

# CATÁSTROFES E REAÇÕES PSICOLÓGICAS

- As catástrofes, como os incêndios, são uma ameaça que podem afectar, entre outros aspectos, o **equilíbrio emocional** das pessoas.
- Cada ser humano pode ser afectado, reagir e expressar as suas emoções/sofrimento de formas diferentes.

## ALGUMAS REAÇÕES COMUNS NAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- No início falarem repetidamente no incêndio ou reproduzirem-no nas suas brincadeiras
- Tristeza, choro fácil
- Medo e preocupação com a sua segurança e a dos outros (familiares e animais de estimação)
- Ansiedade sempre que algo os faz lembrar do incêndio (ex.: cheiro a queimado, som de sirenes, fumo)
- Maior dependência dos pais, irmãos ou professores
- Isolamento, perda de interesse nas atividades habituais (ex.: brincar menos com os amigos)
- Mudanças no apetite (comer menos ou mais)
- Mudanças no sono, pesadelos
- Queixas físicas (dor de cabeça ou dor de barriga)
- Mudanças no desempenho escolar, dificuldades em concentrarem-se ou prestar atenção
- Apresentar comportamentos mais infantis (ex.: falar como um bebé, urinar na cama, birras)
- A forma como reagem é influenciada pela forma como os adultos das suas relações lidam com o acontecimento

## ALGUMAS REAÇÕES COMUNS NOS ADULTOS

- Numa fase imediata pode ocorrer alguma desorganização e dificuldade em aceitar a realidade
- Tristeza, angústia, desmotivação, revolta
- Ansiedade, irritabilidade mais fácil do que o habitual
- Mudanças de humor repentinas
- Medo e preocupação com a segurança
- A recordação repetida do incêndio pode fazer com que, durante alguns dias, sinta fadiga, tensão muscular, dores de cabeça, sobressaltos, taquicardia, náuseas
- Dificuldades de concentração ou em tomar decisões
- Incapacidade para agir ou tomar as medidas necessárias para responder às necessidades do momento
- Mudanças no apetite
- Sono perturbado, pesadelos



## ATENÇÃO !

- Normalmente estas respostas emocionais intensas associadas à exposição ao incêndio tendem a diminuir e desvanecer-se nas semanas seguintes;
- Aos poucos o ser humano vai integrando o acontecimento doloroso na sua história, investindo concomitantemente na reorganização da sua vida;
- **Se estes sintomas/sofrimento se mantiver(em), e afectar(em) o regresso às suas rotinas diárias, procure ajuda.**



## ONDE PEDIR AJUDA?

### Centro de Saúde de Penacova

Horário: 10:00 h - 17:00 h

Telefone: 239 470 040; 239 456 441

E-mail: [gcidadao.penacova@arscentro.min-saude.pt](mailto:gcidadao.penacova@arscentro.min-saude.pt)

Contactar:

Médica - Isabel Espírito Santo

Assistente Social - Ana Marisa Rente

Enfermeiro - Asdrubal Flório

O Centro de Saúde conta com o apoio do **Centro de Prevenção e Tratamento do Trauma Psicológico** - CRI Psiquiatria e com o **Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência**, do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra