

**APOIO  
PSICOSSOCIAL**



**CRUZ VERMELHA  
BRASILEIRA**

**CARTILHA DE APOIO PSICOSSOCIAL  
DA CRUZ VERMELHA BRASILEIRA  
PARA ADULTOS E CRIANÇAS  
VÍTIMAS DE DESASTRES**

# Adultos

## Reações que são comuns nos primeiros dias de desastres

- \* Tudo que está acontecendo pode parecer irreal e um pesadelo.
- \* Há uma grande dificuldade de aceitação e entendimento do acontecido (desastre) - independentemente da idade.
- \* Dores de cabeça e músculos tensos pode ser consequência do trauma.
- \* É comum se sentir dormente, chorar compulsivamente, sentir culpa sentir dor ou alívio.
- \* Pode sofrer de insônia ou seu sono ser perturbador.
- \* O desastre e pensamentos do incidente podem vir novamente, é comum reviver o trauma muitas vezes.
- \* Assim como os detalhes do desastre, a partir do que você viu na TV, ou em artigos de jornal, podem se fazerem presentes novamente.
- \* Pode permanecer o medo de que tais incidentes se repetirão.
- \* É natural que exista um forte sentimento de solidão – mesmo que estejam em contato próximo com outras pessoas.

Ninguém reage da mesma maneira sobre o que aconteceu.

## Sintomas que poderão aparecer os primeiros dias...

- \* Reviver o evento - durante todo dia e / ou noite
- \* Nervosismo e inquietude
- \* Mais irritado e zangado que o normal, estar "pavio curto"
- \* Estresse severo
- \* Alívio por ter sobrevivido, mas culpado porque outros morreram
- \* Problemas grandes de concentração
- \* Dificuldade em lembrar-se das coisas, memória afetada

Há curto prazo, estas são reações normais causadas pela presença de eventos extremos. As reações acima e sentimentos podem voltar. Lembre-se que as reações podem ajudá-lo a elaborar o trauma, de modo que devagar se retome a rotina.

## O que você pode fazer para ajudar no processo de elaboração do trauma?

- \* Conversar com outras pessoas sobre o que você experimentou se sentir necessidade de tal.
- \* Falar sobre sentimentos ruins e pensamentos desagradáveis ??que você teve após o incidente. Você pode fazer a elaboração do trauma enquanto estiver conversando com outras pessoas sobre o que aconteceu.
- \* Conversar com várias pessoas que sofreram a mesma coisa que você, também pode ajudar, de modo que o fato de saber que mais pessoas passaram por isso de alguma forma pode ser confortante.
- \* Trabalhando com tarefas que você conhece bem, conseguindo devagar retomar a sua rotina. Pode ser difícil se concentrar em tarefas exigentes, e voltar à rotina sempre ajuda.
- \* Desenvolver alguma atividade física, corpo são, mente são.
- \* Evite usar álcool para lidar com emoções difíceis.
- \* Ouvir o que os outros ao seu redor estão sentindo e pensando. O desastre os afetou também.
- \* Se precisar chorar, chore. O medo é sentimento comum, chorar pode contribuir processo de aliviá-lo.

## Crianças e Jovens

### 1. O que pode acalma e confortar

- \* Estar com alguém que você confia.
- \* Compartilhar pensamentos e sentimentos, se julgar necessário
- \* Ficar o menos tempo possível sozinho.
- \* Não tenha medo de perguntar ou dizer aos adultos o que você pensa e sente, assim pode ser um movimento confortante, de alívio de angustia.

### 2. Se você tem sentimentos ruins

- \* Pode, por exemplo, desenhar ou pintar algo sobre o que você está pensando e sentindo.
- \* Faça um passeio de bicicleta, brinque, jogue ou faça algo que você gosta, assim preenche a sua mente com outras coisas.

- \* Estar com os amigos sempre ajuda.
- \* Voltar à rotina é essencial para a retomada do equilíbrio interno e externo, retomar a escola o quanto antes for possível, socializar também ajuda no processo.

### 3. O que ajuda no processo de recuperação do trauma?

- \* Comer e dormir de forma adequada, a alimentação e o sono são essenciais para o bom desenvolvimento, para um processo de recuperação então mais ainda.
- \* Sair com amigos para fazer coisas agradáveis sempre ajuda, pois recuperasse a sensação de bem estar.
- \* Ficar em lugares que você se sente seguro e bem.
- \* A retomada da rotina é uma das coisas que mais ajuda para poderem entender que a vida ainda está ali e que tudo com o tempo passará.

### 4. Se alguém próximo a você está morto ou ferido?

- \* Fale com os outros na mesma situação, se isso lhe aliviar e confortar.
- \* Você pode acender uma vela e rezar por aqueles que morreram ou estão gravemente feridos.
- \* Pense neles com carinho e lembre-se do que foi bom em sua companhia.
- \* Chore quando sentir vontade, isso pode ajudá-lo a elaborar o trauma.

### 5. Quando você vai dormir e se sentir inseguro

- \* Você pode dormir de porta aberta e com uma luz fraca no quarto.
- \* Se alguém pode ficar com você, é mais fácil adormecer.
- \* Ouvir uma historia antes de dormir, pode ser bom.
- \* Rezar sempre conforta de alguma forma.



Criação e adaptação:

Material desenvolvido com base na Cartilha da Cruz Vermelha da Noruega

**Melissa Haigert Couto:** Psicóloga Voluntária da Cruz Vermelha Brasileira de Santa Maria, Diretora do Departamento de Voluntariado, Socorrista de Primeira Resposta, Extensão em Psicologia dos Desastres, Formação em Avaliação de Ansiedade e Depressão, Coordenadora do Setor de Apoio Psicossocial da CVBSM.

**Ronimar Costa dos Santos:** Fundador, Presidente e Diretor do Departamento de Socorro e Desastres da Cruz Vermelha Brasileira Filial de Santa Maria.

Cruz Vermelha Brasileira filial Santa Maria - Rua Duque de Caxias, 2784, Bairro Medianeira, CEP 97060-210 - Tel. (55) 3027-4510

e-mail: cruzvermelhasm@cruzvermelhasm.org.br - [www.cruzvermelhasm.org.br](http://www.cruzvermelhasm.org.br)