

# COMO RECUPERAR EMOCIONALMENTE DE TEMPESTADES E INUNDAÇÕES?

Guia Prático  
para a População

**Recuperar dos impactos de tempestades e inundações pode ser desafiante e confuso.** Quando somos ameaçados podemos sentir medo e ter todas as nossas forças direcionadas para tentar sobreviver ou para salvar os nossos pertencentes. Quando sobrevivemos a uma situação deste tipo, a nossa primeira reação pode ser de alívio e/ou de incredulidade.

Após o período de maior chuva, vento ou inundações, é natural sentirmos medo do que o futuro nos reserva; ficarmos em choque e sentimo-nos incapazes de reagir. Podemos, também, sentir tristeza ou raiva e um sentimento de injustiça de vermos a nossa segurança e aquilo que construímos ao longo do tempo ter sido danificado ou levado pela água e/ou pela força do vento.

**Cada pessoa reage à sua maneira e ao seu ritmo – não há o certo e o errado; são reações naturais as que virmos manifestarem-se.**

As inundações e as tempestades podem deixar marcas físicas e danificar os nossos pertences. Logo a seguir, é natural sentirmos urgência em reparar rapidamente o que ficou destruído para evitar novas perdas. Essa urgência é compreensível, mas pode **colocar a nossa segurança em risco**, empurrando-nos para decisões arriscadas, como subir a telhados, mexer em estruturas instáveis ou em sistemas elétricos. É importante lembrar que **proteger a vida (a nossa e a dos outros/as) deve vir sempre primeiro**. Só depois será tempo de recuperar e reconstruir.

Estas situações também podem deixar **marcas emocionais**. E também delas é possível recuperar: há **estratégias que podemos utilizar** para lidar com pensamentos, sentimentos e comportamentos provocados pela situação que transformou a nossa rotina.

## RECOMENDAÇÕES GERAIS

- **Aceitar o impacto emocional.** Sentir emoções intensas é uma parte da resposta natural a tempestades e inundações. Por muito dolorosas que sejam, para que diminuam, é preferível expressá-las, em vez de as ignorar ou evitar.
- **Falar sobre o que sentimos.** Mesmo que não nos sintamos completamente preparados/as para falar sobre o que aconteceu, pode ser útil partilhar aquilo que estamos a sentir. **Falar ajuda.** Contudo, também é válido ficarmos em silêncio com alguém em quem confiamos – sentindo que não estamos sozinhos/as a travar uma luta dentro de nós.
- **Resistir à vontade de resolver tudo sozinhos/as e de uma vez.** É compreensível querer “voltar ao normal”, mas esse sentimento de urgência pode aumentar o risco de acidentes. Foque-se em pequenas coisas de menor risco, por exemplo, reunir documentos essenciais numa capa impermeável, contactar familiares/serviços e organizar um “kit” básico (água, medicação, carregador de telemóvel, lanterna e alguns alimentos não perecíveis), deixando o que for possível e aquilo que comprometa a sua segurança para quando for mais seguro e tiver a ajuda de pessoas e/ou entidades competentes (por exemplo, consertar telhados, mexer em instalações elétricas/gás ou remover destroços pesados). Caso esteja sem condições de habitabilidade sem estas reparações, procure zonas de abrigo temporário ou outros apoios alternativos.
- **Preparar um plano de contacto quando as redes de comunicações habituais falham.** Combine um ponto de encontro com familiares, para o caso de ficar sem telefone e/ou internet. Mantenha contactos importantes escritos num papel e, para obter informações e pedir ajuda, recorra a vizinhos/as e a pontos de apoio locais (por exemplo, junta de freguesia, bombeiros/proteção civil). Em situações de emergência, ligue 112. Sempre que possível, use também um rádio portátil a pilhas (ou de manivela), com pilhas de reserva, para acompanhar avisos e indicações das autoridades e localizar pontos de apoio.
- **Conectar com pessoas que também viram a sua vida afetada.** Pode ajudar escutar e falar com pessoas que passaram por situações semelhantes às nossas. Ao escutarmos as suas experiências podemos sentir-nos mais compreendidos/as, apoiados/as e encorajados/as para iniciar o nosso processo de recuperação saudável. Podemos, também, dar apoio uns aos outros/as. Devemos evitar passar muito tempo sozinhos/as, mesmo que tenhamos vontade de nos isolar.
- **Gerir a visualização de notícias sobre inundações e tempestades.** É importante mantermo-nos informados, mas estar sempre exposto às notícias ou imagens dos danos, destruição e sofrimento das pessoas pode causar-nos ainda mais sofrimento. Dê sempre preferência a fontes oficiais e, se a informação a que acede está a deixá-lo/a mais ansioso/a, reduza a visualização de notícias (por exemplo, apenas ao início e final do dia), evitando confrontar-se com meras opiniões ou até notícias falsas.
- **(Re)estabelecer comportamentos de autocuidado.** Retomar ou investir no autocuidado permite-nos recuperar alguma normalidade, bem como a perceção de controlo e alguma sensação de segurança. Por exemplo: tentar manter horários para comer, rotinas e cuidados de higiene, descansar; aproveitar oportunidades para dormir

(mesmo que em períodos curtos); tomar a medicação habitual (se aplicável); fazer pausas breves para respirar calmamente e alongar o corpo; ter contactos diários com alguém de confiança. Não consumir álcool que pode agravar a ansiedade, a insónia e a tristeza.

- **Pedir ajuda para retomar as atividades diárias.** É importante, aos poucos, retomar as atividades habituais do dia a dia, especialmente atividades que nada tenham a ver com as inundações e tempestades, por exemplo: preparar refeições, levar as crianças à escola, fazer uma pequena caminhada, outras atividades de lazer ou retomar algumas tarefas de trabalho possíveis. Se for necessário, peça ajuda a familiares, amigos/as, profissionais, grupos de apoio social ou organizações, nas tarefas que estejam a ser mais difíceis.
- **Ser paciente.** Ter um plano para cada dia e respeitar o nosso ritmo de recuperação é importante. Para dar tempo a nós próprios de nos adaptarmos à nova normalidade, pode ser útil investir em fazer o luto, tanto relativo às perdas que tivemos (sejam materiais ou emocionais) ou à perda de um ente querido.

## RECOMENDAÇÕES PARA CRIANÇAS

Depois de tempestades ou inundações é natural que as crianças e jovens possam ficar mais assustadas ou preocupadas. Podem sentir medo de que volte a acontecer, preocupação com a segurança das suas famílias ou necessitarem mais da presença dos pais/mães, ou de outras pessoas de confiança, para se sentirem menos ansiosas. É possível que surjam dificuldades com o sono (por exemplo, pesadelos, dificuldades em adormecer), maior irritabilidade, queixas físicas (por exemplo, sentirem-se doentes, com dores de cabeça ou dores de barriga) ou regressar a comportamentos mais infantis (por exemplo, urinar na cama ou fazer birras).

**É importante que os pais, mães e cuidadores/as estejam especialmente atentos/as, podendo adotar as seguintes recomendações:**

- **Manter a segurança depois das inundações ou tempestades.** Os perigos podem continuar depois da chuva e do vento passarem. As crianças podem estar mais vulneráveis a acidentes quando há detritos, buracos escondidos por água, árvores caídas, cabos elétricos, vidros, lama, entre outros riscos. Algumas medidas simples que podem reduzir os riscos são: (1) falar com a criança sobre perigos (por exemplo, estruturas instáveis); (2) verificar a casa antes da criança circular livremente (por exemplo, tomadas/eletricidade); (3) definir áreas seguras para brincar (quer no interior da casa, quer no exterior); e (4) manter a supervisão próxima de uma pessoa adulta.
- **Estar física e emocionalmente disponíveis.** As crianças mais novas podem “precisar de colo” e contacto físico adicional. Outras crianças/jovens podem preferir dialogar, ou necessitar de mais tempo em família. A nossa atenção, conforto e encorajamento oferecem segurança. Olhar diretamente nos olhos da criança/jovem e dizer-lhe que estamos com ela/e, pode ser suficiente para a acalmar.
- **Validar o que estão a sentir.** Podemos incentivar as crianças e jovens a expressar como se sentem. Assegurar à criança/jovem que aquilo que sente é compreensível e natural. É importante lembrar que a culpa de tempestades/inundações não é da criança. Devemos evitar responder “*não te preocupes*” ou “*já viste a sorte que tens?*”, pois estas respostas podem fazer com que se sinta desvalorizada ou criticada.
- **Responder a dúvidas.** Muitas crianças precisam de organizar a “história” do que aconteceu (antes, durante e depois). Pode ser útil oferecermo-nos para responder às suas questões sobre as inundações ou tempestades (por exemplo, como acontecem estes fenómenos, que pessoas conhecidas foram afetadas) ou sobre o futuro. Esta partilha pode ser realizada através de conversas, desenhos, jogos ou histórias. É importante responder a dúvidas de forma direta e clara; não mentir, nem ocultar a verdade; não adicionar mais informação do que a pedida pela criança/jovem.
- **Manter a previsibilidade e as rotinas habituais.** Manter ou desenvolver novas rotinas para as refeições, as atividades e a hora de dormir pode ser muito securizante para a criança/jovem. As regras familiares (por exemplo, no que diz respeito a “bom comportamento”) também devem manter-se. Reduzir as “surpresas” e situações que possam ativar emocionalmente a criança/jovem é igualmente importante, bem como devolver-lhe a noção de que controla alguma coisa na sua vida – dando-lhe a escolher

algumas opções (por exemplo, o almoço ou o jantar; que brincadeira quer ter, etc.).

- **Incentivar a realização de atividades de lazer.** Devemos incentivar as crianças/jovens a realizarem atividades de que gostam. Distraírem-se é bom e devolve a sensação de “normalidade”, assim como conviver com amigos, colegas ou outras crianças. Também pode ser vantajoso atribuir-lhes pequenas responsabilidades e tarefas simples que as ajudem a sentir utilidade e controlo, como ajudar em casa, apoiar vizinhos/as ou pessoas mais novas.

# RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS IDOSAS

As pessoas idosas podem ficar confusas e desorientadas, ter medo de serem colocadas num lar ou perderem a sua autonomia, isolarem-se, mostrarem-se apáticas ou zangadas. A sua saúde e estabilidade mental pode piorar e levar a hospitalizações ou problemas a longo prazo.

**Para apoiar o seu processo de recuperação, é importante:**

- **Garantir contacto regular e previsível.** Combine um “check-in” diário (telefonema, mensagem, visita) e, se possível, um plano alternativo caso falhe a eletricidade/rede, por exemplo, definir um ponto de encontro seguro e um horário combinado para se procurarem; deixar contactos de vizinhos/familiares próximos escritos num papel; ou combinar que, se não houver resposta, alguém passa pela casa a uma determinada hora. A previsibilidade pode reduzir ansiedade e desorientação.
- **Criar um plano simples de segurança e evacuação.** As pessoas idosas podem ter receio de que as inundações e danos da tempestade voltem a acontecer. De forma calma e sem alarmismo, podemos estabelecer um plano em conjunto, caso se repetiam: para onde ir, quem chamar, como sair e o que levar (documentos, água, medicação, carregador de telemóvel). Repetir esta informação pode ser necessário, sobretudo se houver confusão ou ansiedade.
- **Garantir uma rede de suporte.** Composta por familiares, amigos, vizinhos e organizações e que lhes permitam ter ajuda diária; seja para ter acesso a alimentação ou cuidados, apoio em tarefas domésticas, ou para falar e compreender o que aconteceu durante e após as inundações e/ou tempestade
- **Ter especial atenção à saúde.** Quando as inundações e tempestades danificam as suas casas, as pessoas idosas podem perder medicação, óculos, próteses ou outros equipamentos essenciais. Não fazendo promessas, é importante garantir que vão ter um rápido acesso à medicação regular, bem como, avaliar como podem ter acesso atempado aos dispositivos de saúde dos quais precisam, consultas médicas previamente agendadas ou até ajuda profissional.
- **Procurar manter um sentido de continuidade.** Para além de restaurar as rotinas habituais, podemos dialogar sobre o passado e o futuro, recorrendo, se necessário, a fotografias e objetos significativos, para manter um sentido de identidade e continuidade da sua história de vida após terem perdido pessoas, pertences ou bens importantes durante as inundações e/ou tempestade. É igualmente importante manter, sempre que possível, tarefas significativas (por exemplo, cozinhar, cuidar de plantas, dar apoio a familiares).

A recuperação emocional tem o ritmo e o tempo de cada pessoa – pode ser mais rápida ou mais demorada. **Procure apoio, cuide de si para poder cuidar dos/as outros/as. Se não estiver bem, ou se identificar sinais de alerta em si ou nos outros/as, peça ajuda!**

## **IMPORTANTE!**

**Se estiver a ter flashbacks** (ou seja, a reviver a situação de inundações e tempestade como se ela estivesse a acontecer “aqui e agora”), saiba que é algo que pode acontecer, mas existem estratégias que podem ajudar:

- Experimente tocar em objetos que fazem parte do momento presente.
- Concentre-se em descrever o que está à sua volta em voz alta.
- Beba um copo de água fria devagar.
- Ouça uma música de que goste
- Acaricie um animal de estimação.
- Ligue a alguém em quem confie.
- Coloque as mãos num recipiente com algumas pedras de gelo e água fria – depois de sentir a diferença de temperatura, coloque uma mão na testa e outra na nuca; deixe-se estar assim por uns 3-4 minutos e sinta a forma de respirar a abrandar.

## ESTEJA ATENTO A SINAIS DE ALERTA!

SOBRETUDO SE DURAM HÁ MAIS DE 1 MÊS

- Perder o interesse em coisas que antes davam prazer, seja no trabalho, em atividades de lazer ou nas relações.
- Recorrer ao consumo de álcool ou outras substâncias, ao ponto de ficarmos incapazes de controlar o consumo ou cumprir as nossas rotinas.
- Sentir dificuldades na realização de tarefas e cumprimento das responsabilidades habituais, seja por fácil desconcentração ou por nos sentirmos cansados/as ou desmotivados/as.
- Não ter um sono reparador e/ou ter pesadelos sobre as inundações e tempestades.
- Evitar a todo o custo lugares, pessoas ou atividades (por exemplo, sair à rua, ver televisão) que nos relembrem as inundações e tempestades.
- Estar sempre em modo alerta, assustarmo-nos com facilidade, sentir dificuldade em relaxar e em sentirmo-nos seguros/as.
- Irritar-se com facilidade e ter comportamentos agressivos, por exemplo, gritar com familiares, gritar com desconhecidos ou ser agressivo/a (ex. partir objetos) – ou seja, ter comportamentos que não tinha anteriormente.

**Se sentir que precisa de ajuda psicológica, ligue para o Serviço de Aconselhamento Psicológico do SNS24:**

**808 24 24 24**

(APÓS CHAMAR, DEVE SELECIONAR A OPÇÃO 4)

**Um psicólogo ou uma psicóloga pode ajudar:**

**ENCONTREUMASAIDA.PT**

Documento elaborado em articulação:



