

DESAFIOS das **CRIANÇAS ADOTADAS**



-NELSON-

O que é esperado?

ÍNDICE

Nota introdutória	4
O que é esperado?	5
Porque é que posso ser diferente de outras crianças?	6
O que faz com que eu tenha comportamentos e reações diferentes de outras crianças?	8
Quais as reações que eu posso demonstrar quando estou numa nova família?	10
Porque continuo a ter estas reações, mesmo quando estou seguro e num ambiente protegido?	12
O que é importante lembrares-te quando me adotares?	14
O que deves ter em conta quando estiver na minha nova família?	16
Que outros comportamentos posso vir a ter, mais tarde?	18
Que outras dificuldades e/ou perturbações posso vir a ter?	20
Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?	
Enquanto bebé, eu posso... ..	22
Enquanto criança pequena (2 a 6 anos), eu posso... ..	24
Enquanto criança mais crescida (7 a 10 anos), eu posso... ..	30
Enquanto pré-adolescente e adolescente (11 a 18 anos e para além dessa idade), eu posso... ..	37
Outros comportamentos que eu posso manifestar se:	
Fui vítima de abuso sexual... ..	44
Conversas sobre Adoção	48
Bibliografia consultada	52
Ficha técnica.....	53

Desafios das crianças adotadas

Nota introdutória

“Adoção significa dar uma família às crianças que não podem ser criadas nas famílias nas quais nasceram, isto é, nas suas famílias de origem” (Salvaterra, 2011, p. 15).

A integração de uma criança proveniente de outra família e numa idade mais tardia pode significar que os pais adotivos não tenham total conhecimento da sua história e que tenham de se habituar à ideia de que a sua criança, nascida de estranhos, lhes pertence.

Ainda que estes e outros desafios sejam retratados nesta pequena brochura e que remetam para situações mais difíceis de gerir por parte dos pais e filhos adotivos, estudos indicam que a maioria dos pais adotivos estão satisfeitos e têm expectativas positivas sobre os efeitos que os filhos têm na sua vida familiar.

Num estudo realizado com famílias adotivas portuguesas concluímos que os adolescentes adotados apresentavam uma integração plena na sua família adotiva, um bom ajustamento psicossocial e relações familiares caracterizadas pela segurança, confiança e afeto mútuo, entre pais e filhos. A maioria dos pais revelaram estar muito satisfeitos ou satisfeitos com a sua vida familiar, após a adoção (Salvaterra, 2020).

Estes resultados sugerem que, apesar dos desafios que possam surgir ao longo do ciclo de vida de uma família adotiva, os pais encontram-se muito satisfeitos e felizes por terem adotado os seus filhos, valorizando a vida familiar que construíram.

O que é esperado?



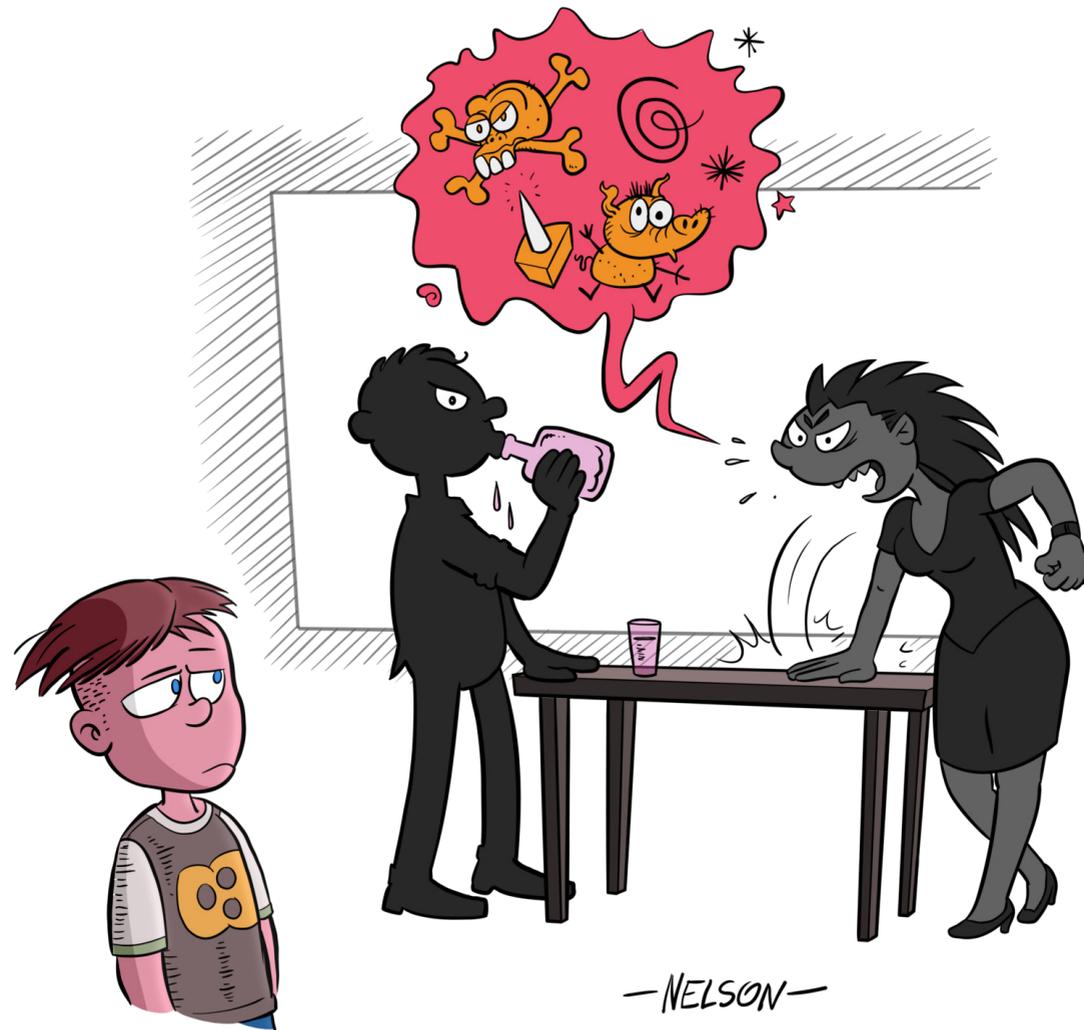
Fui adotado/a! O que gostava que a minha família adotiva soubesse sobre mim, para que compreenda e saiba lidar com os meus comportamentos e reações de modo que eu me sinta bem integrado, está descrito neste livrinho. Se tiverem dúvidas, podem contar com a equipa que acompanhou a minha adoção ou podem ligar para a **linha SOS Família-Adoção** com todas as vossas dúvidas e questões através do número de telefone: **800 210 555** ou telemóvel: **924 134 760** (WhatsApp).

Podem, ainda, enviar e-mail com as vossas dúvidas para: **sos.familia.adocao@iacrianca.pt**

Porque é que posso ser diferente de outras crianças?

Muitas crianças que são adotadas, como eu, podem ter sido expostas a situações difíceis, de risco ou mesmo de perigo, que causam trauma e que as outras crianças que vivem com as suas famílias biológicas não experienciaram. Exemplos dessas situações são quando os pais biológicos nos negligenciaram, maltrataram

(física, psicológica ou emocionalmente), nos abusaram sexualmente ou nos abandonaram. Outras situações podem ser, ainda, a exposição a violência doméstica, o consumo de substâncias ou perturbações mentais, por parte dos nossos pais.



Quando somos expostas a estas situações, estamos constantemente em alerta e preocupadas que as nossas necessidades (por exemplo, alimentação, sono, afeto...) não sejam satisfeitas. Por isso, os nossos cérebros e corpos não se desenvolvem da mesma forma que uma criança que não é exposta a estas situações.

O que faz com que eu tenha

comportamentos e reações diferentes de outras crianças?



Quando estas situações acontecem, começamos por nos focar no perigo à nossa volta, enquanto tentamos arranjar uma forma de lidar com o medo e com a incerteza que sentimos no ambiente que nos rodeia. Este medo e incerteza afetam o nosso desenvolvimento devido ao “stress tóxico” que resulta do estado de alerta que nos habituámos a manter face às situações de maus-tratos, negligência e abuso de que fomos alvo. Este tipo de stress tem implicações negativas no nosso desenvolvimento e na forma como interagimos com o meio e nos relacionamos com os outros.

Quais as reações que eu

posso demonstrar quando estou numa nova família?

O medo e o constante estado de alerta podem levar a que eu demonstre alguns comportamentos diferentes da maioria das crianças, aos quais se chama “reações de sobrevivência”. Estas reações fazem-me sentir seguro e são mecanismos que aprendi para me proteger. Por isso, se eu demonstrar algumas destas reações quando estou contigo, não sintas que estou contra ti. Estou apenas a tentar proteger-me da melhor forma que sei. As minhas reações podem ser:



“Congelar”.

Posso parecer muito confuso, ansioso, alheado ou distante e, até mesmo, não conseguir responder ao que me pedem. Tendo a estar muito atento e parecer estar à procura de formas de fugir e de desaparecer. Sinto-me envergonhado. Tenho medo de falhar e que me rejeites, se isso acontecer.



Ser submisso.

Posso estar triste e ter uma postura passiva. Não gosto de ter as atenções centradas em mim, quero ser invisível e, conseqüentemente, tendo a evitar ou a retirar-me das interações com outras pessoas. Sinto-me culpado, sem esperança no futuro e pronto a desistir.

Fugir.

Posso fugir dos adultos (esconder-me debaixo de uma mesa), mostrar-me constantemente inquieto e ser barulhento. Tenho dificuldades em concentrar-me. Estou num estado constante de hipervigilância e só quero encontrar um lugar seguro. Sinto-me sozinho e acho que não tenho valor.

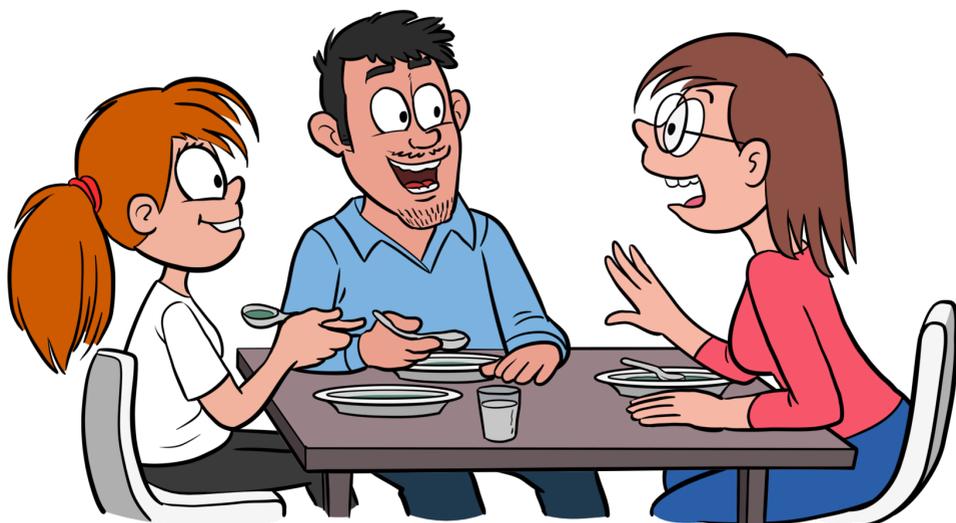
Lutar.

Tenho necessidade de controlar as situações à minha volta e de as tornar previsíveis para me sentir seguro. Tenho dificuldades em seguir as regras que estabeles e posso mentir ou culpar os outros por situações que acontecem ou que eu possa ter criado. Sinto que tenho de “atacar” para me poder defender de algum tipo de perigo que possa surgir (seja esse perigo real ou não).



— NELSON —

Porque continuo a ter



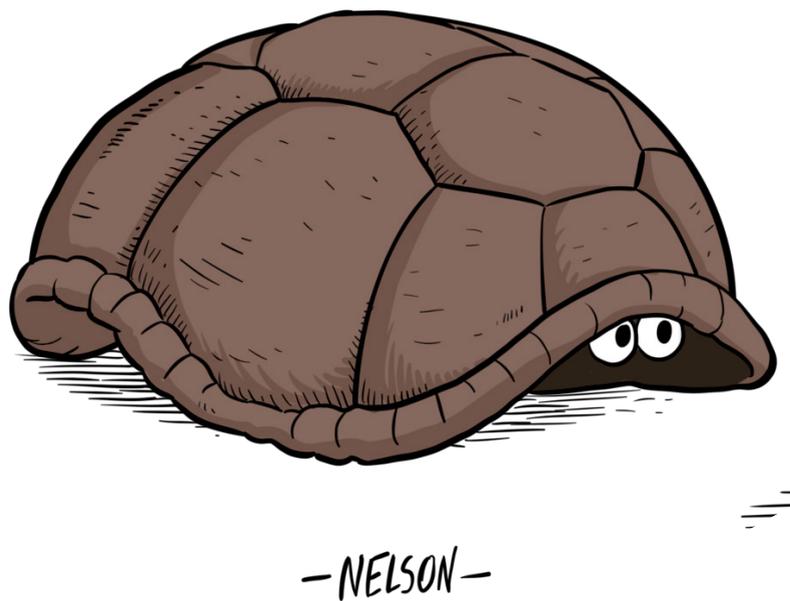
Apesar de já não estar no ambiente que me fez sentir assustado, o meu cérebro não sabe disso. Como tal, posso continuar a ter algumas destas reações. Isto porque o meu cérebro registou essas informações e generalizou-as para todas as situações e pessoas à minha volta. A imprevisibilidade sempre foi uma constante na minha vida e posso continuar a achar que estou em perigo e a sentir-me assustado, ainda que esteja num ambiente seguro.

As minhas relações anteriores com adultos podem ter sido disfuncionais ou abusivas e, portanto, posso ter aprendido que os adultos nos podem magoar, ferir, abusar, ignorar, rejeitar, humilhar e abandonar. As minhas reações são, apenas, formas de me proteger e de evitar ser magoado novamente.

estas reações, mesmo quando estou seguro e num ambiente protegido?



O que é importante lembrares-te quando me adotares?



É importante que te lembres que estes comportamentos foram mecanismos e estratégias que encontrei para me defender e que me ajudam a sentir seguro. Posso, ainda, não me sentir seguro na tua casa e na tua presença e continuar a agir com base nas representações negativas

que tenho dos outros adultos, projetando-as em ti. Isto pode fazer com que sintas que me porto mal propositalmente, mas não é verdade. Estes meus comportamentos estão relacionados com as experiências traumáticas que tive anteriormente.



O que deves ter em conta quando estiver na minha nova família?

É essencial que tenhas acesso à informação sobre o meu passado, experiências que tive e situações perigosas ou traumáticas a que eu tenha sido exposto. Se souberes o que me aconteceu, pode ser mais fácil ajudares-

me a modificar os meus comportamentos no futuro. Saberes estas informações pode, também, evitar que te sintas inadequado ou incapaz de gerir os meus comportamentos difíceis e que te sintas frustrado ou com vontade de desistir.



Que outros comportamentos posso vir a ter, mais tarde?

Posso vir a ter dificuldades em:

- Dormir;
- Comer;
- Concentrar-me;
- Controlar as minhas emoções;
- Gerir conflitos.

Preciso da tua ajuda para evoluir e para reajustar os meus comportamentos, agora que estou num ambiente seguro. E, mais importante de tudo, preciso de me sentir amado.



—NELSON—

Que outras dificuldades e/ou perturbações posso vir a ter?



—NELSON—

Posso vir a desenvolver outros défices e perturbações mais graves, como por exemplo:

- Défice de atenção e hiperatividade;
- Dificuldades ou perturbações do neuro-desenvolvimento;
- Desregulação emocional;
- Agressividade;
- Depressão infantil;
- Ansiedade;
- Isolamento, distanciamento e retirada das interações sociais;
- Comportamento antissocial (por exemplo, não respeitar regras, ser violento, tentar manipular os outros);
- Perturbações de vinculação.

Nestes casos, poderá ser útil outro tipo de acompanhamento, como consultas de psicologia, de desenvolvimento ou de pedopsiquiatria, se for necessário.

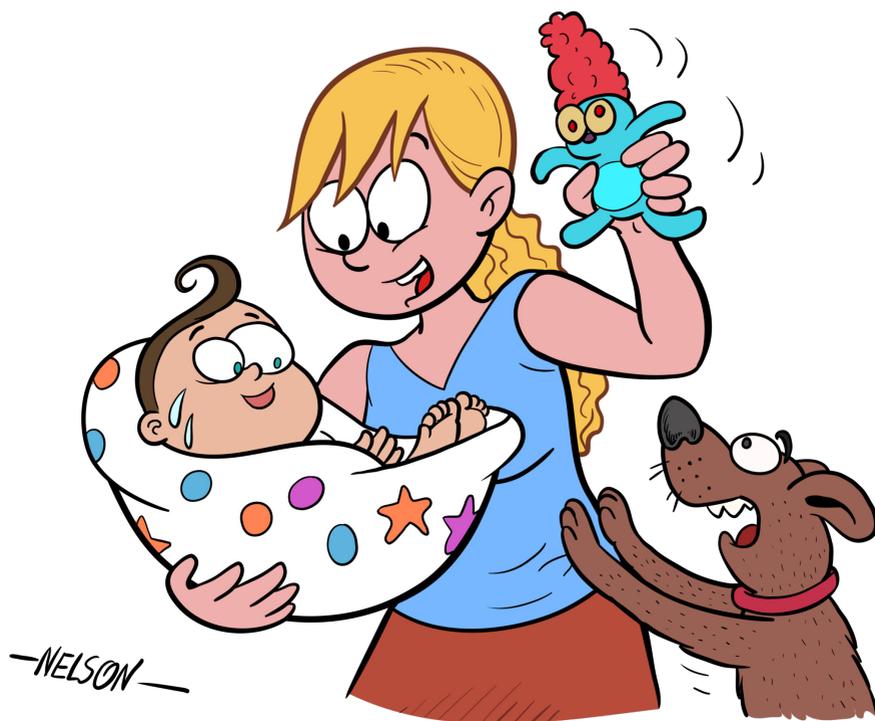
Não tenhas medo de pedir ajuda a outras pessoas ou profissionais. É importante que eu tenha todo o apoio que preciso e tu és a primeira fonte desse apoio.

Quais os comportamentos

Ao longo da minha vida, posso vir a demonstrar alguns comportamentos que podes considerar desafiantes e difíceis de gerir, devido às minhas experiências anteriores. Mas quero que saibas que são comportamentos

comuns em crianças que passaram pelo mesmo que eu e que vou precisar de mais tempo, calma, amor e paciência da tua parte para os poder mudar. Existem algumas estratégias que podes usar para me ajudar! Assim...

Enquanto bebé, eu posso...



que posso manifestar ao longo da minha vida?

Chorar muito (mais do que outros bebés)

Por isso preciso... de mais ajuda para me conseguir acalmar. Posso não ter tido cuidados consistentes e aprendi que chorar intensamente é uma das formas de chamar à atenção e de ter as minhas necessidades satisfeitas. Podes dar-me colo, envolver-me num cobertor macio, embalar-me e reduzir os estímulos externos, tais como a luz e os sons, para me ajudares a acalmar. Podes, também, falar de forma calma e tranquilizante para eu perceber que estou seguro e conseguir acalmar-me. E, sobretudo, dar-me amor e carinho!

Demorar muito tempo a adormecer

Por isso preciso... que me ajudes a relaxar para que consiga adormecer. Posso ter medo de adormecer, por ser uma altura em que me sinto mais sozinho e vulnerável. Podes utilizar a mesma técnica que utilizas quando eu choro muito, mas também pode ajudar se me embalares e me deixares adormecer perto de ti. Podes diminuir os estímulos à minha volta (por exemplo, luz forte e sons altos) para que comece a perceber quando é hora de descansar. E assegures-me que vais lá estar quando eu acordar!

Não querer comer

Por isso preciso... que tenhas paciência e tranquilidade e que respeites o meu próprio ritmo. Como não tive acesso a certos alimentos não aprendi a gostar do seu sabor. Posso não me sentir seguro o suficiente para comer e, por isso, deverás manter a calma e falar comigo durante as refeições, sem insistir rigidamente. Deves, aos poucos, dar-me a oportunidade de experimentar novos alimentos e sabores, mas respeitando o meu ritmo. Ajudará se diminuïres os estímulos à minha volta, como televisão ou objetos que me distraiam da refeição.

Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?

Enquanto criança pequena (2 a 6 anos), eu posso...



Fazer birras muito intensas

Por isso preciso... que me ajudes a regular as minhas emoções. Posso não saber como me acalmar sozinho e gerir as minhas emoções e precisar da tua ajuda para o fazer. Podes, por exemplo, segurarme a mão, abraçar-me e reconfortar-me, pegando-me ao colo, se eu me sentir confortável com a tua proximidade e toque. Podes embalar-me e acalmar-me com instruções e uma voz suave. Podes verbalizar aquilo que pensas que eu estou a sentir (“estás zangado por...” ou “estás triste porque...”). Lembra-te que posso precisar do meu espaço e tempo para me tentar regular e é importante que evites levantar a voz ou gritar comigo, pois posso assustar-me e quebrar a minha confiança em ti. Preciso, sobretudo, da tua compreensão!

Ter comportamentos auto reconfortantes

Por isso, preciso... que me ajudes a aprender como me acalmar de forma apropriada. Posso ter aprendido que comportamentos como balançar-me ou bater com a cabeça em objetos ou nas paredes me ajudam a acalmar. É importante que quebres este padrão, para que não me magoe. Poderá ser necessário que me contenhas fisicamente, abraçando-me e impedindo-me de me magoar. Depois, deves reconfortar-me física e verbalmente, abraçando-me e tranquilizando-me. Deves assegurar-me que está tudo bem e que ficarás comigo até me sentir bem outra vez. Poderá ser útil mostrares-me outras formas de me reconfortar, como segurar e abraçar um brinquedo ou um peluche que eu goste, ou então envolver-me num cobertor ou manta que saibas que eu gosto.

Quais os comportamentos

que posso manifestar ao longo da minha vida?

Enquanto criança pequena (2 a 6 anos), eu posso...

Comer em excesso ou esconder a minha comida

Por isso preciso... que me ensines que a comida não me faltará mais. Posso ter medo de não ter a minha comida quando quero ou preciso e, portanto, posso escondê-la, comer demais ou dizer que não me sinto cheio ou satisfeito depois das refeições.

Podes ajudar-me a aliviar estes comportamentos, tendo uma caixa com snacks, lanches e outras comidas saudáveis sempre disponível. Podes distrair-me quando terminamos as refeições, brincando comigo ou desviando a minha atenção para outras atividades.

Ter dificuldades em adormecer

Por isso preciso... que me ajudes a conseguir descansar e a relaxar. Posso estar num estado constante de alerta e não conseguir dormir facilmente. É importante que comeces por estabelecer uma rotina de sono consistente que me ajude a acalmar com a qual eu aprenda o que acontece antes de ir dormir e para que eu saiba o que posso esperar dessa altura do dia.

Podes, ainda, certificar-te de que sei que, em determinada altura do dia, o meu quarto é apenas para dormir, ao manter os meus brinquedos noutra divisão ou guardados numa caixa. Poderá facilitar se limitares o meu acesso à televisão e a dispositivos eletrónicos antes de ir dormir. E estares disponível para mim quando eu acordar!

Não conseguir dormir sozinho

Por isso preciso... que me ensines a como me acalmar e conseguir dormir sozinho. Posso ter medo do escuro, da nova casa ou de que me abandonem. Preciso que me ajudes a perceber que está tudo bem e que estou seguro.

Podes começar por te sentares ao meu lado na cama, se eu me sentir confortável com isso, ou podes dar-me a tua mão. Depois, gradualmente, podes afastar-te, sentando-te numa cadeira ao meu lado, depois do outro lado do quarto e, por fim, fora do quarto. Para ajudar neste processo podes dar-me um peluche ou uma manta de que eu goste, para que me sinta reconfortado e aconchegado.

Podes tornar a hora de dormir numa atividade relaxante e calmante, por

exemplo, contares-me uma história, ou leres uma história comigo ou vermos juntos um livro. Tenta lembrar-te que este processo é demorado, mas é importante que sejas consistente ao fazê-lo, para que eu aprenda a dormir sozinho. O importante é fazeres-me sentir seguro!

Portar-me mal

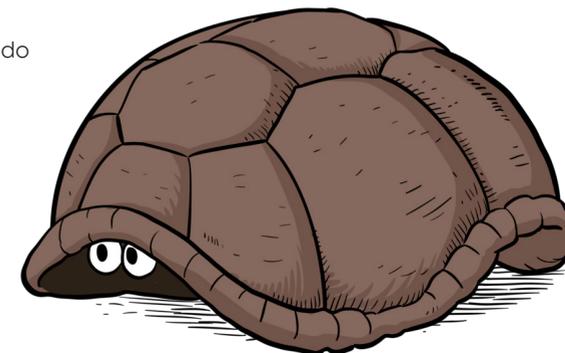
Por isso preciso... que me ajudes a regular o meu comportamento. Posso ter dificuldades em lidar com a frustração e em controlar os meus impulsos o que transparece como estando a “portar-me mal”.

Para me ajudares, debes utilizar uma voz calma, mas firme, e dizer-me que preciso de parar, enquanto explicas o porquê de esse comportamento ser inaceitável. Não basta dizeres-me apenas “Para!”, “Porque é feio” ou “Porque eu digo que não”. É importante que me digas qual o comportamento certo e que sejas o exemplo, para eu saber o que é esperado de mim, naquela situação. Para além

disso, é fundamental que evites utilizar um tom de voz alto ou severo, pois podes assustar-me, o que poderá ter o efeito oposto, levando a que me comporte pior.

Assegura-me de que gostas de mim, mas que não irás tolerar esses comportamentos e que vais ajudar-me a mudá-los, estabelecendo os limites de forma clara e consistente.

Deves considerar, ainda, que eu posso agir como uma criança mais nova e ter algumas reações que não são adequadas à minha idade. À medida que me for adaptando à família, podes tentar alterar esse padrão, mas debes respeitar o meu ritmo e adaptar os teus comportamentos à evolução dos meus.



Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?

Enquanto criança pequena (2 a 6 anos), eu posso...

Fazer perguntas sobre se estive na tua barriga.

Por isso preciso... que comeces a dar-me informações simples e adequadas à minha idade, mas verdadeiras e honestas sobre a minha origem, para que eu possa, gradualmente, começar a conhecer a minha história e a história da minha adoção.

É nesta fase que começo a questionar-me ativamente e a ter curiosidade sobre as minhas origens. Posso começar a questionar-te sobre de onde vim, quando comecei a fazer parte da nossa família e, talvez até, a reparar em diferenças entre o meu aspeto físico e o teu.

Por isso, é importante que comeces desde cedo a contar-me a minha história para que eu entenda a minha adoção de forma natural, sem “tabus” e me sinta bem a dizer que sou adotado/a e a falar sobre ter pais adotivos e biológicos sem constrangimentos. Deves partilhar comigo a informação sobre a minha adoção o mais cedo possível, para que sintas que “sempre soube” que era adotado/a e que não é um segredo nem um assunto que me envergonhe. Deves, também, reforçar que nasci noutra família e não apenas que fui

adotado, para que eu tenha a noção de que nasci, tal como qualquer outra criança e que não surgiu apenas porque fui adotado. Por exemplo, se te perguntar se cresci e nasci da tua barriga, podes dizer algo como:

“Não, não nasceste da minha barriga. Nasceste da barriga de outra mãe, a mãe biológica. Os teus pais biológicos não podiam ou não foram capazes de tomar conta de ti e por isso foi encontrada outra família para ti. Nós queríamos muito ter um filho, e foi assim que nos tornámos teus pais. A isso chama-se adoção. E nós estamos muito felizes por sermos os teus pais!”

Apesar de fazer perguntas, nesta idade posso ainda não compreender totalmente em que consiste ser adotado e, por isso, deves continuar atento às minhas necessidades de ter mais informações e de esclarecer quaisquer dúvidas que tenha. É, também, importante que transmitas sempre abertura, segurança e tranquilidade quando demonstro interesse em falar sobre a minha adoção.



Quais os comportamentos

Enquanto criança mais crescida (7 a 10 anos), eu posso...

Ter dificuldades em lidar com as minhas emoções

Por isso, preciso... que me ajude a regular a intensidade das minhas emoções. Posso não ser capaz de regular as minhas próprias emoções sozinho. Podes ajudar-me ao ensinar-me como usar as palavras para expressar o que estou a sentir e como dizer aos outros como me sinto. Se eu não conseguir fazê-lo, posso sentir-me ainda mais frustrado. Presta atenção aos meus sinais de frustração, quando estes começam a surgir. Ajuda-me a perceber como posso expressar, de forma adequada, as minhas emoções, usando o meu corpo para me acalmar fazendo, por exemplo, exercícios de respiração profunda. Para além disso, podes mostrar-me outras formas de expressar a minha zanga ou raiva, fazendo desenhos para mostrar o que sinto.

Sentir-me confuso e desorientado

Por isso, preciso... que me ajude a sentir-me seguro e organizado ao deixares claro o que posso esperar de ti e do ambiente que me rodeia. Preciso de estabilidade e de saber o que esperar diariamente de outras pessoas ou de situações. Podes ajudar a manter os eventos ou compromissos organizados,

através de tabelas, gráficos, lembretes e ao estabelecer rotinas previsíveis. Posso precisar, também, de lembretes adicionais e de instruções mais específicas e diretas para fazer certas tarefas. Por exemplo, quando me pedires para fazer alguma coisa, fá-lo de forma específica: "Podes preparar a tua mochila para a escola? Lembra-te de colocar o estojo, os livros e os cadernos das disciplinas que vais ter amanhã.", em vez de apenas "podes ir preparar a tua mochila?".

Mostrar-me muito ansioso, triste ou isolar-me

Por isso, preciso... que me ajude a gerir as emoções que estou a sentir. Posso começar a exibir sinais de depressão, ansiedade ou, até mesmo, isolar-me, devido a pensamentos e memórias das minhas experiências passadas. Incentiva-me a usar as minhas palavras para tentar explicar como me sinto e porque me sinto assim. Podes distrair-me ao falares de coisas que me façam sentir melhor. Se estiver ansioso, fala comigo para compreenderes o que me faz sentir assim. Depois, podes ensinar-me o que posso fazer para me sentir melhor, como, por exemplo, fazer exercícios de relaxamento e respiração, fazer uma atividade comigo ou incentivar-me a pensar em coisas engraçadas.

que posso manifestar ao longo da minha vida?



Queixar-me de dores físicas

Por isso, preciso... que me ajude a compreender o que se passa. Posso queixar-me de dores, mesmo depois de ter sido visto por um médico e terem descartado a hipótese de alguma ferida ou doença. É importante que não

desvalorizes o que sinto e que consideres que posso sentir-me assim por causa do trauma anterior pelo qual passei. Podes ajudar a aliviar essas dores, ajudando-me a acalmar e dando-me mimo. Podes usar exercícios de respiração, massagens, falar sobre o que sinto ou direcionar-me para atividades que sabes que eu gosto e que são reconfortantes para mim.

Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?

Enquanto criança mais crescida (7 a 10 anos), eu posso...

Questionar-me porque é que os meus pais biológicos não ficaram comigo.

Por isso preciso... que me expliques e me ajudes a compreender porque é que os meus pais biológicos não puderam ficar comigo, de uma forma apropriada à minha idade e evitando um discurso de culpabilização ou negativo relativamente a eles.

Nesta fase do meu desenvolvimento, a minha capacidade de resolução de problemas torna-se mais complexa, o que pode levar a que me aperceba e me questione se os meus pais biológicos não teriam outras opções para além da adoção, que lhes permitissem ficar comigo. Posso também questionar-me se eles alguma vez me quiseram.

É importante que me expliques as circunstâncias dos meus pais biológicos de forma simples, adequada à minha idade e de forma que não me sinta rejeitado ou indesejado. Podes dizer algo como:

"Por vezes, quando um homem e uma mulher têm um bebé, não podem tomar conta dele ou de qualquer outra criança.

Nunca é por causa de algo de errado que a criança tenha feito. Sabes que os bebés precisam de muitos cuidados, dia e noite, certo? Precisam de comida saudável, um lugar quente para dormir, de serem cuidados quando estão doentes e que os adultos os abracem quando choram. Os teus pais biológicos sabiam que não podiam dar todas estas coisas, por isso tu foste para adoção, para uns pais que te pudessem dar tudo o que precisas



para te desenvolveres bem.

Ou, noutros casos, os pais biológicos por serem doentes ou por não saberem como as crianças devem ser tratadas colocaram-te em perigo e os serviços do Estado tiveram de te proteger, encontrando uma família onde pudesses crescer em segurança. E nós tivemos a sorte de poder ficar contigo e ter-te como filho para sempre!"

Questionar-me se os meus pais biológicos se arrependem de me terem dado para adoção ou porque nunca me vieram procurar.

Por isso preciso... que me faças sentir seguro e que me expliques a situação, sem que me sinta rejeitado e abandonado.

Nesta idade posso começar a questionar-me sobre se os meus pais biológicos pensam em mim e se se sentem infelizes ou se arrependem da decisão que tomaram. Estas dúvidas podem levar a que me sinta confuso/a, mais ansioso/a e triste.

Deves reassegurar-me que, mesmo no caso de os meus pais se sentirem tristes com a decisão que tomaram, sabiam que seria o melhor para mim e ficam felizes que eu tenha encontrado uma família como a nossa, que toma bem conta de mim.

Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?

Enquanto criança mais crescida (7 a 10 anos), eu posso...



Questionar-me se sou diferente das crianças não adotadas.

Por isso preciso... que deixes claro que sou igual a qualquer outra criança e que, simplesmente, tenho uma história familiar diferente.

Por vezes, posso sentir-me diferente das restantes crianças e achar mesmo que, por ser adotado/a, não tenho as mesmas características que as outras.

Nestas situações é importante que me expliques que, apesar de ser adotado,

sou igual a qualquer outra criança da minha idade. Ainda assim, deves ser honesto e dizer que tenho apenas uma história diferente de como cheguei à minha família, quando comparado com outras crianças que não foram adotadas. A adoção é mais uma forma de constituir família. Deves ainda garantir-me de que isto não muda os teus sentimentos por mim, que gostas de mim tal e qual como se eu fosse teu/tua filho/a biológico/a e que o facto de ser adotado/a em nada muda o meu lugar na família, escola ou noutro contexto qualquer.

Questionar-me se sou diferente dos meus irmãos adotivos (os filhos biológicos dos meus pais) e se vocês gostam mais deles do que de mim.

Por isso preciso... que afirmes e que demonstres que sou tão amado/a quanto os meus irmãos são.

Nesta altura, posso achar que os meus irmãos, por terem nascido da barriga da mãe, possam ser mais importantes que eu. Deves garantir-me que cada um de nós ocupa um lugar especial e que, na ausência

de qualquer um, não seríamos a mesma família.

É normal que possa existir alguma rivalidade entre mim e os meus irmãos, o que acontece em todas as famílias, mas deverás assegurar-te de que as nossas “zangas” nada têm que ver com o facto de eu ser adotado.

Se já tiveres filhos aquando da minha chegada, é importante que conversees com eles sobre mim e sobre o lugar que virei a ocupar na nossa família. Se, pelo contrário, os meus irmãos nascerem após a minha adoção, deverás explicar-me que me continuarás a amar e que o meu papel na família nunca se irá alterar.

Quais os comportamentos que posso manifestar ao longo da minha vida?

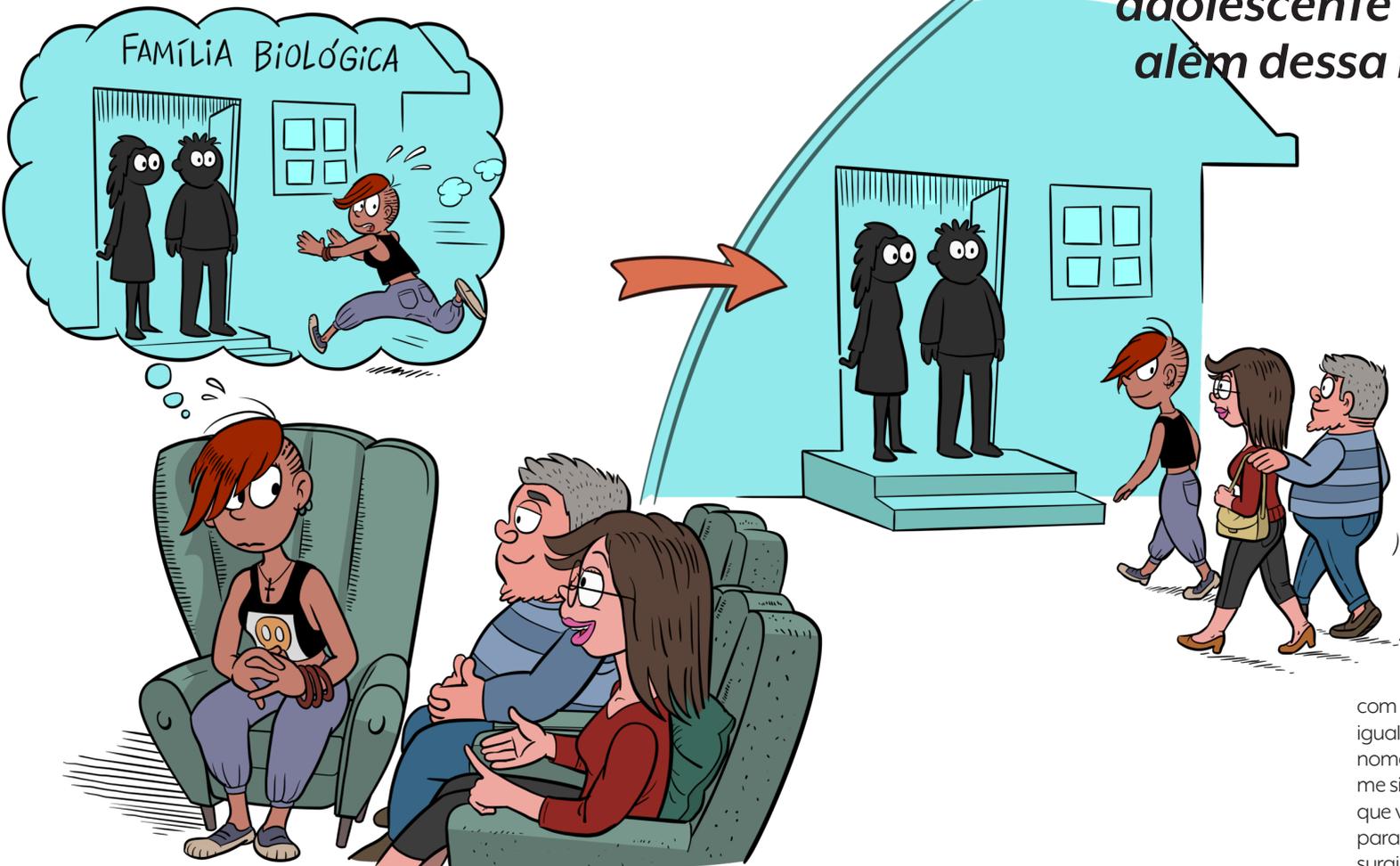
Enquanto pré-adolescente e adolescente (11 a 18 anos e para além dessa idade), eu posso...

Ter dificuldades em lidar com a ideia de que perdi os meus pais e a minha família biológica.

Por isso preciso... que me ajudes a compreender esta perda e a integrá-la na minha identidade, reforçando que, apesar de ter perdido uma família, ganhei outra.

Nesta idade, o meu pensamento lógico desenvolve-se, o que me leva a perceber que apesar de ter ganho esta família através da adoção, também perdi a minha família biológica. Este pode ser um tópico difícil de gerir e que pode levar a alguma desregulação emocional da minha parte.

Assim, é importante que fale comigo sobre a perda e que me ajudes a integrá-la na minha história, ao explicares-me porque aconteceu e dares-me todas as informações que tenhas sobre a minha família biológica, de acordo com aquilo que eu tenha capacidade de entender. Podes, igualmente, ajudar-me a reconhecer as minhas emoções, nomeando-as e reforçando que é normal que alguns dias me sinta triste quando pensar na minha família biológica e que vocês, a minha família adotiva, irão estar do meu lado para me ajudar a lidar com esses sentimentos quando eles surgirem.



—NELSON—

Quais os comportamentos

Enquanto pré-adolescente e adolescente (11 a 18 anos e para além dessa idade), eu posso...

Sentir emoções desproporcionadas às situações

Por isso, preciso... que me ajudes a ajustar a intensidade das minhas emoções às situações. Posso exibir emoções mais intensas que não são consistentes com as situações que experiencio, potencialmente devido à exposição a um trauma anterior a que eu associo a situação atual e que não foi bem gerido e resolvido. Podes ajudar-me conversando comigo sobre o assunto, mostrando-te compreensivo com a minha frustração, mas ajudar-me a ter uma nova perspetiva sobre o assunto. Podes também direcionar-me para os meus cinco sentidos (visão, audição, olfato, paladar e tato), de forma que eu possa relaxar. Podes sugerir atividades que sejam relaxantes e me distraiam, como ouvir música, ver um filme, jogar comigo um jogo de tabuleiro, irmos dar um passeio ou fazer um lanche que eu goste, entre outras. As minhas reações intensas não são necessariamente dirigidas a ti. A minha raiva e frustração estão, provavelmente, associadas a experiências passadas negativas. Tenta

manter-te calmo e não assumir as minhas atitudes e comportamentos como uma ofensa pessoal. Depois de me acalmar, podes falar comigo sobre pistas que o meu corpo me dá quando as minhas emoções estão a fugir do meu controlo e sobre como me posso manter calmo e controlá-las novamente.

Ter comportamentos e reações impulsivas

Por isso, preciso... que me ajudes a pensar antes de agir. Posso ter tendência a ser mais impulsivo do que outros adolescentes e posso ter dificuldades em associar os meus comportamentos a consequências reais. Podes ajudar-me a compreender que todos os meus comportamentos e decisões têm consequências para mim e, por vezes, para os outros. Por exemplo, se num momento de raiva, eu partir ou destruir algum dos meus pertences, não te sintas obrigado a restituí-lo (a não ser que seja algo essencial). É importante que eu compreenda que as minhas ações têm consequências. Podes, também, dar-me exemplos de escolhas impulsivas com consequências negativas, que

que posso manifestar ao longo da minha vida?

aconteceram em situações à minha volta. Por exemplo, podes utilizar decisões ou comportamentos de personagens em filmes ou séries para exemplificar porque é importante pensar antes de agir. Depois, podes debater comigo outras decisões e comportamentos que as personagens ou pessoas poderiam ter adotado naquelas situações. Preciso que me assegures que gostas de mim apesar de não gostares dos meus comportamentos.

Consumir substâncias aditivas ou álcool

Por isso, preciso... que me ajudes a evitar ou a diminuir o consumo destas substâncias. Posso ter mais predisposição para consumir álcool e marijuana que a maioria dos adolescentes, por exemplo, por ter mais tendência para faltar à escola ou por estar num grupo de amigos que também consomem. Podes ajudar-me ao adotar um sistema de recompensas, com atividades ou outros incentivos que sejam importantes para mim e a valorizar as minhas atitudes e comportamentos que sejam adequados. Podes utilizar este sistema para me incentivar a envolver mais

na escola e a evitar que passe tanto tempo com colegas cujos comportamentos não são os mais adequados. Podes considerar, também, a hipótese de encontrar um mentor (um treinador de uma atividade desportiva) que me acompanhe e incentive o meu envolvimento ou colaborar com professores, para que eu tenha maior monitorização quando não estou em casa.

Querer fugir de casa

Por isso preciso... que me ajudes a compreender que não preciso de fugir de casa para fazer coisas que quero. Podes ajudar-me explorando o porquê de sentir a necessidade de fugir e tornando as atividades de que eu gosto ou quero fazer mais acessíveis, de modo que me sinta mais envolvido no ambiente familiar. Outra estratégia é propor um “contrato comportamental”, recompensando comportamentos adequados e valorizando as minhas competências. Por exemplo, pedir autorização para sair, informar sobre onde estou frequentemente, ir à escola de forma consistente e sem faltar, fazer os meus trabalhos de casa e não fugir de casa.

Quais os comportamentos

Enquanto pré-adolescente e adolescente (11 a 18 anos e para além dessa idade), eu posso...

Colocar em causa o meu valor, dentro da família adotiva e junto de pares e de outras pessoas.

Por isso preciso... que esclareças que ser adotado, em nada me desvaloriza enquanto pessoa.

Durante a minha adolescência posso começar a aperceber-me de certas visões associadas à adoção como sendo uma forma "secundária" de ser pai/mãe e posso considerar que esta foi uma opção apenas considerada porque vocês, os meus pais adotivos, não conseguiram ter filhos biológicos. Esta crença pode fazer-me sentir desvalorizado e fazer-me questionar a forma como sou visto, por exemplo, pelos meus amigos ou por outras pessoas fora da família.

Por isso deves assegurar-me de que sempre fui uma criança muito desejada, independentemente da forma como integrei a nossa família. Deves reforçar, ainda, que a adoção é uma forma tão legítima quanto a gestação biológica, quando se trata de construir uma família.

Querer falar convosco sobre as minhas origens, mas ter receio de que fiquem tristes ou se zanguem comigo.

Por isso preciso... que incentives a minha curiosidade e converses comigo sobre as minhas origens.

É importante que tenhas em mente que existe uma grande variedade de reações que posso ter durante a minha adolescência, relativamente ao meu interesse na minha adoção.

Por vezes, posso demonstrar bastante interesse e curiosidade sobre as minhas origens ou, pelo contrário, posso não querer sequer falar sobre o assunto.

É, ainda, possível que tenha receio de partilhar contigo algumas das minhas dúvidas e questões, por medo de que te chateies comigo ou que aches que não valorizo a nossa família.

Por isso deves transmitir abertura suficiente para que me sinta confortável em explorar contigo as questões relativas à minha história passada, herança cultural e

que posso manifestar ao longo da minha vida?



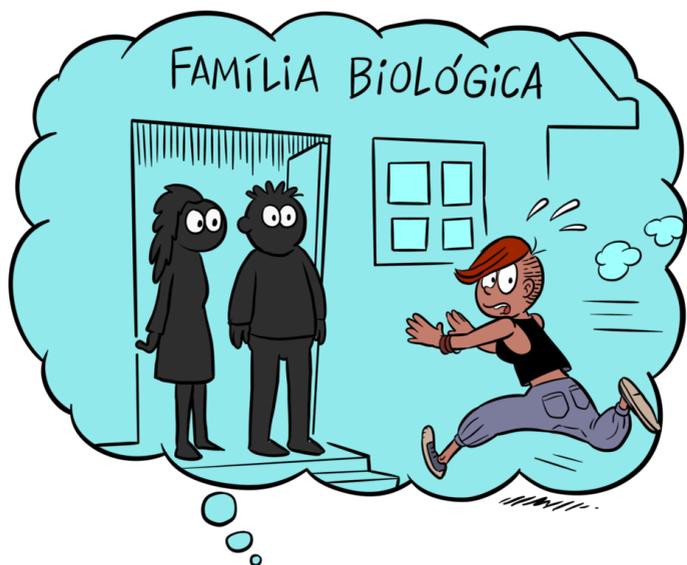
raízes. Deves, ainda, reassegurar-me de que qualquer dúvida ou pergunta que queira colocar é perfeitamente normal e que o teu papel será ajudar-me a integrar e a compreender a minha história e que nunca me irás julgar por qualquer questão que eu tenha.

Se sentires que não falamos sobre esse assunto há muito tempo e que eu posso estar a ter dificuldades em iniciar a conversa, podes fazê-lo com uma

pequena dica ou afirmação que possa dar abertura ou despertar o meu interesse, como por exemplo "Qual achas que é o aspeto do teu pai biológico? Será que herdaste o teu cabelo/olhos (ou outra característica) dele?". Se te parecer que eu não quero falar sobre o assunto, deves dar-me espaço e deixar-me falar contigo no meu próprio ritmo.

Quais os comportamentos

Enquanto pré-adolescente e adolescente (11 a 18 anos e para além dessa idade), eu posso...



Questionar-me se devo procurar os meus pais biológicos.

Por isso preciso... que me dê suporte em qualquer que seja a minha decisão.

Esta poderá ser uma das fases mais difíceis pelas quais iremos passar enquanto família. Se, por um lado, tenho vontade de procurar a minha família biológica,

por outro, tenho medo de que não compreendas essa minha decisão. Posso até sentir alguma ansiedade relativamente à possibilidade de os meus pais biológicos não me quererem conhecer.

Por isso deves deixar claro que compreendes a minha necessidade de procurar as minhas origens e raízes e que estarás do meu lado para me apoiar em tudo o que for preciso. Deves, ainda,

que posso manifestar ao longo da minha vida?

afirmar e demonstrar que a procura pela minha família biológica em nada altera o lugar que ocupo na nossa família e que é natural querer saber a minha história e origens.

Contudo, deves ser o mais honesto e verdadeiro possível, ajudando-me a gerir as minhas expectativas face aos meus pais biológicos. Se sabes que eles não terão interesse em conhecer-me melhor, deves tentar explicá-lo de forma que não me sinta rejeitado ou desencorajado, mas que saiba o que posso esperar no caso de os tentar contactar neste momento ou no futuro.

Ter dificuldades em construir a minha identidade, tendo duas famílias: aquela em que nasci e aquela com quem cresci, e saber com qual delas me identifico mais.

Por isso preciso que... me ajudes a navegar esta fase do meu desenvolvimento e a responder a várias perguntas que são essenciais para a construção da minha identidade e autoconceito, bem como para a minha autoestima.

Durante a adolescência, provavelmente irei questionar-me, muitas vezes, sobre

“Porque fui para adoção?”, “Quem eram os meus pais biológicos e que tipo de pessoas eram?”, “Terei sido amado pela minha família biológica?” e, finalmente, a questão “Quem sou eu?”.

Por isso, preciso que me dê suporte e que estejas preparado para responder a estas questões de forma honesta e verdadeira, de modo que as consiga integrar de forma positiva na minha identidade.

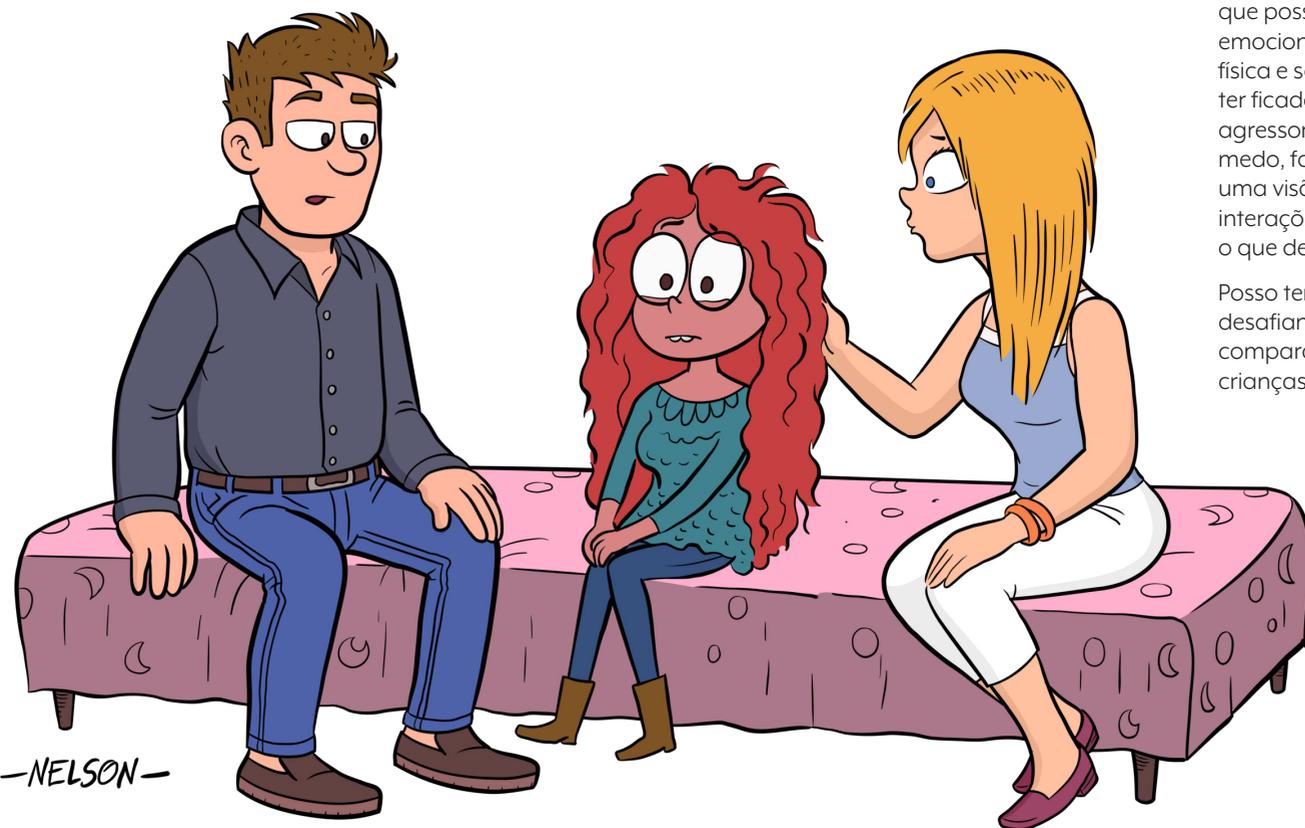
É importante que partilhes toda a informação que tens sobre a minha família biológica, para que sinta que tenho alguns detalhes que me podem guiar quando penso nas nossas semelhanças ou diferenças.

Podes também ajudar-me ao identificar as características que achas que tenho em comum ou até as diferenças que tenho face a ti ou a outros membros da nossa família. Isto ajuda-me a perceber que tenho muito em comum contigo sem, no entanto, ignorar as diferenças que existem entre nós.

Por exemplo, podes dizer algo como: “Nós somos tão parecidos, somos os dois divertidos, desarrumados, temos o mesmo sentido de humor, gostamos dos mesmos filmes, livros, atividades...”. Podes, também, salientar as nossas diferenças de um ponto de vista positivo, como por exemplo “Às vezes gostava de ser mais como tu és... tão calmo, divertido, ativo, talentoso...”.

Outros comportamentos que eu posso manifestar se:

Fui vítima de abuso sexual...



Se fui vítima de abuso sexual, posso precisar que me ajudes e que tenhas mais paciência, tempo e disponibilidade para lidar com os meus comportamentos e necessidades complexas.

É importante que te lembres que posso ter sido abusado emocionalmente, para além de física e sexualmente. Posso, também, ter ficado vulnerável face ao meu agressor e, por isso, posso sentir medo, falta de confiança e ter uma visão distorcida do que são interações normais com um adulto e o que devo esperar deles.

Posso ter comportamentos mais desafiantes e difíceis de gerir, comparativamente a outras crianças, como por exemplo:

- Comportamentos agressivos, tais como linguagem agressiva, bater, pontapear, cuspir, agarrar e atirar objetos a outras pessoas;
- Comportamentos destrutivos ou evitantes, tais como cortar coisas, destruir propriedade, mentir, querer e/ou tentar fugir. Poderei ter dificuldades em controlar-me, ter incontinência ou, até mesmo, sofrer de enurese (não controlar a urina) e encoprese (não controlar a expulsão de fezes);
- Comportamentos sexualizados, inapropriados ou abusivos, tais como masturbar-me em público, masturbar-me compulsivamente (o que me pode causar lesões e feridas), expor-me a mim próprio ou despir-me à frente de outras pessoas, tocar ou brincar com outras crianças de forma inapropriada, utilizar linguagem sexualizada ou fazer avanços sexuais direcionados a adultos.

Outros comportamentos

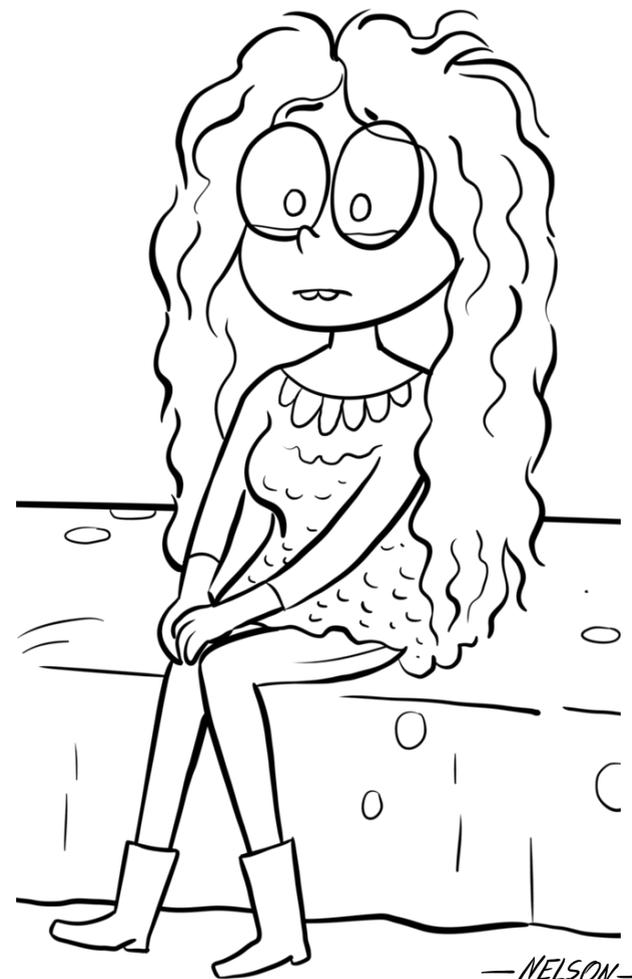
que eu posso manifestar se:

Fui vítima de abuso sexual...

Estes comportamentos e características podem ser mais desafiantes e vão implicar respostas bem informadas e sensíveis, quer da tua parte, quer de outros adultos e profissionais que contactem comigo. Deves informar-te sobre como o abuso sexual pode influenciar o meu desenvolvimento, funcionamento e autoestima, bem como, sobre a situação de abuso que experienciei. Esta informação irá ajudar-te a saber que implicações a situação poderá ter no funcionamento diário da vida familiar, como, por exemplo, na hora do banho, de dormir e ocasiões em que se dá presentes ou em outros eventos importantes.

Deves explorar e compreender os teus próprios sentimentos e preconceitos relativamente ao abuso sexual, para que consigas ter e modelar comportamentos adequados que me ajudem a lidar com os meus próprios sentimentos. Podes ajudar-me a modificar os meus comportamentos e a compreender o que é normal, saudável e esperado nas minhas relações com os outros e, particularmente, com adultos. É importante que crie um ambiente adequado às minhas necessidades e utilizes estratégias para lidar com os meus comportamentos associados ao abuso, tais como:

- Estabelecer “limites de afeto” claros e firmes – Estabelece limites relativos ao meu espaço pessoal e ao dos outros. Podes fazer um esquema que determine as situações em que devo dar espaço a outras pessoas e vice-versa.
- Estabelecer regras para os comportamentos de natureza sexual – Estabelece regras firmes sobre os comportamentos que são aceitáveis e os que não são. Podes explicar-me, de forma simples ao fazeres uma atividade comigo, sobre os comportamentos que são aceitáveis. Esta atividade consiste em desenhar uma pessoa ou um corpo e assinalar as partes que podem ser tocadas só por mim ou por outras pessoas (e por quais), bem como quais as partes que podem ser tocadas em público ou em privado.
- Se os meus comportamentos não melhorarem e começarem a ter efeitos negativos no meu funcionamento diário ou no da família, em geral, deves pedir ajuda e procurar acompanhamento psicoterapêutico.



Conversas sobre Adoção

Considerando que a revelação e as conversas sobre a adoção são temas centrais para o desenvolvimento das crianças e jovens adotados, como eu, deixo-te uma lista de sugestões, estratégias e dicas para que as conversas sobre a adoção corram da melhor forma possível:

Quanto mais cedo, melhor.

Por vezes os pais adotivos podem querer esperar até acharem que as crianças estão preparadas para ouvir e compreender a história da sua adoção. Mas a verdade é que a informação deve ser partilhada o mais cedo possível, para que possa sentir que “sempre soube” que fui adotado. Por isso, quanto mais cedo me contarem, mais fácil será para mim lidar com essa informação no futuro.

Postura e tom de voz são fatores chave.

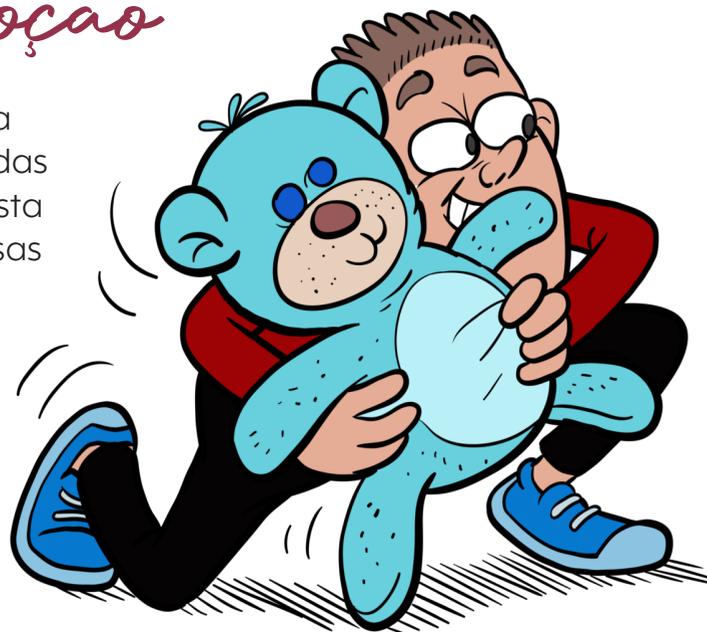
É importante manter um tom de voz calmo e positivo, bem como uma postura corporal relaxada. Ao fazê-lo estás a transmitir-me que a adoção é um tema confortável e natural que não te importas de discutir. Isso faz-me sentir que estás feliz e confortável com a forma como nos tornámos uma família.

A brincadeira é tua aliada.

A brincadeira, principalmente com crianças mais pequenas, é uma ótima forma de explorar a adoção e os sentimentos a ela associados. Podes experimentar um cenário em que dois brinquedos (por exemplo, bonecas ou animais) querem adotar outro brinquedo que precisa de pais. Dá apenas a sugestão/indicação e deixa ao meu critério o resto da história.

Se não tens a certeza, pergunta.

As minhas perguntas podem ser simples ou complicadas e deves assegurar-te que me respondes com as informações que procuro. Por exemplo, se perguntar “De onde vim?” posso não estar a referir-me exatamente ao sítio onde nasci, mas talvez esteja à procura de mais informação sobre os meus pais biológicos.



—NELSON—



Não sabes tudo? Admite.

Se não tiveres muita informação sobre as circunstâncias da minha adoção, sê sincero, mas tenta oferecer-me mais informação, mesmo que seja mais geral. Por exemplo, se não souberes o que levou os meus pais biológicos a darem-me para a adoção podes dizer “Nós não sabemos ao certo se foi o que aconteceu no teu caso, mas sabemos que muitos pais biológicos colocam as crianças para adoção porque... [não conseguem cuidar delas, têm outras dificuldades, etc.]. Talvez seja isso que aconteceu com os teus pais biológicos e que os fez tomar essa decisão”.

Dá-te tempo e espaço para pensar melhor.

Se precisares de apenas um momento para pensar melhor na resposta, podes repetir o que eu disse, para “ganhares” mais tempo. Se achares que precisas de mais tempo para ponderar a resposta, podes dizer algo como “Essa é uma boa questão. Deixa-me pensar nela um pouco e falamos melhor sobre isso durante o jantar”, por exemplo.

Conversas sobre Adoção

Dar a atenção total ou não?

Quando somos mais pequenos é importante termos a tua total atenção durante estas conversas, por isso deves colocar-te ao nosso nível e manter o contacto visual. Quando somos mais

velhos, podemos sentir-nos mais à vontade para partilhar as nossas questões quando estamos a fazer outras coisas. As conversas paralelas, por exemplo, enquanto estás a conduzir ou estamos a cozinhar podem ser os momentos perfeitos para termos essas conversas.



— NELSON —

Está sempre preparado para passar à frente ou mudar de assunto.

As perguntas mais difíceis e que por vezes geram as conversas mais intensas sobre a adoção tendem a demorar menos de 10 minutos, mesmo que na altura pareçam demorar muito mais tempo. Por isso, se indicar que estou pronto para mudar de assunto, segue a minha deixa.

Relembra conversas anteriores.

Posso perguntar as mesmas perguntas, de formas diferentes, ao longo dos anos, por isso, se te recordares de informações importantes ou achares pertinente dar informações em determinado momento, podes dizer “Lembras-te quando me perguntaste sobre [...]? Estive a pensar sobre isso e queria dizer-te que [...]”.

Mantém as conversas adequadas à idade, mas sem mentir.

É importante revelares detalhes sobre a minha história, gradualmente e consoante o desenvolvimento da minha capacidade de compreensão. Mas toma atenção para que mais tarde não venham a surgir contradições. Tenta ser sempre verdadeiro e honesto, mesmo que, por vezes, seja difícil contar algumas partes do processo.

Dá dicas, ocasionalmente.

Se não falarmos sobre adoção há algum tempo, podes tentar iniciar uma conversa casualmente, fazendo um comentário como “Às vezes penso nos teus pais biológicos, nos dias da mãe e do pai. E tu?”. Assim, transmiteme que não só estás aberto a discutir o assunto, como não tem qualquer problema pensar nos meus pais biológicos.

A quantidade também importa.

Ter conversas frequentemente sobre a adoção e outros temas relacionados é essencial para que se torne um tópico de conversa comum e natural no contexto da família. E deixo-te uma dica: Se não te lembravas da última vez que conversámos sobre adoção, talvez esteja na altura de retomar o assunto.

BIBLIOGRAFIA UTILIZADA



American Academy of Pediatrics, Dave Thomas Foundation for Adoption & Jockey Being Family. (2019). Safe and sound: Responding to the experiences of children adopted or in foster care. A guide for parents.

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/healthy-foster-care-america/Pages/Safe-and-Sound.aspx>



Brodzinsky, D. M. (2011). Children's understanding of adoption: Developmental and clinical implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(2), 200-207. <https://doi.org/10.1037/a0022415>

Miller, B. C., Fan, X., Christensen, M., Grotevant, H. D., & Van Dulmen, M. (2000). Comparisons of adopted and nonadopted adolescents in a large, nationally representative sample. *Child development*, 71(5), 1458-1473.



Rhodes, J. L., & Copeland, E. P. (1993). Dysfunctional adolescent behavior in adopted children. *The Family Journal*, 1(4), 349-351. <https://doi.org/10.1177/1066480793014012>

Riley, D. (2005). 6 Questions every adopted teen wants answered. *Adoptive Families – The How-to-Adopt and Adoption Parenting Network*.

Salvaterra, F. (2010). Desafios da parentalidade adoptiva. In *Meninos do mundo – Adopção internacional* (pp. 91-96). Lisboa: Chiado Editora.

Salvaterra, F. (2011). *Vinculação e adopção*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.



Salvaterra, F. (2020). *Adolescentes adotados: Relações afetivas e sociais (Relatório de Investigação 1)*. Lisboa: Instituto de Apoio à Criança.

Schofield, G., & Beek, M. (2014). *The secure base model: Promoting attachment and resilience in foster care and adoption*. London: British Association for Adoption and Fostering (BAAF). <https://ueaeprints.uea.ac.uk/id/eprint/43104>



Sizemore, R. (2013). 20 Questions kids ask about adoption. Retirado de <https://hopscotchadoptions.wordpress.com/2013/03/01/20-questions-kids-ask-about-adoption>



Townsend, H. (2019). What survival looks like at home. *Inner Work World & Beacon House Therapeutic Services & Trauma Team*. <https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/What-Survival-Looks-Like-At-Home.pdf>

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Desafios das Crianças Adotadas: O que é esperado?

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Fernanda Salvaterra
IAC – Conhecimento e Formação

AUTORAS

Fernanda Salvaterra
Mara Chora
Rita Amaral

REVISÃO DE TEXTO

Vasco Alves

CAPA, CONCEÇÃO GRÁFICA E PAGINAÇÃO

Crocodile Domain, Lda.

ILUSTRAÇÕES

Nelson Martins - www.tintadachina.com

EDIÇÃO

Instituto de Apoio à Criança
Av. da República, n.º 21
1050-185 Lisboa
Email: iac-conhecimento@iacrianca.pt | iac-marketing@iacrianca.pt
Site: www.iacrianca.pt

DATA DE EDIÇÃO: 2023

ISBN 978-972-8003-78-4

A reprodução parcial ou total, carece de autorização prévia e obriga a indicação da origem. O conteúdo desta publicação representa apenas a opinião do autor e é da sua exclusiva responsabilidade. A comissão europeia não aceita qualquer responsabilidade pela utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

A família contemporânea apresenta uma enorme diversidade. A família adotiva é apenas uma das várias formas de constituir uma família e, dentro da família adotiva, existe, ainda, uma grande diversidade, pelo que não podemos falar em uma, mas em famílias adotivas.

As famílias adotivas também evoluem através de um ciclo de vida caracterizado pela variedade das tarefas de desenvolvimento da própria família. A maior parte dessas tarefas é semelhante às experimentadas pelas famílias não adotivas, contudo, algumas tarefas são únicas nesta forma particular de vida familiar.

Em cada fase de vida da família, pais e crianças enfrentam questões relacionadas com a adoção que interagem e podem complicar o modo como cada membro da família lida e resolve as tarefas mais universais da vida familiar.

Por isso, o IAC dispõe da **Linha SOS Família-Adoção** que tem como objetivo participar no desenvolvimento e melhoria da Adoção, defendendo os melhores interesses da Criança, promovendo o seu bem-estar, a sua integração familiar e potenciar o seu desenvolvimento pessoal tendo em vista a construção de uma identidade positiva.

As ações desta linha de apoio visam dar suporte emocional às famílias e às crianças e jovens adotados que dele necessitem e aconselhamento especializado e consultoria independente a todos os profissionais implicados numa situação de adoção, especialmente, aos professores, educadores e auxiliares que são elementos constantes no quotidiano das crianças.



Se precisar de esclarecer dúvidas, solicitar aconselhamento ou suporte, pode contactar a **Linha SOS Família-Adoção** às terças (das 9h às 13h) e quintas (das 14h às 17h), através do número de telefone: 800 210 555 ou telemóvel: 924 134 760 (WhatsApp). Pode, ainda, enviar e-mail com as suas questões para: sos.familia.adocao@iacrianca.pt

