

Incentivar a recuperação após um desastre

Lidar com os efeitos devastadores de um desastre, seja ele natural (furacões, tornados, inundações, incêndios etc.) ou provocado pelo homem (explosões, violência no local de trabalho, tiroteios etc.) pode ser extremamente desafiador.



Sintomas relacionados a trauma e desastre

Além das preocupações imediatas sobre danos materiais ou segurança pessoal, também é vital lembrar que o bem-estar emocional pode ser tão importante quanto o bem-estar físico.

Ninguém que esteja envolvido ou presencie um desastre deixa de ser afetado por ele. A reação de cada pessoa é única em sua situação, mas nos dias e semanas seguintes ao evento é comum que as pessoas apresentem uma variedade de sintomas físicos e emocionais. Esses podem incluir:

- Tristeza
- Nervosismo e desconforto
- Irritabilidade ou raiva
- Padrões de sono perturbados
- Problemas de relacionamento
- Pensamentos intrusivos, recordações
- ou pesadelos
- Negatividade
- Falta de foco, incapacidade de concentração
- Choque
- Descrença
- Culpa

Todos esses sintomas são respostas normais a um evento anormal. Se você passou por algum tipo de desastre, uma parte importante do processo de recuperação é reconhecer seus sentimentos e reações.



Como cuidar de si mesmo(a)

Cada pessoa tem maneiras diferentes de lidar com a situação e se restabelecer. Embora não possa controlar ou mudar o que aconteceu, você pode (até certo ponto) controlar sua jornada de recuperação. Veja a seguir algumas dicas e sugestões para ajudar a minimizar o impacto de um evento traumático em sua saúde emocional e psicológica:

- **Aceite apoio.** Se seus amigos ou familiares oferecerem apoio, aceite. Se você sentir que precisa de ajuda, peça. Pode ser qualquer coisa, desde ter alguém ajudando nas tarefas diárias, como fazer compras ou tarefas domésticas, até ter uma companhia amigável e confiável para conversar sobre como você está se sentindo.
- **Aceite a situação.** O evento ou incidente aconteceu. Você não pode mudar isso, nem evitá-lo completamente. O desejo de evitar é normal, mas o excesso desse desejo pode atrasar ou adiar sua melhora.
- **Cuide de si mesmo(a).** Certifique-se de que você tenha uma quantidade adequada de descanso, exercícios e alimentação. Tente evitar medicamentos e álcool para anestesiá-la dor.
- **Encontre outras maneiras.** Considere usar outras estratégias de adaptação saudáveis, como arte, música, meditação, técnicas de relaxamento e contato com a natureza.
- **Não tenha pressa.** Não há um cronograma definido para sua recuperação. Seja paciente. Concentre-se em seus pontos fortes e habilidades.
- **Envolva-se com o que é familiar.** Muitas pessoas encontram conforto em retornar às rotinas e situações diárias familiares, tanto em casa quanto no trabalho.

A maioria das pessoas se recupera em seu próprio tempo; no entanto, se você sentir que o processo de recuperação está muito lento ou estagnado, talvez seja aconselhável procurar ajuda profissional. Existem inúmeras opções de tratamento disponíveis. Dois dos mais comuns são os primeiros socorros psicológicos (Psychological First Aid, PSA) e a terapia cognitivo-comportamental (Cognitive Behavioural Therapy, CBT).

O objetivo do PSA é reduzir o estresse pós-desastre e desenvolver habilidades de enfrentamento. Isso pode ser feito de forma privada, em ambientes comunitários ou até mesmo por telefone.

A CBT é um tratamento psicológico desenvolvido para ajudar os indivíduos a aprenderem a mudar pensamentos e padrões de comportamento negativos ou inadequados.

Até agora, nos concentramos exclusivamente em como incentivar os adultos a se curarem após um desastre. É importante ressaltar que pode ser necessário um cuidado especial extra se houver idosos ou crianças envolvidos. Nesses casos, pode ser aconselhável procurar assistência profissional.



Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://www.optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.