

## Ser pai ou mãe da criança que foi adoptada e se encontra em idade pré-escolar<sup>1</sup>

---

### RESUMO

As crianças de 3 a 5 anos têm limites naquilo que compreendem sobre adopção. Como todas as crianças dessa idade, as crianças que foram adoptadas são naturalmente curiosas e podem fazer muitas perguntas, ao mesmo tempo que crescem e se desenvolvem. À medida que as suas capacidades se desenvolvem, também melhora a compreensão da criança do seu lugar na família e na comunidade. Estes primeiros anos são uma boa altura para começar a conversar sobre adopção de uma maneira positiva e descontraída. Isso preparará o terreno para uma comunicação aberta à medida que o seu filho/a cresce.

Esta ficha foi criada para ajudar a compreender as necessidades de desenvolvimento da criança em idade pré-escolar. Também fornece estratégias práticas para promover um relacionamento caloroso e amoroso com o seu filho/a, baseado na honestidade e na confiança. Finalmente, esta ficha pode servir de referência, sendo revisitada pelos pais à medida que o filho/a adoptivo/a navega os anos pré-escolares.

### Adopção e Desenvolvimento Infantil

É importante compreender as tarefas e necessidades típicas de desenvolvimento das crianças em idade pré-escolar, e perceber como podem as experiências relacionadas com a adopção afectá-las. Esse conhecimento ajudá-lo-á a responder melhor às necessidades da criança, a estabelecer um relacionamento de proximidade e a identificar e resolver prontamente quaisquer dificuldades.

### Desenvolvimento pré-escolar

As crianças em idade pré-escolar não precisam de aulas especiais ou brinquedos caros para aprender e crescer. Interações diárias simples, como cantar, conversar, tocar, embalar e ler podem

---

<sup>1</sup> Traduzido com autorização de Child Welfare Information Gateway. (2015). *Parenting your adopted preschooler*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Children's Bureau: <https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/preschool.pdf>. A tradução é da nossa responsabilidade.

ajudar a criar um vínculo com a criança e a apoiar o seu crescimento saudável. Em seguida, enumeramos características e necessidades comuns das crianças em idade pré-escolar.

Estas aprendem a:

- Pular, escalar, andar de triciclo, atirar uma bola (desenvolvimento muscular);
- Pintar, desenhar, cortar com uma tesoura, escovar os dentes, vestir e despir-se, usar garfos e colheres (capacidades motoras finas);
- Fazer palavras e frases curtas;
- Concentrar-se numa tarefa;
- Reconhecer familiares e amigos;
- Nomear emoções simples, como estar feliz, zangada, triste ou assustada;
- Expressar emoções de maneira apropriada.

#### Como pensam as crianças em idade pré-escolar:

- Acreditam em personagens mágicos e imaginários, como fadas, elfos e monstros;
- Acreditam que causam acontecimentos que mudam a vida, que tudo gira à sua volta e que todos partilham o seu ponto de vista;
- Os seus pensamentos são frequentemente ocupados por fantasias e medos;
- Conferem qualidades realistas a objetos não-vivos (as crianças podem acreditar que um animal de peluche tem pensamentos e sentimentos);
- São pensadores literais e podem não entender conceitos abstractos (as crianças podem pensar que uma criança «colocada para adopção» está literalmente colocada numa prateleira).

#### O que pode fazer:

- Dê lugar a actividades e brinquedos que estimulem o corpo da criança;
- Proporcione ao seu filho hipóteses de brincar e conversar com outras crianças;
- Dê-lhe a oportunidade de fazer escolhas simples (o que vestir ou comer). Limite as opções a apenas algumas coisas para evitar que as crianças sejam sobrecarregadas com escolhas;
- Leia para a criança e estimule o seu interesse pela leitura visitando bibliotecas e livrarias;
- Ensine aptidões sociais apropriadas por meio de palavras e seja um exemplo;

- Seja um modelo e converse sobre maneiras saudáveis de lidar com as emoções;
- Acalme os seus medos. («Vês? Não há monstros escondidos debaixo da cama.») Lembre-se de que a criança pode não compreender por que tem medo de algumas coisas, especialmente se um medo está ligado a uma memória passada;
- Ajude-os a compreender relações de causa e efeito. («Entraste numa casa de acolhimento porque os teus pais tinham dificuldades que os impediam de tomar conta de ti, não por algo que tenhas feito.»)
- Se possível, ao fazer a transição de uma criança em idade pré-escolar para a sua família, use alimentos, roupas e cobertores familiares – pequenas coisas que os ajudarão a sentir-se confortáveis e a facilitar a transição.
- Seja calmo, paciente, consistente e previsível. Ouça o seu filho/a e esteja emocional e fisicamente disponível.

### Efeitos das primeiras experiências

O cérebro das crianças cresce rapidamente durante os primeiros anos de vida e é moldado pelas experiências de uma criança, tanto naquilo que é bom como mau. Quando o cérebro é estimulado de maneira positiva, formam-se ligações relacionadas com essas experiências (por exemplo, conversar, cantar e ler para o seu filho/a ajuda a desenvolver as ligações relacionadas com a linguagem). Experiências negativas de vida – como maus-tratos e institucionalização – também afectam o funcionamento do cérebro e são factores de risco para atrasos cognitivos, emocionais, sociais, de saúde e de desenvolvimento. A institucionalização também pode causar problemas de processamento sensorial, levando as crianças a irem à procura ou a evitarem estímulos sensoriais como forma de acalmar o seu sistema nervoso. As experiências descritas em baixo às vezes contribuem para atrasos ou incapacidades, mas não afectam todas as crianças da mesma maneira:

#### Apoio pré-natal deficitário

Se a mãe biológica do seu filho/a não teve um bom apoio pré-natal ou fez uma nutrição precária, o desenvolvimento físico ou mental da criança pode ter sido prejudicado. A exposição pré-natal a álcool ou drogas pode danificar o cérebro em desenvolvimento de uma criança ou levar a deficiências específicas. Em crianças em idade pré-escolar, as deficiências pré-natais relacionadas com o álcool e drogas podem causar dificuldades de aprendizagem e levar a um baixo autocontrolo e ajuste social. Pode ser difícil dizer se as

deficiências de uma criança estão relacionadas com o abuso de substâncias ou com traumas depois do nascimento.

### Abuso ou negligência infantil

Se o seu filho/a sofreu negligência ou abuso precoce, essa experiência pode limitar o seu desenvolvimento físico, mental, emocional e social. Muitas vezes, as crianças conseguem alcançar os colegas, embora o seu desenvolvimento leve mais tempo, mas existem alguns casos em que o desenvolvimento da criança é permanentemente alterado. As crianças cujas vidas iniciais são duras e / ou imprevisíveis podem não ser capazes de desenvolver a confiança necessária para terem emoções saudáveis. O abuso sexual pode ter um impacto especialmente negativo nas crianças pequenas, alterando a compreensão das crianças sobre papéis e relacionamentos adequados. O abuso físico e o castigo físico severo podem afectar a maneira como a criança reage à disciplina.

### Institucionalização ou mudanças múltiplas de casa

As crianças pequenas em acolhimento institucional (por exemplo, em casas de acolhimento) correm o risco de sofrer atrasos no crescimento mental, social e físico. Também podem ter desafios ao nível do processamento de informações sensoriais ou ter dificuldades de equilíbrio e movimento. A institucionalização ou várias mudanças de família para família podem limitar a capacidade de a criança pequena formar um vínculo saudável com um cuidador principal. Isso pode atrasar o seu desenvolvimento emocional e social.

### Dor e perda

As crianças que vivenciam a separação dos seus pais biológicos podem sentir um sentimento não resolvido de pesar ou culpa. Mesmo as crianças que foram adoptadas quando eram bebés sentem pesar pela perda dos seus pais biológicos e de uma vida imaginada com eles. Esses sentimentos podem repetir-se ao longo da vida, principalmente em marcos da vida, mesmo quando a adopção foi uma experiência positiva. O luto não resolvido pode afectar o desenvolvimento emocional e mental de uma criança.

## Trauma

O trauma é uma resposta emocional a uma experiência stressante que ameaça ou causa danos (como abuso infantil, negligência, separação dos entes queridos, institucionalização e múltiplas mudanças de casa). Embora a maioria das crianças tenha alguma resiliência, o trauma supera a capacidade natural de a criança lidar com situações, e o trauma não tratado pode interferir na saúde e no desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social da criança. Alguns dos sinais de trauma em crianças em idade pré-escolar incluem irritabilidade, birras, assustar-se facilmente ou terem dificuldade em acalmar-se, repetirem acontecimentos traumáticos em brincadeiras ou conversas e atrasos no alcance de vários marcos do desenvolvimento.

Os pais devem saber que, embora as experiências descritas acima possam afectar negativamente o desenvolvimento de uma criança, cada criança é diferente. Nem todas as crianças apresentam sinais de atraso ou deficiências. Para as crianças que as apresentam, há esperança. Os pais podem ajudar os seus filho/as a criar resiliência (a capacidade de lidar com acontecimentos negativos e de se curarem) depois de os acontecimentos negativos da vida com carinho e apoio. Muitas crianças vão conseguir recuperar os atrasos de desenvolvimento; algumas crianças terão sempre desafios pela frente.

Mais informações sobre o desenvolvimento do cérebro estão disponíveis em <https://www.childwelfare.gov/topics/can/impact/development/brain>.

## Problemas de desenvolvimento

As crianças que vivem muito tempo com uma família biológica onde sofrem maus-tratos ou que foram institucionalizadas podem não aprender a comunicar bem ou a expressar os seus sentimentos. Podem não ter tido oportunidade de brincarem com outras crianças, de se revezarem ou apenas de se divertirem. Se essa foi a experiência do seu filho/a, ele/a pode ser muito mais jovem no seu desenvolvimento emocional do que a sua idade cronológica e pode ser útil pensar nele como sendo mais pequeno. Isso ajuda os pais a adequarem as suas expectativas, que de outro modo podem servir apenas para frustrar ainda mais a criança ou prejudicar a sua auto-estima. O seu filho/a pode precisar de tempo para «alcançar» as crianças da mesma faixa etária em algumas coisas. A maioria das crianças é capaz disso, principalmente se os pais são pacientes e oferecem à criança a orientação e as experiências necessárias para o seu crescimento. Embora os pais possam sentir-se desconfortáveis ao permitir que os seus filho/as se comportem como se fossem mais novos, devem perceber que estes precisam de voltar a aprender aquilo que perderam para

conseguirem crescer. Além disso, se o primeiro idioma do seu filho/a não for o da língua em que este foi adoptado, isso poderá dar origem a atrasos e desafios adicionais.

Pode ajudar a criança a superar essas lacunas de desenvolvimento se tiver em atenção as suas necessidades de desenvolvimento, e não a sua idade. Permita à criança aprender ao seu próprio ritmo. **Divida as tarefas em etapas menores**, para que a criança possa sentir uma sensação de domínio e a ideia de que as consegue fazer. Isso incentiva o progresso.

#### Alguns exemplos:

- Ensine ao seu filho/a novas maneiras de interagir e de comunicar. Use acções e palavras. («Estou à espera da minha vez para jogar Frisbee.» / «O João mostrou a sua raiva com palavras, em vez de bater.»);
- Ensine o seu filho/a sobre coisas sobre segurança, privacidade e relacionamentos familiares saudáveis. Demonstre o comportamento apropriado e explique. («Nesta casa, vamos à casa de banho à vez» ou «Não conversamos com estranhos.»);
- Use jogos e actividades simples que ajudam a criança a desenvolver e coordenar os cinco sentidos. Pintar com os dedos na banheira com creme de barbear colorido, treinar a escrita com letras de espuma de borracha, brincar com roupas e acessórios multifabricados, identificar brinquedos e assinalar as suas diferentes características (vermelho, amarelo, liso, macio, grande, pequeno). Permita que o seu filho/a brinque com «brinquedos para bebés» pensados para crianças muito mais novas. Uma criança não pode alcançar novas etapas de desenvolvimento sem passar pelas etapas anteriores.

#### Parentalidade para a vinculação

A vinculação segura – o forte vínculo emocional entre a criança e o cuidador principal que faz a criança sentir-se segura e amada – é uma influência importante e poderosa que afecta positivamente o desenvolvimento cerebral, o desenvolvimento social e emocional e a auto-regulação da criança. As crianças que sofreram trauma (como maus-tratos ou negligência) e que estiveram em acolhimento podem exibir problemas associados à falta de vinculação saudável do cuidador, incluindo atrasos no desenvolvimento, relações sociais difíceis, lutas com regulação emocional, agressão, baixa auto-estima e depressão.

Pode usar o conhecimento da história e das necessidades de desenvolvimento do seu filho/a para o ajudar a vincular-se. Ofereça ao seu filho/a o tipo de atenção, carinho e proximidade física que ele ou ela pode ter perdido nos primeiros meses e anos. Isso é particularmente importante para

crianças que sofreram acontecimentos traumáticos na vida, porque os relacionamentos saudáveis e positivos com cuidadores amorosos e solidários aumentam as hipóteses de recuperação.

#### O que pode fazer:

- Sorria frequentemente para o seu filho/a, faça contacto visual amoroso e elogie-o com frequência;
- Aumente o seu contacto físico (abraçe-o, segure-lhe nas mãos, deixe a criança a sentar-se ao seu colo, aplique com carinho um curativo para um pequeno corte). Tenha cuidado ao usar o «toque seguro» com crianças que possam ter sido vítimas de abuso sexual e peça-lhes autorização antes de lhes tocar;
- Passe o máximo de tempo possível com o seu filho/a. Considere reduzir o horário de trabalho e tire uma licença durante a vinda da criança para casa;
- Deixe a criança regressar a um estágio de desenvolvimento inicial, esta pode precisar de ser embalada ao colo ou de ser abraçada num cobertor. Jogue jogos de bebé como o esconde-esconde, deem comida um ao outro e joguem às palmas;
- Mostre ao seu filho/a como brincar, como divertir-se e como ser tolo;
- Estabeleça rotinas regulares, directrizes, actividades familiares e tradições;
- Planeie acontecimentos futuros para garantir à criança que fará sempre parte da família. Mostre à criança onde irá para a escola, para a primária e para o liceu. Fale sobre o futuro em conversas (por exemplo, no próximo Dia de Natal, no próximo verão, no teu sexto aniversário);
- Ajude a criança a sofrer perdas. Fale sobre ex-cuidadores e vejam as fotografias juntos, se estas existirem. Permita que o seu filho/a se sinta triste e sinta a falta de pessoas; isso não diminui o vínculo do seu filho/a consigo;
- Ajude a criança a lembrar-se do passado com álbuns de recortes e fotos, mas siga o seu exemplo. Algumas crianças nem sempre querem conversar sobre o passado ou ter fotografias à vista;
- Encontre maneiras de fazer contacto visual nos jogos de tabuleiro, arranjando-lhe o cabelo ou pintando-lhe o rosto.

Mais informações sobre nutrição e vinculação estão disponíveis no site:  
<https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/protectfactors/nurture-attach>

### Quando procurar ajuda

As crianças aprendem (a conversar, andar, dar pontapés na bola, reconhecer letras) ao seu próprio ritmo. Não fique alarmado se o seu filho/a estiver um pouco atrasado em relação à idade de outra criança numa, duas ou em mais áreas. Qualquer criança, independentemente de ter sido adoptada ou não, pode ter um atraso de desenvolvimento ou revelar dificuldades sérias (definidas como um atraso significativo numa ou mais áreas de capacidade). Alguns atrasos estão presentes desde o nascimento, enquanto outros se tornam mais evidentes à medida que a criança cresce. Alguns atrasos (por exemplo, dificuldades académicas) não são perceptíveis até uma criança crescer. Se perceber que existem atrasos significativos, perda de capacidades anteriores ou comportamento extremo, entre em contacto com o médico do seu filho/a.

Também deve informar o médico se o seu filho/a tem reacções excessivas ao toque, luz, sons e movimento. Um profissional pode ajudar a avaliar o desenvolvimento do seu filho/a e determinar se existem atrasos sérios. Se não concordar com o profissional, procure uma segunda opinião ou peça mais testes.

Há muitas coisas que pode fazer se lhe parecer que a história familiar do seu filho/a ou as suas vivências iniciais podem colocá-lo em risco de atrasos ou deficiências no seu desenvolvimento:

- Converse com o médico do seu filho/a sobre a possibilidade de atraso ou incapacidade de desenvolvimento. Escolha um médico com experiência com crianças que foram adoptadas ou que saiba muito sobre vinculação, se possível;
- Entre em contacto com a equipa de adopção para perguntar se existem serviços de pós-adopção disponíveis. Pode ser possível e útil retomar treino sobre pré-adopção e rever os materiais que adquiriu durante o processo;
- Entre em contacto com o centro de recursos pós-adopção ou faça uma associação de pais adoptivos;
- Procure apoio e aconselhamento de pais adoptivos que têm experiência em crianças parecidas com a sua. Participe ou faça um grupo de apoio de pais adoptivos;
- Peça uma avaliação profissional;
- Faça treino contínuo sobre adopção e necessidades especiais (lea, informe-se);
- Para crianças que mostram sinais de trauma, pergunte à equipa de adopção se foi realizada uma avaliação formal de trauma / saúde mental e, se não foi, solicite uma. Discuta a disponibilidade de tratamento focado no trauma. Certifique-se de que é escolhido um profissional competente em adopção.



É importante que mantenha uma atitude positiva e estabeleça um tom de apoio e de encorajamento amoroso, mostrando que está disposto a conhecer a criança à medida que esta se desenvolve. Pesquisas recentes mostram que ambientes nutritivos e relacionamentos amorosos podem criar resiliência nas crianças.

### Falar sobre adoção

Os pais que têm uma atitude de aceitação e conforto com a adoção são mais capazes de ajudar os seus filho/as a explorar os seus próprios sentimentos e medos. Com crianças pequenas, o modo como os pais dizem algo é mais importante do que aquilo que dizem. Mantenha-se relaxado e seja prático. O seu tom de voz é importante. Os pais que ficam tensos quando o tópico da adoção é abordado podem enviar a mensagem de que há algo errado em ser-se adoptado. Da mesma forma, manter as informações «secretas» implica que a adoção é negativa, ruim ou assustadora. Esta secção fornece estratégias para ajudar a comunicar melhor com a sua criança em idade pré-escolar.

### Fale abertamente com o seu filho/a

As crianças em idade pré-escolar adoram histórias e desejam ouvir a sua própria história de adoção repetidas vezes. Esses anos são um ótimo momento para treinar a abordagem do tópico de maneira confortável e honesta. As crianças em idade pré-escolar têm limites no que conseguem compreender sobre adoção, por isso funcionam melhor as explicações simples. Seja concreto e use objectos como bonecas, desenhos simples e livros de histórias. Não pense que precisa de falar sobre tudo de uma vez; terão muitas hipóteses para falar sobre adoção. Lembre-se de que as crianças pequenas podem não estar prontas para ouvir todos os detalhes sobre a sua adoção, particularmente detalhes perturbadores relacionados com a família biológica.

Apesar de, em idade pré-escolar, as crianças geralmente se sentirem bem por terem sido adoptadas, podem ter algumas dúvidas. Nessa idade, começam a ver mulheres grávidas e a perguntar-se de onde vêm os bebés. Para uma criança em idade pré-escolar o mais importante é compreender que nasceu de outro grupo de pais e agora vive com a sua família. (Alguns pré-escolares adoptados pensam que não nasceram.) Pode ajudar a criança a entender essa ideia usando explicações claras e simples. («Os bebés crescem num local seguro e especial dentro do corpo das suas mães biológicas».) Não se preocupe se a criança inicialmente rejeita a explicação.

As crianças dessa idade também são egocêntricas e concretas no seu pensamento. Culpam-se frequentemente por acontecimentos da vida. As palavras devem ser bem escolhidas sempre que

se fala sobre adoção, tanto com o seu filho/a quanto nas respostas às perguntas de outras pessoas quando está presente. Conte a história da adoção por palavras que o ajudarão a construir uma identidade positiva, acalmar medos e a compreender a sua história pessoal

Ao invés de:	Dizer:
Mãe / pai «real» ou Mãe / Pai «Natural»	Mãe /pai da barriga; Mãe / pai biológico ou primeira mãe / pai
Mãe / pai «adoptivo»	Mãe, pai
Não poderíamos ter o <i>nosso</i> bebé.	Não poderíamos ter um bebé que nasceu da nossa barriga.
Os teus pais biológicos não foram capazes de tomar conta de ti.	Os teus pais biológicos tinham problemas de pessoas crescidas e não conseguiam tomar conta de uma criança.
Desistiram de ti e deram-te para adoção.	Fizeram um <i>plano</i> para seres adoptado.
A criança é adoptada.	A criança foi adoptada.

### Faça um livro de vida

Um «livro da vida» contém os antecedentes e a história da vida do seu filho/a. É um tipo de livro de história pessoal, em que o seu filho/a pode colocar fotos de pessoas, lugares e acontecimentos importantes, além de objetos e outras recordações que têm um significado pessoal e ajudam a responder à pergunta «Quem sou?»

### O que pode fazer:

- Comece no início da história do seu filho/a – com o seu nascimento, e não com a adoção;
- Apresente factos de maneira simples, de maneira que a criança os consiga compreender;

- Procure, se possível, manter contactos com a família biológica, os funcionários de casas de acolhimento, assistentes sociais e prestadores de cuidados anteriores para reunir fotos e recordações para o livro;
- Se a criança foi adoptada internacionalmente, inclua imagens do país de origem (postais, tecidos, imagens populares, personagens de desenhos animados do país);
- Permita que a criança decida quando e com quem partilhar este valioso livro;
- Se necessário, deixe de lado as informações confidenciais até que a criança tenha idade suficiente para as compreender;
- Veja o livro de vida como um processo terapêutico, não apenas como um livro. É provável que o livro da criança nunca termine, e não faz mal;
- É possível que olhar para o livro possa fazer com que a criança fique triste, principalmente em ocasiões especiais em que as emoções já se encontram acentuadas, como feriados. Guarde os livros caso estejam a perturbar o seu filho/a. Mostre-os de volta quando a criança pedir;
- Consulte a secção Lifebooks do seguinte site para obter recursos adicionais, dicas e exemplos: <https://www.childwelfare.gov/topics/adoption/adopt-parenting/lifebooks/>

### Apoio ao relacionamento com a família biológica

«Adopção aberta»<sup>2</sup> refere-se ao contacto entre a criança (que foi adoptada) e os seus pais biológicos, irmãos ou outros parentes. Uma adopção aberta pode trazer grandes benefícios para a criança que foi adoptada, bem como para os pais adoptivos e as famílias biológicas. Muitas famílias adoptivas optam por manter algum nível de contacto com a família biológica dos seus filhos/as, embora o grau de abertura varie. Nos últimos anos, tem havido uma tendência crescente para a adopção aberta e, hoje, a adopção aberta é mais frequentemente a regra do que a excepção. Os pais adoptivos costumam conhecer os pais biológicos antes da adopção, quer esta tenha lugar no hospital ou numa casa de acolhimento. Portanto, a pergunta pode não ser: «Quer ter contacto com a família biológica?» mas «Quando e que tipo de contacto seria do melhor interesse para o seu filho/a?»

As famílias devem considerar o grau de abertura que melhor se adapta às necessidades dos seus filho/as. Em algumas adopções, a família adoptiva e os membros da família biológica comunicam directamente. O contacto pode variar: desde visitas presenciais frequentes a anuais e conversas

---

<sup>2</sup> Não existe ainda adopção aberta em Portugal.

telefónicas, até à troca de cartas e fotos pelo correio, sem contacto pessoal. Noutras adopções, as informações são partilhadas por meio de uma assistente social ou advogado. Algumas famílias escolhem partilhar apenas história médica e outras informações simples sem identificar informações como apelidos ou endereços. Muitas famílias, em conjunto com a sua equipa de adopção, elaboram um contrato de contacto pós-adopção com as famílias biológicas antes da adopção. As famílias devem aprender mais sobre os benefícios da adopção aberta, trabalhando com a sua equipa de adopção, lendo e educando-se sobre eventuais problemas.

### Ajudar o seu filho/a no contacto pós-adopção

Os pais adoptivos às vezes preocupam-se com o relacionamento com a família biológica. Às vezes, a sua reacção à ideia de abertura e contacto é de medo. (O seu filho/a prefere os pais biológicos? O seu filho/a rejeitará a família adoptiva? A criança pode ficar confusa por ter duas famílias?) Devido a esses medos, os pais adoptivos podem querer limitar o contacto com a família biológica. No entanto, especialistas em adopção observam que o contacto com membros da família biológica geralmente tem um efeito positivo nas crianças, pois ajuda a criança a desenvolver a sua identidade, auto-estima e sentir-se mais – e não menos – vinculada à família adoptiva. Como todos os relacionamentos, essa relação pode ser estranha no início. Às vezes, um especialista em adopção, como uma psicóloga ou assistente social, pode ajudar todos a definir e a sentir-se à vontade com as suas respectivas funções. As primeiras reuniões podem precisar de ter lugar num local neutro, ou o contacto inicial pode ser por carta, *email* ou telefone.

As crianças em idade pré-escolar têm uma compreensão limitada do seu relacionamento com os pais biológicos. (Uma criança disse: «A Susana é minha mãe de aniversário porque vem para minhas festas de aniversário.») Ajude a criança em idade pré-escolar a ver que esses outros «pais» ou parentes são importantes. Fale deles com respeito e comente as suas qualidades positivas. Ver como valoriza os seus parentes ou cuidadores anteriores ajudará a criança a sentir-se melhor consigo mesma e mais próxima de si. As crianças vinculam-se e relacionam-se com aqueles que as amam e cuidam diariamente, e o relacionamento com a família biológica não precisa de ameaçar os pais adoptivos.

### Abertura transracial/ transcultural

Apesar de as adopções internacionais (também conhecidas como adopções transraciais ou transculturais) permanecerem fechadas, tem havido uma tendência crescente de abertura além-

fronteiras. As adoções transraciais abertas podem ser particularmente importantes para ajudar uma criança que foi adoptada a desenvolver uma identidade positiva. Pais e parentes podem representar o único vínculo com a etnia e a herança cultural da criança.

Para as crianças que foram adoptadas internacionalmente e não têm contacto com os pais, os pais adoptivos devem demonstrar o seu interesse em encontrar o máximo possível de informações sobre a herança da criança. Ajude o seu filho/a a aprender coisas sobre seu país de origem – a sua cultura, história, idioma, comida e tradições, ou roupas tradicionais do país e acontecimentos importantes. Fale sobre a possibilidade de uma futura viagem em família, se esta for possível financeiramente. Idealmente, a sua família também devia manter relacionamentos contínuos com pessoas da mesma raça e herança do que o seu filho/a adoptivo, para que a criança tenha exemplos positivos com que contacta regularmente.

### Redes sociais

As redes sociais, que incluem formas de comunicação na Internet, *sites* como o Facebook e o Twitter, blogues, salas de *chat* – podem ser ferramentas úteis para apoiar as relações com a família biológica. Um número crescente de pais biológicos e adoptivos usa as redes sociais para se procurarem uns aos outros e entrarem em contacto. Esta transformação do nível de abertura na adopção pode ter efeitos positivos e implicações negativas. Isso significa que as tradicionais adopções «fechadas» (aquelas que envolvem total confidencialidade e registos selados) podem tornar-se uma coisa do passado. As famílias biológicas e adoptivas devem compreender que, na era da Internet, as informações privadas nem sempre podem permanecer assim.

Além disso, os pais devem preparar os seus filho/as e, por sua vez, estar preparados para que estes sejam contactados via Internet pelos membros da família em que nasceram. Discuta questões de segurança e privacidade, bem como a importância do contacto entre todos.

Esses recursos fornecem mais informações:

- *Untangling the Web: Internet's Transformative Impact on Adoption*, is available on the Adoption Institute website at <http://adoptioninstitute.org/publications/untangling-the-web-the-internets-transformative-impact-on-adoption/>.
- Child Welfare Information Gateway's *Searching for Birth Relatives* has a section on social media and searching, available at <https://www.childwelfare.gov/pubs/f-search>.
- Information Gateway Social Media in Adoption web section at <https://www.childwelfare.gov/topics/adoption/intro/social-media-adoption>.

### Ajude as crianças a lidar com a perda da adoção

As crianças que foram adotadas em idade pré-escolar geralmente sentem-se tristes ou zangadas com a separação das pessoas de quem se lembram. Isso pode incluir membros da família biológica, pais adotivos e «irmãos e irmãs» da casa de acolhimento.

As crianças pequenas, mesmo aquelas que não têm lembranças conscientes dos seus pais biológicos, sentem-se tristes e precisam de lamentar e trabalhar a perda. Pode ajudá-los, respondendo às suas perguntas com honestidade, aceitando os seus sentimentos e ajudando-os a lembrar-se de pessoas importantes do passado. Aceite a tristeza como parte normal da aceitação do processo de adoção por parte de uma criança. Não negue esse sentimento ao seu filho/a e não se apresse a animá-lo. No entanto, se a criança em idade pré-escolar parecer triste ou com raiva a maior parte do tempo, procure ajuda. Os comportamentos ou humores extremos (questões de controlo, apatia, medo extremo, problemas de apetite, agressividade) podem resultar de luto não resolvido ou podem ser sinais de trauma não tratado. Se a criança apresenta esses comportamentos, procure um psicólogo especializado em crianças pequenas que compreenda a adoção. Peça a outros pais adotivos recomendações sempre que possível. Em muitos casos, a raiva e o comportamento difícil diminuem com o tempo, depois de as crianças desabafarem ou expressarem as suas emoções.

Aprender a sentir-se confortável com os seus próprios sentimentos sobre a adoção, com os motivos por que escolheu adoptar (por exemplo, infertilidade) ou com a ideia de que perdeu as vivências anteriores do seu filho/a cria um vínculo positivo e significativo com ele. Pode reconhecer a sua própria tristeza dizendo algo como: «Eu também estou triste por não ter estado contigo quando eras apenas um bebé, mas estou feliz por a tua mãe biológica (e pai) te tenham tido e por teres vindo morar comigo, e agora podemos sempre estar juntos».

### Medos e fantasias na adoção

As crianças pequenas que já perderam uma casa podem ter muito medo de perder outra. Isso pode levar ao aumento da sua insegurança. Os medos podem assumir a forma de dificuldades para adormecer ou na alimentação, pesadelos, dificuldades de separação, nervosismo ou aumento de alergias e doenças, mas existem maneiras de aumentar o nível de conforto físico e a segurança emocional do seu filho/a. As crianças também podem afastar os pais ou testar severamente os limites para ver se os pais os rejeitarão, como uma maneira de se proteger. A maioria das crianças não sabe que o está a fazer.

O que pode fazer:

**Crie um ambiente seguro.** Instale luzes de presença, compre roupas macias e fofinhas, prepare os alimentos favoritos da criança e dê-lhe atenção extra. Tente manter brinquedos e roupas importantes do passado do seu filho/a. Estabelecer rotinas e regras consistentes também o ajudará a sentir-se seguro.

**Deixe o seu filho/a saber que estará sempre lá.** Tranquilize o seu filho/a e diga-lhe que a sua família e casa são permanentes. Se o seu filho/a foi adoptado na infância, ele ou ela podem ter ansiedade de separação. Ao sair de casa, lembre-os de que a sua partida é temporária. Ofereça algo seu, como um relógio ou pulseira, para que o seu filho/a a devolva quando voltar. Isso ajuda uma criança a acreditar que voltará de facto para casa.

**Reconheça fantasias.** Muitas crianças fantasiam sobre uma vida familiar alternativa. Algumas crianças sonham com uma mãe «real» que nunca repreende ou um pai que serve gelados para o jantar. As fantasias de um filho/a adoptivo podem ser mais frequentes ou intensas, porque o outro conjunto de pais realmente existe. Aceite as fantasias ou os desejos do seu filho/a sem se sentir defensivo.

**Permita ao seu filho/a falar sobre os membros da família biológica e / ou fazer perguntas sobre a família que não conheceram.** Pode até assumir a iniciativa dizendo: «Aposto que a tua mãe biológica pensa em ti» ou «Gostaria de saber se o teu pai biológico tinha olhos azuis tão claros como os teus». Ensine a sua criança em idade pré-escolar de que não há problema em falarem sobre os pais biológicos.

**Ter animais de estimação e / ou incentivar a interacção com animais.** A interacção com animais pode ser muito terapêutica. Algo tão simples quanto segurar ou acariciar um animal pode ajudar a aliviar a ansiedade e a solidão. Os animais de estimação também podem ajudar a ensinar às crianças a importância da confiança e da responsabilidade, além de aprenderem a regular as emoções (se uma criança quiser acariciar um gato, terá de aprender a ficar calma para não o assustar). As crianças também podem descobrir que, depois de serem capazes de lidar com um animal de estimação, são mais capazes de gerir as suas próprias vidas. Monitorize as primeiras

experiências da criança com os seus animais de estimação, pois algumas crianças podem não saber como comportar-se ao pé dos animais, e isso garante a segurança do seu filho/a e do animal.

**Seja sensível a problemas na creche / jardim de infância.** Os pais perguntam-se se devem conversar com o professor do seu filho/a sobre adopção ou sobre o passado da criança. Uma boa regra a seguir é partilhar apenas as informações necessárias para facilitar a integração da criança e manter o seu filho/a e os seus colegas de turma seguros. Além dos pais e da família mais próxima, a escola é frequentemente a parte mais consistente e previsível da vida de uma criança. Para as crianças que podem ter vivido acontecimentos traumáticos, como maus-tratos infantis, a separação dos entes queridos e / ou acolhimentos múltiplos, um ambiente estruturado em sala de aula que inclua a interacção com adultos pode ajudar as crianças a desenvolver resiliência e a melhorar outras áreas emocionais, comportamentais e sociais. No entanto, os pais podem precisar de ajudar os funcionários da escola a serem mais conscientes e sensíveis às necessidades das famílias adoptivas. Certas tarefas podem ser difíceis para as crianças que foram adoptadas, como levar fotos de bebé para a escola. Peça que a adopção seja incluída em materiais e discussões. Considere doar livros ilustrados apropriados sobre adopção e ajudar os professores a aprender uma linguagem de positiva sobre adopção.

### Considerações sobre a disciplina

O objectivo da disciplina é ensinar, re-ensinar e ajudar as crianças a desenvolver os seus próprios modos de controlo interno. A disciplina deve ter em consideração as capacidades, os estilos de aprendizagem e a história familiar do seu filho/a. Existem muitos recursos disponíveis para ajudar os pais a aprender a usar modos de disciplina positiva. Esta secção fornece informações sobre estratégias específicas que podem ser particularmente úteis para os pais de filho/as adoptivos.

Note que os pais precisam de ter cuidado especial com crianças que foram vítimas de abuso ou negligenciadas. **O castigo físico e as ameaças de castigo físico não devem ser usados como formas de disciplina.** Consulte a ficha «Ser pai / mãe de uma criança que foi vítima de abuso ou negligência» para obter informações e recursos adicionais sobre como educar uma criança que foi maltratada.

### Estabelecer rotinas e regras



As crianças pequenas prosperam com consistência e rotina. As rotinas e regras ajudam as crianças a começar a organizar os seus mundos e a regular as suas emoções; podendo ser especialmente úteis para crianças cujos mundos anteriores pareciam caóticos. As crianças são geralmente mais cooperantes e seguras quando sabem o que esperar.

As crianças em idade pré-escolar precisam de algumas regras simples para sentirem segurança infantil e harmonia familiar. A partir do momento em que a criança se junta à família, estabeleça rotinas domésticas que facilitarão a vida quotidiana. As rotinas para as refeições e adormecer são especialmente importantes. Seja paciente ao explicar e demonstrar as suas regras e rotinas. Seja cauteloso ao variar as rotinas até ter certeza de que o seu filho/a está habituado a elas e se sente seguro. Mesmo as férias escolares com rotinas interrompidas em casa podem ser perturbadoras para a criança.

### Use recompensas e consequências apropriadas ao desenvolvimento

As crianças respondem melhor a elogios, atenção e recompensas positivas do que a repreensões ou correcções. As crianças em idade pré-escolar adoram saber que fizeram algo bem. O elogio reforça comportamentos positivos, e as crianças procurarão outras ocasiões os receber. Tente avisar o seu filho/a com antecedência sobre as consequências de acções específicas, por exemplo: «Se não arrumares os brinquedos, não vemos televisão», o que dará à criança a hipótese de obedecer.

Certifique-se de que observa e elogia comportamentos específicos. Por exemplo: «Fizeste um óptimo trabalho e esperaste pela tua vez» é mais eficaz do que «És uma boa menina». De facto, rótulos pouco específicos como «boa menina» podem sair pela culatra com crianças que foram adoptadas porque foram vítimas de negligência ou de abuso. A sua auto-estima pode ser tão baixa que não podem acreditar que são bons ou dignos.

À medida que as crianças em idade pré-escolar amadurecem, começam a ver ligações de causa e efeito. Com essa capacidade, estão prontas para aprender com as consequências naturais e lógicas. As consequências naturais decorrem sem a intervenção dos pais. A consequência natural de deixar um brinquedo no jardim durante a noite pode ser que este fique enferrujado ou roubado. As consequências lógicas são determinadas pelos pais. Ao usar consequências lógicas, é importante ser mais sensível com uma criança que viveu pobreza ou negligência. Para uma criança assim, a perda de um brinquedo pode parecer tão trágica que interfere com a lição a ser aprendida. Treine, explique e dê segundas hipóteses. Se o seu filho/a foi exposto a álcool pré-natal, ele ou ela pode

ter dificuldade extra para compreender as ligações entre acções e consequências. Trabalhe com um psicólogo experiente para desenvolver uma estratégia de disciplina apropriada.

### Usar *time in* em vez de *time out*

Muitos pais e professores de crianças em idade pré-escolar gostam de recorrer a um breve período de isolamento para ajudar a criança a recuperar o autocontrolo. Isso é conhecido como *time out*. Para as crianças que desenvolveram uma vinculação segura, alguns minutos são frequentemente eficazes. Essas crianças não gostam de ficar sozinhas e melhorarão o seu comportamento rapidamente, para que possam voltar ao grupo. Se usar o tempo limite para o seu filho/a de 3 a 5 anos, faça-o por um curto período de tempo e fique à vista do seu filho/a.

O método do *time out* não é a melhor abordagem para crianças que foram negligenciadas, vítimas de abuso ou institucionalizadas. O principal desafio de educar estas crianças é ajudá-los a formar uma vinculação saudável. Nesses casos, use o *time in*. Este é útil porque evita o distanciamento das crianças dos pais, colegas de brincadeira e do resto da família. Quando o comportamento do seu filho/a em idade pré-escolar indicar emoções fora de controlo, coloque-o de lado e diga: «Tempo. Precisas de ficar aqui comigo até estares pronto para voltares ao grupo». Mantenha a criança fisicamente perto de si até que esta fique mais calma. Se a criança estiver extremamente agitada, pode ser necessário sentá-la firmemente ao colo. Isso enviará uma mensagem de apoio sem a necessidade de uma separação temporária. Ter aulas sobre parentalidade terapêutica ou ler livros para pais pensados especificamente para a adopção, vinculação ou crianças expostas a trauma também será útil.

Recursos adicionais sobre disciplina e bem-estar infantil estão disponíveis no site <https://www.childwelfare.gov/topics/can/defining/disc-abuse>.

### Resumo

Os anos pré-escolares são um bom momento para os pais adoptivos aumentarem o seu conforto e sensibilidade para com os problemas resultantes da adopção. Esses anos também desempenham um papel importante na criação do vínculo entre pais e filho/a com base na honestidade e confiança. Com alguns ajustes, esses primeiros anos podem fornecer a base para o desenvolvimento saudável e um relacionamento amoroso entre pais e filho/as.