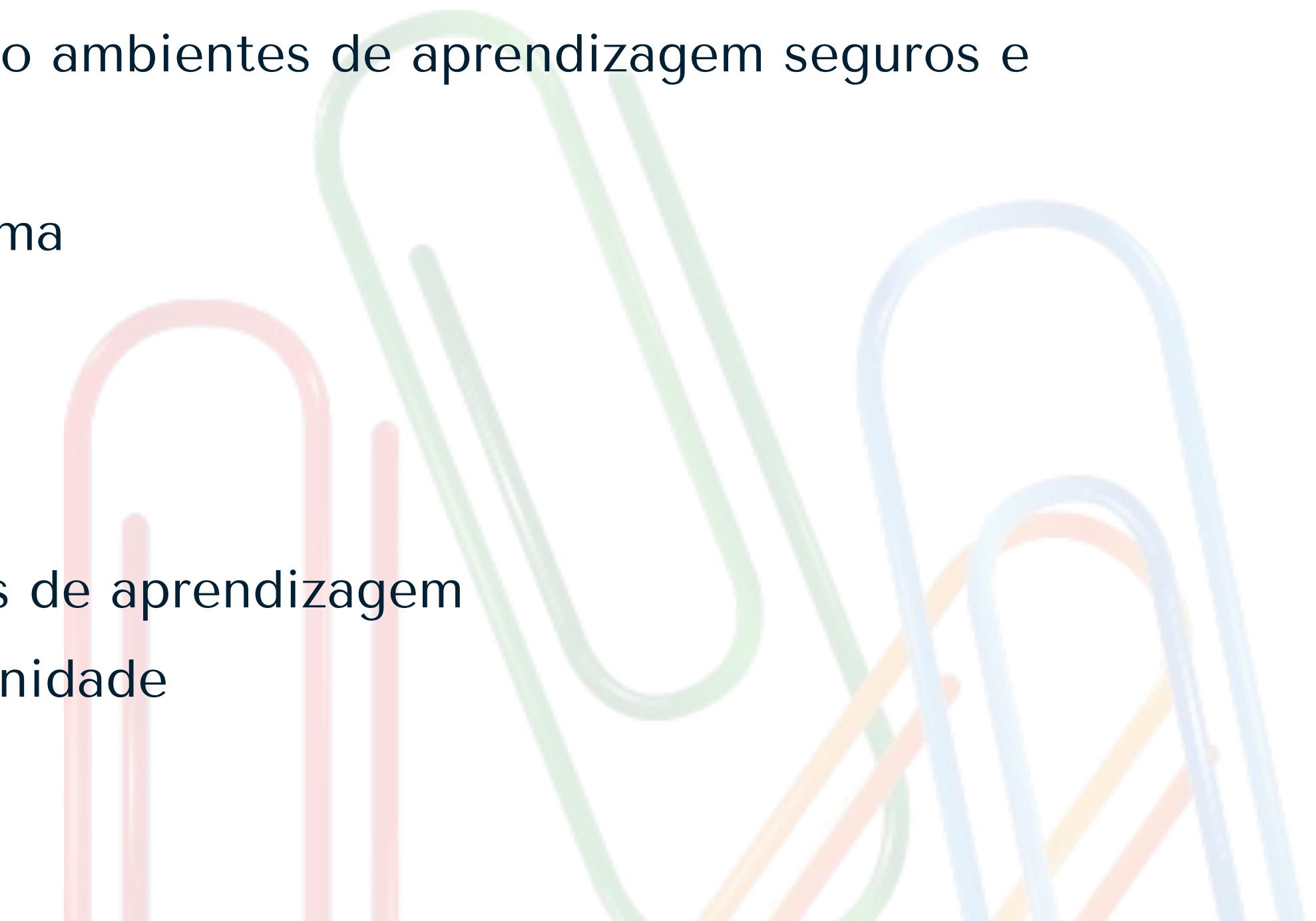
Estratégia-chave: Os professores podem reconhecer e gerir momentos emocionais em sala de aula, mantendo-se presentes e calmos sem sentirem a necessidade de "consertar" tudo.



Abordagens práticas para a prática informada do Trauma

Estas são algumas abordagens práticas e práticas para ajudar os professores a praticar: de forma proativa e responsiva — criando ambientes de aprendizagem seguros e estáveis.

- Políticas da Sala de Aula e do Programa
 - Ambiente da sala de aula
 - Rituais e Rotinas
 - Estratégias de Ensino
 - Usando estressores como ferramentas de aprendizagem
 - Conectando-se aos recursos da comunidade





Atividade em pequenos grupos

• Você consegue pensar em alguma estratégia relacionada ao princípio da prática informada do Trauma dada ao seu grupo?

Políticas de sala de aula para apoiar a saúde mental

Criação de diretrizes: Envolver os alunos no estabelecimento de diretrizes de comportamento em sala de aula para criar respeito mútuo e responsabilidade.

Feedback contínuo: Verifique regularmente com os alunos sobre o ambiente da aula e as práticas de ensino para garantir que eles se sintam apoiados e ouvidos.

Transparência nas Políticas: Garantir que os alunos compreendam a assiduidade, o atraso e as políticas relacionadas à saúde mental por meio de uma comunicação clara e acessível.



Criar um ambiente de sala de aula seguro e calmante

Caminhos claros: Garanta visibilidade e saída fácil de todas as áreas de assentos para promover a segurança, especialmente para estudantes com antecedentes traumáticos.

Áreas de descanso: Proporcionar espaços tranquilos para os alunos desestressarem, oferecendo atividades como escrever um diário ou ouvir música.

Fidgets: Forneça objetos que aliviam o stress, como bolas de stress, para ajudar os alunos a manterem-se focados durante a aprendizagem.



Incorporando rotinas e rituais

Rituais de abertura: Atividades consistentes como exercícios de respiração, "tigelas de preocupação" ou uma pergunta do dia ajudam os alunos a fazer a transição para o modo de aprendizagem.

Pausas de movimento: Integre alongamentos e atividades físicas no meio da aula para regular a energia e reduzir o estresse.

Transparência: Comunique sempre os objetivos e a agenda do dia para criar previsibilidade e reduzir a ansiedade.



Estratégias de Gestão do Stress no Ensino

Exercícios de respiração: Ensine aos alunos técnicas de respiração profunda para ajudar a controlar o stress durante as aulas ou exames.

Meditação Guiada: Introduza sessões de meditação curtas e calmantes para promover o relaxamento e o foco.

Afirmiação Positiva: Use atividades como caixas de afirmação ou mandalas para incentivar a autorreflexão e o bem-estar mental.



Usando os Estressores dos Alunos como Ferramentas de Aprendizagem

Explorando o Stress: Integre discussões sobre o stress e os seus efeitos na aprendizagem em aulas de ciências, saúde ou escrita.

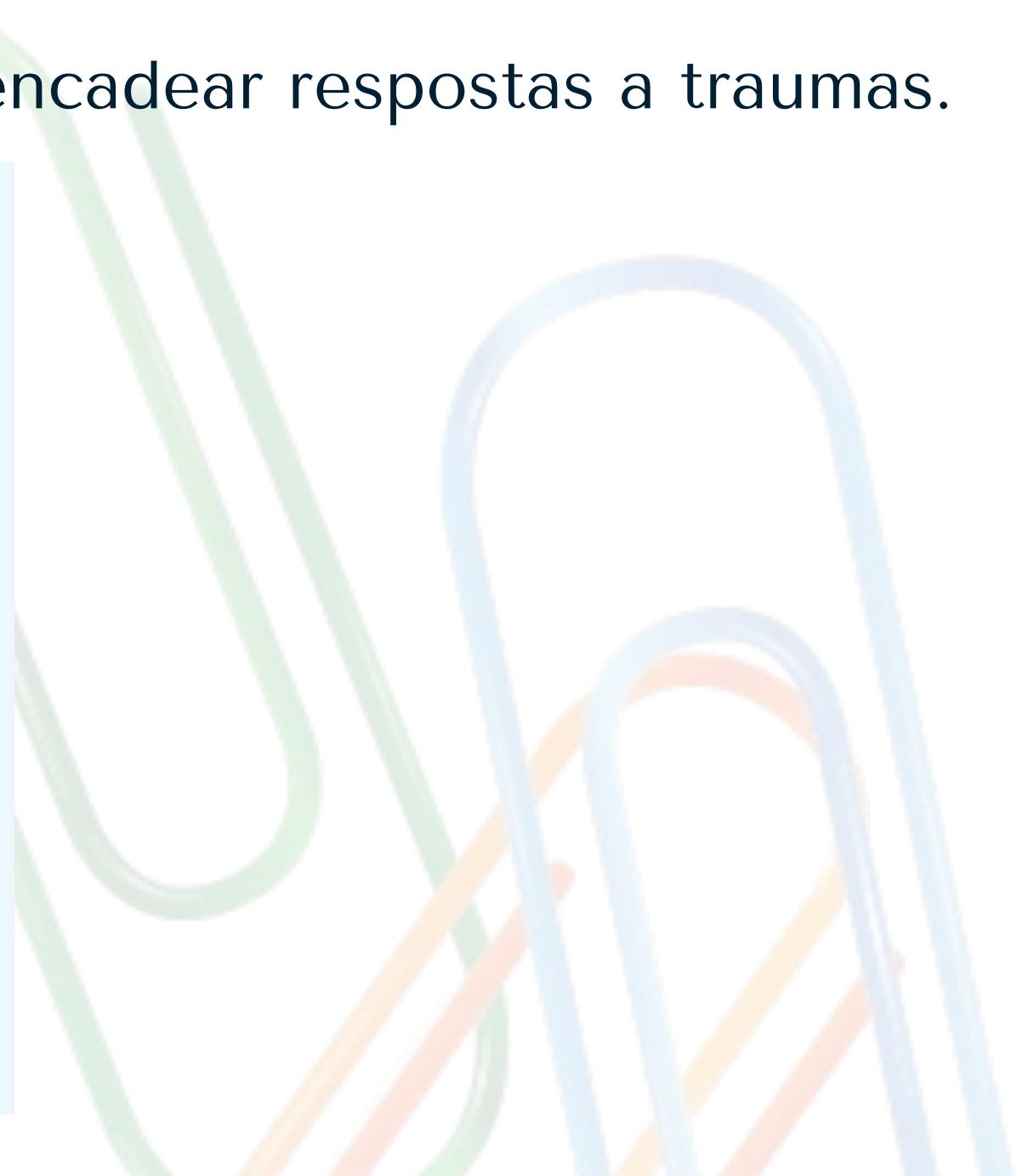
Atividades lideradas pelos alunos: Use atividades como mapeamento de estresse ou diário para permitir que os alunos identifiquem e explorem seus próprios estressores.

Escolha nas tarefas: Ofereça tópicos flexíveis para escrever e compartilhar para evitar desencadear traumas, como pedir aos alunos que descrevam um "lugar favorito" em vez de experiências dolorosas do passado.



Abordar os fatores desencadeantes e prevenir a retraumatização

- Entendendo os gatilhos:
o Certas atividades ou ambientes em sala de aula podem desencadear respostas a traumas.



Conectando alunos a recursos

Recursos da comunidade: Os professores podem ajudar os alunos ligando-os aos serviços sociais e de saúde mental locais para um apoio mais alargado.

Listas de recursos: Crie um diretório de serviços de suporte próximos, transformando-o em um projeto de classe para aumentar a conscientização.

Políticas do Programa de Apoio: Garantir que o programa forneça políticas claras sobre absenteísmo e acomodações de saúde mental.





Você consegue pensar em alguma
mudança para apoiar melhor os alunos
afetados por traumas e os desafios na
implementação de mudanças?



Caminhada pela galeria

Gráficos de postagem: Poste os seus gráficos sobre os princípios atribuídos e as mudanças propostas na parede.

Circular e Rever: os participantes caminham, revisam gráficos e adicionam ideias com notas adesivas.

Comentários de revisão: os grupos retornam ao gráfico, revisam os comentários e compartilham informações importantes com o grupo maior.





Formulário de Avaliação Pós-Formação



OBRIGADO!

<https://transformproject.info/>