



Lidar com um trauma após uma catástrofe

É natural experienciar *stress* emocional ou trauma durante ou após uma catástrofe. Esta ficha informativa fornece uma lista de recursos e passos que pode tomar ao abordar o trauma associado às catástrofes; contudo, recomenda-se sempre que os indivíduos utilizem o recurso das linhas de ajuda e outros profissionais de saúde mental enquanto vivem o seu trauma.



RECONHECER OS SINAIS DE *STRESSE* TRAUMA

O stress e a ansiedade podem manifestar-se de várias formas na sequência de uma catástrofe. O primeiro passo para lidar com o stress e o trauma é reconhecer os sinais. Os sinais comuns de agitação e trauma incluem as reações abaixo.

Emocional

- ❖ Experienciar sentimentos de choque, dormência e descrença
- ❖ Sentir-se ansioso ou receoso
- ❖ Experienciar raiva ou mau humor
- ❖ Ter dificuldade em comunicar pensamentos
- ❖ Sentir-se retirado, desorientado ou confuso
- ❖ Ter dificuldade em concentrar-se
- ❖ Hesitar sair de casa

Físico

- ❖ Aumento das dores de cabeça, dores corporais, problemas de estômago e erupções cutâneas
- ❖ Alterações nos níveis de energia e de atividade
- ❖ Alterações no apetite
- ❖ Aumento da frequência de insónias e pesadelos
- ❖ Agravamento de problemas de saúde crónicos
- ❖ Alterações no uso de álcool, tabaco ou drogas
- ❖ Visão em túnel ou audição abafada



PASSOS PARA LIDAR COM O *STRESS* PÓS-CATÁSTROFE

Assim que reconhecer os sinais de stress e trauma, tome as medidas abaixo para começar a lidar com estes sentimentos.

1. **Reconheça os seus sentimentos.** É normal sentir-se ansioso pela sua segurança e pela dos seus entes queridos. Tristeza, sofrimento e raiva são reações normais a uma catástrofe, e reconhecer os seus sentimentos ajuda-o a recuperar. Lembre-se que todos temos necessidades diferentes e lidamos com as coisas de forma diferente.
2. **Mantenha-se informado.** Veja, ouça, ou leia as notícias para obter atualizações das autoridades para garantir que não lhe faltam quaisquer informações. Esteja ciente de que podem haver rumores durante uma crise, por isso certifique-se de que está a utilizar fontes de notícias fiáveis.
3. **Cuide de si.** Coma refeições saudáveis e bem equilibradas; faça exercício regularmente; durma bastante; e evite álcool, tabaco e drogas. Saiba mais sobre [estratégias de bem-estar](#) para a saúde mental.
4. **Utilize pausas para a saúde mental.** Coíba-se ativamente de ver, ler ou ouvir notícias se já se informou sobre os factos, pois pode causar mais *stress* ao ouvir e ver repetidamente imagens sobre a crise. Tente fazer outras atividades que aprecie e limite a sua exposição à cobertura jornalística para as horas do dia definidas.
5. **Conecte-se com os outros.** Partilhe as suas preocupações e a forma como se sente com um amigo ou membro da família. Mantenha relações saudáveis e construa um forte sistema de apoio.
6. **Procure e aceite ajuda.** Utilize recursos privados e comunitários de saúde mental quando for capaz. Procure ajuda de terapeutas profissionais que lidam com o *stress* pós-catástrofe.



AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM UMA CATÁSTROFE



As catástrofes podem deixar crianças de todas as idades assustadas, confusas e ansiosas. As crianças podem ser afetadas por uma catástrofe se a tiverem experienciado pessoalmente, visto na televisão, ou ouvido numa conversa entre adultos. É importante que os adultos estejam informados e preparados para ajudar as crianças que estão a sofrer de stress pós-catástrofe.

- ❖ **Dê o exemplo.** A forma como as crianças lidam com catástrofes ou emergências está muitas vezes ligada à forma como veem os seus pais ou tutores a lidar com elas. Os pais e tutores podem tornar as catástrofes menos traumáticas para as crianças ao tomarem medidas para gerir os seus próprios sentimentos e lidar com eles. Tente restabelecer as rotinas diárias de trabalho, escola, refeições e descanso o quanto antes.
- ❖ **Envolva as crianças num plano de catástrofe familiar.** Fazer com que as crianças ajudem a preparar um plano de catástrofe familiar pode estabelecer um sentido de controlo e criar confiança antes de uma catástrofe. A preparação para uma catástrofe ajuda todos os membros da família a aceitar o facto de que as catástrofes acontecem e proporciona uma oportunidade para identificar e recolher os recursos necessários após uma catástrofe. Consulte a [Lista de Verificação da Preparação da Casa e da Família](#) para começar a fazer um plano de catástrofe familiar.
- ❖ **Encoraje as crianças a partilhar os seus pensamentos e sentimentos.** Os adultos devem ajudar as crianças a encontrar *formas de se expressarem*. Criar um *ambiente aberto e de apoio* no qual as crianças saibam que podem fazer perguntas. Ao mesmo tempo, não force as crianças a falarem até estarem prontas para isso. Se uma criança tiver dificuldade em expressar sentimentos, encoraje-a a fazer um desenho ou a contar uma história.
- ❖ **Ouçe as preocupações das crianças e esclareça equívocos.** Forneça calmamente informação factual sobre eventos de catástrofes e planos atuais de segurança e recuperação. Dê às crianças *respostas e informações honestas*. Esclareça equívocos e desinformação, ouvindo as preocupações das crianças e respondendo a perguntas. Oriente as suas explicações para a idade, linguagem e nível de desenvolvimento da criança.
- ❖ **Monitorize e limite a exposição aos meios de comunicação social.** A cobertura noticiosa relacionada com catástrofes pode causar medo e ansiedade nas crianças (particularmente para catástrofes de grande escala ou eventos terroristas). As imagens repetidas de um evento podem fazer com que as crianças acreditem que o evento é repetidamente recorrente. Se as crianças tiverem acesso à televisão e à internet onde são mostradas imagens ou notícias sobre a catástrofe, os adultos devem estar com elas para encorajar a comunicação e fornecer explicações.
- ❖ **Utilize redes de apoio.** Construa e utilize sistemas de apoio da família, amigos, organizações e agências comunitárias, instituições religiosas, ou outros recursos que funcionam para a sua família. Algumas crianças podem precisar de apoio e atenção extra. Alguns sinais de que uma criança pode precisar de ajuda adicional incluem perturbações recorrentes do sono, preocupações ou pensamentos intrusivos, preocupação com apreensões sobre o acontecimento, ou receios recorrentes sobre a morte. Se estes comportamentos persistirem, peça ao pediatra, médico de família, ou conselheiro escolar do seu filho para ajudar a organizar um encaminhamento adequado.

LOCALIZAR PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL



Se estiver a passar por traumas ou stress, considere a possibilidade de contactar um profissional de saúde mental. Os recursos abaixo foram identificados para ajudar a localizar recursos dentro da sua comunidade. Ter em atenção: estes recursos estão vinculados a organizações externas com fonte de materiais em inglês. Se precisar de serviços de tradução para aceder adequadamente aos recursos, coordene com um Conselheiro de Alojamento Certificado HUD

- ❖ **Localizador de Psicólogos (Associação Americana de Psicologia [APA]):** O Localizador de Psicólogos da APA permite aos indivíduos procurar psicólogos usando a sua região geográfica. Também lhe permite pesquisar por nome de prestador ou especialidade.
- ❖ **Localizador de Serviços de Tratamento de Saúde Comportamental (Administração de Abuso de Substâncias e Serviços de Saúde Mental [SAMHSA]):** Esta página fornece uma fonte de informação confidencial e anónima a pessoas que procuram instalações de tratamento nos Estados Unidos ou territórios dos EUA para o abuso/adicção de substâncias e/ou problemas de saúde mental.
- ❖ **Linha de Apoio para agitação em caso de catástrofe (SAMHSA):**
 - ❖ Ligue para (800) 985-5990.
 - ❖ Os indivíduos surdos ou deficientes auditivos podem usar o seu serviço de retransmissão preferido para ligar para (800) 985-5990.
 - ❖ Envie um SMS com "TalkWithUs" para 66746.



ACONSELHAMENTO EM MATÉRIA DE HABITAÇÃO – FERRAMENTAS PARA A RECUPERAÇÃO DE CATÁSTROFES



RECURSOS POR TÓPICO

<p>Reações a traumatismos pós-catástrofe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Efeitos de catástrofes: Fatores de risco e resiliência (Departamento de Assuntos de Veteranos dos E.U.A. [VA]): Esta ficha informativa, de autoria do Centro Nacional de PTSD (distúrbio de <i>stress</i> pós-traumático) VA, fornece uma visão geral das reações ao <i>stress</i> envolvidas nas catástrofes. ❖ Quando acontecem coisas terríveis, o que pode experienciar (Rede Nacional de <i>Stress</i> Traumático Infantil [NCTSN] – Primeiros Socorros Psicológicos): Esta página fornece uma lista de reações comuns a catástrofes. A NCTSN é administrada pela SAMHSA.
<p>Gerir e lidar com o <i>stress</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Dicas para sobreviventes de uma catástrofe ou outro evento traumático: Gerir o <i>stress</i> (SAMHSA): Este guia para os sobreviventes de catástrofes e outros eventos traumáticos fornece dicas para gerir o <i>stress</i>. ❖ ‘Pedir ajuda’: Sabe como fazê-lo? (Centro para o Estudo do <i>Stress</i> Traumático): Esta ficha informativa fornece uma visão geral de como procurar ajuda para aqueles que estão a sofrer de <i>stress</i>.
<p>Sobrevivência e recuperação: Circunstâncias específicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Álcool, medicamentos e uso de drogas após a catástrofe (NCTSN – Primeiros Socorros Psicológicos): Esta ficha informativa fornece estratégias para evitar o consumo de álcool e drogas como mecanismo de resposta ao <i>stress</i> devido a catástrofes. ❖ Ajudar as famílias a lidar com o <i>stress</i> da realocação após uma catástrofe (Agência para o Registo de Substâncias Tóxicas e Doenças): Este folheto fornece informações e dicas para a gestão do <i>stress</i> familiar relacionado com a realocação pós-catástrofe.
<p>Recursos para ajudar crianças</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Reação de uma criança a uma catástrofe, por idade (FEMA): Esta página fornece uma visão geral das reações comuns a eventos traumáticos conforme observado em diferentes grupos etários. ❖ Ajudar crianças e adolescentes a enfrentarem violência e catástrofes – O que os pais podem fazer (Instituto Nacional de Saúde Mental): Este guia fornece dicas para pais e prestadores de cuidados para ajudar as crianças a superarem experiências traumáticas. ❖ Dicas para falar e ajudar crianças e jovens após uma catástrofe ou evento traumático (SAMHSA): Este guia para pais, prestadores de cuidados e professores fornece estratégias para ajudar as crianças num momento traumático. ❖ Ajudar as crianças a sobreviver (NCTSN): Esta aplicação ajuda pais e prestadores de cuidados a falar com crianças sobre catástrofes; a saber o que fazer antes, durante e depois de 10 tipos de catástrofes; e a saber o que dizer “no momento” para apoiar crianças de todas as idades. ❖ Dicas para estudantes universitários (SAMHSA): Este recurso SAMHSA fornece dicas para estudantes universitários que lidam com uma catástrofe ou evento traumático.

Agradecimentos

Esta ficha informativa *Lidar com o trauma pós-catástrofe* foi adaptada com base nos recursos a seguir. Se os indivíduos estiverem à procura de informações adicionais após a revisão desta ficha informativa, deverá começar por rever as informações abaixo.

- ❖ [Centros de Controlo e Prevenção de Doenças \(CDC\): Lidar com uma catástrofe ou evento traumático](#)
- ❖ [Agência Federal de Gestão de Emergências \(FEMA\): Lidar com catástrofes](#)
- ❖ [Associação Americana de Psiquiatria: Sobreviver após a catástrofe, o trauma](#)