

SÉRIE SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO  
PSICOSSOCIAL EM DESASTRES

# RESPOSTAS EMOCIONAIS E PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS EM DESASTRES E EMERGÊNCIAS

MAIO DE 2024



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



Desastres, como as inundações no Rio Grande do Sul, podem repercutir no bem-estar psicológico e na saúde mental de indivíduos e coletivos, sobretudo em função das múltiplas perdas: ausência de contato ou morte de pessoas da rede socioafetiva, bem como residências, estruturas comunitárias (escolas, igrejas, espaços de lazer), rotinas, trabalho e meios de subsistência.

Após a exposição ao evento extremo, as seguintes reações emocionais e comportamentais são esperadas:

-  **ANGÚSTIA**
-  **PREOCUPAÇÃO QUANTO AO FUTURO**
-  **RAIVA**
-  **TRISTEZA**
-  **CHORO**
-  **FALTA OU EXCESSO DE APETITE**
-  **ALTERAÇÕES GASTROINTESTINAIS**
-  **INSÔNIA**
-  **SENSAÇÃO DE ESTAR EM UM FILME**



## QUANDO FICAR ATENTO?

Exacerbação de reações psicológicas em pessoas com demandas de saúde mental preexistentes e aumento no uso de substâncias também são reações esperadas, assim como ocorrência de diferentes formas de violência.



## ESTRATÉGIAS QUE PODEM SER UTILIZADAS PARA AJUDAR

- Oferecer apoio prático, de forma não invasiva
- Buscar lugar silencioso para conversar, escutando ativamente, mas sem pressionar a pessoa a falar
- Manter-se tranquilo, permitir o silêncio e confortar a pessoa, o que a ajudará a também se sentir calma
- Auxiliar na busca por outros apoios e serviços, oferecendo informações honestas e precisas, o que favorece a redução do estresse, permite a retomada do contato com pessoas da rede socioafetiva e o acesso a direitos.

### IMPORTANTE!

Respeite a privacidade da história da pessoa, protegendo-a de danos adicionais. Além disso, nem todos os indivíduos que experienciam eventos extremos querem ou precisam dos PCP. Portanto, deve-se considerar o direito de decidirem por si mesmos.

## REFERÊNCIAS

Johal, S., & Mounsey, Z. (2016). A research-based primer on the potential psychosocial impacts of flooding. *Disaster Prevention and Management*, 25(1), 104-110.

Organização Mundial da Saúde (2015). **Primeiros cuidados psicológicos: Guia para trabalhadores de campo**. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/7676?locale-attribute=pt>

Stanke, C., Murray, V., Amlôt, R., Nurse, J., & Williams, R. (2012). **The effects of flooding on mental health: Outcomes and recommendations from a review of the literature**. *PLoS currents*, 4, e4f9f1fa9c3cae.



SÉRIE **SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO  
PSICOSSOCIAL EM DESASTRES**

VOLUME 1 | 1ª ED. | MAIO DE 2024

### ORGANIZAÇÃO

Beatriz Schmidt, Débora da Silva Noal, Adriana Cogo,  
Nicolly Magrin, Fernanda Serpeloni, Camila Pinheiro

### COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO

Gabriel Galli (DEMSP/SVSA/MS)

### PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Erick Andrade (DEMSP/SVSA/MS)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

