

COMO RECUPERAR EMOCIONALMENTE DE SITUAÇÕES DE INCÊNDIO?

Guia Prático
para a População

Recuperar dos impactos de um incêndio pode ser desafiante e confuso. Quando somos ameaçados ou sobrevivemos a um incêndio, a nossa primeira reação pode ser de alívio e/ou de incredulidade. Após o incêndio, 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 o que construímos ter sido ameaçado ou consumido pelas chamas. **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.**

Um incêndio pode deixar marcas físicas, em nós e à nossa volta, mas sobreviver-lhe também pode deixar marcas emocionais. No entanto, é possível recuperar e há várias 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 do incêndio.** Sentir emoções intensas é uma parte da resposta natural a um incêndio. 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.
- **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 os incêndios.** É importante mantermo-nos informados, mas estar sempre exposto às notícias ou imagens sobre incêndios pode causar 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 rotinas.** Retomar ou investir na construção de uma rotina de autocuidado permite-nos recuperar alguma normalidade, bem como a perceção de controlo e alguma sensação de segurança. Por exemplo: é importante assegurar que o sono é reparador (ou seja, não acordar mais cansado/a do que quando foi deitar-se); tentar fazer escolhas alimentares saudáveis; fazer atividade física; assegurar pausas para conviver com família/amigos e ter tempo dedicado a atividades de lazer. Evite o consumo de álcool e drogas, que podem 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 o incêndio. 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 de sua vez 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

As crianças podem sentir medo de que o incêndio volte a acontecer ou de que alguém desapareça. Podem passar a exigir a presença dos pais/mães, ou de outras pessoas de confiança, para se sentirem menos ansiosas. Também podem sentir-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:

- **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.** As crianças e jovens devem ser incentivadas a expressar como se sentem. Assegurar à criança/jovem que aquilo que sente é natural e que a culpa dos incêndios não é sua – é uma forma de reconhecer as suas emoções. 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.** Pode ser útil oferecermo-nos para responder às suas questões sobre o incêndio (e.g., como começou, como se propagou, como é que os bombeiros o combateram, 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 (e.g. 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 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 o incêndio.
- **Ter especial atenção à saúde.** Após um incêndio, as pessoas idosas podem ter perdido medicação, óculos, próteses ou outros equipamentos essenciais. Não fazendo promessas, é importante garantir que têm 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 o incêndio. É igualmente importante manter 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 do incêndio 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 a 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 de forma frequente, 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 os incêndios.
- Evitar a todo o custo lugares, pessoas ou atividades (e.g., sair à rua, ver televisão) que nos relembrem os incêndios.
- Estar *sempre* em modo alerta, assustarmo-nos com facilidade, sentir dificuldade em relaxar e em sentirmo-nos seguros/as.
- Irritarmo-nos com facilidade e termos comportamentos agressivos, por exemplo, gritar com familiares, gritar com desconhecidos ou ser agressivo/a (ex. partir objetos) – ou seja, ter comportamentos que não tínhamos anteriormente.

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

808 24 24 24

Um psicólogo ou uma psicóloga pode ajudar:

ENCONTREUMASAIDA.PT

Documento elaborado em articulação:



Revisto por:
Susana Gouveia | CP 8894

