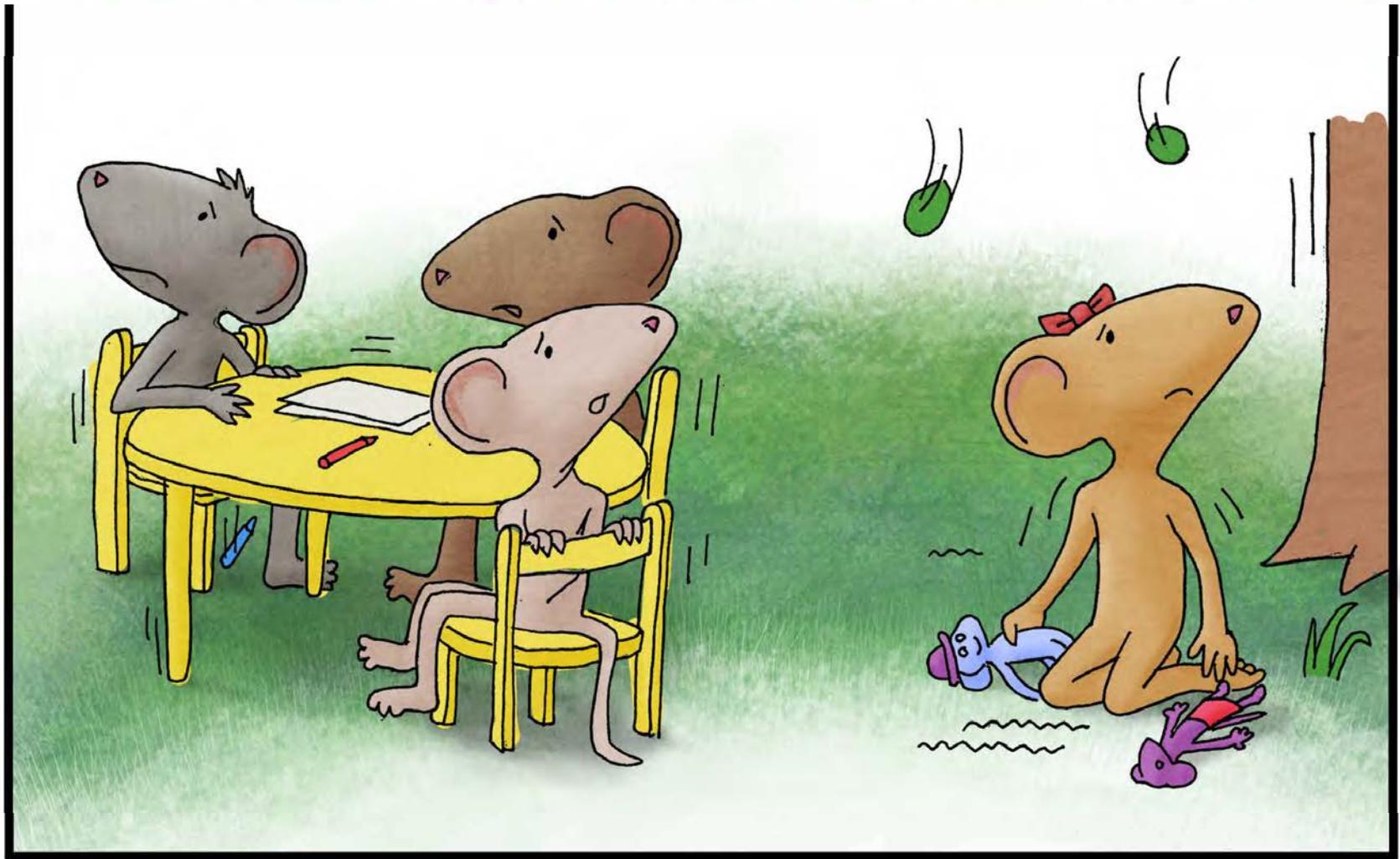


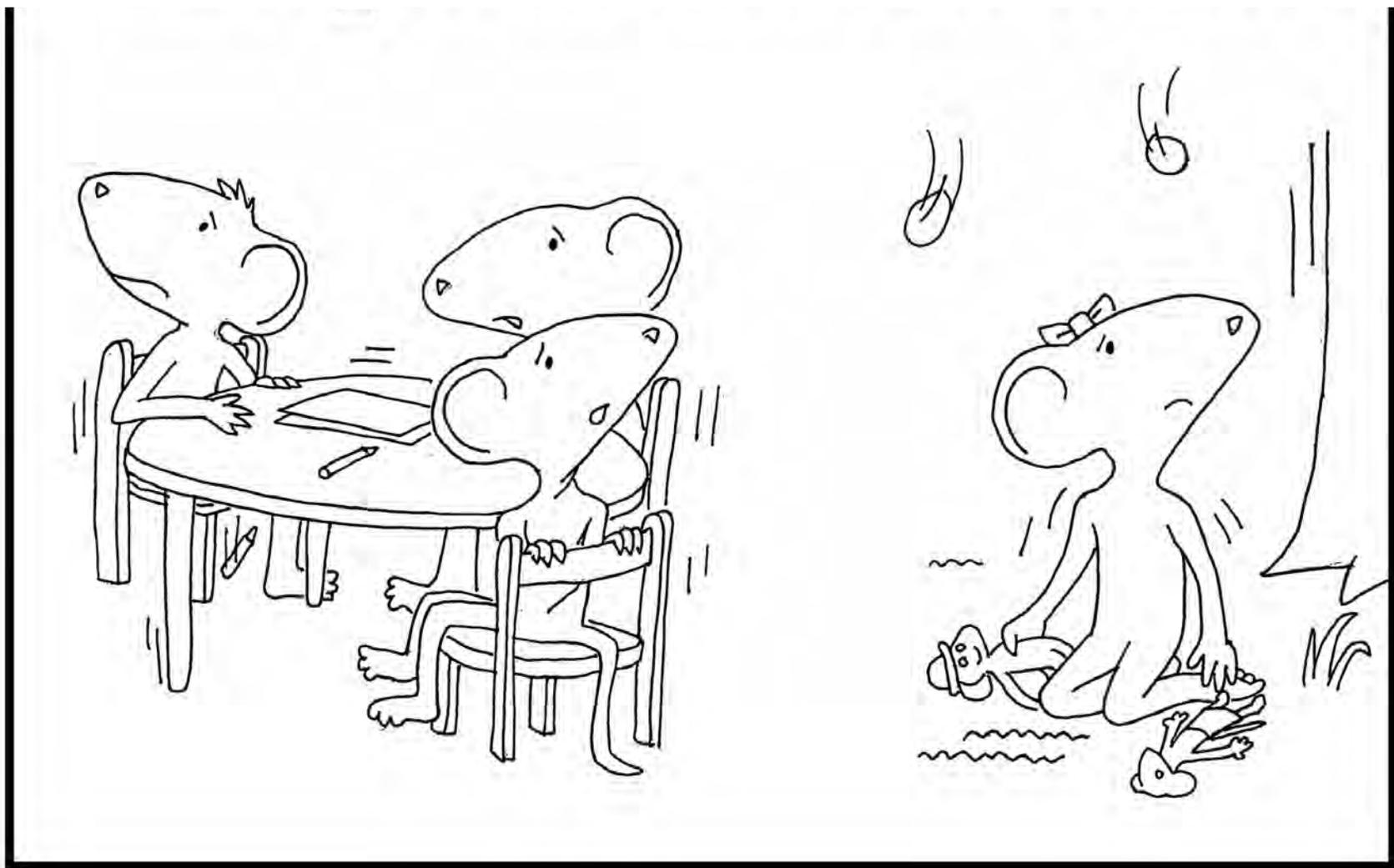
# Trinka e João

## O dia em que a terra tremeu



# Trinka e João

O dia em que a terra tremeu



# Trinka e João

## O dia em que a terra tremeu

por Chandra Michiko Ghosh Ippen Melissa Brymer  
e Jennifer Grady versão Portuguesa de: Cátia  
Magalhães, Bruno Carraça, Ana Berta Alves e José  
Sargento

- julho, 2022 -

Ilustrado por Erich Ippen, Jr.

Um agradecimento especial a Filipa Rodrigues  
Pereira e João Sousa pelos comentários e  
contributos técnicos.

Guia para pais/educadores de Chandra Ghosh  
Ippen Mindy Kronenberg Melissa Brymer

O desenvolvimento da história foi financiado pela Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de Substâncias (SAMHSA - siglas em inglês) e Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA (HHS - siglas em inglês). As perspetivas, princípios e opiniões expressas são da responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente as da SAMHSA ou HHS.



© 2017 Chandra Ghosh Ippen. Todos os direitos reservados. O autor autoriza a livre cópia e distribuição, mas não a utilização para fins comerciais. A história não pode ser alterada sem a autorização expressa e por escrito do autor principal (chandra.ghosh@ucsf.edu).

Esta história foi desenvolvida em colaboração com a rede de Tratamento de Trauma Precoce (ETTN - sigla em inglês) e o Centro Nacional da Rede Nacional de Stress Traumático Infantil (NCTSN - sigla em inglês).

A história foi desenvolvida para ajudar crianças pequenas e as suas famílias a começarem a falar sobre experiências e sentimentos relacionados com terremotos.

Mais informações sobre como ajudar crianças que vivenciaram ou estiveram expostas a desastres ou outros eventos traumáticos podem ser encontradas em: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) e <http://www.prociv.pt/>

Mais informações sobre a história, o uso da história e a equipa que a criou/traduziu podem ser consultadas em: <http://piploproductions.com/stories/trinka-and-sam/>

## Para as crianças e famílias que vivenciaram terremotos

Adultos: Esta história foi criada para ajudar as crianças a lidar com medos e preocupações relacionadas com terremotos/sismos. Por favor, leia-a primeiro e pense em como a utilizar com o seu filho(a)/criança.

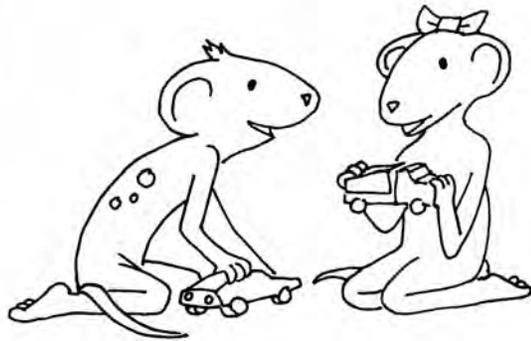
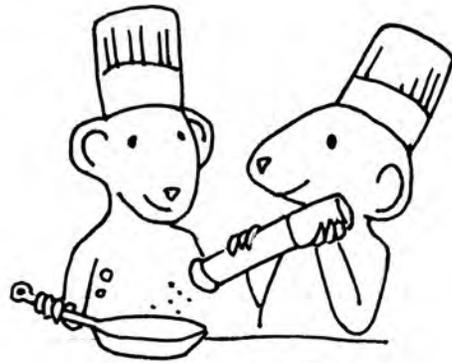
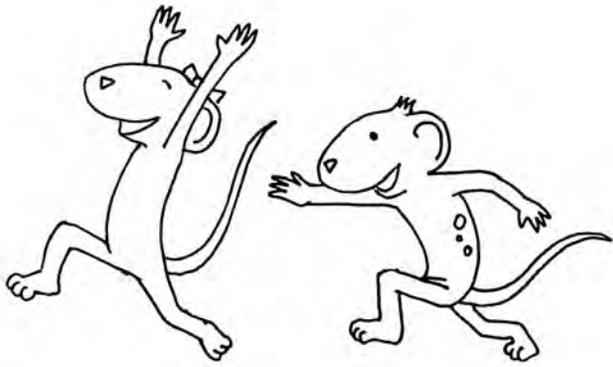
Se a criança vivenciou uma situação relacionada com um terremoto de fraca magnitude, pode considerar se há detalhes e imagens na história que a criança não necessite de ouvir e ver. Mesmo que opte por não ler a história à criança, a história e o guia para pais/ educadores, no final do livro, poderão ajudá-lo a perceber melhor as suas reações em situações de terremoto.



Esta é a Trinka.



E este é o João.



São vizinhos, e gostam de  
brincar juntos.



No verão, brincam no parque.



No inverno, iam saltar nas poças de água.

Anda João.

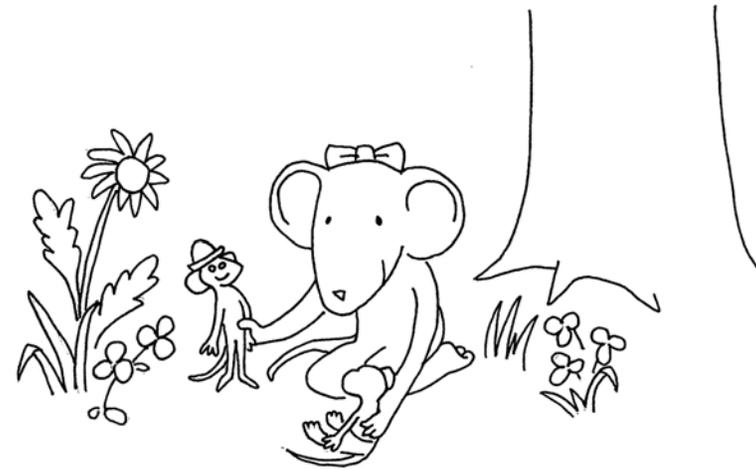
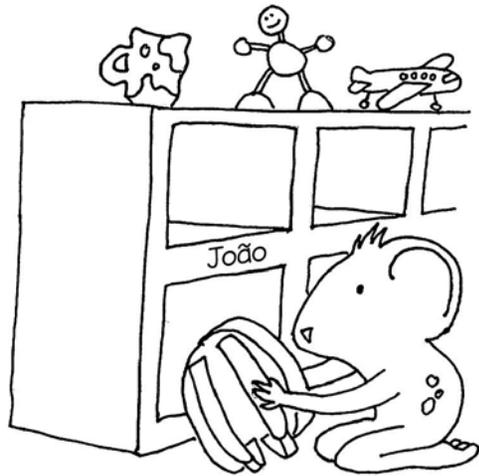
Já vou.

Trinka, vamos

Mas é muito divertido

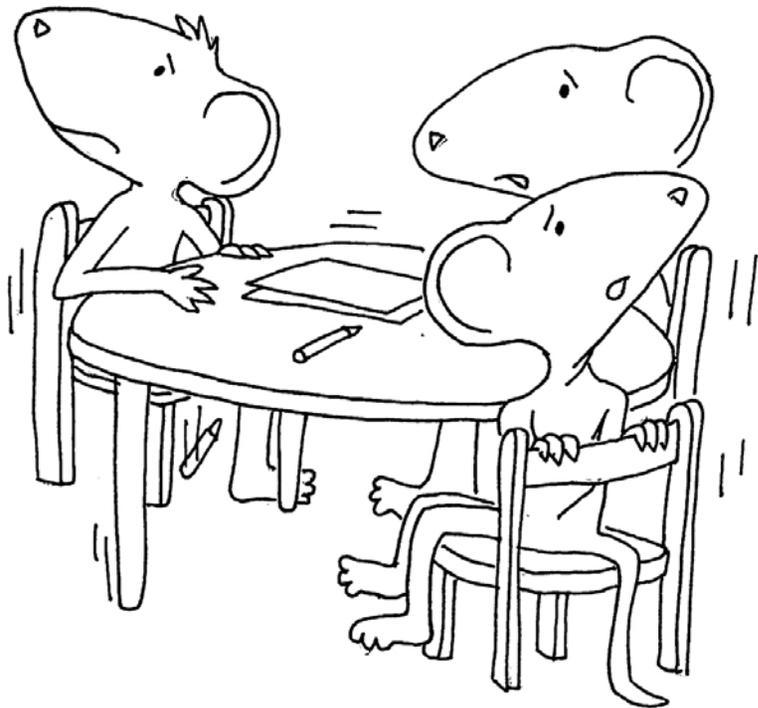


E sabiam sempre quando era para parar ... bem ... quase sempre..

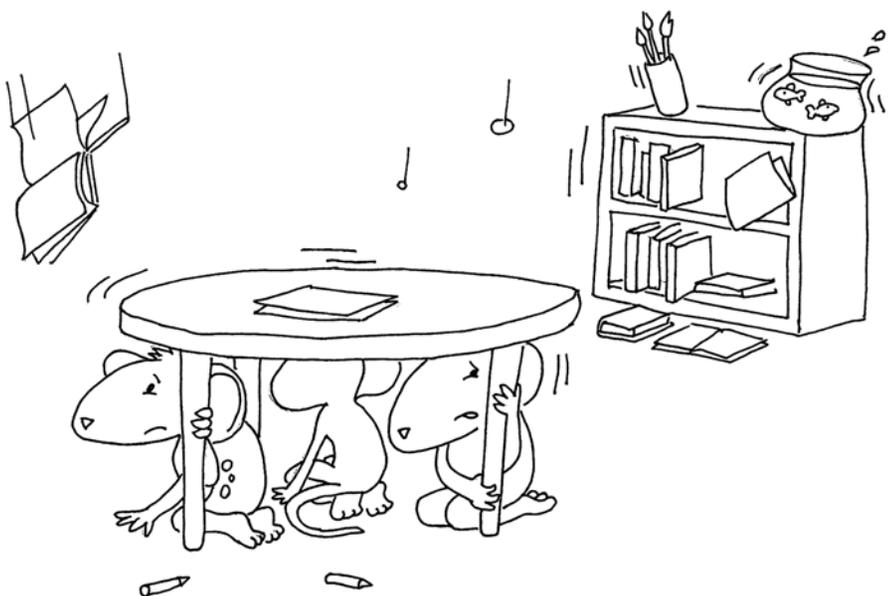


Eles estavam a crescer e a aprender muitas coisas novas. O João começou agora a escola.

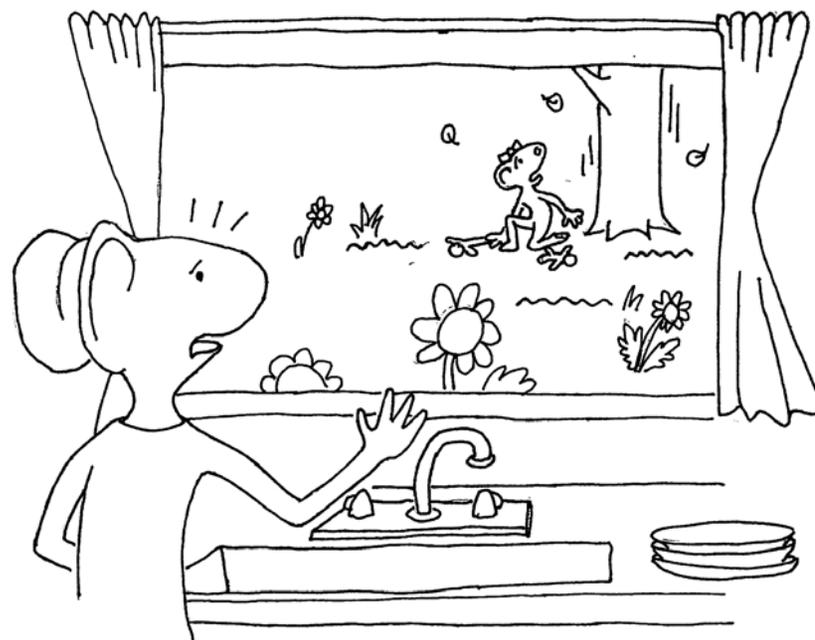
A Trinkka é muito pequena para ir à escola, mas a mãe brinca com ela ao alfabeto e ela brinca às professoras com a boneca.



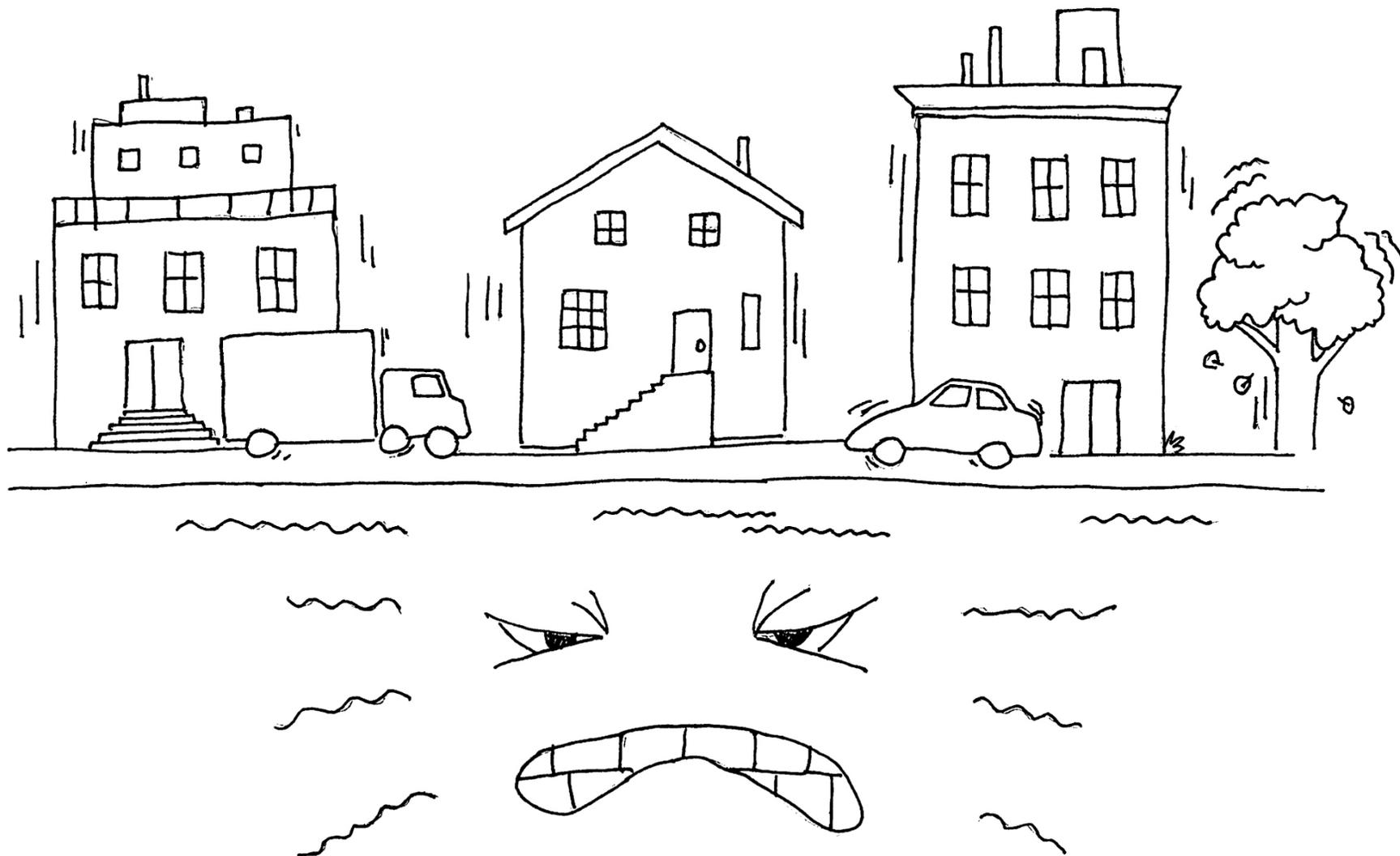
Mas um certo dia, algo muito mau aconteceu. O chão começou a tremer.



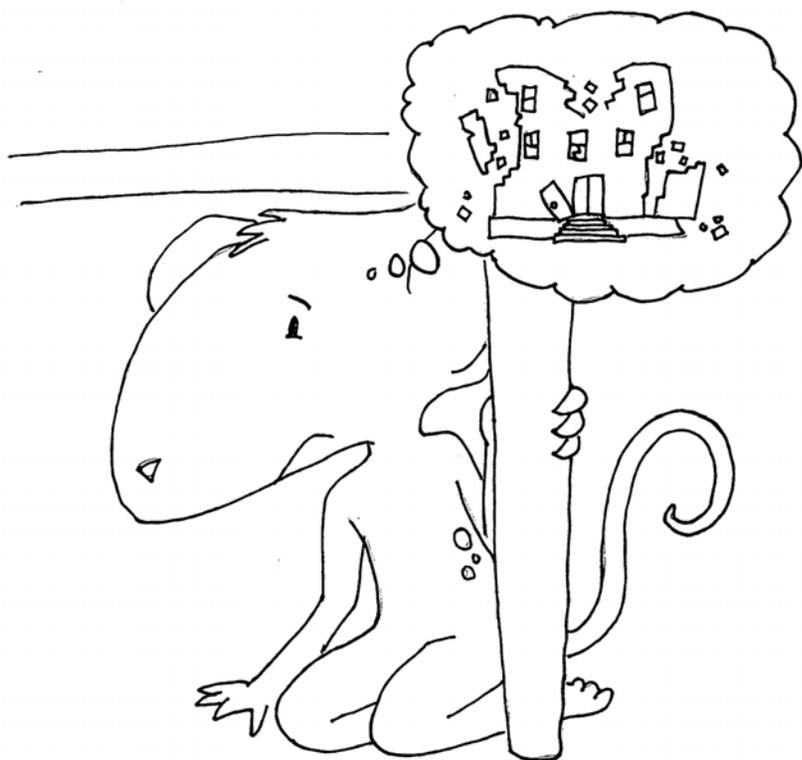
O João escondeu-se debaixo da mesa com a professora e os seus amigos.



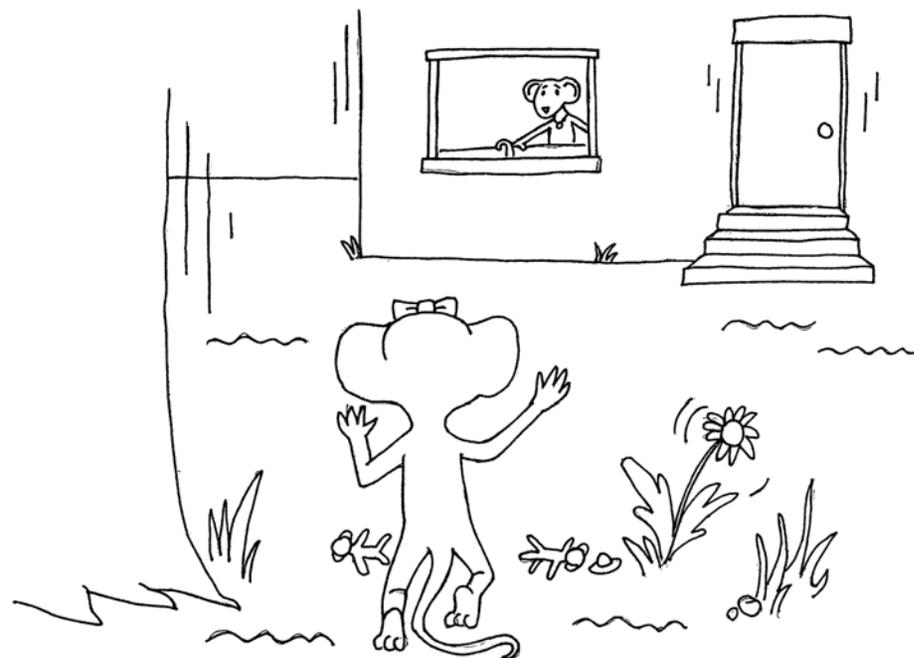
A Trinkka estava a brincar no jardim. Ela não sabia o que fazer.



A Terra tremeu, grrr como se estivesse com raiva.  
Balançou, balançou e balançou.  
Parecia que nunca iria parar.



O João temia que a escola pudesse desmoronar.



A Trinkka queria estar com a sua mãe

Mamã, mamã, mamã!



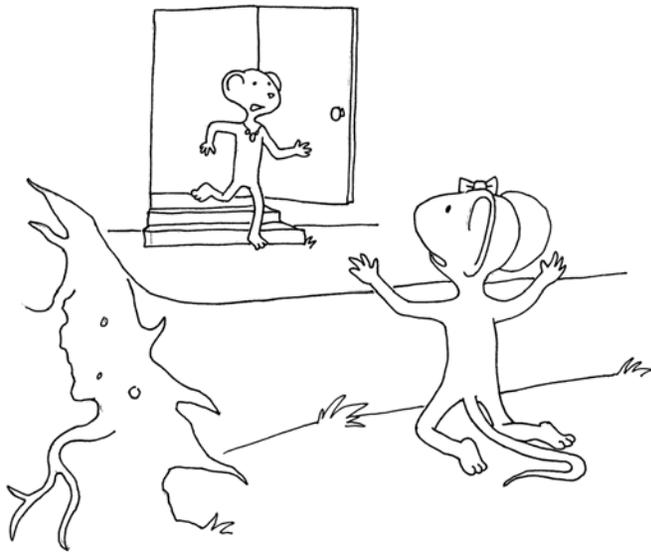
“Boom”, uma árvore caiu.  
A Trinka gritou “mãe, mãe,  
mãe!”

iPaF,  
Púm!



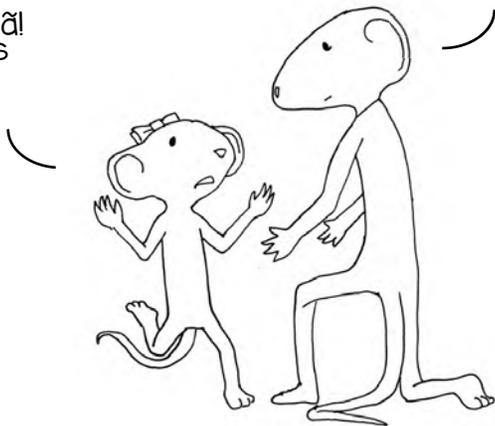
iTrinka, Trinkka!

A mãe ouvia a Trinkka, mas a  
porta estava bloqueada e não  
conseguiu chegar até ela.



*Fiquei presa em casa. Não conseguia ir ter contigo.*

Mamã, mamã!  
Onde estavas  
mamã?



Tentou e tentou até que finalmente conseguiu abrir a porta e correu para encontrar a Trinkka.

Estás bem, estás bem, e eu estou aqui. Foi um terramoto, mas já passou!

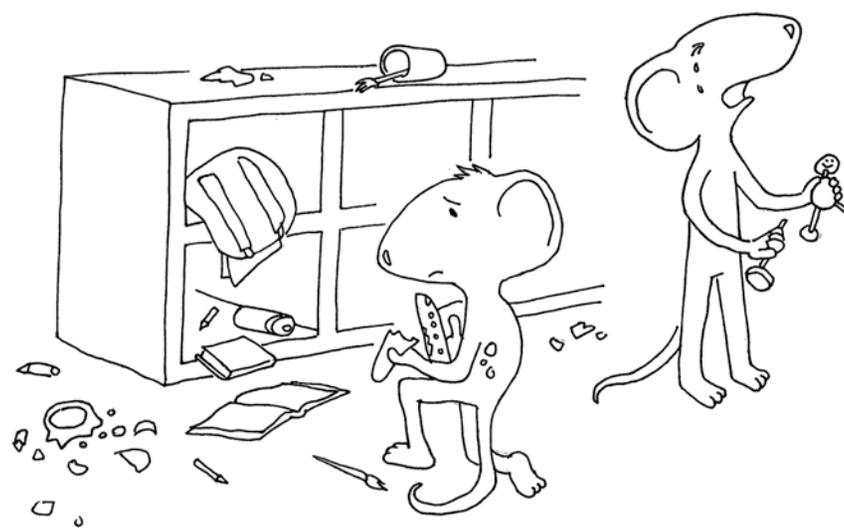


Mamã teve tanto medo!

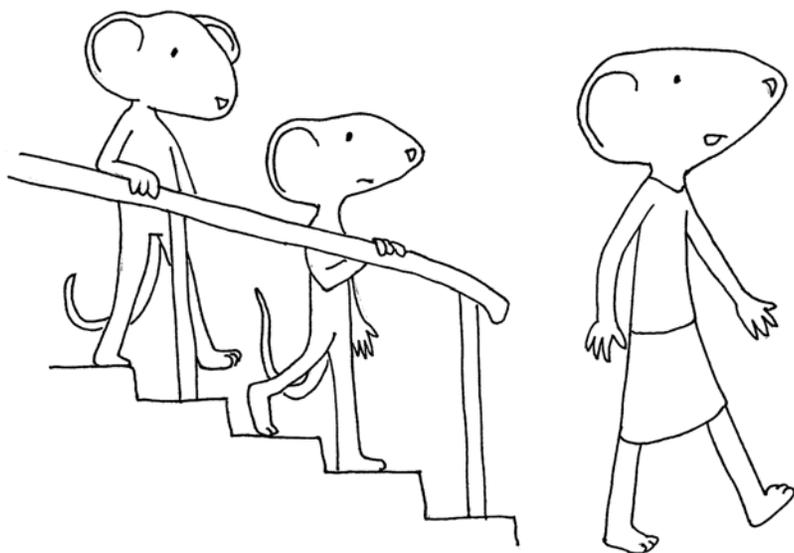
Abraçou a Trinkka e começaram a chorar. Estavam ambas assustadas. "Foi um terramoto", disse a mãe. "Já acabou.



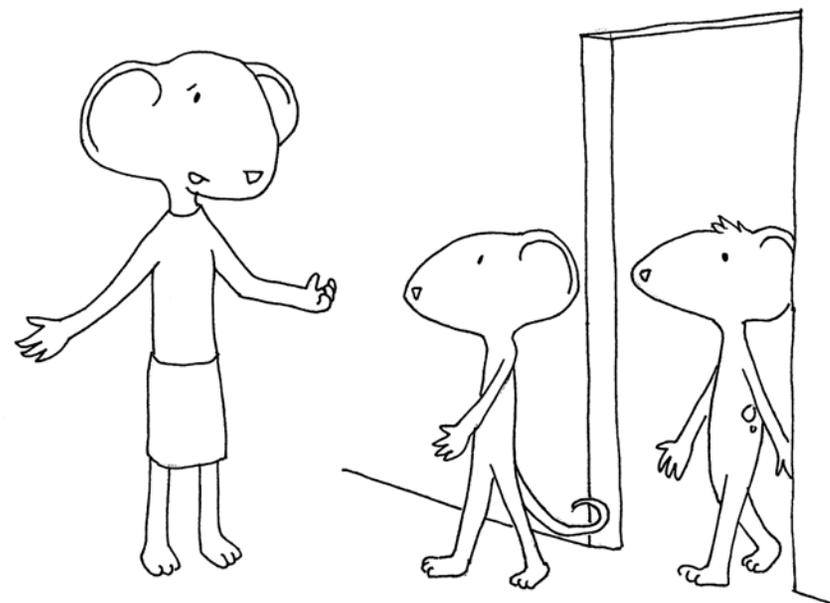
O João estava com a sua turma. O professor disse que era seguro sair, mas não havia luz.



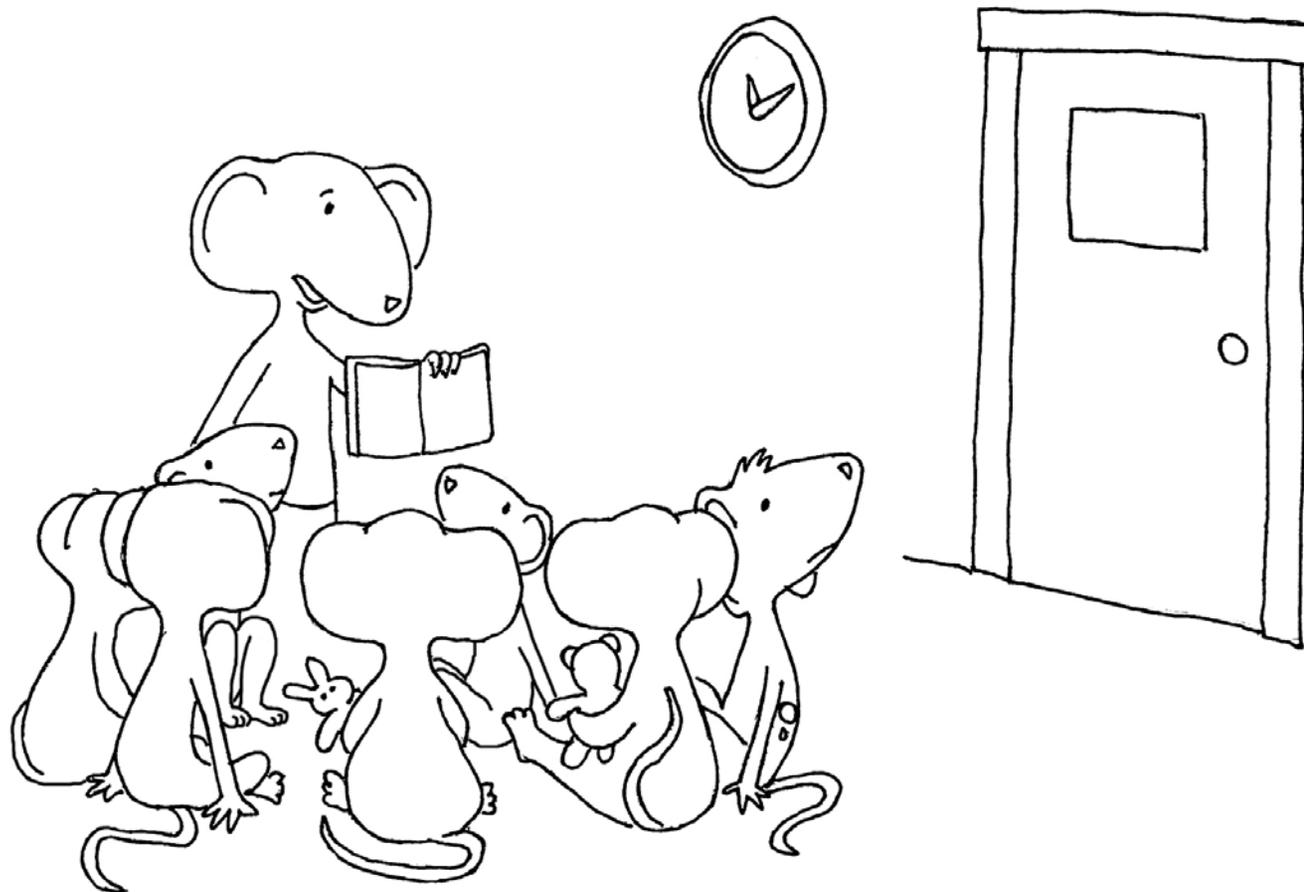
As prateleiras tinham caído. As coisas estavam partidas. O João queria a mãe e o pai. Algumas crianças estavam a chorar.



Os professores disseram que estavam seguros, mas agora tinham que sair, tal como praticavam nos simulacros. Todos fizeram fila e seguiram os professores.



Depois de algum tempo, os professores disseram que não havia problema em voltar. Houve um terramoto, as crianças ouviram e portaram-se muito bem.



Agora esperavam que os pais os pegassem ao colo. Os pais sabiam onde eles estavam. Sentaram-se em círculo e leram uma história. O João esforçou-se para ouvir. Ele queria que a sua mãe e o seu pai viessem logo. Foi difícil esperar.

Foi muito difícil chegar aqui à escola!

Ainda tive de ir buscar o teu irmão..

Porque é que não vieste mais cedo?



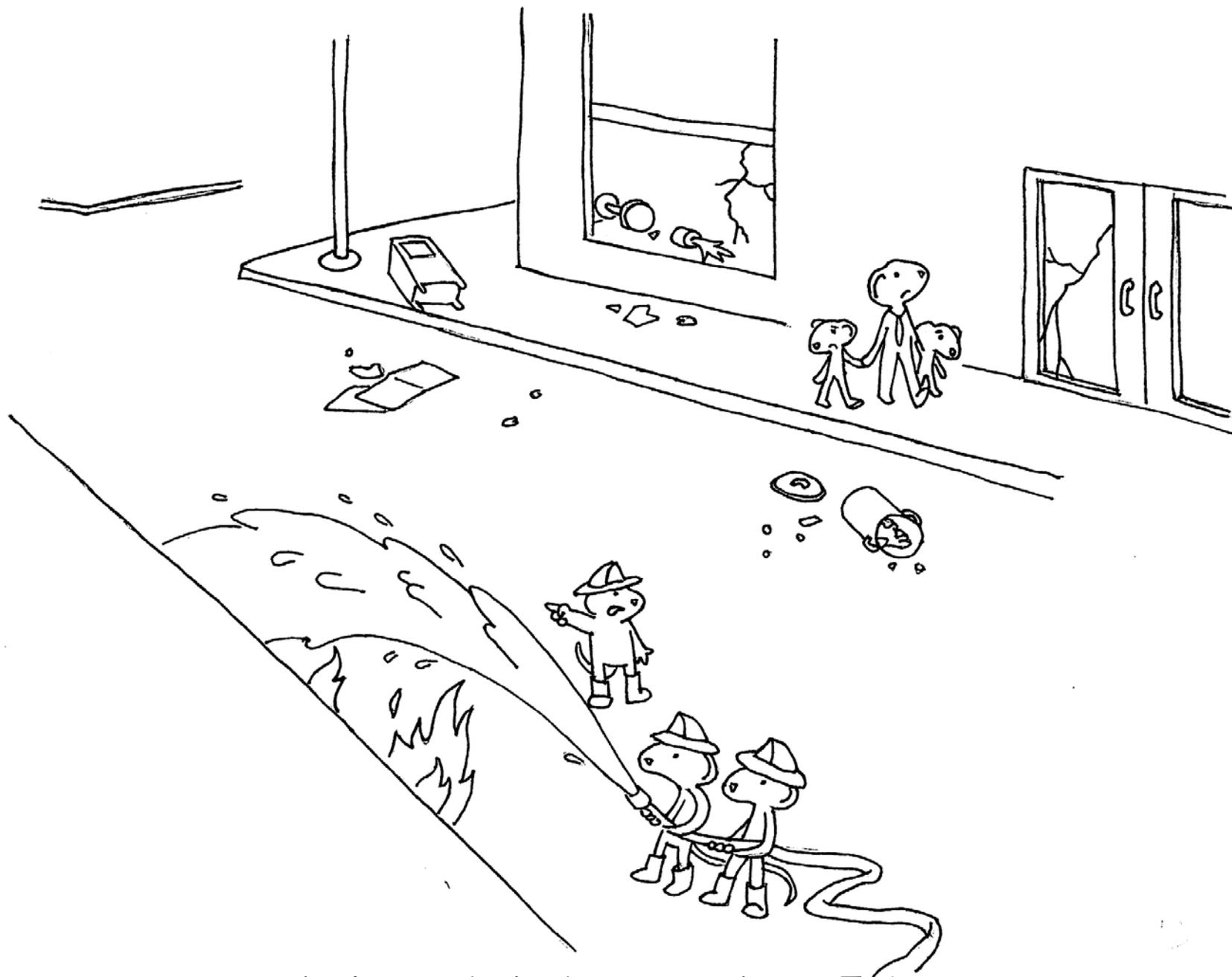
Após algum tempo, o pai do João chegou. O João estava muito zangado.

A mamã está à nossa espera em casa.

Onde está a mamã?



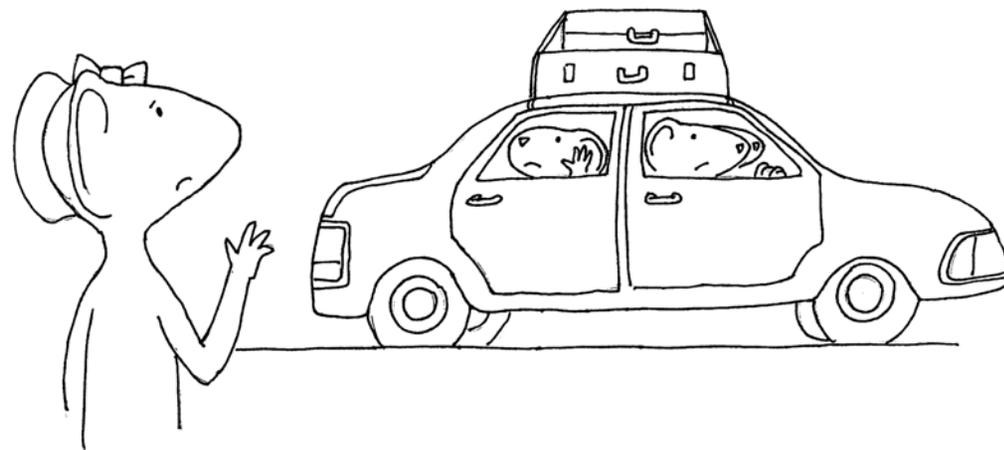
O João estava preocupado com a mamã. Porque é que ela não estava ali?



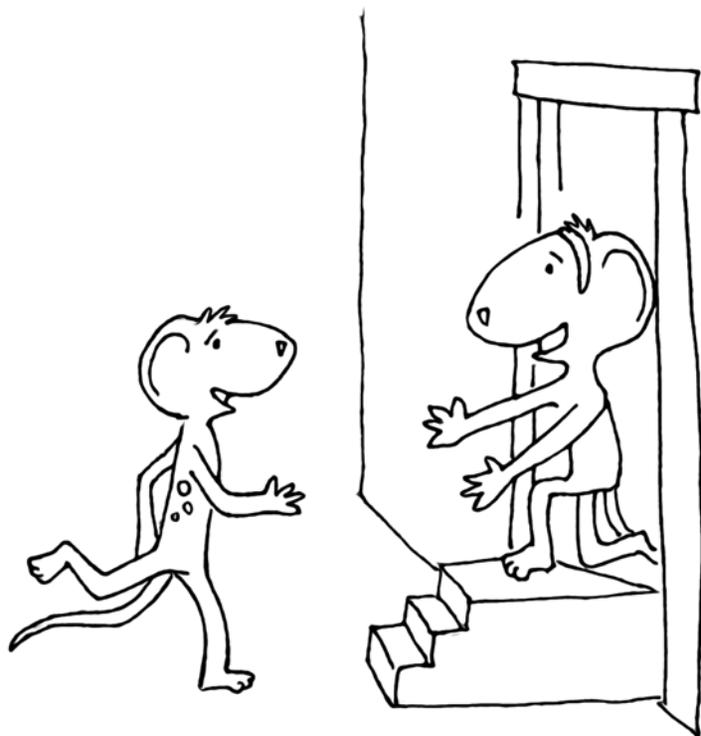
Foram para casa. Ao longo de todo o caminho, o João viu o que o terramoto tinha feito.



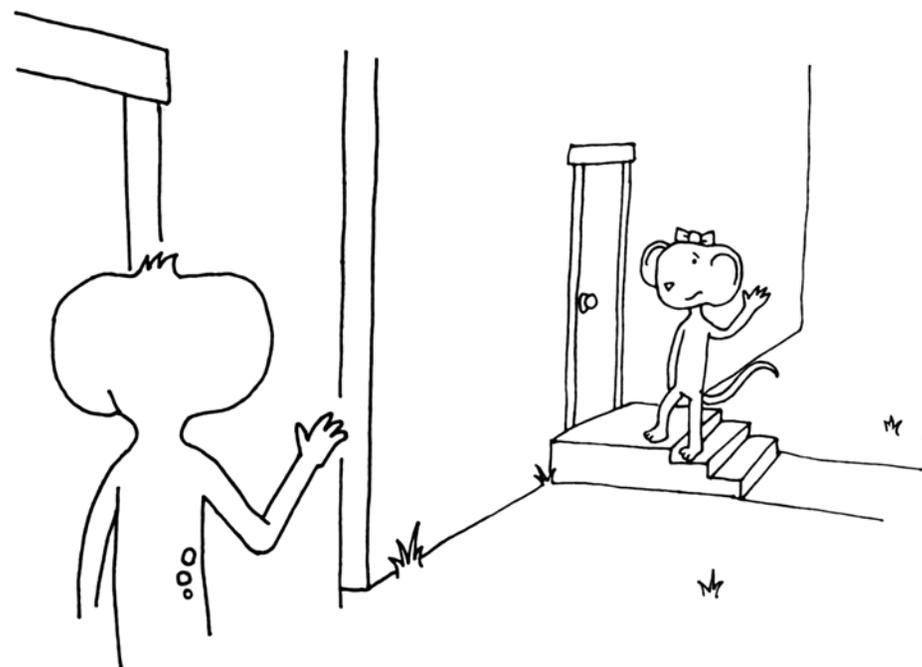
A Trinka olhava, fixamente, pela janela. O parque infantil estava estragado.



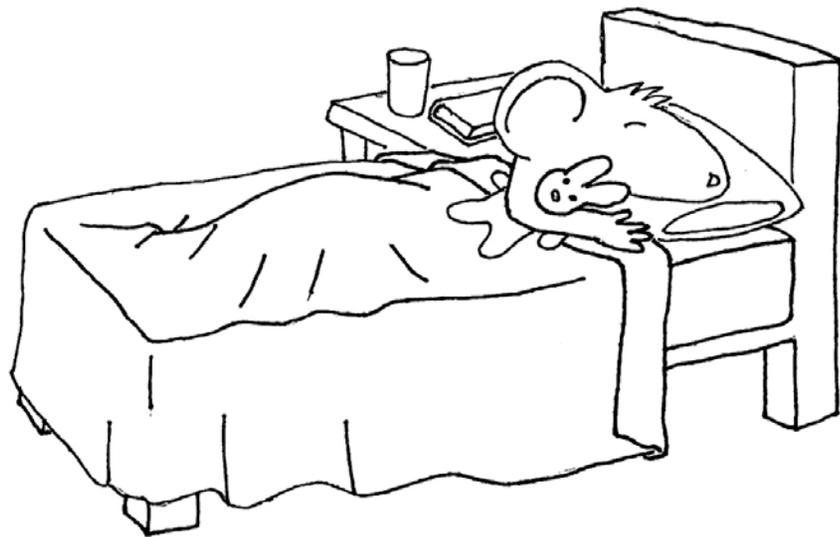
A casa do lado caiu. O Piplo e a sua família tiveram de ficar noutra lugar.



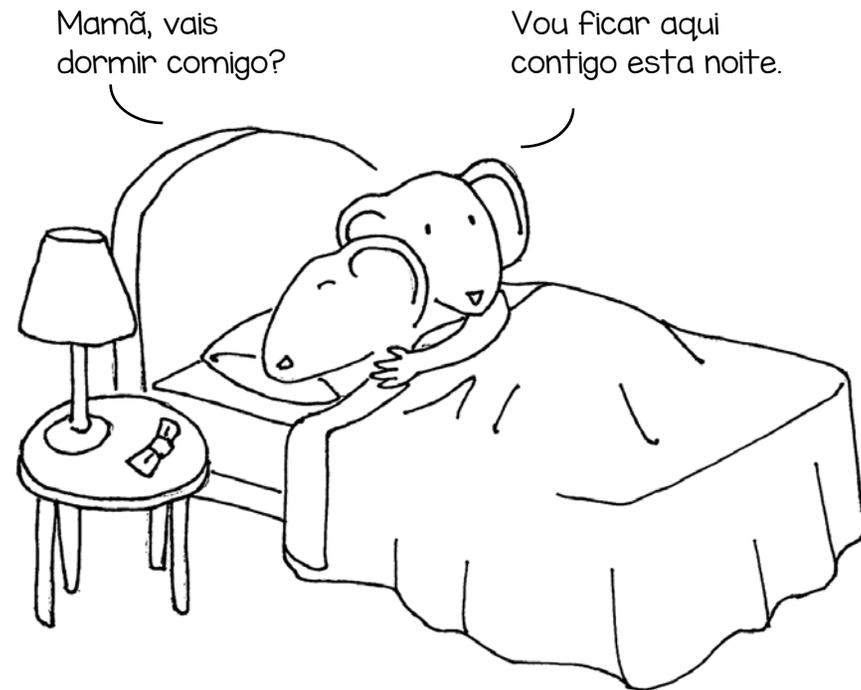
A Trinkka viu o João chegar a casa.



Ela estava contente por ele estar bem. Ele também estava feliz de a ver.



O terramoto tinha terminado, e era hora de dormir. O João foi para a cama.



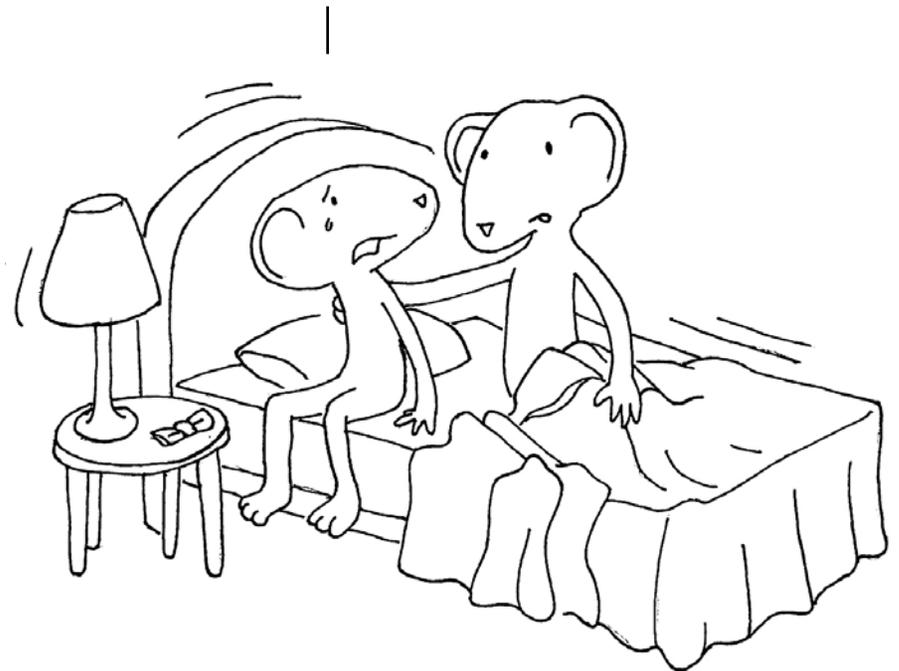
A Trinka foi para a cama também, mas precisava da mamã por perto. E a mamã dormiu com ela.

Waaa waaa!!

O que é que está a acontecer?

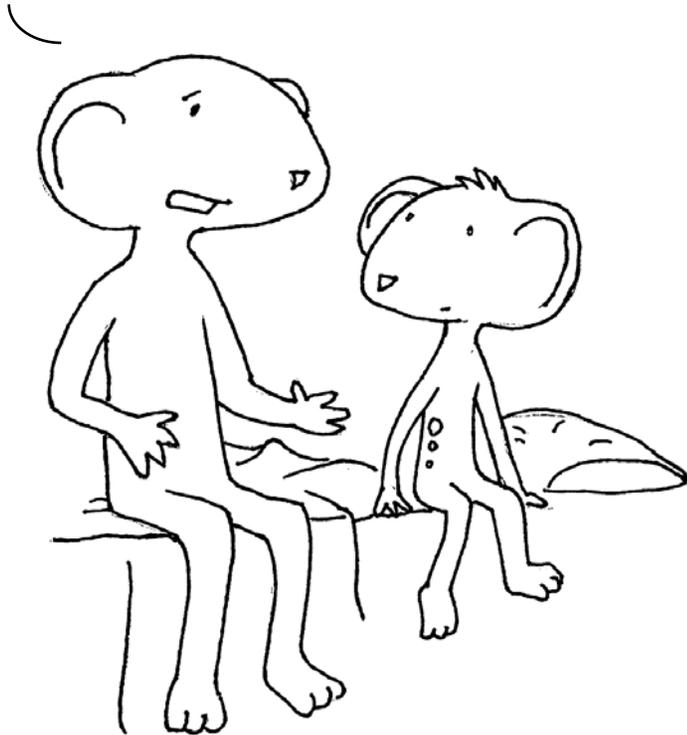


Estou assustado.  
Tu disseste que tinha acabado.  
Mentiste. Não acabou.

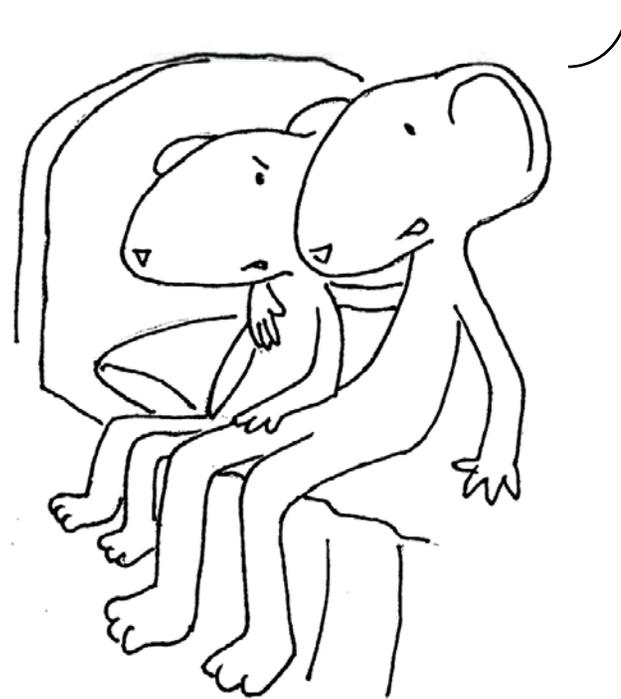


Mas quando eles estavam na cama, o terramoto voltou. O chão gritou o som da terra "grrr" outra vez. Não tinha acabado. As camas tremeram. A Trinka e o João acordaram e saltaram fora da cama.

As réplicas são assustadoras. Lembram-nos o terramoto. Quando acontecem ficamos na cama, enrolamo-nos, seguramo-nos e protegemos a cabeça com as almofadas.



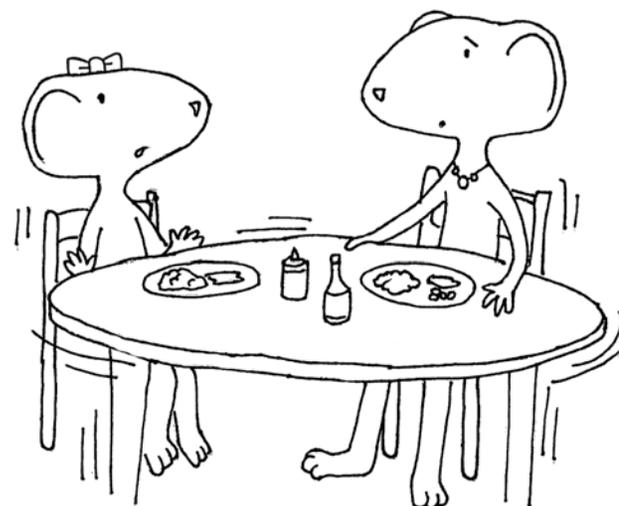
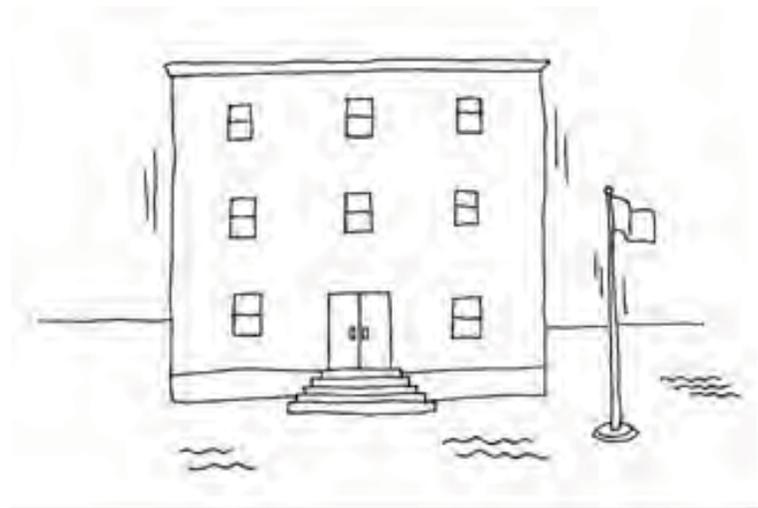
Não há problema de ficares assustado. Eu também me assustei. Desculpa não te ter falado das réplicas. O grande terramoto terminou, mas depois de um grande tremor de terra, muitas vezes, há vários tremores secundários, chamados réplicas.



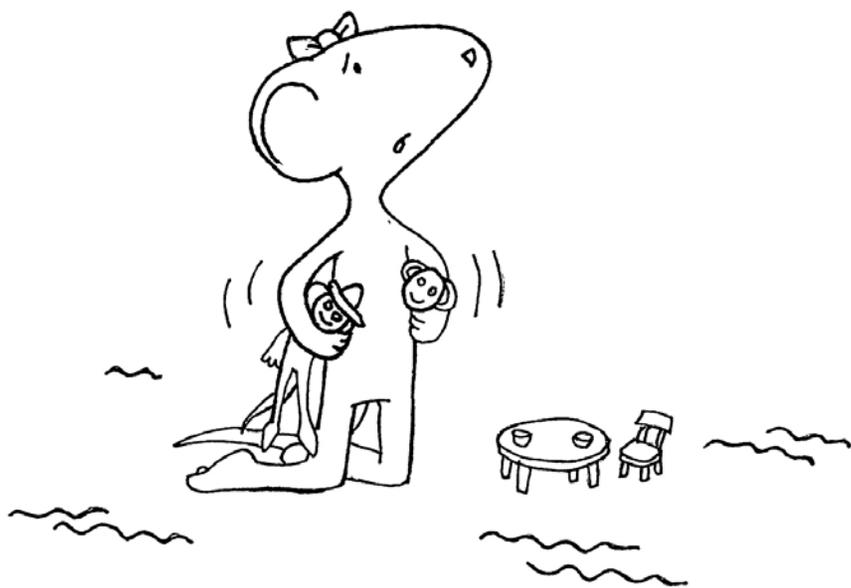
A mãe da Trinkka e o pai do João explicaram-lhes: “Foi uma réplica. Depois de um tremor de terra podem haver muitas réplicas. Podem ser assustadoras e fazerem-nos tremer de medo”. A mãe da Trinkka e o pai do João falaram sobre o que fazer quando uma réplica acontece.



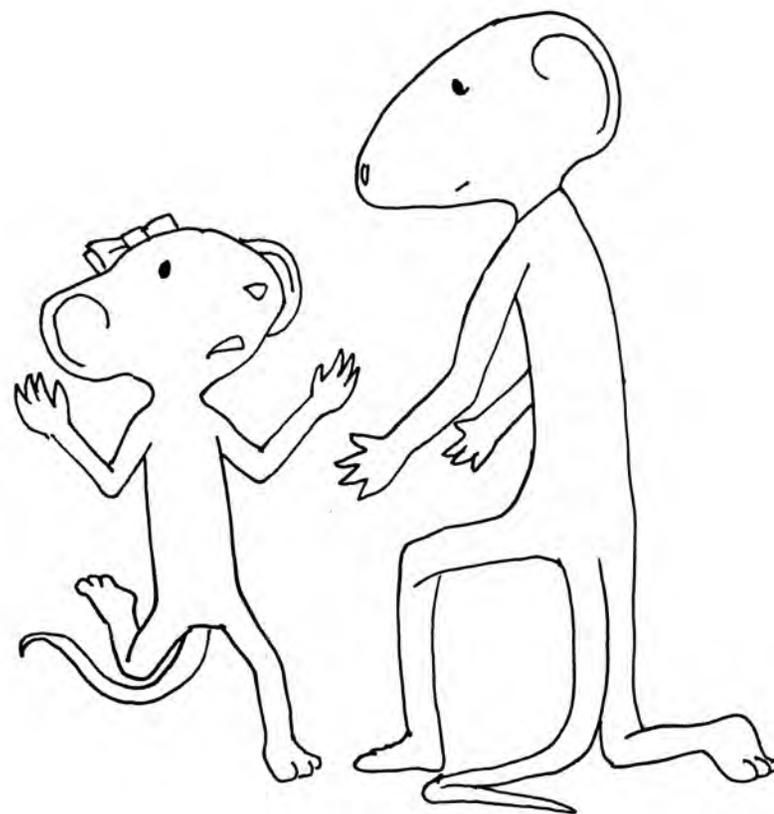
As réplicas continuavam a acontecer. Aconteciam quando a Trinka e o João estavam a brincar.



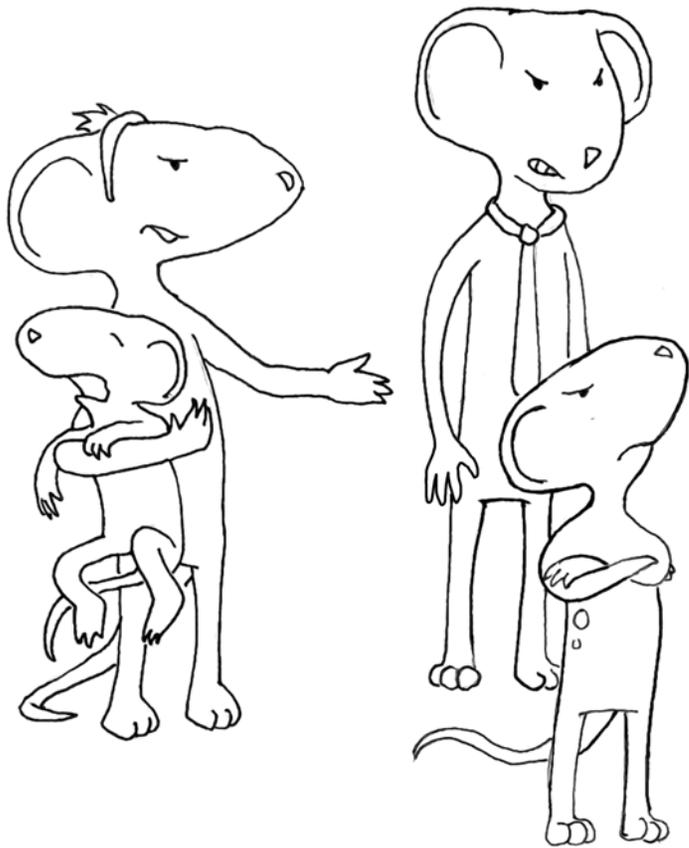
Também houve réplicas na escola e durante o jantar.



Sempre que a terra tremia,  
a Trinká ficava assustada.



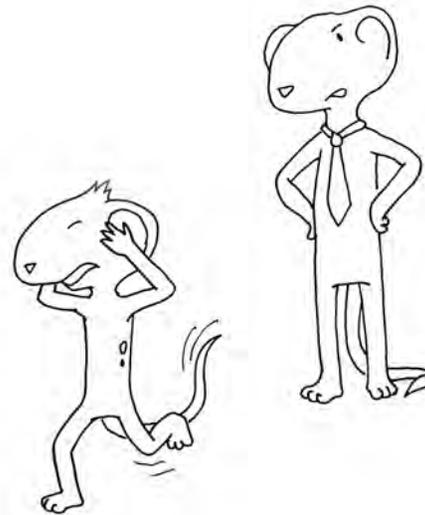
E precisava da sua mamã, que  
a ajudou a encontrar um sítio  
seguro onde se pudessem  
sentar, e sentir-se protegida.



Quando a terra tremia, doía a barriga ao João. E não queria ir à escola.



O João tirou o brinquedo ao irmão.

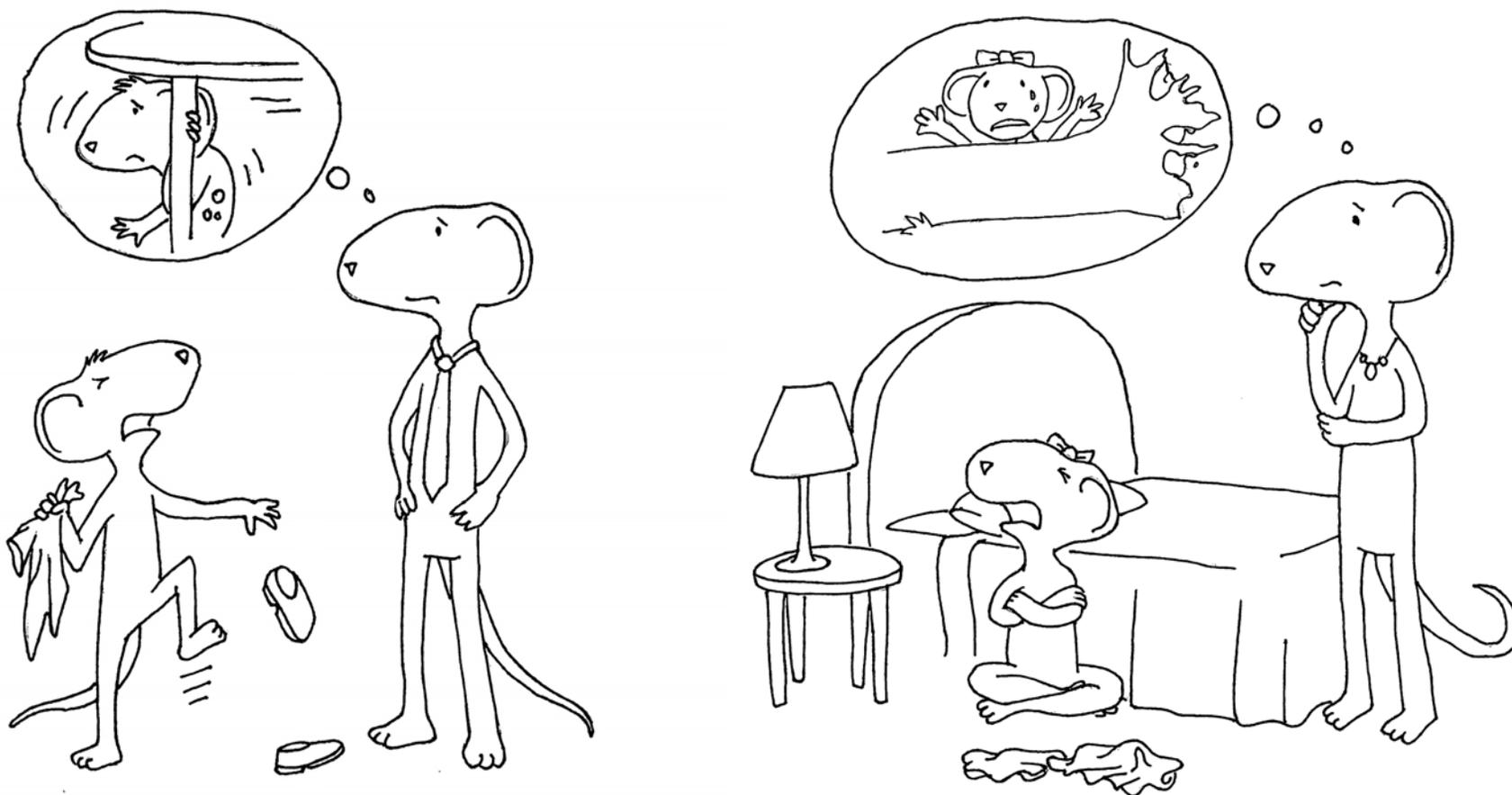


E não ouviu o pai.

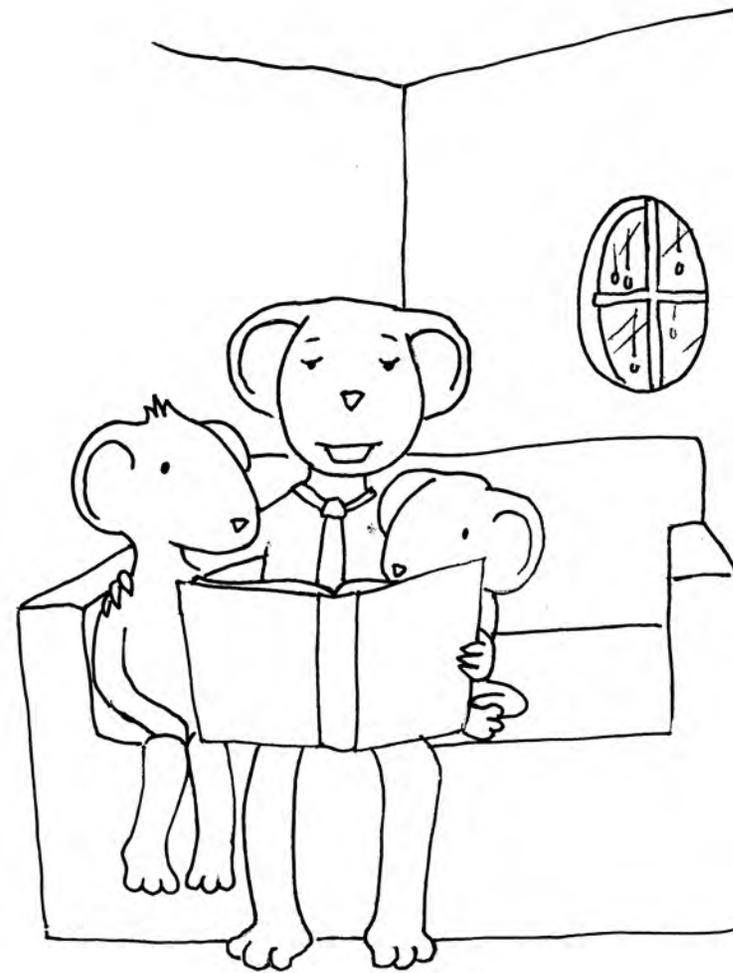
Ele estava de muito mau-humor.



Bateu com a porta.



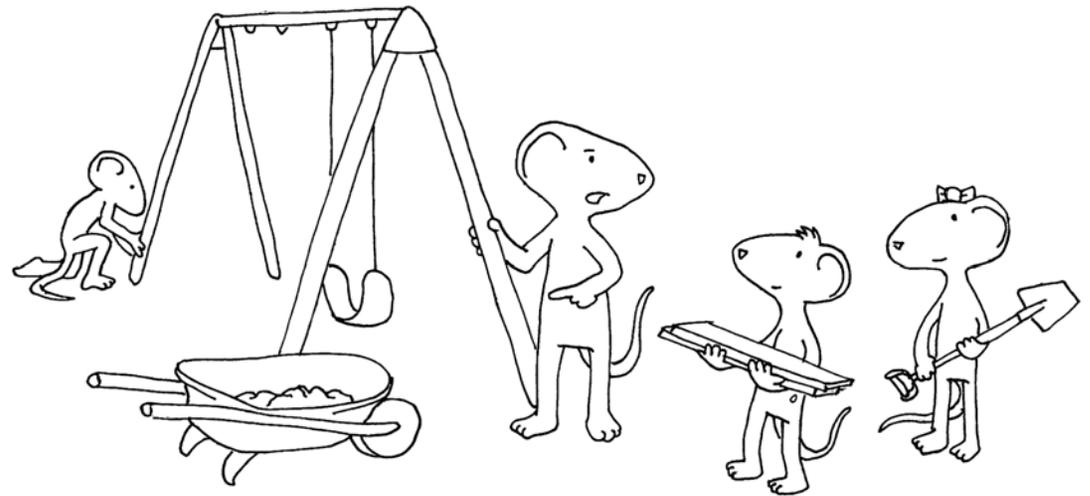
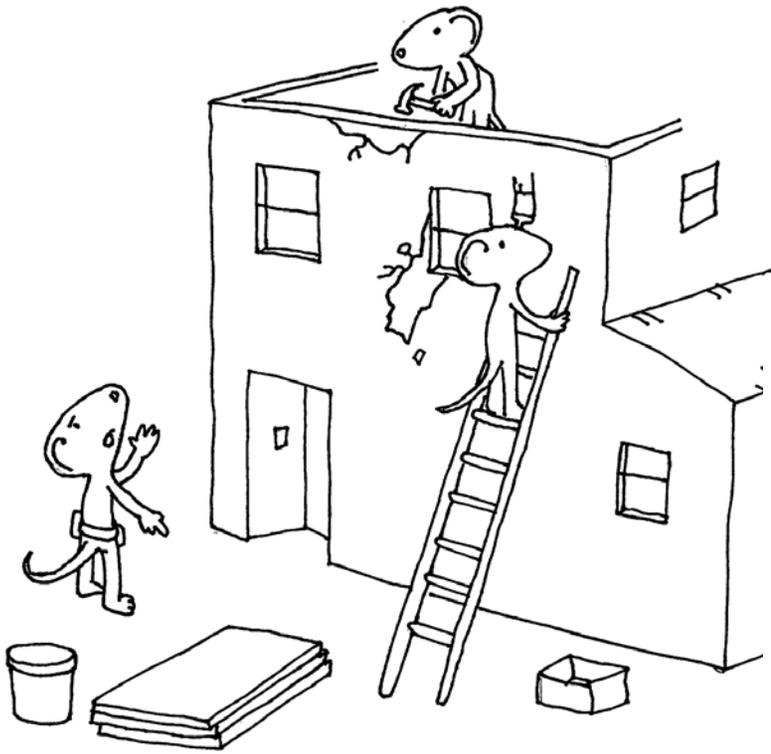
A mãe da Trinká e o pai do João compreendiam. O terramoto já tinha terminado, mas a Trinká e o João ainda estavam muito abalados.



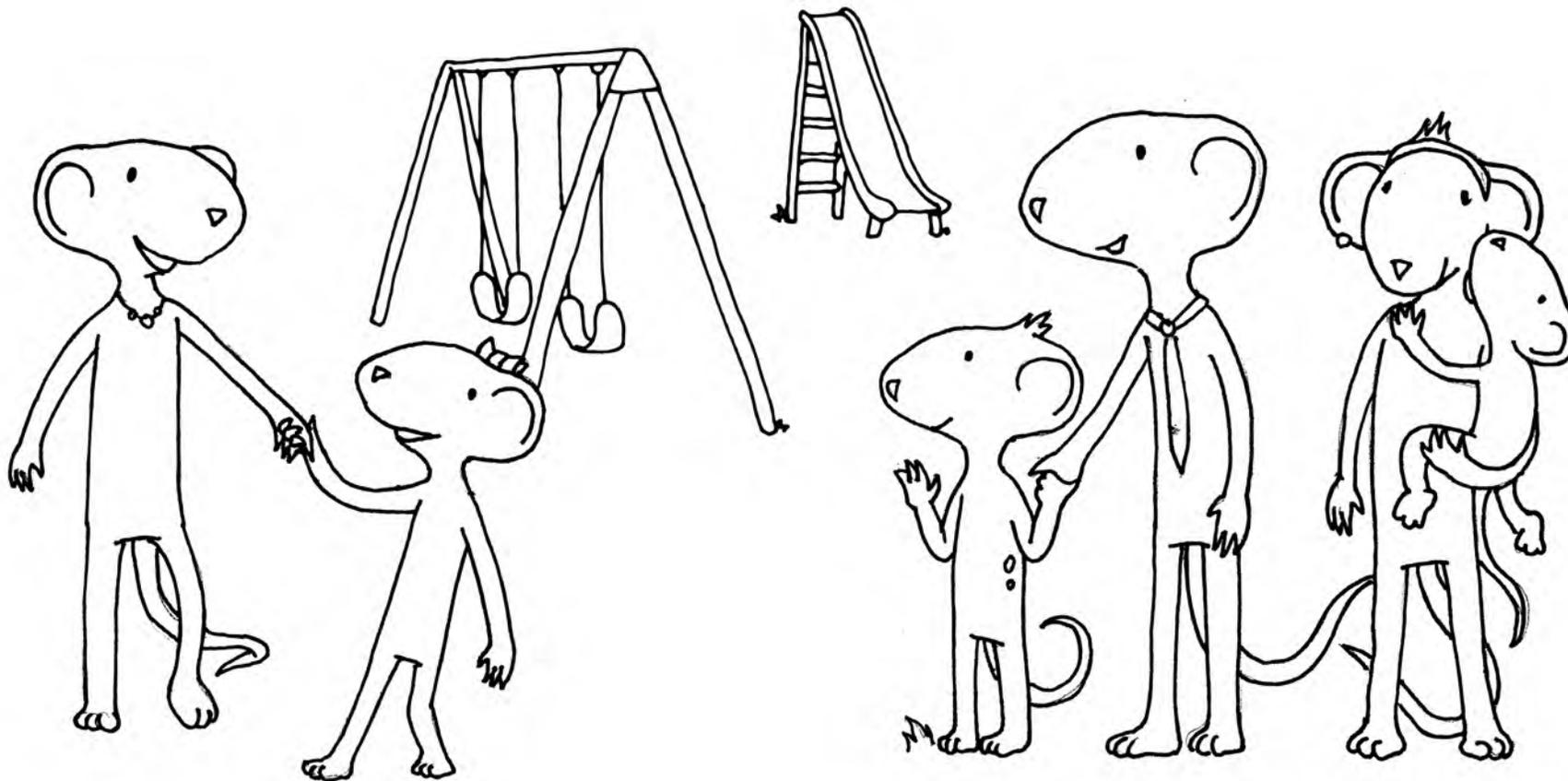
Levaria algum tempo. Mas, a pouco e pouco, a terra iria parar de tremer; e as réplicas iriam parar. Aos poucos, a Trinka e o João iriam sentir-se seguros novamente.



Enquanto esperavam que isso acontecesse, os seus pais estariam lá para os ajudar.



Podia levar algum tempo. Tinham de reconstruir a escola e a casa. E iam trabalhar em conjunto para reparar o parque infantil.



E sairiam todos para brincar novamente.

A minha história

A minha história

## Guia para Pais/Educadores

O objetivo da história é ajudar as crianças que estiveram expostas a situações sísmicas a conversar e a lidar com os seus medos e preocupações. Como a história mostra, o adulto pode ajudar a criança, fazendo-a sentir que é amada e que está segura.

### Formas para utilizar esta história

1. Leia e converse sobre esta história com a criança. Deixe-se guiar pelo que desperta interesse à criança.
    - Algumas crianças podem querer parar e conversar sobre o que está na página. Permita. É assim que elas começarão a partilhar as suas experiências, como se sentem e o que recordam.
    - Algumas crianças podem ficar preocupadas ou assustadas ao ler a história e precisam de fazer uma pausa. Tudo bem. Pode dizer algo como “Também é difícil para mim falar sobre o terramoto.. É bom fazer uma pausa.”
  2. Use-a como um livro para colorir.
    - Pintar é divertido e relaxante.
    - As crianças podem usar cores diferentes para sentimentos diferentes. Por exemplo, quando o João está zangado, pode pintar a imagem de vermelho. Quando a Trinka e o João estão assustados ou preocupados, podem escolher uma cor para o medo e pintar essas páginas com essa cor. Isto ajudará a criança a começar a pensar em sentimentos diferentes.
    - Quando as crianças estão a pintar, geralmente começam a falar sobre o que pensam.
    - Algumas crianças podem querer riscar em determinadas páginas para mostrar o quão zangadas estão com o terramoto ou o quanto não querem que isso aconteça.
    - Esta é uma maneira de manifestar os sentimentos.
  3. Use a história para falar sobre as experiências e sentimentos das crianças durante e após a exposição a uma situação de terramoto.
    - As histórias são importantes para as crianças. Ajudam-nas a compreender o que está a acontecer.
    - Quando ler a história à criança, ela saberá que não há problema em falar sobre o que está a acontecer e em fazer perguntas.
    - Cada família será influenciada de forma diferente. Use esse tempo para conversar com as crianças sobre a experiência da sua família. Fale sobre os factos utilizando palavras simples.
    - Se a criança viu que ficou chateado/a, converse sobre isso. É normal admitir que estava com medo ou chateado/a. Ajude a criança a ver que está melhor agora, que é forte e que fará tudo o que puder para manter a sua família segura.
    - Ao falar consigo, a criança pode ser capaz de partilhar sentimentos difíceis. Quando as crianças podem falar e não manifestam os seus sentimentos através de ações, muitas vezes o seu comportamento melhora.
    - Para ajudar a criança a conversar, pergunte-lhe o que é que a Trinka e o João estão a passar/sentir ou o que é que lhe lembra e se alguma vez se sentiu da mesma maneira. Partilhe que também se preocupa e tem medo e esteja aberto para responder a perguntas.
    - Às vezes, quando as crianças não estão confortáveis ou preparadas para falar sobre os seus sentimentos, elas expressam-se, falando sobre como as personagens da história se sentiram ou se comportaram. Se notou semelhanças entre os sentimentos e comportamentos da Trinka e do João com a da(s) criança(s), pode direcionar a conversa para essas partes da história
-

Por exemplo, após o terramoto, o João está zangado com o pai, porque acha que ele demorou muito tempo para vir buscá-lo. As crianças pequenas, muitas vezes, ficam chateadas com os pais e culpam-nos pelo que aconteceu, mesmo quando não tem culpa. Isto porque acreditam que os pais são tão fortes e poderosos que, se não fazem algo, é porque optaram por não fazê-lo. Para o João, é importante que o pai não reaja à sua raiva, mas reconheça que o João estava com muito medo e precisava dele. Pode ajudar se ele falar com o João sobre o quanto ele gostaria de estar lá para o segurar e mantê-lo seguro e que ele veio o mais rápido que pôde.

Por exemplo: Após o terramoto, a Trinkka está zangada com a mãe porque acha que ela mentiu quando disse que tinha acabado o terramoto. A mãe estava apenas a fazer com que a Trinkka se sentisse segura, mas ela não entende. É importante que a mãe da Trinkka a apoie e ajude a compreender o que está a acontecer.

Se parece que a sua criança está zangada consigo, falar sobre os sentimentos da Trinkka e o João e como estão chateados com os pais, pode ajudá-la a começar a falar sobre os seus sentimentos.

4. Use a história para começar a falar com as crianças sobre os terremotos.

- As crianças mais novas podem ter muitas perguntas sobre terremotos, mas por serem pequenas, podem não saber como perguntar. Aqui estão algumas questões que podem ter:
  - O que é um terramoto?
  - Porque é que ocorrem?
  - Isto vai acontecer de novo?
  - Quando é que ocorrem?
  - O que faremos se acontecer?
  - Quando as crianças têm as suas perguntas respondidas, sentem-se menos assustadas. Mesmo quando ainda estão com medo, elas sabem que não estão sozinhas. Sabem que podem falar consigo.
- Aqui estão algumas informações que pode partilhar com as crianças, para ajudá-las a entender o que esperar durante e após um terramoto.

- A terra tem peças como um quebra-cabeça. A estas peças chamamos - placas tectónicas. Estão sempre em movimento. Geralmente, movem-se lentamente. Os terremotos acontecem quando as placas (as peças do quebra-cabeça) chocam.
- Terramotos acontecem a toda a hora. A maioria dos terremotos são tão pequenos que nem os sentimos. A agitação pode ser lateral, para cima e para baixo, ou “como as ondas”.
- Os terremotos, geralmente, duram menos de um minuto. Normalmente, começam com um ruído subterrâneo (que vem do interior da terra) que pode ser baixo ou tão estrondoso quanto um comboio.
- Os terremotos ocorrem de repente e sem aviso prévio.
- Durante um terramoto, queremos ter a certeza de que as coisas não caem sobre nós. É por isso que os teus professores e eu dizemos para encontrares um local seguro, como vãos de porta (de preferência em paredes mestras), cantos das salas, debaixo de mesas.
- Um grande terramoto é frequentemente seguido por mais terremotos, que são designados de terremotos secundários.
- Geralmente, são menores do que o primeiro terramoto, mas ainda podem ser assustadores. Os terremotos secundários ou réplicas acontecem porque a Terra está a ajustar-se (as peças do quebra-cabeça estão a acomodar-se) após o primeiro terramoto.
- Normalmente, quanto maior o primeiro terramoto, maiores e mais numerosos são os terremotos secundários.
- Lembra-te de encontrar um local seguro, como vãos de porta (de preferência em paredes mestras), cantos das salas, debaixo de mesas, mesmo num terramoto secundário, pois os objetos ainda podem cair ou partir.
- Quando um terramoto principal ou secundário acontece à noite, fica na cama, aconchega-te e segura-te. Protege a cabeça com uma almofada.

- Para as famílias que vivem perto do mar, os terremotos grandes podem causar grandes ondas oceânicas, chamadas de tsunamis. Ouve o alerta de tsunami. Se os avisos disserem para evacuar, faça imediatamente. Evacuar significa que saís de uma área que pode não ser segura e vais para um local que será seguro (normalmente no interior e em terrenos mais altos).

### **Pontos-chave a lembrar**

- Mesmo após um desastre natural, ele pode continuar a afetar-nos.
- Muitas coisas podem lembrar o terremoto: réplicas/ tremores secundários; camiões grandes que ao passar fazem vibrar o chão ou as paredes de casa
- Ver pessoas irritadas ou a chorar
- Muitas vezes, as crianças pequenas não nos dizem o que estão a recordar. Elas mostram que têm medo através do comportamento. A Trinka quer ser pegada ao colo. O João tira o brinquedo do irmão e corre pela casa. Algumas crianças têm dores de barriga.
- As crianças reagem de maneiras diferentes. A Trinka fica com medo e mais agarrada aos pais. O João está com medo e reage.
- Na história, os pais estão chateados e frustrados com o comportamento dos filhos, mas tentam entender porque é que se estão a comportar daquela maneira.
- Mesmo quando os filhos estão com medo, zangados ou tristes, não é bom que se comportem de forma agressiva - estabelecer limites, ajuda as crianças a sentirem-se seguras.
- As crianças fazem as mesmas perguntas indefinidamente. Isto não acontece porque elas se esquecem do que lhes contou, mas porque essa é a maneira de aprenderem sobre o que aconteceu e como entender o que aconteceu. Elas precisam que responda às mesmas perguntas várias vezes, da maneira mais paciente e amorosa possível.
- Deixe as crianças saberem que, embora coisas assustadoras possam ter acontecido no passado, elas estão seguras. Lembre-as do plano familiar para manter a segurança.

### **A pensar nas crianças**

- A criança agiu de maneira diferente, desde o terremoto?
- O que a deixa com medo?
- Como sabe quando a criança está com medo?
- Como é que se comporta quando está stressada ou com medo?
- O que podem fazer juntos para a ajudar a sentir-se melhor?

### **Formas de ajudar as crianças**

- Ajude as crianças a falarem consigo sobre o que aconteceu.
- Ajude-as a identificar os sentimentos que possam ter e diga-lhes que não há problema em se sentirem assim.
- Ajude os seus filhos a sentirem-se seguros. Concentre-se na segurança psicológica (como os seus filhos se sentem) e na segurança física real (o que fazer se houver outro terremoto, onde podem ir para estarem seguros).
- As crianças pequenas sentem-se seguras quando as abraça.
- As crianças sentem-se seguras quando têm rotinas previsíveis (refeições e horários regulares e regras consistentes) e sabem o que vai acontecer a seguir.
- Desenvolva um plano de desastre familiar, para que seus filhos saibam o que acontecerá se houver outro.

### **Inclua no seu plano:**

1. Praticar as técnicas de proteção estabelecidas pelas entidades competentes do seu país;
2. Proteger móveis e objetos que possam cair e partir.
3. Ter um kit de emergência, à mão.
4. Ter lanternas e sapatos acessíveis para todos os membros da casa
5. Certificar de que todos sabem qual é o lugar mais seguro em casa e na escola para se protegerem durante um terremoto ou tsunami, e que entendem o que é evacuação.

## **A pensar nos adultos**

- Os adultos também podem ser afetados pelos desastres naturais. É possível que sinta tristeza e/ou medo, raiva ou culpa por tudo o que aconteceu.
- O primeiro passo para o autocuidado é reservar um tempo para si.

## **Pergunte-se**

- Pensar sobre o terramoto e consequências impede-me de fazer o que quero ou preciso fazer?
- Tento evitar pensar no terramoto?
- Sinto-me ansioso, distraído ou irritado?
- Sinto-me muito triste ou deprimido?
- A forma como tento lidar com esta situação poderá causar-me problemas? Estou a ignorar o que preciso fazer ou a fazer o que não é bom para mim?
- O que de bom estou a fazer?

## **Se perceber que está a ter reações intensas ao acontecimento:**

- Converse com amigos ou com a família.
- Reserve um tempo para si e faça coisas que goste
- Mantenha-se saudável. Coma bem, faça exercício e durma o suficiente.
- Permita-se sentir a dor, a perda e a tristeza.
- Tente voltar a uma rotina normal.
- Se se sentir muito sobrecarregado, tente dar pequenos passos para lidar com os grandes problemas.
- Muitos adultos sentem-se culpados por se concentrarem ou cuidarem de si mesmos, mas lembre-se de que as crianças sentem-se mais felizes quando sabem que está bem.

## **Recursos Adicionais**

NCTSN.org – informações sobre crianças, desastres naturais e trauma <http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters>

Piplo Productions: “Once I Was Very Very Scared”, uma história para ajudar os adultos e crianças (pais, professores e outros adultos cuidadores) a compreender como o stress pode afetar as crianças e como ajudá-las:  
<https://piploproductions.com/stories/once>

Futureunlimited.org – informação sobre crianças e saúde mental

FEMA – informações sobre terremotos para crianças:  
<http://www.fema.gov/kids/quake.htm>

Sesame Street – Let’s Get Ready! tem dicas, atividades e outras ferramentas para ajudar toda a família com as incertezas das emergências de saúde (inglês/espanhol)  
<http://www.sesamestreet.org/ready>

Redcross.org  
atividades relacionadas com Terramotos/sismos- para crianças com idades entre os 5-14 anos e famílias  
<http://www.redcross.org/preparedness/familymodule/famcd-earthquakes-14.html>

Zerotothree.org – Informações sobre crianças pequenas e desenvolvimento infantil.

<http://www.prociv.pt/> - proteção civil

