

TRANSFORM



TRANSFORM

# 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).

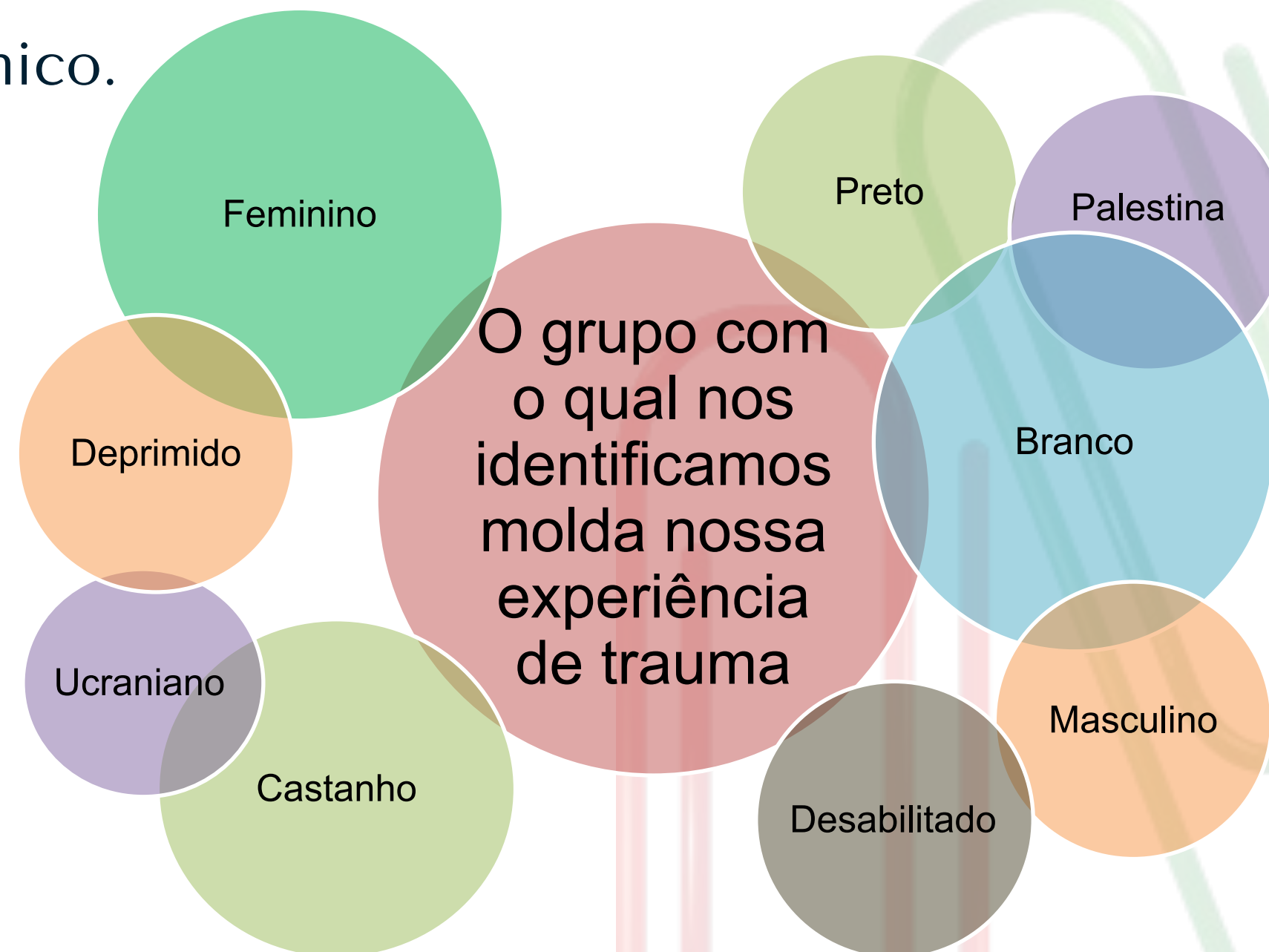


# Trauma em diferentes contextos

Influências culturais e socioeconômicas:

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

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



# Trauma Coletivo e Intergeneracional

- Desigualdades sociais: A pobreza, o racismo, o sexismo e a opressão sistêmica 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 acadêmicas 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 Fantasma 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?

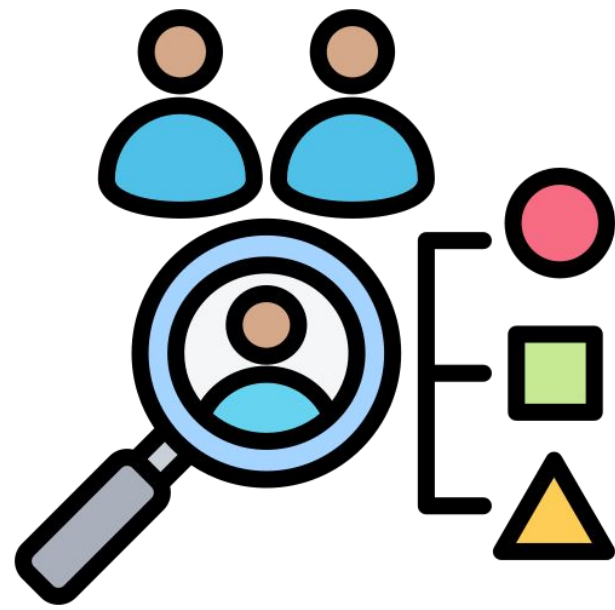




Quais são algumas reações  
comuns ao Trauma?

# 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.

**Afirmação 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.





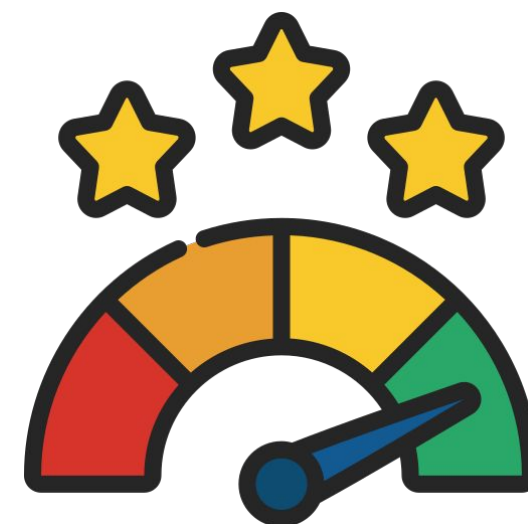
Você consegue pensar em alguma mudança para apoiar melhor os alunos afetados por traumas e os desafios na implementação de mudanças?

# 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/>



Co-funded by  
the European Union