

REAÇÕES COMUNS APÓS DESASTRES OU EVENTOS CRÍTICOS

Ficha de Informação para Colaboradores e Trabalhadores Humanitários

REAÇÕES COMUNS APOS DESASTRES OU INCIDENTES CRITICOS

É comum ao ser humano reagir quando confrontado com uma situação anormal. Este é um aspeto importante a reter quando se trabalha num cenário de ajuda humanitária, onde é provável que os profissionais de ajuda interajam com pessoas que estão a vivenciar momentos de crise e que poderão experienciar níveis de stress elevados, bem como reações baseadas nesses níveis elevados de stress. A forma como cada pessoa reage a um evento de crise ou catástrofe pode ser muito diferente das expectativas dos profissionais de ajuda. As reações das vítimas de um incidente crítico estão relacionadas com o meio cultural e social local e o apoio dos profissionais de emergência deverá ser ajustado às características socioculturais e adequado e sensível à situação particular.

PERDA E LUTO

Os cenários após desastre são caracterizados por múltiplas perdas: perda da vida, de propriedade, de segurança ou de esperança face ao futuro. Quando existem perdas, as pessoas irão necessariamente sofrer. A manifestação desse sofrimento pode ser aberta ou silenciosa. O choro, o desespero extrovertido e «arrancar» do cabelo são exemplos de uma manifestação aberta do sofrimento. Por outro lado, o afastamento, o desinteresse pela comunicação e interação com os outros, acompanhados de um comportamento introvertido pode ser sinal de uma tristeza silenciosa.

O luto não é necessariamente patológico, pois quando as pessoas perdem alguém ou algo, demoram algum tempo a interiorizar essa perda e a seguir em frente. Os profissionais de ajuda em contexto de emergência podem demonstrar uma atitude útil por estarem disponíveis, serem autênticos e adotarem uma postura isenta de julgamentos. Por vezes, ouvir a pessoa pode ser suficiente. Considerando os princípios dos primeiros socorros psicológicos é útil ajudar as pessoas que estão em sofrimento, sendo que incentivar rituais e cerimónias (por exemplo, cerimónias fúnebres) é uma forma eficaz de apoiar mecanismos de *coping* e ajudar as pessoas no seu processo de luto.

REAÇÕES DE STRESS

As reações ao stress extremo podem variar. Inicialmente podem ser muito intensas mas, para a maioria das pessoas afetadas por um evento crítico, essas reações vão desaparecendo ao longo do tempo, tornando possível que o evento seja integrado e assimilado na vida e na memória de cada pessoa exposta à situação traumática. Os profissionais de ajuda em contexto de emergência e os trabalhadores humanitários não devem negar as reações de stress intensas. É útil fornecer informação de que essas reações são normais e esperadas perante a experiência de um evento crítico e que irão, provavelmente, diminuir ao longo do tempo. No entanto, não esquecer o encaminhamento/referenciação adequado quando as reações intensas persistirem no tempo.

AS REAÇÕES FÍSICAS

Perante a vivência de um evento crítico podem surgir diversas reações/alterações físicas como perturbação do ciclo de sono, dores de cabeça e dores corporais, batimento cardíaco acelerado (taquicardia), náuseas, fadiga, exaustão emocional ou agravamento de doenças crónicas. Algumas pessoas aumentam a ingestão de álcool, medicamentos ou drogas para escapar da dor pela qual estão a passar.

REAÇÕES EMOCIONAIS

Face à exposição a um evento crítico, é comum a experiência de ansiedade, a hiper-vigilância, a falta de concentração, bem como a vivência de sentimentos negativos como culpa, tristeza e raiva. Por vezes, as pessoas podem ter períodos de desorientação e evitarem a lembrança da situação traumática vivida. Outras reagem, aparentemente, não sentindo nada.

REAÇÕES COMPORTAMENTAIS E INTERPESSOAIS

As reações de stress afetam a maneira como as pessoas se relacionam entre si. Isto pode ser manifestado através do isolamento, pelo desencadear de conflitos com os outros ou pela facilidade de algumas pessoas em ficarem aborrecidas com qualquer «coisa». Em situações de desastre, algumas pessoas (principalmente homens e rapazes adolescentes) têm maior propensão à assunção de comportamentos de risco.

Para mais informações, por favor contacte:

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

Morada: Jardim 9 de Abril, n.º 1/5, 1249-083 Lisboa Telefone: 21 391 39 00 - Email: sgouveia@cruzvermelha.org.pt

Delegação Local: _____

