

Cuidados a ter quando o fogo acaba

A vivência de uma situação traumática como é o caso dos incêndios que têm afetado o nosso País impõe alguns cuidados de saúde e atenção redobrada a certos sinais. A ARS Centro e a Direção-Geral da Saúde desenvolveram um guia com o que é essencial para gerir uma situação destas.

MEDIDAS DE PROTEÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA

Se estiver sem abastecimento de água potável, recomenda-se:

- ✓ Utilizar água engarrafada para ingestão e confeção de alimentos.
- ✓ Preparar alimentos consumidos crus com água desinfetada com cloro (duas gotas de lixívia por um litro de água).
- ✓ Utilizar a água de poços, tanques e ribeiras apenas para rega e lavagens.
- ✓ Utilizar água potável para lavagem de dentes (desinfetada com cloro, fervida ou engarrafada).
- ✓ Antes de voltar a utilizar a água dos poços e furos, aconselhar-se com o seu o delegado de saúde. Poderão ser solicitadas análises da água aos furos e poços. Confirmada a sua potabilidade, pode ser utilizada.
- ✓ Ficar atento às informações da câmara municipal ou da entidade distribuidora de água.
- ✓ No caso de os sistemas de tratamentos de águas residuais individuais (exemplo: fossas sépticas) não estarem em condições de utilização, contactar a câmara municipal da sua zona.

Cuidados a ter com os resíduos urbanos (lixo doméstico):

- ✓ Devem ser colocados em sacos devidamente fechados.
- ✓ Os sacos com os resíduos devem ser colocados em contentores bem fechados. Na impossibilidade, devem ser utilizados recipientes rígidos com tampa.
- ✓ Fique atento às informações da câmara municipal ou da entidade gestora dos resíduos.

OUTROS CUIDADOS A TER

A nível individual

- ✓ Permanecer duas a horas por dia num ambiente fresco ou com ar condicionado.
- ✓ Aumentar a ingestão de água.
- ✓ Em períodos de maior calor, tomar um duche de água tépida ou fria - evitar mudanças bruscas de temperatura.
- ✓ Diminuir esforços físicos e repousar frequentemente em locais frescos e arejados.
- ✓ Não hesitar em pedir ajuda a um familiar ou a um vizinho no caso de se sentir mal ou de solidão.
- ✓ Cumprir a medicação de acordo com a prescrição, mantendo-a em locais frescos e ter reserva de medicamentos. Não tome medicamentos por sua iniciativa.
- ✓ No caso de haver poeiras no ar, utilizar máscaras de proteção ou lenços húmidos.

Os grupos considerados mais vulneráveis são: crianças, idosos, doentes crónicos; acamados e/ou imobilizados, habitantes isolados e trabalhadores expostos ao sol.

A nível familiar

- ✓ Privilegiar uma alimentação variada e equilibrada e em quantidades adequadas, favorecendo o consumo de alimentos com elevado teor de água (sopas, fruta, e sumos naturais).
- ✓ Evitar a permanência em viaturas expostas ao sol.
- ✓ Dar especial atenção a crianças, doentes, idosos e também a animais.
- ✓ Contactar sempre que possível familiares e amigos. Perceber se necessitam de algum tipo de apoio.
- ✓ Se houver familiares a fazer medicação, assegure-se de que não a interrompem e que seguem a prescrição médica.

A nível comunitário

- ✓ Adequar comportamentos de proteção face aos alertas.
- ✓ Recorrer a canais de comunicação imediata (telemóvel, internet, redes sociais, rádio, televisão).
- ✓ Seguir as recomendações das autoridades.
- ✓ Identificar vizinhos em situação crítica (doentes, idosos, debilitados) e alertar as autoridades competentes.
- ✓ Em caso de emergência contactar o 112 e Saúde 24 (808 242424).

Os técnicos da Saúde 24 farão o aconselhamento e a triagem das situações expostas.

Mais informações podem ser recolhidas em www.dgs.pt.

APOIO EMOCIONAL: O QUE FAZER?

A saúde e o bem-estar psicológico podem ser afetados pelo vivenciar de uma catástrofe natural com a dimensão do incêndio de Pedrógão.

As respostas emocionais são usualmente intensas e diferentes entre cada pessoa, quer seja criança, adulto ou idoso. Cada um, à sua maneira, pode sentir medo, ansiedade e até vulnerabilidade. Importa assim estar atento a alguns sinais e conhecer as respostas que permitirão lidar com a situação de forma mais eficaz.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Cada um experiencia o que aconteceu à sua maneira, mas é usual sentirem-se:

- tristes, ansiosos e preocupados com o que pode vir a seguir.
- com vontade de chorar ou de bater em alguém.
- irritados e zangados com o que aconteceu.
- com medo de que volte a haver um incêndio ou que alguém desapareça, ou com medo de serem separados da família e dos amigos.
- com vontade de não largar os pais, irmãos, amigos ou professores "nem por um segundo". Ou, por outro lado, com vontade de ficarem sozinhos, longe de todos.
- confusos por a rotina do dia-a-dia ter sido temporariamente alterada.
- doentes, com dores de cabeça ou dores de barriga.

Como se pode ajudar?

- ✓ Falar sobre o que aconteceu e sobre receios e preocupações.
- ✓ Aceitar que está a sentir coisas que não costuma e que esses sentimentos são dolorosos.
- ✓ Encontrar forma de fazer atividades com familiares e amigos, coisas de que goste.
- ✓ Lembrar que não é responsável ou culpado pelo que aconteceu à sua volta
- ✓ Normalmente, as respostas emocionais intensas ao acontecimento começam a desvanecer-se após algumas semanas.

ADULTOS

O choque e a negação são respostas imediatas normais.

Os sentimentos podem tornar-se intensos e imprevisíveis. Pode sentir-se mais irritável do que o habitual e ter mudanças de humor repentinas. Sentir-se particularmente ansioso, nervoso, assustado, angustiado ou muito triste.

Os padrões de pensamento e comportamento podem ser afetados. Pode haver memórias vividas e repetidas do incêndio. Estas podem ocorrer em qualquer altura e levar a reações físicas (coração acelerado ou suar). Pode sentir dificuldade de concentração ou de tomar decisões, de dormir e de comer.

As relações interpessoais podem tornar-se tensas: discutir com familiares ou amigos, isolar-se, sentir-se incapaz de agir ou de tomar providências para responder às necessidades.

Podem surgir dores de cabeça ou náuseas.

Como se pode ajudar?

- ✓ Aceitar que as emoções intensas são parte da resposta normal ao impacto emocional e ao stresse causado pelo incêndio.
- ✓ Por muito dolorosos que sejam, os sentimentos intensos tendem a diminuir. É preciso expressá-los a outra pessoa ou recorrendo ao apoio profissional especializado.
- ✓ Dar tempo para a adaptação e para o luto pelas perdas - materiais, emocionais ou de um ente querido.
Dormir bem, comer bem, fazer exercício (mesmo que seja a "última coisa que apeteça"). É importante para o bem-estar psicológico.
- ✓ Partilhar emoções com outras vítimas do incêndio.
- ✓ Voltar à rotina e às atividades habituais (ou estabelecer novas rotinas).

IDOSOS

Nos idosos poderão surgir estados de confusão e até de desorientação. O medo de ser colocado num lar ou fora do local de residência, o isolamento, apatia ou raiva são frequentes nestas situações.

O tempo de recuperação, o regresso à normalidade, pode levar mais tempo, pelo que o apoio de familiares e de toda a comunidade é fundamental.

É importante que familiares e cuidadores ajudem os idosos a regressar às suas rotinas e que permaneçam disponíveis para falar as vezes necessárias sobre o ocorrido.

COMUNIDADE

Quando uma comunidade é atingida por um desastre natural, como este incêndio, mesmo os que não foram vítimas diretas podem sentir-se psicologicamente afetados. Saiba como pode ser ajudado ou ajudar.

Como se pode ajudar?

- ✓ Organizar o apoio logístico às pessoas da comunidade.
- ✓ Não criticar, mas incentivar para se continuar e melhorar o apoio
- ✓ Participar nas manifestações comunitárias de dor e pesar, já que são a expressão do sentimento de todos.
- ✓ Pedir informação junto das instituições que coordenam a resposta à ajuda sobre como podem também contribuir.
- ✓ É importante cuidar de cada um. Quando cada pessoa cuida de si, está a cuidar também da comunidade.