

# Manual de Cuidados Emocionais Após Desastres Naturais

## Aos professores das escolas e pré-escolas



静岡大学

NATIONAL UNIVERSITY CORPORATION SHIZUOKA UNIVERSITY

# Palavras Iniciais

É sabido que, nos desastres naturais como o grande terremoto Hanshin-Awaji ou nos acidentes de causa humana, as vítimas sofrem vários danos de natureza psicológica, sendo importante o seu cuidado. Até então foram muitos os trabalhos realizados nessa área. Sabe-se ainda que, nas áreas afetadas torna se necessário o trabalho conjunto entre a equipe de saúde mental e a população local.

O Centro Integrado de Pesquisa e Educação Relacionado aos Desastres Naturais da Universidade de Shizuoka considera os cuidados psicológicos como um dos importantes pontos a serem considerados quando ocorre o desastres natural, e tem desenvolvido, junto a comunidade local, pesquisas e práticas nessa área. Este manual voltado aos professores das escolas e pré-escolas é resultado do trabalho realizado juntamente com a Associação dos Psicólogos Clínicos da província de Shizuoka, e traz informações básicas sobre os cuidados com a saúde emocional a se ter após os desastres naturais. Esperamos que seja útil e ficamos gratos em receber opiniões dos nossos leitores.

Janeiro de 2010

Universidade de Shizuoka  
Reitor Naotaka Oki

# Experiência de desastre natural

- Quando experienciamos algum desastre natural, sentimos o medo da morte, a perda de pessoas e objetos importantes, passando por uma série de estresse. Nesta experiência, ocorre uma série de reações.

1. Estresse devido ao medo, choque → reação traumática
2. Perda de pessoas e objetos importantes → reação de perda
3. Estresse devido à longa duração na mudança da rotina após o desastre natural, vida restrita no abrigo, insegurança relacionada à reconstrução da vida (emprego, moradia e outros) → reação ao estresse relacionada a vida cotidiana

# O que ocorre com o estresse

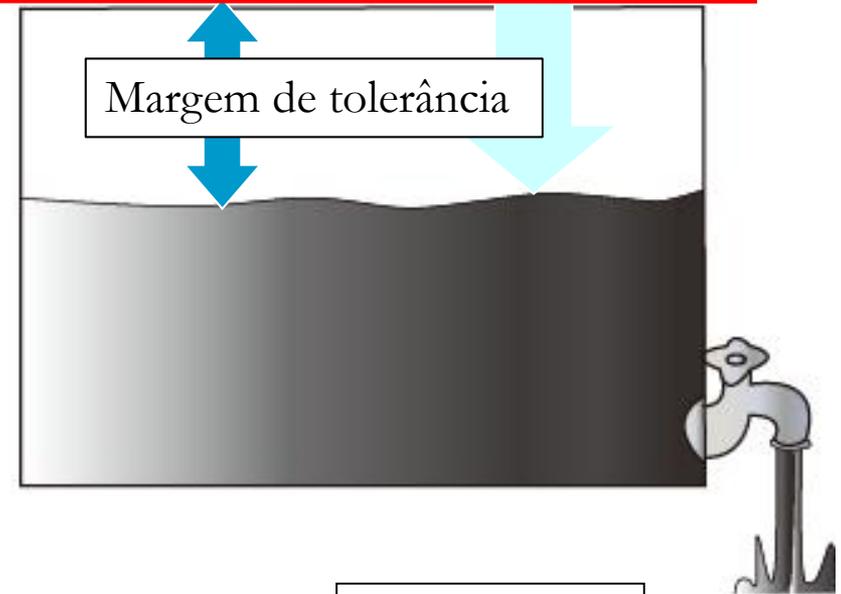
Consegue liberar o estresse e tem tolerância emocional, não apresentando sintomas preocupantes.



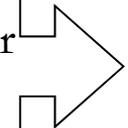
Tenho uma margem de tolerância, por isso não me preocupo.

Ficar estressado

Limite



Consegue soltar o estresse

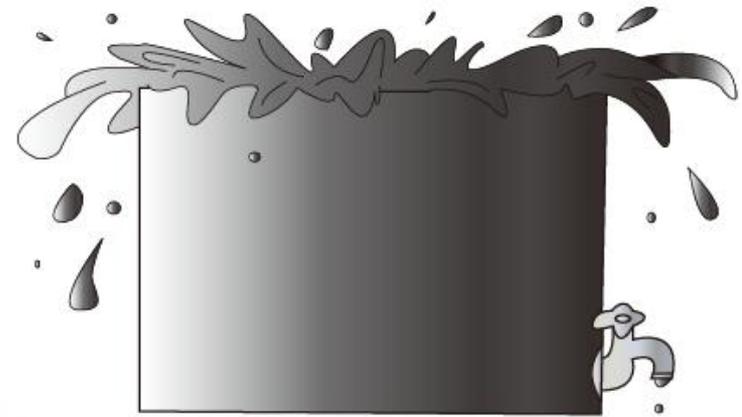


Quando o nível de estresse é grande, ou a pessoa não consegue soltar ultrapassando o limite de tolerância.

Ficar estressado  
(Desastre natural)

Choque grande

Sintomas psicológicos e  
somáticos  
<reação ao estresse>



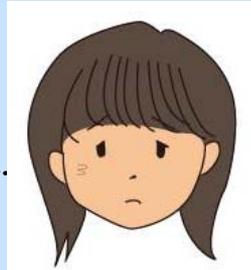
É muito  
difícil...

Não consegue  
liberar o estresse

# Várias reações ao estresse

## Somática

Não consegue dormir, acorda durante a noite, falta apetite, tem dores de barriga e cabeça, sensação de morosidade.



## Emocional

Sente muito medo, insegurança, sente-se abatido, não sente nada, não tem ânimo, sente solidão



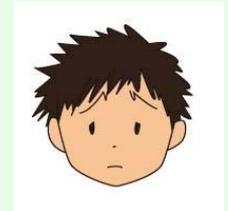
## Comportamental

Fica inquieto, exaltado irritadiço, reações infantis, fecha-se em si.



## Pensamento

Não se concentra, não consegue elaborar o pensamento. Repentinamente pensa no acontecido, não consegue se lembrar ou esquece com facilidade, censura-se a si próprio



# Reações somáticas

## ① Problemas de insônia

- Não consegue dormir de forma alguma.
- Tem pesadelos, acorda durante a noite e chora.
- Acorda várias vezes durante a noite.
- Tem a impressão de não ter dormido bem.



## ② Problemas de alimentação

- Não tem vontade de comer, ou ao contrário, come demais.
- Não sente o sabor da comida.

## ③ Várias queixas

- Dores de barriga, náuseas.
- Prisão de ventre ou diarreia.
- Dores de cabeça, sente a cabeça pesada.
- Sensação de morosidade do corpo.
- Sente falta de ar.
- Tem a sensação de que o corpo está balançando.



# Reações comportamentais

## ① Inquietação, exaltação

- Fica inquieto, movimenta-se sem necessidade.
- Agita-se facilmente, exalta-se de maneira estranha.

## ② Fica facilmente nervoso

- Fica nervoso por qualquer razão.
- Comportamento violento (age violentamente, quebra objetos).

## ③ Regressão infantil

- Quer sempre estar perto de algum adulto, quer que durma junto.
- Deixa de fazer o que já conseguia fazer sozinho (ir ao banheiro, tomar banho, vestir-se).
- Não tem uma atitude razoável.
- Enurese.

## ④ Fechar em si

- Se fecha em casa e não sai para fora.
- Recusa-se a ir a escola.



# Reações emocionais

## ① Medo, insegurança

- Está sempre assustado, assusta-se com barulhos, tem medo de lugares escuros.
- Sente medo de estar sozinho, tem a sensação de insegurança.

## ② Irritação

- Irrita-se por qualquer coisa.
- Sensação de sempre estar irritado.
- Sensação de sempre ter que fazer algo.

## ③ Sensação de abatimento

- Sente-se abatido, fica entristecido.
- Fica triste repentinamente e começa a chorar.

## ④ Não sente nada

- Não sente alegria e nem tristeza.

## ⑤ Não tem ânimo

- Não tem vontade de fazer nada.
- Não tem vontade de fazer algo, mesmo sendo algo que gosta.

## ⑥ Sensação de solidão

- Sente que está sozinho.



# Reações relacionadas ao pensamento

## ① Falta de concentração

- Não consegue se concentrar nas brincadeiras ou nos estudos.
- Está sempre disperso, com os pensamentos longe.

## ② Não consegue elaborar o pensamento

- Preocupa-se com várias coisas e não consegue elaborar o pensamento.
- Não se sente seguro do que pensa, não conseguindo definir-se.
- Acaba pensando sempre no pior.

## ③ Repentinamente, pensa no desastre

- Repentinamente lembra-se do que passou.
- Voltam as sensações que teve durante o desastre natural.

## ④ Não consegue se lembrar, esquece com facilidade

- Não consegue se lembrar bem do acontecido.
- Esquece rapidamente do que acabou de acontecer.

## ⑤ Censura-se a si próprio

- Sente e pensa que passou por essa situação porque fez algo de errado.



# Reações ao estresse

- A reação ao estresse é uma reação natural, mas de choque, a uma situação a que não estamos acostumados. A reação é normal a qualquer pessoa, mas ela difere de pessoa para pessoa.
- Ao voltarmos a nossa vida cotidiana e segura, essas reações desaparecem. É importante que tentemos levar uma vida normal, tentemos relaxar e fazer o que nos é possível.



# Diferença entre um aluno no primário e no ginásial

O aparecimento das reações ao estresse diferem de acordo com a faixa etária.

## □ Características do aluno primário

- Muitos ficam atrás da mãe e tem regressão infantil.
- Movimentam-se muito, ficam inquietos.
- Às vezes falam sobre algo inexistente.



## □ Característica do aluno ginásial

- É visível o abatimento e os sintomas somáticos.
- Evita os amigos. Às vezes deixa de frequentar a escola.
- Tem baixo rendimento escolar.
- Às vezes reage com comportamentos violentos.



# Características das pessoas que apresentam forte tendência a reações ao estresse

Mesmo as pessoas experienciando o mesmo desastre natural, o aparecimento dessas reações difere de pessoa para pessoa. Pode-se dizer que as pessoas que se encaixam nos seguintes itens abaixo apresentam uma forte tendência a apresentar reações ao estresse.

- Já passou pela experiência de ter perdido uma pessoa ou objeto importante durante o desastre natural.
- Ficou imobilizado por um longo tempo, perdeu alguém da família ou amigo, a casa foi destruída.
- Já tinha muito medo, era muito preocupado.
- Tinha problemas de relacionamento com amigos antes do desastre natural.
- Por algum problema não frequentava escola, é temperamental, tem algum problema no desenvolvimento (tendência a se fechar).
- Não tem o apoio da família.
- Já passou por um choque muito grande.

# Como lidar



# Para amenizar as reações ao estresse

## Sentir-se aliviado e seguro

Há uma melhora quando a pessoa sente-se aliviada, segura, tranquila, tem um tempo e lugar onde possa relaxar e dar risadas.

## Sentimento de união entre as pessoas ao redor

Sentir-se unido quando está no convívio familiar, de amizade ou com os professores. Brincar, ajudar, participar de eventos, faz com que a pessoa se não sinta sozinha e reforça a união.



## Expressar os sentimentos

Estar receptivos à conversa, choro, sorriso e ira das crianças.

Transmitir que não é necessário conter as emoções quando está com vontade de chorar, que não é necessário agir como se nada tivesse acontecido. É importante também que não force a criança a expressar os sentimentos.

# Como lidar com a criança que apresenta reações ao estresse

- Evitar discurso para levantar ânimo

A reação de estresse se prolonga quando tentamos animá-las dizendo `Não demonstre fraqueza`, `Esforce-se mais`, `Esqueça logo`, não permitindo que a criança expresse sua dor.

- Espaço para expressar os sentimentos no lar, na escola

É importante que os professores, os familiares estejam receptivos aos sentimentos da criança. As reações ao estresse são naturais e temporárias.

- Se necessário, procure uma instituição médica

Se a criança se encontra num estado confuso muito grande, se os sintomas (especialmente de insônia, irregularidade na alimentação) se prolongarem mais de um mês, procure por uma instituição médica.

# Os professores também são vítimas do desastre natural

É importante que os professores também se conscientizem dos seus sintomas de estresse, e tirem um descanso para poderem continuar ativos.

- Tome cuidado para não se desestruturar.
- Tentar ter um equilíbrio. Quando precisar descansar, descansar bem.
- O cansaço vem depois. Durma e coma bem.
- Não suporte tudo sozinho. Converse com o seu superior ou colegas de trabalho.
- Todos os dias tire um tempo para relaxar (parada para um chá, tomar banho de *ofurô*, tirar uma soneca, etc.).

# Rotina após o desastre natural

Depois de passar por essa experiência as pessoas ficam alertas e conseguem manter-se ativas mesmo sem descansar. Sem perceberem, ficam bastante cansadas e às vezes adoecem repentinamente. Quando estão estressados é importante que se alimentem e durmam bem, e que também conversem.

## ① Descansar com frequência

- Defina um horário para poder descansar.
- Se puder tome banho na banheira (*ofurô*).

## ② Durma mais de 5 horas por dia

- Mesmo que não consiga dormir, tente descansar o corpo deitando-se.



### ③ Coma bem e beba líquido

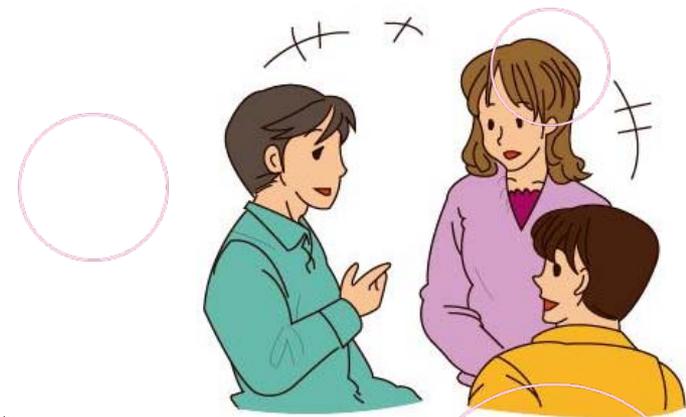
- Defina um horário para comer e coma sem esquecer.
- Mesmo não tendo apetite, tente comer algo.

### ④ Cuidado para não exagerar na bebida alcoólica

- Quando sentir-se inseguro, evitar depender do álcool para poder dormir.
- Perigo de dependência alcoólica.

### ⑤ Converse com alguém quando se sentir preocupado, inseguro

- Qualquer um sente-se inseguro ou adoece depois de uma experiência como esta. Converse com alguém da sua confiança sobre o que o preocupa.



# O que fazer nesses casos?

Se o adulto age de forma tranquila com a criança, ela se sente relaxada, segura e volta a vida saudável.

## Não tem apetite

- Não a force a comer. Deixe-a comer e beber somente o que consegue.
- Mesmo não tendo apetite, faça-a beber líquidos com frequência.

## Não consegue dormir, acorda durante a noite

Não a repreenda e durma ao seu lado. Deixe o quarto um pouco iluminado. Se a insônia prolongar por uma semana, procure por uma instituição médica.

## ☐ Queixa-se de problemas de saúde

Dê atenção devida a sua queixa, ouça-a, de forma que possa sentir que está protegida. Caso necessário, procure a ajuda médica.

## ☐ fala repetidamente sobre o desastre

Quando a criança repete várias vezes a mesma conversa o adulto se cansa, e a tendência é dizer para que esqueça isso. Para que a criança amenize a sua dor, é importante que ela possa ser ouvida. É importante que o adulto esteja receptivo aos sentimentos da criança.



# O que fazer nesses casos?

- Brincadeiras que trazem o “tema desastre natural”

Muitas vezes a criança resolve seus problemas através da brincadeira. É importante que a deixe brincar e possibilite que expresse seus sentimentos dizendo: “Levamos um susto com esse tremor forte. Foi difícil”. Mas, se a criança sofre, ou então não consegue parar com essa brincadeira, direcione-a para uma outra brincadeira.

- Ficar ao redor dos adultos como uma criança pequena

Tire um tempo para dar atenção à criança. Recebendo a atenção devida, aos poucos, ela voltará à vida saudável.

□ Censurar-se a si próprio

A criança pode pensar que está passando por essa situação porque 'é uma criança mal-comportada'. Explique a ela que é um fenômeno da natureza, e elogie os esforços que tem feito para superar esses problemas.

□ Exalta-se excessivamente, age como se nada tivesse acontecido

Esses comportamentos são uma forma da criança digerir o que está muito difícil para si. Transmita alívio dizendo, por exemplo, 'foi difícil'.



# O que fazer nesses casos?

- ❑ Ficar preocupado porque o sintoma de estresse é diferente das demais crianças

A criança pode achar que ela é estranha porque o tipo e grau dos sintomas é diferente das demais crianças. É óbvio que os sintomas sejam diferentes. Transmita a ela que esses sintomas logo desaparecem. Se não houver melhoras no período de mais de um ano, procure por um especialista.

## ☑ ponto

As crianças podem ficar mais inseguras vendo excessivamente as imagens do desastre na TV ou outro meio de comunicação. Ao invés de deixá-la assistir aos noticiários, convém deixá-la brincar neste horário.



# Cuidados na rotina escolar

Você pode oferecer cuidados dentro da vida escolar aproveitando suas qualidades

## Conversar e se comunicar no dia a dia

Cumprimento face a face, conversa triviais sobre o dia a dia ajudam a criança a se acalmar.

## Perceber as mudanças de comportamento

Embora pareça saudável, a criança pode estar carregando dores e sentimento de perda. Vamos observar atentamente o seu estado.

## Cuidados através de brincadeiras e atividades

Através de brincadeiras e trabalhos em grupo, a criança pode sentir a ligação emocional na prática, o que ajuda a aliviar a tensão emocional.

# Pontos importantes na rotina escolar

- Dê o suporte adequado a idade da criança
  - É mais difícil que as crianças de uma faixa etária superior exteriorizem sintomas de estresse. Esteja atento às mínimas mudanças e converse.
  - Desenvolver um contato corporal adequado a cada idade.
- Acompanhe o processo por um longo período
  - Existem casos em que os sintomas de estresse aparecem tardiamente, ou reaparecem depois de um ano. Há a necessidade de observar o comportamento da criança por alguns anos.
- Trabalhe junto com pais, especialista e profissionais da área médica
  - Há casos em que as reações em casa e na escola diferem. Entre em contato com os pais e converse.
  - Se os sintomas persistirem por mais de um mês ou piorarem, consulte um especialista ou instituição médica.

○ Relaxamento através  
da respiração

# Autocuidado

- ① Sente-se naturalmente e com as costas eretas. Pode ficar de olhos fechados ou abertos.
- ② Inspire fundo através da respiração abdominal.
- ③ Respire pelo nariz e aos poucos vá soltando o ar pela boca.
- ④ Inspire novamente, 1, 2, 3, pare um pouco, solte o ar, 6, 7, 8, 9, fuuu.
- ⑤ Ao soltar o ar, a respiração volta ao natural.
- ⑥ Mais uma vez, inspire profundamente.
- ⑦ Ao soltar o ar, imagine você soltando todo o cansaço físico e estresse.
- ⑧ Continue conforme o seu ritmo. Faça por mais ou menos 1 minuto.
- ⑨ Fim do exercício. Por fim, alongue corpo, gire o pescoço e os ombros, mexa as pernas.



## Relaxamento dos ombros (exercício realizado sentado)

① Sentado numa cadeira, levante os ombros para cima. Tome cuidado para que as costas não fiquem curvadas.

② Quando sentir que já não consegue levantar os ombros, conte até 5. Não deixe de respirar, e faça o exercício respirando devagar.

③ Em seguida, conte até 10 e desça os ombros.

④ Ao descer os ombros, solte suas forças. Repita o exercício 2 a 3 vezes.

①



② キープ



③

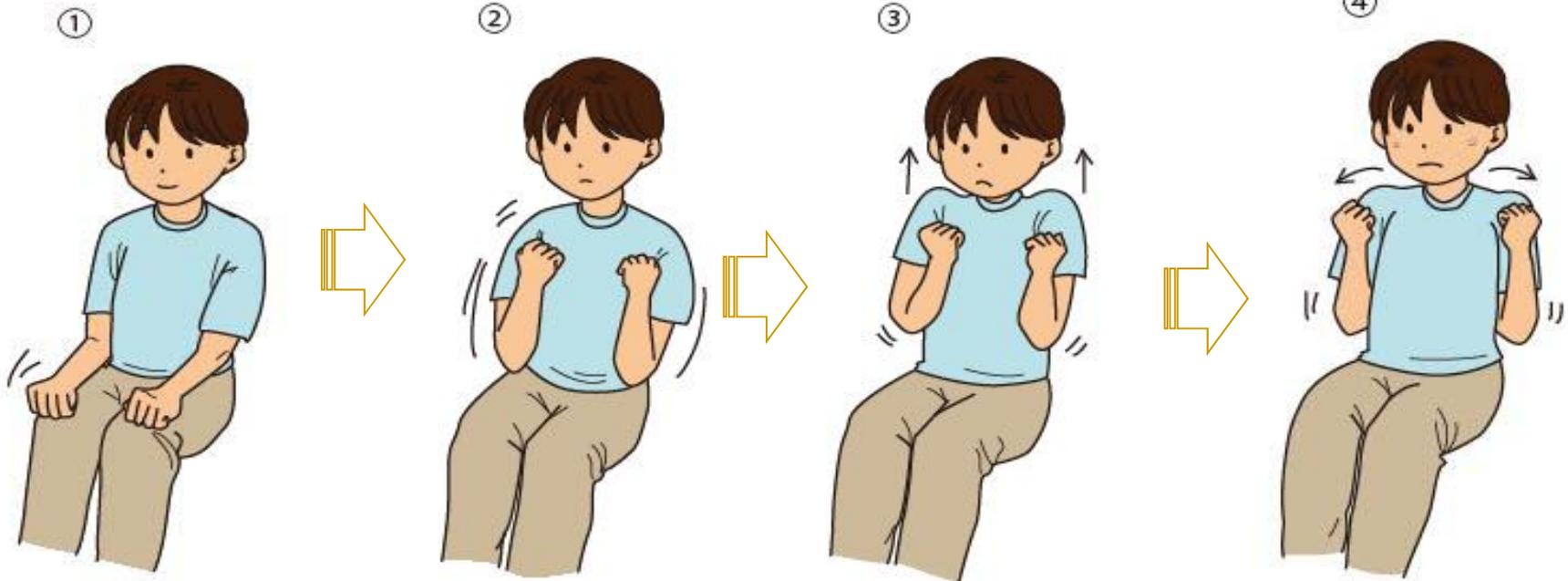


④ キープ



## Relaxamento da parte superior do corpo (exercício realizado sentado)

- ① Feche as mãos sobre as coxas. Coloque força nas mãos.  
⇒ Coloque força nos antebraços. Volte a sua atenção na força que você está fazendo.
- ② Faça força nos braços, dobre os cotovelos, e nesta mesma posição leve os braços para perto do corpo. ⇒ Faça força no braço todo e volte a sua atenção para a força que está fazendo.
- ③ Mantenha a força nos braços, faça força nos ombros e leve os ombros para cima.  
⇒ Faça força nos braços e ombros, e volte a sua atenção para a força que está fazendo.
- ④ Com os ombros levantados, abra o peito. ⇒ Volte a sua atenção para a força que está fazendo na parte superior do corpo.



⑤ Nessa mesma posição, conte devagarzinho até 5. Não pare de respirar. Volte a sua atenção para a força que está fazendo.

⑥ Solte de uma vez toda a força feita na parte superior do corpo. Sinta a força sair do corpo. Fique nesta posição por um minuto. Volte a sua atenção para o corpo.

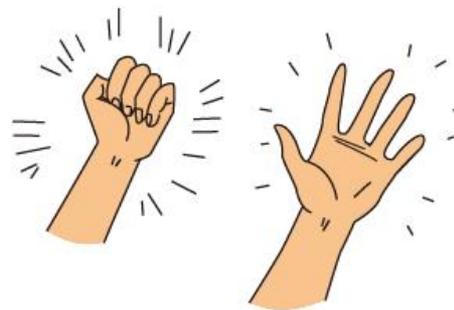
⑤ キープ

⑥



## Exercício final

● Abre e feche as duas mãos, dobre e alongue os braços algumas vezes.



● Alongue o corpo. Sinta-se bem alongando também as mãos e os pés.



**☑ Ponto** Caso a pessoa não fique tranquila fazendo o relaxamento, não a force. Diga somente para que [faça os exercícios quando puder], ou [que encontre um o exercício que o faça sentir bem].

Manual de Cuidados Emocionais Após Desastres Naturais  
Aos professores das escolas e pré-escolas

Publicação março de 2010

Elaboração Associação dos Psicólogos Clínicos de Shizuoka, Comitê de Apoio às Vítimas

Grupo de trabalho do Manual

Tomoko Kobayashi ,Ph.D (Universidade de Shizuoka, Faculdade de Educação)

Masamichi Nakagaki (Shizuoka Prefecture Fuji Child Guidance Center)

Yayoi Yoshinaga ( Shizuoka City Child & Youth Consultation Center )

Hisako Imaki ( Shizuoka Prefecture Child Home )

Yasuyuki Nagashima ( Mitagahara Hospital )

Reiko Ishikawa ( Shizuoka Prefecture School Counselor )

Ilustração ▪ Colaboração na composição

Tomoko Takahashi (Universidade de Shizuoka, Faculdade de Educação )

Mitsuko Miwa (Faculdade de Educação, 4º ano)

Ryosuke Takahashi (Faculdade de Educação, 3º ano)

Hitomi Ngashima (Faculdade de Educação, 3º ano)

Eri Yamashita (Faculdade de Educação, 3º ano)

Colaboração Yoshinari Hayashi (Centro Integrado de Pesquisa e Educação Relacionado aos Desastres Naturais)

Tradução Lucia E.Yamamoto (Universidade de Shizuoka, Faculdade de Educação)

Publicação Centro Integrado de Pesquisa e Educação Relacionado aos Desastres Naturais

〒422-8529 Shizuoka Suruga-ku Ohya 836

Gráfica