

# TEMPESTADE E INUNDAÇÕES

## COMO RECUPERAR EMOCIONALMENTE

A recuperação após tempestades e inundações pode ser desafiante e confusa. Cada pessoa reage à sua maneira e ao seu ritmo — não há certo nem errado —, como reações a estas situações é natural, sentir medo do futuro, choque, injustiça, tristeza ou raiva ao vermos a nossa segurança e os nossos pertences afetados pela água ou pela força do vento.

**LEMBRE-SE: Proteger a vida vem sempre primeiro. Só depois recuperar e reconstruir.**

### SENTIR QUE ESTAMOS PREPARADOS FAZ-NOS SENTIR MAIS SEGUROS:

- ✓ Preparar um plano de segurança e evacuação (para onde devo ir e quem faz o quê).
- ✓ Definir um plano de contato caso as comunicações falhem ou haja separação (partilhe com toda a família um ponto de encontro e um horário).
- ✓ Reunir documentos essenciais numa capa impermeável.
- ✓ Organizar um “kit” básico: água, medicação, carregador de telemóvel, lanterna, rádio portátil a pilhas (ou manivela), alguns alimentos não perecíveis e pilhas de reserva.
- ✓ Tenha especial cuidado com crianças e pessoas idosas ou pessoas com limitações de mobilidade (combine um “contato diário - mensagem, telefonema ou visita - e um plano alternativo: se não houver resposta a determinada hora, alguém passa pela casa).

### IMPORTANTE!

- Em situação de emergência, ligue 112.
- Acompanhe e siga as recomendações das autoridades.
- Para obter informações ou pedir ajuda, recorra a vizinhos/as e a pontos de apoio locais (por exemplo, junta de freguesia, bombeiros ou proteção civil).
- Resista à vontade de resolver tudo sozinho/a e de uma vez.
- Deixe o que for possível e tarefas de maior risco para quando for mais seguro e com apoio de pessoas ou entidades competentes (por exemplo, consertar telhados ou mexer em instalações elétricas ou de gás).

### O QUE PODEMOS FAZER PARA RECUPERAR EMOCIONALMENTE?

- Aceitar o impacto emocional das tempestades e inundações — é natural ter emoções intensas, fazem parte da resposta a estas situações, para que diminuam, é importante expressar o que sentimos, em vez de ignorar ou evitar.
- É normal sentir medo ou receio quando se ouve falar de outra tempestade, mas os fenómenos meteorológicos não são todos iguais, os seus impactos e localização podem variar. Mantenha-se informado através dos canais competentes.
- Falar sobre o que sentimos pode ajudar. Também é válido ficar em silêncio com alguém de confiança, sentindo que não estamos sozinhos/as.
- (Re)estabelecer comportamentos de autocuidado ajuda a recuperar alguma normalidade e sensação de segurança:
  - Comer e beber água regularmente, manter rotinas de higiene, descansar quando possível e tomar a medicação habitual (se aplicável).
  - Não consumir álcool, que pode agravar a ansiedade, a insónia e a tristeza.
- Estar atento/a a sinais de alerta, sobretudo se durarem mais de 1 mês:
  - Não sentir prazer com atividades que antes eram prazerosas;
  - Alterações significativas no sono e/ou apetite;
  - Estar sempre alerta;
  - Muito irritado/a ou agressivo/a;
  - Dificuldade em manter as rotinas ou responsabilidades habituais;
  - Recorrer ao consumo de álcool ou outras substâncias.

**CONTACTOS ÚTEIS**

Em situação de perigo ou necessidade de socorro:  
**112**

Se precisar de ajuda psicológica:  
**808 24 24 24**

Serviço de Aconselhamento Psicológico do SNS24 (após chamar, selecione a opção 4)



**Consulte online o documento sobre:**  
**Como Recuperar Emocionalmente de Situações de Tempestade e Inundações – Guia Prático para a População**