Como lidar com um
DESASTRE NATURAL

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

PARA QUEM É ESTE DOCUMENTO

Este documento destina-se a quem vivenciou um desastre natural e a todos aqueles que possam de alguma forma intervir ou relacionar-se com as pessoas afetadas.

O documento está organizado em dois grandes eixos: o primeiro referente ao Ciclo de Vida (crianças e adolescentes, adultos e pessoas idosas) e o segundo à Comunidade.

Para cada um dos eixos são apresentadas as respostas usuais a este tipo de eventos e recomendações sobre o que pode ser feito para ajudar a enfrentar a situação vivida.

VIVENCIAR UM DESASTRE NATURAL

Vivenciar um desastre natural, nomeadamente um incêndio, pode afetar a nossa saúde psicológica e o nosso bem-estar.

É normal ter um conjunto intenso de emoções e reacções, algumas que desaparecem rapidamente, outras que persistem durante algum tempo. Podemos sentir-nos tristes e devastados com o que aconteceu, ansiosos e com medo e ter dificuldade em aceitar a realidade. Podemos sentir-nos vulneráveis ou muito zangados connosco ou com outros que consideramos como responsáveis pelo que aconteceu.

É importante compreender que apesar de cada pessoa reagir à sua maneira (não existe uma forma "certa" ou "errada" de reagir), há respostas que são normais e comuns ter-se face a estes acontecimentos.

Normalmente, as respostas emocionais intensas ao acontecimento começam a diminuir e a desvanecer-se após algumas semanas. Para isso, é importante conhecer quais são as respostas usuais a estes eventos e algumas estratégias que permitam lidar de forma mais eficaz com os sentimentos, pensamentos e comportamentos provocados pelo mesmo.

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE | DGS Direção-Geral da Saúde | ORDEM DOS PSICÓLOGOS

01

CICLO DE VIDA

Crianças e Adolescentes
Adultos
Pessoas Idosas

02

COMUNIDADE

CICLO DE VIDA

CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Para os pais ou cuidadores de crianças e adolescentes
Como os pais ou cuidadores de crianças e adolescentes podem ajudar?

ADULTOS
O que podemos fazer?

PESSOAS IDOSAS

As crianças reagem e recuperam do impacto de um desastre natural, nomeadamente de um incêndio florestal, de várias formas, dependendo da sua idade, significados atribuidos ao incêndio, de experiências prévias com desastres naturais/incêndios ou com outros acontecimentos traumáticos, das suas circunstâncias de vida e da sua capacidade para lidar com a adversidade.

PARA AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Quando vivenciamos uma situação de horror e desespero provocada por um desastre natural, como um incêndio, podemos sentir-nos muito mal e perturbados. E isso é normal.

Cada um de nós vai reagir à sua maneira, mas podemos sentir-nos:

- Tristes, ansiosos e preocupados com o que vai acontecer a seguir.
- Com vontade de chorar ou de bater em alguém.
- Irritados e zangados com o que aconteceu, com as pessoas que estão à nossa volta ou até connosco próprios.
- Com medo. Medo que volte a haver um incêndio ou que alguém desapareça, medo de sermos separados da nossa família e amigos ou medo de outra coisa qualquer, que não está relacionado com o incêndio.
- Com vontade de não largamos os nossos pais, irmãos, amigos ou professores nem por um segundo. Ou, por outro lado, com vontade de ficarmos sozinhos, longe de todos.
- Confusos porque as rotinas do nosso dia-a-dia foram temporariamente alteradas (por exemplo, a hora de comer, de estudar ou de ir dormir) ou porque já não podemos brincar onde brincávamos ou com alguns amigos.
- Doentes (por exemplo: com dores de cabeça ou dores de barriga).

- Com dificuldade em prestarmos atenção e em concentrarmo-nos nas aulas ou no estudo.

- Com dificuldade em adormecer ou em dormir descansadamente (podemos ter pesadelos também).

O que podemos fazer para nos sentirmos melhor?

- Falar sobre o que aconteceu e sobre quais são os nossos receios e preocupações. Quem cuida de nós, os nossos pais ou professores podem ajudar-nos a perceber o que aconteceu e como nos sentimos.

- Aceitar que estamos a sentir coisas que não costumamos sentir (afinal um incêndio é um acontecimento anormal e inesperado) e que esses sentimentos são dolorosos. Mas saber que, a seu tempo (pode demorar semanas ou meses), nos vamos sentir progressivamente melhor, a situação também vai melhorar e voltaremos às nossas rotinas, horários e tarefas habituais.

- Compreender que algumas mudanças que notamos na forma como estamos a pensar, a sentir ou a fazer as coisas são a forma que encontramos, no momento, para lidar com uma situação muito difícil.

- Continuar a falar e encontrarmo-nos com os nossos familiares e amigos para brincar e fazer actividades juntos e coisas de que gostamos.

- Lembrar que não somos responsáveis ou culpados pelo que aconteceu à nossa volta, aos nossos pais, familiares, amigos ou pessoas conhecidas.

- Pedir ajuda. Se ao fim de algum tempo não nos sentirmos melhor, podemos falar com os nossos pais e procurar a ajuda de um psicólogo ou de outro profissional de saúde.

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE | DGS Direção-Geral da Saúde | ORDEM DOS PSICÓLOGOS

PARA OS PAIS OU CUIDADORES

As crianças e adolescentes podem reagir a um incêndio de formas diferentes. Os pais e cuidadores devem ser sensíveis às características específicas de cada criança/adolescente e à forma como cada uma lida com a situação.

Algumas reacções comuns são:

- Medo e preocupação com a sua segurança e a segurança dos outros (nomeadamente de familiares e animais de estimação).
- Medo de serem separados dos seus familiares.
- Ficarem mais dependentes dos pais, irmãos ou professores.
- Preocuparem-se com a possibilidade de acontecer novo incêndio.
- Ficarem mais agitados e chorarem facilmente.
- Dificuldade em concentrarem-se e prestarem atenção.
- Isolarem-se dos outros.
- Ficarem zangados e "fazerem birra".
- Tornarem-se agressivos com os pais, irmãos ou amigos.
- Aumento de queixas físicas, como dor de cabeça ou dor de barriga.
- Mudanças no desempenho escolar.
- Focarem-se no incêndio durante a maior parte do seu dia ou durante um periodo de tempo continuado, por exemplo, falar repetidamente na situação ou reproduzi-la nas suas brincadeiras (é natural que no início tal aconteça).
- Mostrarem-se ansiosos sempre que algo os faz lembrar do incêndio (por exemplo, cheiro a queimado, som de sirenes, vento quente ou fumo).
- Dificuldades em dormir ou pesadelos.
- Mudanças no apetite (comer menos ou comer mais).
- Perda de interesse nas actividades habituais (até mesmo na brincadeira com os amigos).
- Regredir a comportamentos anteriores, mais infantis (por exemplo, falar como um bebé, urinar na cama ou birras).

No caso dos adolescentes, para além das reacções anteriores poderá ainda ser possível observar um aumento dos comportamentos de risco, como o abuso de substâncias psicoactivas ou do álcool, a automutilação ou envolverem-se em actividades perigosas.

A forma como as crianças e adolescentes reagem à situação também é influenciada pela forma como os pais e cuidadores lidam com o acontecimento. As crianças e adolescentes recorrem aos adultos para obter informação, conforto e ajuda. Por isso, pais, cuidadores e professores devem permanecer calmos, responder a todas as questões que surjam e atender da melhor forma possível aos pedidos das crianças e adolescentes.

COMO É QUE OS PAIS OU CUIDADORES PODEM AJUDAR?

As crianças e adolescentes lidam melhor com os desastres naturais quando compreendem o que se está a passar. Os pais ou cuidadores devem passar algum tempo a falar sobre o incêndio com a criança ou adolescente, deixando-os saber que podem colocar questões e partilhar as suas preocupações e fazendo-os saber que as suas reacções (o que estão a pensar e a sentir) são normais.

O assunto pode surgir mais do que uma vez e os pais ou cuidadores devem ser pacientes e permanecer disponíveis para responder a todas as perguntas, mostrando-se interessados nas opiniões e ideias da criança/adolescente sobre o assunto. Sem sobrecarregar a criança com informação, devem deixá-la saber o que está a acontecer na família, na escola, na comunidade. No caso das crianças mais novas, para que se sintam mais seguras e calmas após conversarem sobre o incêndio, os pais ou cuidadores podem ler-lhe a sua história preferida ou fazer uma actividade calma em família.

Mantenha a criança ou adolescente perto de si e sempre que sair diga-lhe onde vai e quando regressará.

Outras sugestões para pais e cuidadores:

- Oferecerem-se para responder a questões sobre incêndios: como começam, como se propagam, como é que os bombeiros os combatem e extinguem.

- Não criticar as crianças e adolescentes pelas suas mudanças de comportamento, como por exemplo ficarem mais dependentes dos pais, reproduzirem a situação de incêndio nas brincadeiras ou fazerem muitas perguntas. "Mau comportamento" pode ser sinal que a criança está assustada ou preocupada. Reforce junto da criança que sentir-se triste, assustada e preocupada é normal perante a situação.

- Ter atenção à forma como conversam sobre o incêndio na presença das crianças e adolescentes, uma vez que estes podem interpretar mal o que ouvem e ficar desnecessariamente assustados.

- Limitar a exposição aos media (televisão, internet, rádio, jornais), protegendo as crianças e adolescentes de demasiadas imagens e descrições desnecessárias.

- Assegurar às crianças e adolescentes que estão seguros. Pode ser necessário repetir isto frequentemente, mesmo depois do incêndio já ter sido extinto. Passar tempo extra a fazer actividades em conjunto e dizer várias vezes o quanto são amados.

- Falar com as crianças e adolescentes sobre o processo de recuperação da comunidade. Assegure-o de que o governo está a trabalhar para repor a electricidade, os telefones, a água e que as famílias que ficaram desalojadas vão ser ajudadas.

- Procurar manter as actividades diárias habituais (por exemplo, manter a hora das refeições e de ir dormir, ir às compras, etc.) No meio da confusão e do caos dos desastres naturais, as crianças e adolescentes sentem-se mais seguros se, dentro do possível, as rotinas forem mantidas.

- Proporcionar experiências agradáveis e brincadeiras que ajudem a aliviar a tensão.

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE | DGS Direção-Geral da Saúde | ORDEM DOS PSICÓLOGOS

- Manter as regras familiares habituais do bom comportamento e respeito pelos outros. O papel das crianças e adolescentes nas tarefas domésticas deve manter-se, mesmo que possa ser necessário lembrar-lhes mais vezes do que o habitual.

- Encorajar as crianças e adolescentes a ajudar. As crianças e adolescentes recuperam mais rápido e melhor quando têm oportunidade de ajudar os outros. Atribua-lhes pequenas tarefas ou formas de contribuir e depois proporcione actividades que nada tenham a ver com o incêndio.

- Ser muito paciente quando as crianças e adolescentes voltarem à escola. Podem estar mais distraídos e precisar de ajuda extra com os trabalhos de casa durante uns tempos.

- Dar apoio extra à hora de ir dormir, uma vez que nessa altura as crianças poderão sentir-se mais ansiosas por se separarem dos pais. Fique mais tempo a falar, a dar mimos ou contar histórias.

- Manter a esperança. Mesmo nas situações mais difíceis, uma perspectiva positiva do futuro pode ajudar as crianças e adolescentes a superar momentos difíceis.

As crianças e adolescentes cujos pais ou cuidadores são bombeiros podem precisar de apoio e atenção especiais. Os pais e cuidadores devem assegurá-las de que os pais ou cuidadores estão treinados e preparados para realizar o trabalho difícil de combater um incêndio e que desta forma estão a contribuir para aumentar o bem-estar e a segurança de todos.

IMPORTANTE:
Se algumas semanas após o incêndio continuar preocupado com os sentimentos e comportamentos da criança ou adolescente, procure ajuda junto dos Cuidados de Saúde Primários (Centro ou Unidade de Saúde) ou de outras organizações da sociedade.

Experienciar um evento como um incêndio e respetivas consequências pode ser extremamente stressante. Podemos sentir-nos desesperados, "ir abaixo" e perder o controlo.

O choque e a negação são respostas imediatas normais, após as quais surgem outras respostas usuais:

- Os sentimentos podem tornar-se muito intensos e, às vezes, imprevisíveis. Podemos sentir-nos mais irritáveis do que o habitual e ter mudanças de humor repentinas. Podemos sentir-nos particularmente ansiosos ou nervosos, assustados, angustiados ou mesmo muito tristes.

- Os nossos padrões de pensamento e comportamento são afectados. Podemos ter memórias vividas e repetidas do incêndio. Estas memórias podem ocorrer a qualquer altura e levar a reacções físicas (por exemplo, o coração acelerado ou suar). Podemos sentir dificuldades de concentração ou em tomar decisões. Podemos dormir e comer pior.

- As relações interpessoais podem tornar-se tensas. Podemos discutir com familiares ou amigos ou, pelo contrário, isolarmo-nos e sentirmo-nos incapazes de agir ou de tomar as providências necessárias para responder às necessidades do momentos.

- Podem ainda surgir sinais físicos, como dores de cabeça ou náuseas. E ainda dificuldades em dormir.

O QUE PODEMOS FAZER?

- Aceitar que as emoções intensas são parte da resposta normal e universal ao impacto emocional e ao stresse causado pelo incêndio. Pode parecer melhor ignorar ou evitar experienciar emoções dolorosas, mas elas existem quer lhes prestemos atenção ou não. Por muito dolorosas que sejam, para que os sentimentos intensos passem e diminuam é preciso dar espaço para expressá-los, sozinhos ou junto de outro adulto ou de um profissional especializado, como o caso do psicólogo ou de outro profissional de saúde.

- Dar tempo a nós próprios para nos adaptarmos e fazermos o luto pelas perdas que tivemos, materiais, emocionais ou a perda de um ente querido.

- Pedir o apoio e a ajuda da família e dos amigos, assim como de profissionais ou de grupos de apoio social e organizações, se for necessário. O isolamento não é saudável. É importante fazer um esforço para nos envolvermos social e progressivamente retomar as actividades habituais com a família e os amigos, especialmente actividades que nada tenham a ver com o incêndio.

- Dormir bem, comer bem, fazer exercício (mesmo que seja a última coisa que nos apeteça) também é importante para a saúde e o bem-estar psicológico, assim como fazer actividades que nos ajudem a relaxar.

- Partilhar emoções com outras vítimas do incêndio.

- Voltar à rotina e às actividades habituais (ou estabelecer novas rotinas).

- Minimizar a nossa exposição às reportagens dos media (televisão, internet, rádio, jornais) sobre o impacto devastador do incêndio. É importante mantermo-nos informados, mas a sobreexposição às notícias do incêndio podem causar ainda mais stresse e sofrimento.

- Evitar o álcool e as substâncias psicoactivas. Suprimir os sentimentos durante algumas horas não ajudará a lidar com a situação ou a diminuir o sofrimento que ela causou.

Adiar decisões importantes, evitando tomar decisões que alterem a nossa vida durante o período pós-incêndio (por exemplo, mudar de emprego ou vender a casa), tentando a manter alguma estabilidade.

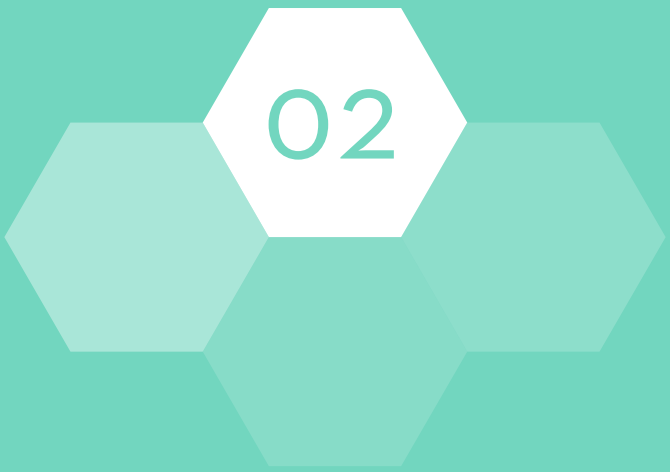
PESSOAS IDOSAS

As pessoas idosas, além do referido anteriormente para os adultos, podem também após um incêndio, ficar muito confusas e desorientadas, ter medo de serem colocadas num lar, isolarem-se, mostrarem-se apáticos ou zangados. As pessoas idosas podem levar mais tempo a recuperar do choque e a voltar à normalidade.

É muito importante serem suportados por uma boa rede de apoio social (familiares, vizinhos, amigos, organizações). Caso contrário, a sua saúde e estabilidade mental pode declinar rapidamente e levar a hospitalizações ou problemas a longo-prazo.

Os familiares e cuidadores devem ajudar os idosos a regressar às suas rotinas normais e mostrarem-se disponíveis para falar as vezes que forem necessárias sobre o que aconteceu.

IMPORTANTE:
Se, ao fim de algumas semanas, as respostas emocionais intensas ao incêndio persistirem, e afectarem a sua capacidade de trabalhar, de fazer as actividades do dia-a-dia e de estar com a família e amigos, procure ajuda junto dos Cuidados de Saúde Primários (Centro ou Unidade de Saúde) ou de outras organizações da sociedade.



COMUNIDADE

02 COMUNIDADE

Quando uma comunidade é atingida por um desastre natural como um incêndio, mesmo aqueles que não foram vítimas directas da situação (com perda de bens ou entes queridos) podem sentir-se psicologicamente afectados e apresentarem reacções emocionais intensas, semelhantes às das pessoas que viveram directamente a situação. Por exemplo, podemos sentir-nos devastados com a situação, em choque, ansiosos ou tristes.

Quando um desastre natural acontece a comunidade tende a responder de forma imediata e espontânea e, depois, progressivamente organizada, para ajudar as pessoas que foram mais afectadas.

Perante um incêndio queremos saber o que podemos fazer, como podemos ser úteis. Algumas sugestões:

- Organizar o apoio logístico às pessoas da comunidade.
- Não criticar, mas incentivar para continuar e melhorar o apoio (é importante lembrar que a comunidade que se organiza para ajudar também é vítima da catástrofe!).
- Participar nas manifestações comunitárias de dor e pesar. As manifestações religiosas ou de prestação de sentimentos (através de flores ou objectos simbólicos, por exemplo) são importantes para confortar, alguns membros da comunidade afectados, com uma expressão dos sentimentos de todos.
- Pedir informação junto das instituições que coordenam a resposta de ajuda sobre como podemos contribuir, não interferindo com as equipas de profissionais envolvidas.
- Cuidar de nós próprios! Quando cuidamos de nós mesmos também estamos a cuidar da nossa comunidade.

IMPORTANTE:
É importante saber que as comunidades tornam-se mais fortes depois de passar por situações adversas. Por muito difícil e devastadora que seja a situação, a maior parte da população consegue regressar às suas rotinas e normalizar a sua vida.

Reedição 08.2025

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

Av. Fontes Pereira de Melo 19D,
1050-008 Lisboa
Tel. +351 213 400 250
Fax. +351 213 400 259
E-mail info@ordemdospsicologos.pt

ordemdospsicologos.pt

DGS Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques 45,
1049-005 Lisboa-Portugal
Tel. +351 218 430 500
Fax. +351 218 430 530
E-mail geral@dgs.min-saude.pt

dgs.pt