

Como lidar com um DESASTRE NATURAL



01

CICLO DE VIDA

- Crianças e Adolescentes
- Adultos
- Pessoas Idosas

02

COMUNIDADE



01

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

- 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 stress 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 stress 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

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.

