



Rede Brasil

MOVIMENTO   
MENTE EM FOCO

# GUIA ORIENTATIVO SOBRE COMO LIDAR COM EMERGÊNCIAS E DESASTRES

(para pessoas em sofrimento)

# 02

## PREFÁCIO

É com muito respeito e senso de responsabilidade que o Pacto Global da ONU – Rede Brasil, por meio do seu Movimento Mente em Foco, apoia a realização do Guia Orientativo Sobre Como Lidar com Emergências e Desastres.

Desde 2020, o Mente em Foco vem se dedicando a mobilizar e engajar lideranças empresariais em torno do tema saúde mental, levando para o centro da tomada de decisões das empresas propostas de reflexão e, principalmente, ações concretas e de suporte as pessoas trabalhadoras a fim de contribuir para a criação de ambientes de trabalho seguros e saudáveis. E sensibilizar o setor corporativo para essa temática é o foco do Pacto Global.

Quando a crise climática deixa de ser um episódio eventual, que acomete um país distante ou vizinho, e se instala na sala de casa de forma definitiva, como aconteceu no Rio Grande do Sul, todos precisam se mobilizar para conter não apenas o impacto físico no planeta, como o mental das pessoas, por conta de

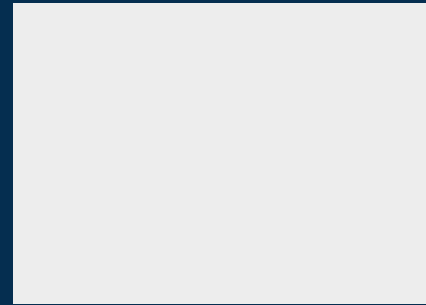
abalos emocionais recorrentes provocados a partir da insegurança do ser, estar, ter ou pertencer, da própria dor e/ou daqueles(as) que nos cercam.

O entendimento de que toda catástrofe gera questões psicológicas que vão durar por mais tempo do que qualquer reconstrução material, ou surgimento de doenças físicas que virão atreladas a esses transtornos, nos mostra que é preciso olhar de forma dedicada para a ansiedade climática gerada por esses eventos.

Mais do que nunca é importante perseguirmos o caminho apontado pela pesquisa científica, ouvir o que dizem especialistas, e esse é o principal norte do Guia Orientativo Sobre Como Lidar com Emergências e Desastres. Aqui estão reunidas orientações para apoiar às pessoas atingidas. Construído de forma colaborativa por profissionais com larga experiência em saúde mental, Pacto Global da ONU – Rede Brasil e InPress Porter Novelli esperamos que o Guia seja um material de referência e lugar seguro, quando tragédias impuserem abalos físicos e mentais às nossas comunidades.

*Carlo Pereira, CEO do Pacto Global da ONU - Rede Brasil*

# 03



## APRESENTAÇÃO

**Caro(a) leitor(a),**

Este guia foi criado, por profissionais da Psicologia experientes, para fornecer orientações práticas para pessoas que foram afetadas por emergências e desastres. Esses eventos adversos podem causar emoções intensas e, em alguns casos, traumáticas. Por isso, é importante conhecer estratégias que poderão ser úteis para alívio do sofrimento e enfrentamento emocional deste momento desafiador.

Neste guia, você encontrará informações sobre como reconhecer e lidar com o estresse, o luto e outras emoções relacionadas ao evento, além de formas de promover o autocuidado e a resiliência.

Este guia é apenas o primeiro passo na jornada de recuperação emocional. É muito importante criar um plano de autocuidado contínuo, que inclua atividades que promovam o equilíbrio emocional a longo prazo. E, nunca se esqueça: a saúde mental deve ser uma prioridade todos os dias da sua vida.

Com atenção e solidariedade,

*Dra. Ana Carolina Peuker*

# 04



Enfrentar uma emergência ou desastre, como um evento climático extremo, constitui uma experiência muito difícil em termos emocionais. Além dos danos materiais e das preocupações com a segurança física, esses eventos também podem ter um impacto significativo na saúde mental das pessoas.

É normal se sentir sobrecarregado(a), estressado(a) e até mesmo com medo diante de uma emergência ou desastre. Este pequeno manual foi criado por especialistas em saúde mental para fornecer orientações práticas para ajudar a compreender e a lidar com as reações emocionais que podem surgir diante destes acontecimentos.

Você encontrará informações e estratégias para cuidar da saúde mental, reconhecer os sinais de alerta de problemas emocionais e buscar apoio durante esse período difícil.

Saiba que existem recursos disponíveis para apoiá-lo(a) no processo de enfrentamento e recuperação. Caso você esteja enfrentando dificuldades emocionais e/ou buscando maneiras de ajudar uma pessoa que está passando por uma situação de emergência ou desastre, esperamos que este pequeno manual possa fornecer informações úteis e o apoio que você precisa.

# 05



## Como as pessoas em sofrimento podem agir diante de emergências e desastres?

O sofrimento emocional ocorre antes, durante e depois de uma emergência ou desastre. As estratégias de enfrentamento incluem preparação, autocuidado e identificação de sistemas de apoio. As pessoas podem experimentar diversas emoções neste processo.

Não há maneira certa ou errada de se sentir. No entanto, é importante encontrar maneiras de lidar com a situação, quando esses eventos adversos ocorrem.

Quais as reações emocionais relacionadas à uma emergência ou desastre?

**Choque e desorientação:** a pessoa pode se sentir atordoada ou confusa após uma emergência ou desastre. É preciso dar tempo a si mesmo(a) para processar o que aconteceu.

**Angústia e preocupação:** é possível sentir-se angustiado(a), ansioso(a) ou preocupado(a). Por isso, quando essas reações se tornam frequentes e intensas é importante procurar apoio profissional.

# 06



**Medo do futuro:** a situação de estresse agudo pode despertar medo do desconhecido ou preocupações sobre eventos futuros. É importante se concentrar no presente e em atividades que ajudem a se sentir seguro(a) e protegido(a).

**Culpa:** podem ocorrer sentimentos de culpa, mesmo quando as pessoas não têm controle sobre o que ocorreu. Lembre-se de que não há culpados(as) numa situação como essa. Foque nas coisas que você tem controle.

**Tristeza e luto:** sentir tristeza ou vivenciar o luto também é esperado. É importante entrar em contato com essas emoções e buscar apoio emocional de amigos, familiares ou profissionais de saúde mental, quando necessário.

**Dificuldades de concentração e memória:** podem ocorrer dificuldades para se concentrar ou lembrar-se das coisas. É preciso conceder a si mesmo(a) tempo para se recuperar e não se cobrar demais por não ser tão produtivo como era antes.

**Alterações no sono e apetite:** o sono e o apetite podem ser afetados. É importante manter uma rotina de sono regular e alimentar-se de forma saudável para ajudar na recuperação física e emocional.

**Reações físicas:** podem surgir sintomas físicos, como dores de cabeça, náuseas ou tensão muscular, após um evento emocional tão intenso. Procure formas de alívio da tensão, como exercícios de respiração ou técnicas de relaxamento muscular, para “despressurizar”.

# 07



## Como lidar com as reações emocionais relacionadas à uma emergência ou desastre?

### CUIDE DE VOCÊ E DAS PESSOAS QUERIDAS

Cuide de si. Tente se alimentar de forma equilibrada, evite o uso de álcool e drogas — isso pode fazer a diferença para aliviar o estresse.

### CONCENTRE-SE NO QUE ESTÁ SOB SEU CONTROLE

Mantenha uma perspectiva positiva e lembre-se de que a situação atual é temporária. Concentre-se nas coisas que você pode controlar e nas medidas que pode tomar para se proteger e aos outros.

### SE VOCÊ TEM FILHOS(AS), CONVERSE COM ELES(AS)

Eles(as) podem se sentir assustados(as), irritados(as), tristes, preocupados(as) e confusos(as). Ofereça um espaço seguro, sem julgamentos, para que falem sobre o que está passando pelas suas mentes. Encoraje-os(as) a expressar seus sentimentos, preocupações e perguntas. Seja um exemplo de como enfrentar a situação.

# 08



## “DESCONECTE-SE”. LIMITE O CONSUMO DE NOTÍCIAS.

Vivemos em uma era de “hiperconexão”, no qual as notícias estão disponíveis 24 horas por dia, via televisão, rádio e internet. A repetição constante de notícias sobre um desastre ou evento traumático pode aumentar o estresse e a ansiedade, fazendo com que algumas pessoas revivam o evento várias vezes. Reduza a quantidade de notícias que você assiste e/ou ouve. Escolha fontes de informação confiáveis.

## TENTE DESCANSAR

Algumas pessoas podem ter dificuldade para pegar no sono após um desastre ou acordam várias vezes durante a noite. Se você tiver problemas para dormir, evite usar celulares na cama e evite consumir cafeína ou álcool pelo menos uma hora antes de dormir. Se você acordar e não conseguir voltar a dormir, ten-

te escrever o que está em sua mente em um papel. Caso a dificuldade persista, procure um(a) profissional de saúde mental.

## ESTABELEÇA E MANTENHA UMA ROTINA

Tente fazer as refeições em horários regulares e estabeleça um horário para dormir. Seguir uma rotina contribui para recuperar o senso de controle perdido diante da situação de crise.

## SAIBA QUANDO PEDIR AJUDA

Sinais de estresse podem ser reações esperadas e de curto prazo. No entanto, é importante prestar atenção ao que está acontecendo com você ou com alguém que você se preocupa, porque o que pode parecer “estresse normal” pode na verdade ser: depressão (incluindo pensamentos de morte), um transtorno de ansiedade ou transtorno pelo abuso e/ou dependência de álcool e outras drogas.



# 09



## Como reconhecer os sinais de “alerta” de problemas emocionais?

É importante conhecer sinais de “alerta” de problemas emocionais que podem surgir após uma emergência ou desastre. Esses sinais podem incluir:

- Mudanças de humor significativas, como tristeza persistente ou irritabilidade extrema;
- Dificuldade em dormir ou dormir demais;
- Sentimentos de desesperança ou desamparo;
- Isolamento social e falta de interesse em atividades que costumavam trazer prazer;
- Pensamentos suicidas ou autolesão.

## Encontre um grupo de apoio

Em um ambiente de grupo que conte com profissionais treinados e experientes, pessoas que compartilharam uma experiência semelhante podem compartilhar pensamentos, sentimentos e ideias sobre como passar por momentos difíceis. Os grupos de apoio podem fornecer um lugar seguro para as pessoas encontrarem conforto e saberem que não estão sozinhas, fortalecendo sua rede de apoio social.

## Procure familiares e amigos(as)

Falar com alguém confiável sobre sentimentos, sem medo de julgamento, pode oferecer algum alívio. Familiares e amigos(as) podem ser um recurso de apoio. A família e amigos(as) também podem ter sobrevivido ao desastre e entender as emoções vivenciadas. Também é importante conversar com amigos(as) que não estão diretamente envolvidos(as), porque eles e elas podem ser objetivos e

# 10



oferecer apoio adicional. Se você ou seus familiares e ou amigos(as) queridos(as) continuarem a ter sentimentos de ansiedade, medo e raiva por duas semanas ou mais, sem melhora, procure ajuda de um profissional de saúde mental, imediatamente.

## **Animais domésticos**

Se seu animal foi resgatado, ele pode ser reintegrado à sua família. Procure os grupos de resgate que atuaram na região para identificar o seu pet. Se você quiser, também pode adotar algum animal que não foi reintegrado à sua família. Lembre-se de perguntar sobre as condições de saúde do animal, e só adote se tiver certeza que consegue lidar com elas. Todos

os animais que sejam reintegrados às vítimas de desastres ou adotados, devem ser identificados permanentemente e acompanhados, pois permeiam um quadro de humanos e animais em situação de vulnerabilidade psicológica e, muitas vezes, social.

## **Busque ajuda!**

Se você ou alguém que você conhece estiver apresentando esses sinais de "alerta", é importante buscar ajuda de um profissional de saúde mental imediatamente. Existem recursos e tratamentos disponíveis para apoiá-lo(a) durante esse período difícil, e você não precisa enfrentar essa situação sozinho(a).

# 11



## Compreendendo os tipos de luto em situações de emergência e desastres

Quando alguém enfrenta uma emergência ou desastre, é importante reconhecer e compreender os diferentes tipos de luto que podem surgir. Se você está passando por uma situação traumática ou deseja ajudar alguém que está enfrentando isso, é importante entender esses tipos de luto.

### LUTO PELA PERDA DE ENTES QUERIDOS(AS):

Este tipo de luto envolve lidar com a dor e o sofrimento pela morte de familiares, amigos(as) ou colegas. Se alguém próximo a você faleceu durante o evento traumático, é importante permitir-se sentir e expressar suas emoções, além de buscar apoio emocional de amigos(as), familiares e/ou profissionais de saúde.

### LUTO PELA PERDA DE PERTENCES E PROPRIEDADES:

Além das perdas de pessoas, é possível que as pessoas afetadas por emergências e desastres sofram perdas materiais significativas, como casas, objetos pessoais, bens e fontes de subsistência. Se você perdeu seus pertences, é importante reconhecer e

# 12



validar sua dor, além de buscar recursos práticos para ajudar na recuperação.

## **LUTO PELA PERDA DE SEGURANÇA E ESTABILIDADE:**

Situações de emergência e desastres muitas vezes abalam a sensação de segurança e estabilidade das pessoas. Você pode se sentir vulnerável e ansioso(a) sobre o futuro. Busque apoio emocional e esteja aberto(a) para compartilhar suas preocupações com pessoas de confiança.

## **LUTO PELA PERDA DE NORMALIDADE:**

As pessoas em situações de emergência lamentam a perda da rotina e da vida que tinham antes do evento traumático. Tanto você quanto a vítima podem se sentir desorientados(as) e sobrecarregados(as) pela mudança súbita em suas vidas. Busque recursos e apoio para se adaptar a uma nova normalidade.

## **LUTO PELA PERDA DE ESPERANÇA:**

Em situações extremas, as pessoas podem experimentar um luto pela perda de esperança no futuro. É importante lembrar que mesmo nas situações mais difíceis, há sempre esperança e apoio disponíveis. Não hesite em buscar ajuda e encontrar fontes de esperança e inspiração para seguir em frente.

Ao reconhecer e compreender os diferentes tipos de luto que podem surgir nessas situações de emergência e desastre, tanto você quanto a vítima estarão melhor preparados(as) para lidar com suas emoções e encontrar caminhos para a recuperação.

Lembre-se de que buscar apoio de profissionais especializados em saúde mental pode ser uma parte importante do processo de elaboração do sofrimento emocional.

# 13



## REFERÊNCIAS:

**Código de Ética Profissional do Psicólogo** - RESOLUÇÃO CFP Nº 010/05 - Brasília, agosto de 2005 - XIII Plenário do Conselho Federal de Psicologia.

Comitê Permanente Interagências (IASC) (2007). **Diretrizes do IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Situações de Emergência**. Genebra: IASC.

Conselho Federal de Psicologia (Brasil). **Referências técnicas para a atuação de psicólogas (os) na gestão integral de riscos, emergências e desastres**. CREPOP - outubro 2021 - XVII Plenário CFP.

Conselho Federal de Medicina Veterinária (CFMV). **PLANO NACIONAL DE CONTINGÊNCIA DE DESASTRES EM MASSA ENVOLVENDO ANIMAIS**. 1a ed. Out/2020. Disponível em: <https://www.cfmv.gov.br/plano-nacional-de-contingencia-de-desastres-em-massa-envolvendo-animal/comunicacao/publicacoes/2020/10/05/#1> Acesso em 13 de maio de 2023

Cuijpers, P., Miguel, C., Ciharova, M., Kumar, M., Brander, L., Kumar, P., & Karyotaki, E. (2023). **Impact of climate events, pollution, and green spaces on mental health: an umbrella review of meta-analyses**. *Psychological medicine*, 53(3), 638–653. <https://doi.org/10.1017/S0033291722003890>. Acesso em 13 de maio de 2024.

Ge YG, Zobel CW, Murray-Tuite P, Nateghi R, Wang H. **Building an Interdisciplinary Team for Disaster Response Research: A Data-Driven Approach**. *Risk Anal*. 2021 Jul;41(7):1145-1151. doi: 10.1111/risa.13280. Epub 2019 Feb 6. PMID: 30726556. Acesso em 13 de maio de 2024.

Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J. et al. **Climate change and mental health: risks, impacts and priority actions**. *Int J Ment Health Syst* 12, 28 (2018). <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0210-6> Acesso em 13 de maio de 2024.

# 14



## REFERÊNCIAS:

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P., de Jong, J. T., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). **Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence.** *Psychiatry*, 70(4), 283–369.  
<https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283> Acesso em 13 de maio de 2024.

World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International. (2011). **Psychological First aid:** Guide for fields workers. Retrieved from [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/1/9789241548205\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/1/9789241548205_eng.pdf). Acesso em 13 de maio de 2024.

World Health Organization: Geneva. World Health Organization. (2013). **Building Back Better Sustainable Mental Health Care after Emergencies.** World Health Organization: Geneva.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). (2019). **Saúde mental e Primeiros Socorros Psicológicos para Profissionais de Saúde em Situações de Emergência:** Guia prático. Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7676/9788579670947\\_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7676/9788579670947_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Acesso em 13 de maio de 2024.

Save the Children. (2013). **Manual de Treinamento em Primeiros Socorros Psicológicos para Profissionais de Crianças.** 1ª publicação nov. 2013. Disponível em: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/save-children-psychological-first-aid-training-manual-child-practitioners/> Acesso em 13 de maio de 2024.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).  
<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips> Acesso em 13 de maio de 2024.

# 15



## AUTORES(AS):

### **Dra. Ana Carolina Peuker (Organizadora)**

Psicóloga (CRP 07/11084). Especialista em Psicologia Clínica. Realizou Mestrado, Doutorado e Pós Doutorado em Psicologia, no Laboratório de Psicologia Experimental, Neurociências e Comportamento (LPNeC), da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Pós Doutorado em Psicologia da Saúde (UNISINOS). Foi professora do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Membro do GT de enfrentamento à COVID-19 da Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP). Membro do Comitê consultivo do "Movimento Mente em Foco" do Pacto Global da ONU - Rede Brasil. Diretora de Mercado e Expansão da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV). CEO da Bee Touch.

### **Esp. Ariel Denise Pontes Afonso**

Psicóloga (05/64806). Especialista em Psicologia em Emergências e Desastres e em Defesa Civil pela Faculdade Unyleya. Mestranda em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social (EICOS) do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Pesquisadora no Grupo de Estudos de Redução de Riscos de Desastres Socioambientais (RRDS) da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Colaboradora da Comissão Especial de Psicologia em Emergências e Desastres do Conselho Regional de Psicologia do Rio de Janeiro. Coordenou no período de 2021-2022 o Programa Internacional de Restabelecimento de Laços Familiares (RLF) pela Cruz Vermelha Brasileira - Filial Estadual do Rio de Janeiro, com atuação focal em refugiados, migrantes, vítimas de desastres e/ou conflitos armados e desaparecidos. Atualmente é Consultora da UNESCO junto ao MEC no desenvolvimento de estudos subsidiários e ações ao enfrentamento à violência contra instituições de ensino.

### **Dr. Gibson Weydmann**

Psicólogo clínico e especialista em terapias comportamentais contextuais. Professor da Universidade La Salle e da FACEFI. Mestre e Doutor em Psicologia Experimental pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com período de doutorado na McGill University. Pós-doutorando no INCT-SANIS/LPNeC-UFRGS.

# 16



## AUTORES(AS):

### **Dra. Ingrid Bueno Atayde Machado**

Médica-veterinária (CRMV-GO 2738) e Psicóloga (CRP 01/ 27576). Mestre e Doutora em Ciência Animal; Especialização em Neuropsicologia e Reabilitação; cursando especialização em Logoterapia. Realizou intercâmbio no Neuromodulation Lab (Harvard T.Chan). Foi Vice-Presidente do Conselho Regional de Medicina Veterinária do Estado de Goiás (CRMV-GO), Presidente da Comissão Estadual de Medicina Veterinária Legal (CRMV-GO), membro da Comissão Nacional de Medicina Veterinária Legal do Conselho Federal de Medicina Veterinária (CONMVL/CFMV) e do Grupo de Trabalho de Medicina de Desastres em Massa Envolvendo Animais (GTMD, CFMV), presidente da Comissão de Ética, Bioética e Bem-estar Animal (CEBEA/CFMV), docente e coordenadora de curso de graduação em Medicina Veterinária. Atualmente é Chefe do Setor de Comissões Técnicas do Conselho Federal de Medicina Veterinária (CFMV).

### **Dra. Lisiane Bizarro**

Psicóloga (07/05988). Professora Titular do Departamento de Psicologia do Desenvolvimento e da Personalidade da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Doutora em Psicologia pelo IoPPN, King's College London. Pesquisadora do Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia em Neurociência Social e Afetiva (INCT-SANI). Foi membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP), onde coordenou o GT de enfrentamento à COVID-19. Membro do Comitê consultivo do "Movimento Mente em Foco" do Pacto Global da ONU - Rede Brasil.

### **Dr. Roberto de Moraes Cruz**

Doutor em Ergonomia, Pós-doutorado em Métodos e Diagnóstico em Psicologia e em Epidemiologia. Professor e pesquisador do Departamento e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFSC. Líder do Laboratório Fator Humano e pesquisador do Núcleo de Pesquisa em Neuropsicologia e Saúde (UFSC-CNPq). Editor-Chefe da Revista Psicologia: Organizações e Trabalho. Perito e assistente técnico nas áreas Civil e Trabalhista





MOVIMENTO   
MENTE EM FOCO



## Grupo In Press

