CRPRS
Conselho Regional de Psicologia do Rio Grande do Sul

COLEÇÃO

Cuidados Psicossociais a Pessoas, Famílias e Comunidades Afetadas por Situações de Violência Extrema em Escolas

ORIENTAÇÕES A FAMILIARES E CUIDADORES DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

OUTUBRO DE 2025

© 2025 Conselho Regional de Psicologia do Rio Grande do Sul. É permitida a reprodução desta publicação, desde que sem alterações e citada a fonte.

Referências bibliográficas conforme American Psychological Association (2020). Publication Manual of the American Psychological Association (7th ed.). Washington, DC: Author.

Documento digital no Brasil – OUTUBRO/2025.

Organização

Adriana Silveira Cogo (CRP 06/86792)
Ana Cecilia Weintraub (CRP 06/78123)
Beatriz Schmidt (CRP 07/20972)
Debora da Silva Noal (CRP 01/16679)
Fernanda Serpeloni (CRP 05/60246)
Flávia Cardozo de Mattos (CRP 07/15863)
Ingrid Barbosa Betty (CRP 06/120610)
Tyele Goulart Peres (CRP 07/29258)
Vanessa Algeri (CRP 07/19378)

Gestão Avançar a Psicologia RS (2025 - 2028)
Jeniffer Moreira de Mello (CRP 07/30807)
Athena Bittencourt Martins Camargo (CRP 07/30760)
Gestão Frente em Defesa da Psicologia RS (2022 - 2025)
Luciana Barcellos Fossi (CRP 07/14667)
Comissão de Ecologias, Emergências e Desastres
Comissão de Educação

Projeto gráfico e diagramação

Maria Eduarda Cunha da Silveira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cuidados psicossociais a pessoas, famílias e comunidades afetadas por situações de violência extrema em escolas [livro eletrônico] : orientações a familiares e cuidadores de crianças e adolescentes. -- Porto Alegre, RS : Conselho Regional de Psicologia do RS, 2025.
PDF

Vários organizadores.
ISBN 78-65-87089-18-8

1. Aconselhamento 2. Atendimento psicológico
3. Crianças e adolescentes - Bem-estar
4. Relacionamento familiar 5. Violência nas escolas
6. Vítimas de violência - Aspectos psicológicos.

25-309914.0 CDD-362.8292

Índices para catálogo sistemático:

1. Vítimas de violência : Apoio psicológico : Problemas sociais 362.8292

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Direitos para esta edição – Conselho Regional de Psicologia do Rio Grande do Sul: Av. Protásio Alves, 2854/301, CEP: 90410-006, Porto Alegre/RS
(51) 3334-6799 | 0800 001 0707
E-mail: crprs@crprs.org.br
http://www.crprs.org.br

Este material reúne orientações emergenciais a familiares e cuidadores, com o objetivo de apoiar o cuidado de si e de crianças e adolescentes afetados por situações de violência extrema em escolas.

O QUE VOCÊ ENCONTRARÁ NESTE MATERIAL?

1. Cenários de violência extrema em escolas

2. Como cuidar de si

3. Como apoiar crianças e adolescentes

Clique nos títulos para navegar pelo material

1. CENÁRIOS DE VIOLÊNCIA EXTREMA EM ESCOLAS

A escola é um espaço fundamental para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, em que se constroem vínculos, aprendizados, afetos e vivências importantes em comunidade.

Justamente por isso, quando um episódio de violência extrema acontece nesse ambiente, o impacto é profundo, não apenas para quem estava presente, mas também para toda a rede de pessoas que se conecta com a escola: familiares, trabalhadores da educação, vizinhos, amigos e moradores da região.

Este material aborda cenários de violência extrema em que uma ou mais pessoas realizam atos intencionais, em contextos escolares, com o intuito de causar sofrimento e provocar grande impacto entre os envolvidos. Esta ação tende a promover desorganização emocional, bem como colapso de rotinas escolares e comunitárias. Sentimentos como medo, indignação, impotência, tristeza, raiva ou confusão podem surgir ou serem intensificados. Muitas vezes, as informações se espalham por meio de redes sociais, noticiários e conversas, afetando mesmo quem está fisicamente distante do local. Notícias falsas também costumam ser propagadas, com impactos negativos para indivíduos e coletividades.

É importante lembrar que, diante de situações tão delicadas, não existe uma forma "certa" de reagir. Cada pessoa sente e responde à sua maneira. Por isso, cuidar de si e das pessoas ao redor é essencial para fortalecer os vínculos comunitários e, pouco a pouco, reconstruir o sentido de segurança e pertencimento.

2. COMO CUIDAR DE SI

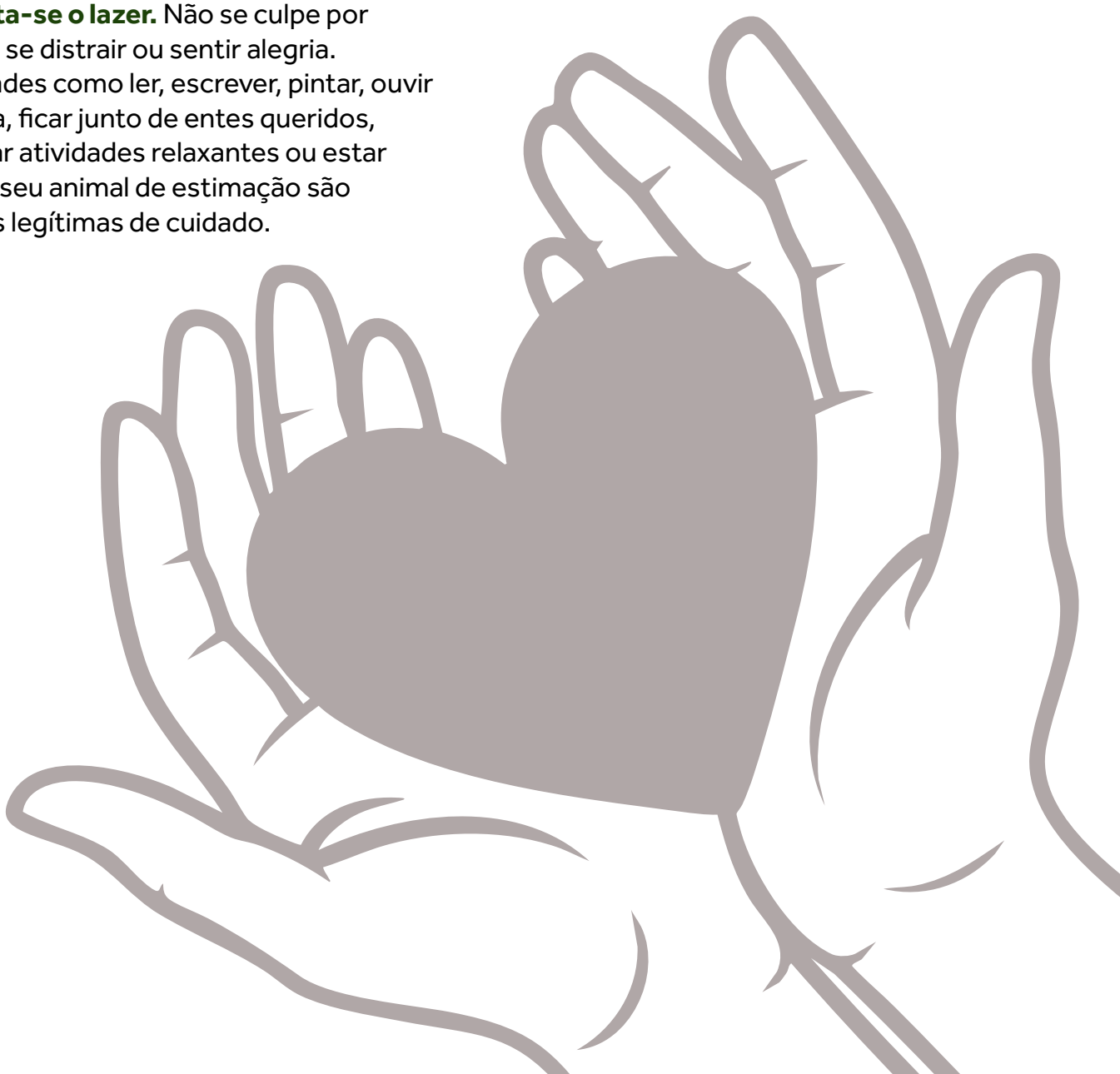
A vivência de uma situação de crise, como um episódio de violência extrema escolar, pode gerar reações emocionais e físicas, as quais são respostas humanas esperadas diante de eventos extremos. Portanto, caso venha a senti-las, isso não significa que há algo de "errado" com você.

APÓS UM EPISÓDIO DE VIOLÊNCIA EXTREMA, É COMUM SENTIR

- Tristeza e irritabilidade.
- Culpa, frustração e desamparo.
- Dificuldade para retomar a rotina.
- Alterações no sono, como dificuldade de adormecer, despertares noturnos e pesadelos frequentes.
- Dificuldade de concentração, apatia e sensação de confusão.
- Pensamentos, imagens, sons ou visões relacionadas à violência sofrida.
- Dores de cabeça, taquicardia, garganta seca, sudorese e alterações gastrointestinais.
- Estado de alerta constante ou medo de que a violência se repita.
- Conflitos interpessoais.
- Desejo de evitar pessoas ou lugares que ativem lembranças ou pensamentos sobre o que ocorreu.

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA SE CUIDAR NESSE MOMENTO

- **Desconecte-se de notícias e redes sociais por alguns momentos do dia.** A cobertura da mídia pode afetar os sentimentos, gerando sobrecarga emocional. Caso queira assistir televisão ou utilizar celular, opte por conteúdos leves em filmes, séries, músicas ou aplicativos que não tragam notícias sobre o evento ou outros acontecimentos similares.
- **Estabeleça uma rotina mínima.** Comer de forma saudável, estar hidratado, dormir, movimentar o corpo e manter alguns horários ajuda a reorganizar o cotidiano.
- **Permita-se o lazer.** Não se culpe por querer se distrair ou sentir alegria. Atividades como ler, escrever, pintar, ouvir música, ficar junto de entes queridos, praticar atividades relaxantes ou estar com o seu animal de estimação são formas legítimas de cuidado.
- **Conecte-se com quem lhe faz bem.** Falar, escutar e estar com pessoas emocionalmente próximas pode ajudar a aliviar o sofrimento relacionado ao que foi vivido. Se for possível e importante para você, encontre maneiras de ajudar outras pessoas em atividades da comunidade. Isso contribui para fortalecer vínculos e promover esperança.
- Se for importante para você, **busque apoio espiritual**, de acordo com a sua crença.
- **Não utilize medicações sem orientação médica.**



3. COMO APOIAR CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A vivência de um evento extremo, como a violência no ambiente escolar, não afeta somente crianças e adolescentes, mas todos os membros da família.

O ambiente familiar exerce um papel fundamental no acolhimento e no apoio ao enfrentamento de situações difíceis. Por isso, é importante que familiares e cuidadores tenham informações sobre como cuidar de si e, também, oferecer suporte a crianças e adolescentes nesse momento.

Assim como você, crianças e adolescentes em seu entorno poderão apresentar reações emocionais e físicas esperadas após a situação de violência extrema. As manifestações podem variar conforme a idade e o modo como cada criança ou adolescente compreendeu e sentiu o evento.

REAÇÕES ESPERADAS

CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

- ◊ Chorar e fazer birras.
- ◊ Reclamar a respeito de dor de cabeça ou incômodos gastrointestinais.
- ◊ Brincadeiras repetitivas relacionadas ao evento potencialmente traumático (ex., desenhos, encenações).
- ◊ Pesadelos e mudanças no padrão de sono (ex., dificuldade de adormecer e despertares noturnos).
- ◊ Mudanças no controle da urina ou das fezes.
- ◊ Medo de se afastar de familiares ou cuidadores.
- ◊ Sensação de perigo contínuo.
- ◊ Preocupação com a própria segurança ou a de outras pessoas.

CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

- ◊ Medo e tristeza.
- ◊ Raiva e agressividade.
- ◊ Culpa e vergonha pelo que fez (ou não) durante o evento (ex., não ter conseguido prevenir a violência extrema).
- ◊ Pesadelos e mudanças no padrão de sono (ex., dificuldade de adormecer e despertares noturnos).
- ◊ Dificuldade de concentração e aprendizagem.
- ◊ Recusa em retornar à escola.
- ◊ Alterações gastrointestinais.
- ◊ Dores de cabeça e no corpo sem razão aparente.
- ◊ Relatos frequentes relacionados ao evento.
- ◊ Preocupação com a própria segurança ou a de outras pessoas.

ADOLESCENTES

- ◊ Tristeza, medo e preocupação.
- ◊ Raiva e agressividade.
- ◊ Culpa e vergonha pelo que fez (ou não) durante o evento (ex., não ter conseguido prevenir a violência).
- ◊ Afastamento de familiares e/ou amigos.
- ◊ Alterações no sono, como insônia ou pesadelos frequentes.
- ◊ Alterações gastrointestinais.
- ◊ Dificuldade de concentração e aprendizagem.
- ◊ Recusa em retornar à escola.
- ◊ Fantasias relacionadas à vingança.
- ◊ Sensação de estar em um filme ou de sonhar acordado.
- ◊ Esquecimentos.

Essas reações são esperadas após a situação de violência extrema e tendem a diminuir/desaparecer com o tempo. Porém, determinados **sinais de alerta** devem ser observados, tais como: abuso de drogas, álcool, cigarro e medicamentos, autolesão (ou seja, machucar-se propositalmente), falas relacionadas à morte, perda de interesse em atividades cotidianas, sentimentos de desesperança e vazio.

Caso essas manifestações sejam observadas, a busca por apoio de um profissional de saúde é fundamental.

NA PRÁTICA, O QUE É POSSÍVEL FAZER PARA APOIAR CRIANÇAS E ADOLESCENTES?

1. Converse de forma aberta e respeitosa com a criança ou o adolescente

- Uma sugestão é começar perguntando o que a criança ou o adolescente sabe sobre o ocorrido. Preste atenção às informações erradas, medos ou preocupações.
- Diga a verdade, com delicadeza, em linguagem simples e adequada à idade ou às características dela/dele.
- Dê espaço para que a criança ou o adolescente fale sobre o que viu, ouviu ou sentiu, mas evite forçar a fala. Esteja disponível e receptivo, mesmo que ela/ele prefira o silêncio.

Geralmente o ocorrido será discutido em diferentes locais da comunidade ou pela mídia (ex., redes sociais, televisão, rádio etc.). Por isso, garanta que crianças e adolescentes tenham as informações adequadas. Crianças e adolescentes – assim como adultos – são mais capazes de lidar com uma situação difícil quando têm conhecimento sobre os fatos.

2. Reforce o vínculo e a sensação de segurança

- Mostre-se presente e disponível, mesmo que não tenha todas as respostas.
- Converse com a criança ou o adolescente sobre as preocupações dela/dele com a segurança, os medos e as incertezas.
- Lembre-se: tudo bem demonstrar suas emoções para a criança ou o adolescente. Se isso ocorrer, explique para ela/ele como você está se sentido, reforçando a importância do diálogo aberto.
- Explique que adultos responsáveis estão cuidando da situação na escola, nos serviços de saúde e na própria comunidade, para assim reforçar a segurança de todas as pessoas.
- Ofereça carinho, atenção e rotina com flexibilidade.

3. Observe e acolha as possíveis mudanças no comportamento

- Algumas crianças podem ficar mais agitadas, tristes ou retraídas.
- Outras podem retomar comportamentos apresentados anteriormente, tais como ter medo de ir à escola, fazer xixi na cama ou demostrar dificuldades na hora do sono.
- Seja paciente, essas reações são comuns e, na maioria dos casos, passageiras.

4. Evite exposição excessiva a notícias e redes sociais

- Proteja e oriente a criança ou o adolescente quanto a informações midiáticas em excesso, auxiliando também a checar se as informações são de fontes confiáveis.
- Explique que a cobertura da mídia pode afetar as emoções. Converse sobre o que a criança ou o adolescente viu ou ouviu, para que você possa oferecer apoio ou ajudar a identificar notícias falsas.
- Busque acompanhar o uso que ela/ele faz da internet.

5. Quando buscar ajuda especializada?

- Se as reações se agravarem ou persistirem ao longo do tempo (por exemplo, tristeza intensa, isolamento, agressividade frequente, medo paralisante ou recusa em ir à escola), procure apoio profissional.
- Converse com profissionais da escola, da unidade de saúde ou de outros serviços de referência em sua comunidade.

6. Cuide de você também

- Lembre-se: crianças e adolescentes percebem o que as pessoas adultas sentem.
- Se estiver muito abalado, procure apoio. Você pode se informar sobre ações que estão sendo realizadas pela rede de educação ou saúde do seu município.

Buscar ajuda é um ato de responsabilidade e amor, e não de fraqueza.

EVITE

- ◊ Forçar a criança ou o adolescente a falar sobre o que aconteceu.
- ◊ Julgar as reações emocionais ou o comportamento da criança ou do adolescente, principalmente sobre como reagiu durante o evento.
- ◊ Culpar a criança ou o adolescente pelo ocorrido.
- ◊ Omitir ou distorcer informações importantes.
- ◊ Expor a criança ou o adolescente a conversas e conteúdos que gerem medo ou confusão, incluindo informações falsas, sensacionalistas ou violentas.
- ◊ Minimizar ou não validar emoções, dizendo “não foi nada” ou “bola para frente.”
- ◊ Cobrar desempenho ou exigir retorno imediato à rotina.
- ◊ Restringir momentos de lazer ou de contato afetivo.
- ◊ Ignorar sinais persistentes de sofrimento ou mudanças bruscas de humor.
- ◊ Achar que é “fraqueza” ou exagero buscar ajuda profissional.

VOCÊS NÃO ESTÃO SÓS!

A rede de saúde da sua comunidade poderá apoiar no acompanhamento a situações mais críticas. Procure a unidade mais próxima.

CRPRS
Conselho Regional de Psicologia
do Rio Grande do Sul