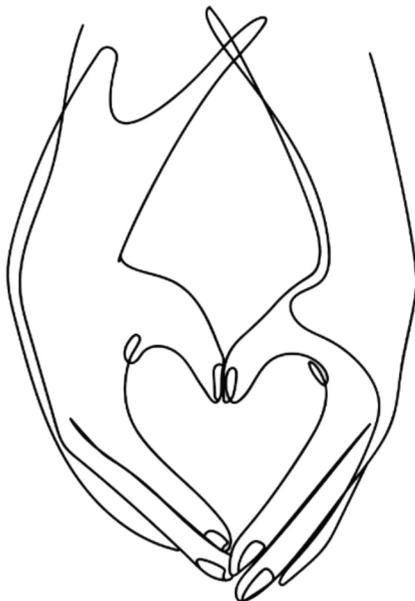
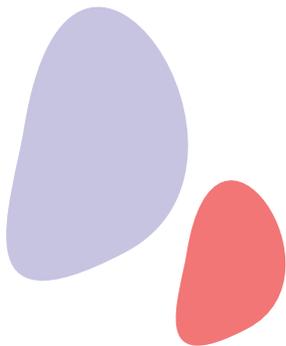


WORKBOOK

# Cuidados Psicológicos

para casais e famílias em situação  
de desastres e catástrofes





**Coordenador equipe:** Dr. Bruno Luiz Avelino Cardoso (CRP04/74568)

Universidade Federal de Minas Gerais / Associação Brasileira de Terapia do Esquema

**Equipe de estagiários em terapia de casais da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG):**

André Nascimento Ladeira

Gabriel Vasconcelos Friedlaender

Henrique Moreira de Castro

Isabella Ferreira Pinheiro

João Vitor Cotta Neves

Lívia Maria Magalhães Quintão

**Equipe técnica:**

Esp. Ana Rizzon (CRP 07/104/25) / Ana Rizzon Psicologia

Dra. Julia Schäfer (CRP 07/24431) / Child Mind Institute

Me. Kelly Paim (CRP 07/13427) / Escola de Terapia do Esquema / Associação Brasileira de Terapia do Esquema

Dr. Lucas Bandinelli (CRP 07/21235) / Wainer Psicologia Cognitiva

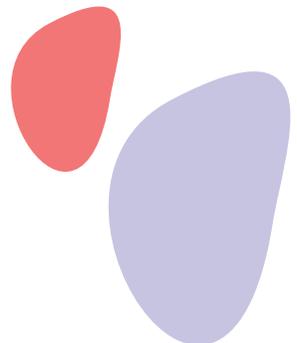
Dra. Mara Lins (CRP 07/05966) / Faculdade do CEFI (FACEFI)

**Informação técnica**

Como citar este material: Cardoso, B. L. A., Ladeira, A. N., Friedlaender, G. V., de Castro, H. M., Pinheiro, I. F., Neves, J. V. C., Quintão, L. M., Rizzon, A., Schäfer, J., Paim, K., Bandinelli, L., & Lins, M. (2024). Cuidados psicológicos para casais e famílias em situação de desastres e catástrofes. Artmed.

# SUMÁRIO

<b>Breve Introdução aos Profissionais.....</b>	<b>4</b>
<b>Apresentação aos Casais e Famílias.....</b>	<b>7</b>
<b>1 • Compreendendo sobre eventos estressores e os seus efeitos.....</b>	<b>10</b>
<b>2 • Formas de lidar com emoções intensas frente a situações de estresse agudo.....</b>	<b>15</b>
<b>3 • Como ajudar um ao outro em situações de desastres ou catástrofes.....</b>	<b>24</b>
<b>4 • Apoio social como forma de fortalecimento conjugal e familiar.....</b>	<b>28</b>
<b>5 • Como o casal/família pode lidar com os filhos/crianças.....</b>	<b>31</b>
<b>6 • Como lidar com o luto parental e/ou familiar.....</b>	<b>37</b>
<b>7 • Como cuidar da relação do casal quando alguém está na linha de frente.....</b>	<b>41</b>
<b>Referências.....</b>	<b>47</b>

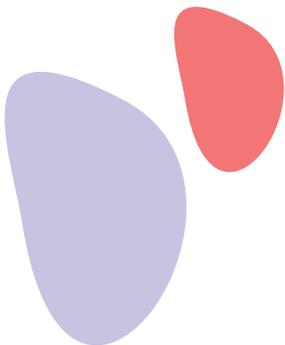


## BREVE INTRODUÇÃO AOS PROFISSIONAIS

Por definição, chamamos de trauma toda resposta física e emocional a eventos que envolvem altos níveis de estresse, que podem ser ameaçadores à vida e à integridade física ou emocional de uma pessoa<sup>1</sup>. Esses eventos podem se manifestar de diversas maneiras, como através de violência física ou emocional, acidentes graves, diferentes tipos de abusos ao longo do tempo, desastres naturais, entre outros<sup>1</sup>. Em geral, passar por experiências como essas pode causar reações emocionais intensas, como medo, ansiedade, desespero e sensação de perda e impotência<sup>1,2</sup>.

É importante ressaltar que a reação a essas experiências ocorre de forma muito particular pois, diante do mesmo evento, as pessoas podem reagir de formas distintas, algumas vivenciando-o como traumático, outras como um evento doloroso. Além disso, o impacto do evento pode ser prejudicial e persistir a longo prazo, principalmente no que diz respeito à saúde mental<sup>1</sup>.

Casais e famílias também podem ser afetados por eventos traumáticos de diversas maneiras e cada membro da relação, seja conjugal ou familiar, pode experimentar um processo traumático de maneira única. As vítimas que sofreram o impacto direto de um evento traumático (também chamadas de 'vítimas primárias') são aquelas que vivenciaram diretamente o evento e suas consequências emocionais e no corpo<sup>1</sup>. Essas vítimas podem enfrentar desafios tanto durante o acontecimento quanto depois, incluindo impacto nos pensamentos, emoções e comportamentos. Para algumas pessoas, os impactos de um evento traumático podem se tornar graves e persistentes ao longo do tempo, levando ao que chamamos de Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT)<sup>2</sup>.



## **Alguns sintomas individuais e problemas conjugais comuns frente ao trauma:**

Se o casal e/ou família que você está prestando cuidados emocionais experienciaram algum momento de catástrofe ou desastres, é importante ter atenção caso alguns dos sintomas ou manifestações abaixo comecem a surgir:

### **Alguns sintomas individuais comuns na pessoa que experienciou o trauma <sup>2,3</sup>**

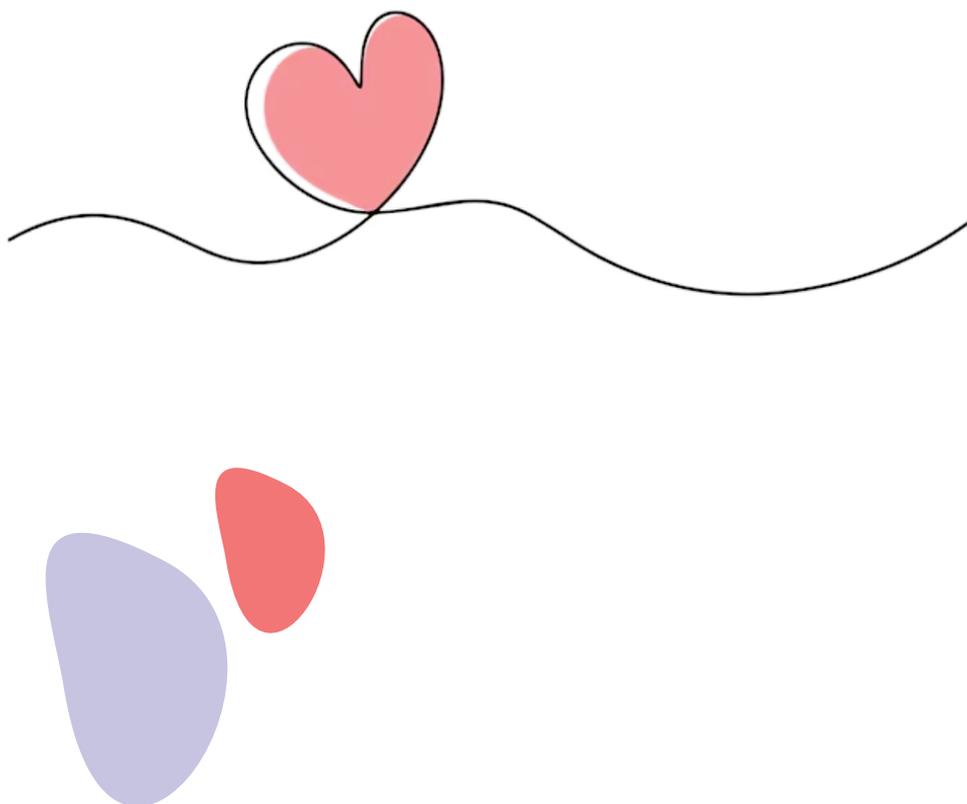
- Ansiedade
- Depressão
- Memórias recorrentes do evento traumático
- Insônia
- Irritabilidade
- Dificuldade em regular as emoções

### **Alguns problemas comuns na relação conjugal/familiar após um evento traumático <sup>3,4,5</sup>**

- Problemas na divisão de tarefas e no cuidado com os filhos
- Conexão familiar enfraquecida
- Dificuldades com a intimidade
- Baixa satisfação com o relacionamento
- Conflitos persistentes
- Expressão desadaptativa da raiva e violências

Se a pessoa não estava com a sua parceria ou família no momento do evento traumático, mesmo assim ela pode sofrer com os impactos da experiência traumática, isso chamamos de “trauma secundário de parceiros”<sup>3</sup>. Sendo assim, o trauma experienciado pela vítima primária, incluindo os seus sintomas e reações, também repercutem nas pessoas do seu convívio e/ou na dinâmica relacional (seja com a parceria ou familiares)<sup>3</sup>.

Casais e famílias que passam por situações traumáticas juntos ou individualmente podem enfrentar alguns problemas específicos da dinâmica conjugal (como vistos no Quadro apresentado anteriormente). Pensando nisso, esse livro foi elaborado como um recurso para oferecer informações válidas e servir de auxílio para lidar com as emoções e dificuldades relacionais do momento.

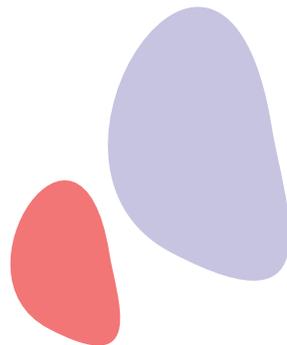


## APRESENTAÇÃO AOS CASAIS E FAMÍLIAS

Vivenciar um evento traumático pode ser um momento desafiador e muito doloroso. As pessoas podem experimentar uma montanha-russa de emoções e ficar sem saber o que fazer em muitos momentos. Primeiramente, se você está passando por isso neste momento, sentimos muito por tudo o que deve estar acontecendo com você, com sua parceria amorosa e/ou com seus familiares. Desejamos que você(s) encontre(m) o lugar seguro que tanto merecem -distante de toda a insegurança que a situação traumática ativou.

Em segundo lugar, porém não menos importante, queremos dizer que você(s) não está(ão)sozinho(s)! Nosso intuito, aqui neste livro, é dizer que há pessoas que podem auxiliá-lo(s) neste momento difícil. Escrevemos este livro como uma forma de cuidado com você, com seu relacionamento e família, para que você tenha a oportunidade de entender como lidar com alguns sintomas que são comuns em pessoas que experienciam um evento traumático como o que você ou seu familiar vivenciou.





A primeira parte deste livro possui 4 capítulos. No Capítulo 1, faremos uma explicação sobre como os eventos estressores podem ter efeitos em nós mesmos e nas nossas relações. Entender os pensamentos, emoções e reações físicas que você, sua parceria, ou familiares podem estar sentindo é um passo importante para que haja uma ajuda mútua e empática na relação. No Capítulo 2, descreveremos algumas estratégias que podem ajudar a lidar com os sintomas comuns nessas situações; assim, tanto você poderá aplicar em si mesmo, quanto aplicar com sua parceria ou familiares. O Capítulo 3 terá como objetivo, justamente, a apresentação de dicas que podem ajudar você(s) a serem suporte um para o outro neste momento difícil. Por fim, no Capítulo 4, indicaremos como a busca por apoio social pode ser uma forma de fortalecimento conjugal e familiar, entendendo que passar por estas situações com auxílio profissional e social pode nutrir as relações frente aos desafios.

A segunda parte deste livro tem 3 capítulos. Nela descreveremos tópicos diversos que podem estar ocorrendo com você neste momento desafiador. No Capítulo 5, apresentamos algumas dicas sobre como lidar com o comportamento dos filhos e crianças frente a situações de desastres e catástrofes. No Capítulo 6, indicaremos algumas estratégias para lidar com o sofrimento intenso do luto para lidar com a perda de um filho e/ou familiar frente a um desastre. Finalizamos com o Capítulo 7, onde indicaremos como cuidar da relação conjugal e/ou familiar quando alguém está na linha de frente de prestar socorros para vítimas de situações traumáticas.

Aproveite os exercícios descritos ao longo deste livro para entender suas próprias emoções (e a da sua parceria ou outro familiar), além de manter a conexão nesse momento delicado. Nossa intenção é trazer o nosso cuidado com você por meio da produção de todo este material. Esperamos que você(s) se sint(a)m acolhido(s) em cada página deste livro. Boa leitura!



## C pulo 1

### Compreendendo sobre eventos estressores e os seus efeitos

Depois de situa es de desastres ou catástrofes,   comum que casais e famílias enfrentem diversos conflitos e dificuldades tanto nas suas rela es como na forma de pensar e sentir. Você pode perceber que muitas coisas mudaram, a sua forma de pensar, de sentir e de se comportar. E realmente pensamentos, emo es e comportamentos são profundamente afetados pelo acontecimento<sup>6</sup>. Neste Capitulo, vamos abordar algumas questões comuns que podem surgir nesses momentos e como você pode identificá-las.

Após um evento traumático, a experiência que temos e a forma como interpretamos a situa o vivida precisa da nossa aten o. Se você passou por isso, seu corpo poderá lhe dar alguns sinais, e lhe convidamos a se atentar a isso. Dificuldades de respira o, tensão muscular, dificuldades para dormir e concentra o prejudicada são exemplos de sintomas frequentes em indivíduos que passam por uma experiência traumática<sup>2,7</sup>. Apesar de esperadas, se você sentir que essas sensa es estão muito intensas ou prejudicando qualquer área da sua vida, converse com alguém a respeito e busque ajuda de algum profissional. Caso note esses sintomas em familiares e/ou parceria, acolha e, se necessário, busquem ajuda juntos (nos próximos capítulos indicamos como você pode acolher seu familiar e/ou parceria).

Depois de acontecimentos assim, lidar com toda a carga emocional que surge pode ser extremamente desafiador. Além de altera es físicas, pensamentos negativos podem dominar nossas mentes, impactando tanto como nos sentimos como a forma como nos relacionamos com outros membros da nossa família. Abaixo, apresentamos alguns pensamentos comuns:

#### **1. Pensamentos relacionados ao medo de que tudo d  errado:**

- "Nossa família não conseguirá se recuperar desta catástrofe, seja financeiramente ou emocionalmente"
- "As coisas nunca mais vão ser como antes para nós"
- "Nosso relacionamento não dará certo depois disso"

#### **2. Pensamentos relacionados ao medo de que a experiência traumática aconteça novamente:**

- "Em qualquer momento vamos passar por isso de novo"
- "Toda vez que (algum gatilho p.ex. chove mais forte), preciso fugir com minha família"
- "Precisamos estar prontos para a próxima vez em que isso acontecer"

### **3. Pensamentos relacionados com sensação de impotência e incapacidade:**

- “Não consegui fazer nada para ajudar minha família”
- “Sou inútil”

### **4. Memórias vividas do acontecido**

- Pesadelos
- Memória repentina do que aconteceu (flashback) acompanhado por fortes emoções (medo, ansiedade, tristeza, raiva etc.), além de sensações físicas (tremedeira, dor na barriga, nó na garganta, coração batendo forte etc.)

Embora seja compreensível e comum pensar dessas formas após um trauma, é importante lembrar que os pensamentos são interpretações que podem influenciar o nosso humor<sup>8</sup>. Por exemplo, durante uma discussão com alguém da nossa família sobre o que aconteceu, podemos pensar “nós nunca concordamos em nada”. Esse pensamento pode fazer com que nos sintamos frustrados, quando na verdade, é comum que as famílias tenham opiniões diferentes sobre várias coisas. É importante lembrar, também, das várias vezes no passado em que todos concordaram e se divertiram juntos. Esse pensamento, embora pareça real na hora, é mais uma maneira de ver a situação do que um fato concreto. Reconhecer isso pode nos ajudar a nos sentirmos menos chateados e mais abertos a conversar. Portanto, após eventos traumáticos, nossa capacidade de pensar pode ser muito influenciada pelas emoções intensas que sentimos e, por isso, é importante nos atentarmos ao que estamos pensando, o que estamos sentindo, o que estamos fazendo e como isso pode estar afetando nossas relações com familiares e parcerias.

O primeiro passo para isso é identificar pensamentos que não são “úteis” quando aparecem.<sup>8</sup> Um exercício que pode funcionar é: quando notar uma mudança do seu humor, se questione: “o que está passando pela minha cabeça agora?”. Compartilhar pensamentos e sentimentos com familiares e/ou parceiros(as) pode ajudar no reconhecimento de ideias que estão gerando sofrimento.

*“Eu estava vendo o meu cachorrinho brincar e soltei uma gargalhada, imediatamente senti um grande desconforto e me perguntei: O que está se passando na minha cabeça agora? Foi aí que percebi que estava me sentindo culpada por rir em meio a situação tão difícil que estamos vivendo. Como se rir fosse algo que eu não pudesse mais fazer até estar tudo bem. Fui até meu marido e compartilhei isso com ele. Foi bom porque ele me ajudou e eu me senti melhor.”*

Depois de identificar os pensamentos, o próximo passo é avaliar!<sup>8</sup> Essa etapa consiste em analisar se os pensamentos que estão vagando pela cabeça realmente fazem sentido, se estão mais exagerados ou se não condizem com a realidade. Parece estranho, mas frequentemente nossos pensamentos não descrevem a realidade como ela é. Para essa avaliação, busque evidências, ou fatos, que confirmem ou contradigam sua interpretação, podendo contar, novamente, com o auxílio das pessoas que você confia, como sua parceira e/ou familiares.

*“Afinal, por que eu não poderia rir de algo engraçado? Uma parte minha diz que é errado, que eu deveria estar fazendo algo útil para resolver a situação. Ao mesmo tempo, outra parte minha que não é realista me cobra por fazer apenas coisas úteis.”*

A partir daí, é possível compreender um pouco melhor se aquele pensamento está sendo útil, ou não. Apesar de não sermos capazes de impedir ou nos livrarmos do que pensamos, podemos buscar formas mais realistas de interpretar as situações. E essa é a atividade da última etapa: **proponha pensamentos alternativos que nos ajudem mais!**<sup>8</sup>

*“Quanto mais momentos como esse eu puder ter, mais força eu terei para superar essa situação. Não há nada de errado em eu sentir um pouco de alegria também.”*

Sem dúvida, todo esse exercício pode ser potencializado se feito em conjunto com membros da família e parceiros(as) quando ambos construímos um espaço seguro para falarmos sobre nossas emoções e pensamentos. Outras pessoas podem ser ajudantes valiosos na identificação, avaliação e mudança dos pensamentos geradores de sofrimento, trazendo perspectivas diferentes e, possivelmente, mais realistas.

Além disso, a atitude de compartilhar o que estamos sentindo e pensando pode contribuir para o fortalecimento das relações e também para uma melhor compreensão de como as outras pessoas (possivelmente também afetadas pelo evento traumático) estão lidando com a situação, proporcionando um ambiente de ajuda mútua. No quadro abaixo, veremos as emoções e comportamentos que geralmente estão mais presentes após um trauma.

É importante lembrar que, assim como os pensamentos, reações emocionais e comportamentais mais complicadas, nesses primeiros momentos, são válidas e esperadas. **Tenha cuidado para não se culpar por sentir o que está sentindo.** Adotar uma atitude de não julgamento e flexibilidade com os sentimentos pode lhe ajudar a ter uma maior clareza para agir de acordo com o que é realmente importante para você, sua parceria e sua família

## Reações emocionais e comportamentais mais comuns frente ao evento traumático<sup>2,6,7</sup>

### Reações emocionais comuns

Ansiedade

Culpa

Desesperança

Desamparo

Medo

Raiva

Tristeza

### Reações comportamentais comuns

**Evitação:** Quando uma pessoa prefere não enfrentar situações, pessoas ou pensamentos que a fazem se sentir mal ou desconfortável.

**Ficar em estado de alerta:** É como estar sempre no modo "vigilância", observando tudo ao redor para ver se há algum perigo ou algo errado.

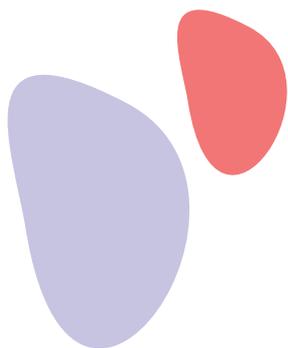
**Irritabilidade:** Sentir-se facilmente irritado ou chateado com coisas pequenas, que normalmente não incomodariam tanto.

**Isolamento/distanciamento:** Quando alguém prefere ficar sozinho e se afasta dos amigos e familiares, evitando contato social.

**Tentativa de controle excessivo:** Tentar controlar tudo ao redor, mesmo as pequenas coisas, para sentir que tudo está seguro e certo, mesmo quando não é necessário.

Além de compreender individualmente as suas reações, é importante observar como elas podem afetar suas relações. Casais e famílias que passam por eventos traumáticos desenvolvem formas de lidar com o sofrimento e, em muitos casos, essas formas oferecem um alívio emocional a curto prazo, mas podem ser prejudiciais ao bem-estar do relacionamento a médio/longo prazo. Por exemplo, se escolhermos não contar a nossa parceria sobre algo ruim que aconteceu, pode parecer que isso ajuda a evitar brigas ou tristeza no começo. Mas, ao continuarmos escondendo isso, com o tempo podemos acabar nos sentindo mais sozinhos e distantes. Isso pode levar a confusões e a um sentimento de que estamos cada vez mais afastados um do outro.

Nos capítulos seguintes, veremos algumas dicas que fortalecem a conexão e colaboração entre parceiros(as) e familiares, contribuindo para o desenvolvimento de uma relação boa e saudável para nós, mesmo em um contexto desagradável. Esta poderá ser uma base segura para ajudar na superação de um momento desafiador.



## Capítulo 2

### Formas de lidar com emoções intensas frente a situações de estresse agudo

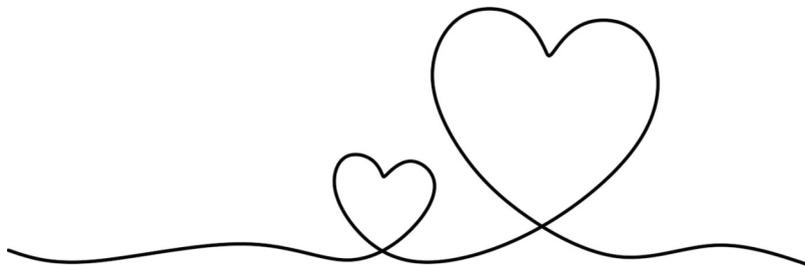
Lidar com todos os sentimentos e pensamentos que surgem diante de um evento traumático pode ser muito desafiador. Porém, queremos pensar com você e sua família algumas estratégias que podem ajudar nesse momento. Para isso, gostaríamos que vocês refletissem sobre alguns pontos que vamos trazer em seguida.

**IMPORTANTE:** *respeite o seu tempo Nesse momento é muito natural não querer falar sobre o que aconteceu com outras pessoas. Respeite-se e diga apenas aquilo que você se sentir confortável em falar. Não precisa se forçar. Falar sobre como você se sente ao invés de falar sobre o que aconteceu em si, pode ajudar.*

#### Identificando e lidando com os sinais de alerta

Como nós conversamos, algumas situações podem nos lembrar do evento traumático e nos trazer fortes emoções e pensamentos, o que pode ser extremamente doloroso. Nesse momento, podemos nos sentir desesperados, desesperançosos, com raiva, ansiosos, deprimidos ou muitas outras coisas<sup>9</sup>. Quando essas emoções estão muito intensas podemos acabar agindo de forma que não gostaríamos, tomando atitudes desesperadas com consequências ruins a longo prazo, incluindo brigar com aqueles que amamos ou desistir de fazer o que pode nos ajudar.

Nesse sentido, como vimos no Capítulo 1, o primeiro passo para nos ajudar a lidar com nossas emoções, pensamentos e comportamentos que nos prejudicam é identificar o que provoca essas emoções, pensamentos e comportamentos extremos. Nós podemos chamar essas situações de sinais de alerta, ou gatilhos. O que você preferir. Para identificá-los, vamos propor algumas perguntas. Colocamos exemplos abaixo para ajudar a pensar nos seus próprios gatilhos:



**O que acontece que me leva a tomar ações das quais eu possa me arrepende depois?**

---

---

---

---

**Por exemplo:** *“sinto muita raiva, penso que deveria desistir”*

**O que eu penso que faz eu sentir emoções extremamente fortes?**

---

---

---

---

**Por exemplo:** *“esse sofrimento nunca vai acabar, não há nada que eu possa fazer, minha família vai sofrer muito”*

**Quais emoções indicam que eu posso estar passando por um momento muito difícil?**

---

---

---

---

**Por exemplo:** *raiva, desespero, desesperança, tristeza*

**O que eu sinto dentro do meu corpo quando estou muito estressado(a)?**

---

---

---

---

**Por exemplo:** *coração e/ou respiração acelerado, suor, calor no corpo ou outros*

**Existe alguma palavra, pessoa, som, cheiro ou qualquer outra sensação relacionados ao trauma que está provocando emoções intensas em mim?**

---

---

---

---

**Por exemplo:** *cheiro de chuva, passar por um rio, ver meus filhos brincando na chuva*

Agora, peça para sua parceria ou alguém da sua família lhe dizer qual ela acha que seria a resposta para essas perguntas para você. Veja se as respostas fazem sentido para você e, se fizerem, adicione elas, junto às suas respostas na lista de gatilhos. Vocês podem conversar sobre quais são os gatilhos de cada um, para que ambos possam entender melhor a si mesmos e um ao outro. Assim, quando esses sinais de alerta aparecerem, vocês estarão prontos para se apoiar e compartilhar o que estão sentindo.

## Como se acalmar diante de um gatilho

Como conversamos, os gatilhos geram reações muito fortes em nós. Nessas horas, é importante conseguirmos acalmar nosso corpo para conseguirmos pensar melhor e não agir de maneira precipitada conosco e com nossas famílias. A tensão e a ansiedade são comuns depois dos desastres. Infelizmente, essas emoções podem tornar tudo mais difícil de enfrentar inúmeras coisas. O que é preciso fazer para se recuperar? Não há uma solução fácil para enfrentar os problemas que surgem após um desastre. No entanto, vocês podem usar exercícios de relaxamento, os quais vão ajudar a adormecer, concentrar e dar mais energia para enfrentar a vida. Podem ser feitos exercícios de relaxamento muscular e respiratórios, meditação, natação, alongamento, ioga, oração, ouvir música suave, passar algum tempo em contato com a natureza e outras atividades relacionadas. A seguir, você encontrará alguns exercícios básicos de respiração que podem ajudá-los.

Uma das estratégias para acalmar nosso corpo é chamada de respiração diafragmática. A lógica por trás dela é que quando estamos muito agitados, nosso corpo se agita junto. Isso inclui a nossa respiração. Quando nós conseguimos diminuir a velocidade da nossa respiração, nosso corpo entende que precisa se acalmar.<sup>10</sup>

**Para fazer a respiração diafragmática, siga os seguintes passos:**

- **Sentar ou deitar-se em uma posição confortável, o que você preferir.**
- **Coloque uma mão sobre a sua barriga e a outra sobre o peito.**
- **Puxe o ar lentamente pelo nariz por 3 segundos, enchendo a barriga, de forma que sua mão na barriga seja empurrada pela barriga.**
- **Solte o ar lentamente pela boca, por 4 segundos, de forma que sua mão volte para a posição inicial.**



Nesse momento, pode ajudar imaginar que sua barriga é um balão que se enche quando você puxa o ar, e se esvazia quando você o solta. Ou então, ao inspirar, você pode imaginar que cheira uma flor e ao expirar, que está soprando uma vela. Em todo esse processo, tente manter a mão que está no peito parada, de forma que sua respiração esteja centrada na barriga e não no peito. Durante o exercício, concentre-se exclusivamente no movimento e nas sensações da sua respiração, deixando passar com gentileza qualquer outro pensamento que invada a sua mente.

Você, sua parceria ou outros membros da sua família podem praticar essa habilidade juntos ou separados e depois compartilhar um com o outro como vocês se sentiram. Lembrem-se que quando os gatilhos aparecerem, essas e outras habilidades podem ser muito úteis tanto para si quanto para o outro. Se você perceber que sua parceria está lidando com algum gatilho, sugira praticar a respiração diafragmática. Você pode fazer junto com ela, para encorajá-la e dar suporte nesse momento.

Se durante esse processo você sentir algum mal-estar, pare. Essa técnica tem como objetivo fazer você se sentir bem. Se esse objetivo não está sendo atingido, nós vamos mostrar outras ferramentas que podem te ajudar.

## **Usando seu corpo para se ancorar**

Em momentos traumáticos, o estresse que sentimos pode se tornar muito intenso e nossa mente pode vagar para os pensamentos mais catastróficos possíveis. Como, por exemplo, pensar “eu nunca vou me recuperar disso”. Isso pode gerar um grande estresse, que também pode nos fazer agir de maneira precipitada.

Nesses momentos, é importante ter uma forma de se manter firme na realidade, para que as emoções intensas não nos levem a tomar atitudes que nos prejudiquem. Uma forma de fazer isso é utilizar o que chamamos de escaneamento corporal. O escaneamento corporal consiste simplesmente em voltar a nossa atenção para o nosso corpo, como forma de nos mantermos firmes na realidade, da forma como ela é. O corpo é uma ótima forma de ter esse contato com a realidade do momento, já que ele sempre está conosco. Para fazer o escaneamento corporal, siga os seguintes passos:

Sente-se de maneira confortável, em um lugar em que não tenha muitas distrações.

Feche os olhos e volte sua atenção para a sua respiração, enquanto inspira e expira. Fique assim por alguns instantes.

Agora, volte sua atenção para uma determinada parte do seu corpo. Como os pés, a cabeça ou as mãos, por exemplo. O que você preferir. Você pode escolher partes maiores do corpo para prestar atenção, por exemplo, os pés, ou partes menores, como por exemplo, os dedos.

Concentre-se nas sensações e na variação de suas características, como formigamento, pressão, dormência, dor, cócegas, coceira, calor, frio e outros, ou mesmo na ausência de sensações naquele local.

Se quiser, imagine que ao respirar, o ar vai diretamente para a área do corpo em que você está focando. Conforme o ar enche essa região, ela começa a relaxar aos poucos.

Depois de focar em uma parte do corpo por alguns instantes (entre 20 a 40 segundos), mude sua atenção para outra parte próxima. Ao fazer essa transição, respire fundo, inspirando e expirando. Continue esse processo, movendo sua atenção por todo o corpo, parte por parte.

Quando se sentir confortável, pode abrir os olhos lentamente e aos poucos trazer sua atenção de volta ao ambiente ao seu redor.

Se sentir desconforto, respire profundamente e concentre-se nas características dessa sensação. Descreva para si mesmo, em palavras, o que está sentindo. Onde o desconforto está, qual o limite entre ele e a região sem desconforto, como ele é, etc. Se sentir inquietação, raiva, cansaço ou frustração, procure não se julgar. Aceite o que está acontecendo dentro de você e tente observar seu corpo, pensamentos e emoções como reações naturais às sensações que está experienciando. Veja tudo isso como realmente é, sem tentar mudar ou criticar essas reações. Imagine que você está se recuperando de uma queda. Leva um tempo até o corpo parar de doer, e até os hematomas irem embora, então tenha paciência com o seu processo.

Você e sua família podem praticar o escaneamento corporal juntos ou separados e depois compartilharem um com o outro como foi a experiência de vocês. Assim como com a respiração diafragmática, essa estratégia pode ser usada diante de gatilhos e você pode estimular sua família a praticá-la quando perceber que eles estiverem presentes.

## Como se sentir melhor com pensamentos mais realistas

Diante de um evento traumático, é natural pensar que aquilo não deveria ter acontecido, ficar com raiva e pensar que esse evento atrapalhou profundamente a sua vida. Mas, neste momento, podem surgir também alguns pensamentos que não são tão realistas como esses, ficando difícil dizer qual é realista e qual não é em meio a tantos pensamentos. Como nós vimos, os pensamentos podem afetar diretamente como nos sentimos e o que fazemos. Portanto, é importante gerar pensamentos que sejam realistas. Para ajudar com isso, propusemos algumas perguntas para você e sua família ou parceria responderem. Busquem dar as respostas mais realistas e que os façam vocês se sentirem bem<sup>11</sup>. Colocamos alguns exemplos para ajudar vocês a pensarem na melhor resposta para cada um.

Como o desastre vai afetar a mim e a minha família no futuro próximo? E no futuro distante?

**Por exemplo:** *“Num futuro próximo vai ser muito difícil e provavelmente vamos sofrer bastante, mas vamos apoiar uns aos outros. Conforme o tempo passar, as coisas vão começar a se ajustar e vamos ficar melhor”.*

Se eu tivesse um amigo passando por essa situação, o que eu diria para ele?

**Por exemplo:** *“Essa é uma situação muito injusta e difícil mesmo. Com o tempo, com as doações e ajuda do governo, a situação vai melhorar para nós”.*

O que eu diria para minha parceria ou familiar diante de sentimentos difíceis de lidar nessa situação?

**Por exemplo:** *“Eu entendo que você se sinta assim. É natural. Eu estou aqui com você pra nós nos apoiarmos”.*

Como falar sobre meus sentimentos pode ajudar a mim e a minha parceria? E como pode ajudar na nossa relação?

**Por exemplo:** *“Falar sobre nossos sentimentos pode nos aproximar e nos fazer dar suporte um para o outro nesse momento difícil”.*

Como buscar a ajuda de outros (seja prática ou emocional) pode nos ajudar agora?

**Por exemplo:** *“Conseguir ajuda agora vai ser importante para que no futuro possamos nos reerguer e seguir nossas vidas com mais tranquilidade”.*

Agora, selecione as respostas que te fizeram se sentir melhor e registre elas em algum lugar. Mantenha-as sempre por perto para que, quando os gatilhos aparecerem, você possa ler e se sentir um pouco melhor. Quando perceber um sinal de alerta em sua parceria ou alguém da sua família, estimule-a fazer o mesmo.

## Mantendo a conexão do casal e da família

Como comentamos antes, eventos traumáticos podem nos deixar mais reativos e isso pode impactar diretamente nas relações com aqueles que amamos. Como forma de buscar manter uma conexão, nós podemos aprender formas melhores de comunicar nossos pensamentos e emoções difíceis para nossas parcerias ou familiares sem precisar recorrer a comportamentos que nos afastem. O seguinte recurso pode nos ajudar com isso. Os pesquisadores, carinhosamente, apelidaram ele de DESC<sup>12,13</sup>, que significa:

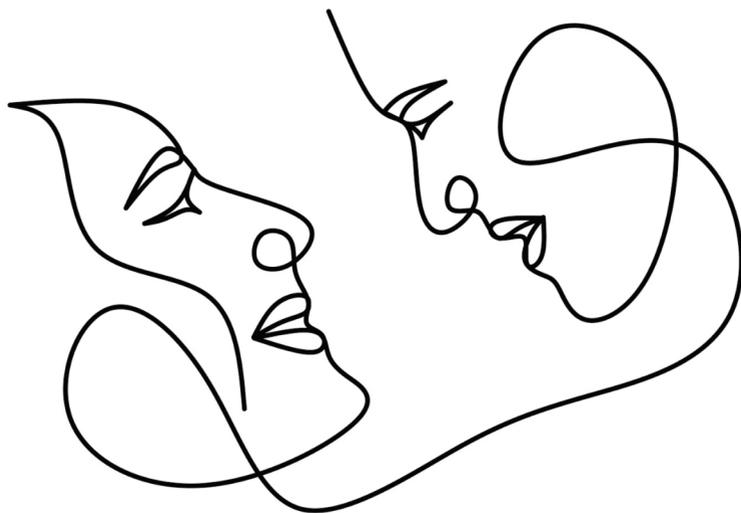
### DESC<sup>12,13</sup>

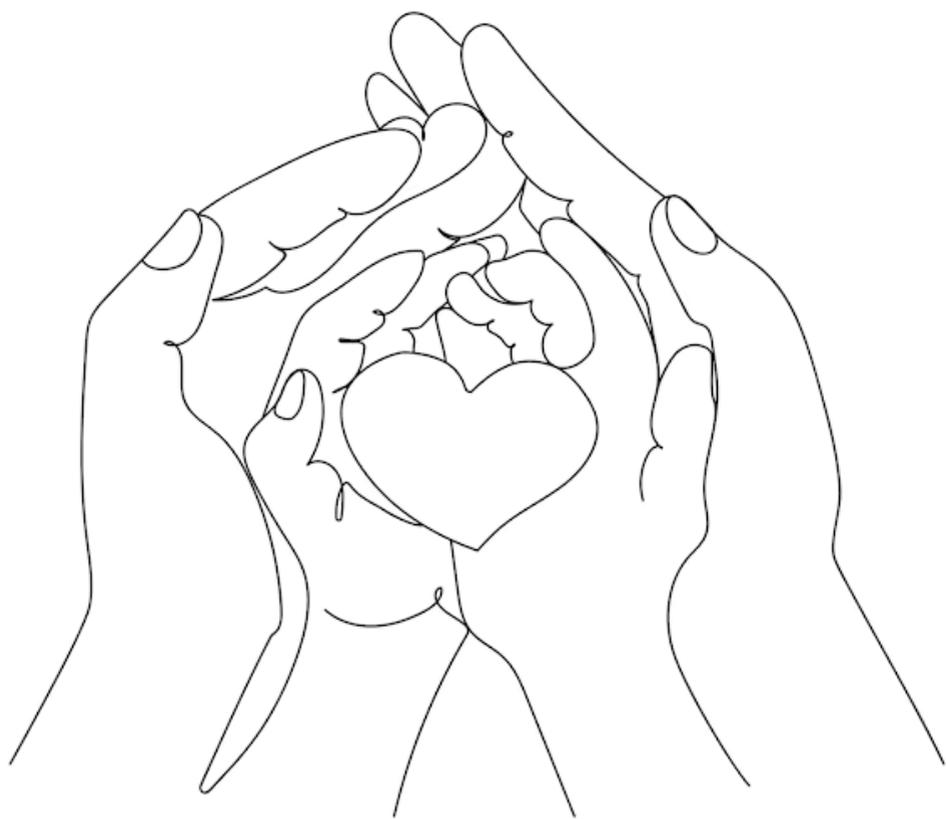
<b>D</b>	Descreva	Descreva o que o outro fez que te incomodou. Foque na ação específica da pessoa. Não diga que ela “é” ou ela “sempre”. Foque no que aconteceu no momento presente. <b>Exemplo: "quando você bateu a porta com força..."</b>
<b>E</b>	Expressar	Diga o que achou da atitude do outro. Comece a frase com “Eu acho que...” ou algo parecido. Diga como se sentiu (ex: triste, sozinho, sem valor). Aqui novamente lembre-se de focar no momento presente e em como te afetou, não no outro. <b>Exemplo: ... eu me senti assustada(o) e com raiva.</b>
<b>S</b>	Solucione	Aqui você diz para o outro o que gostaria que ele fizesse no lugar da ação que o incomodou. Seja específico sobre a ação para ajudar o outro a compreender. Comece com “Gostaria que você...” ou algo parecido. <b>Exemplo: Gostaria que você me dissesse 'agora estou irritado(a), não consigo continuar a conversa'</b>
<b>C</b>	Consequência	Diga ao outro como seria se ele agisse da forma que você pediu na etapa “S”. Você pode dizer as consequências positivas para vocês caso o outro faça diferente. Ou até, se achar necessário na situação, você pode dizer as consequências negativas que podem ocorrer se o outro não fizer diferente. <b>Exemplo: "Se você me falasse dessa forma, eu entenderia que está difícil para você também e te daria o tempo que você precisa. Mas quando você sai batendo a porta, minha vontade é me emburrar e não falar com você e sei que isso será pior para nós dois."</b>

Comunicando-se dessa forma você e sua parceria ou familiar podem entender melhor as emoções e necessidades um do outro. Isso é muito importante, especialmente, nesse momento difícil. Dessa forma vocês podem se fortalecer para lidar com os desafios.

## **Prática de apoio entre o casal**

Sentem-se um diante do outro. Fechem os olhos. Concentrem-se na própria respiração. Observem o ar entrando pelas narinas e percorrendo as vias respiratórias. O único cuidado é preencher todo o pulmão e esvaziar todo o pulmão, cada um no seu ritmo. Observe seus batimentos cardíacos e o movimento do seu peito enquanto respira. Agora, abram os olhos e observem a respiração da sua parceria. Qual seu ritmo? Qual o movimento do seu peito enquanto respira? O que você pensa ao comparar as suas formas de respirar? São semelhantes ou distintas? Há algum movimento de tentar forçar sua respiração para entrar no ritmo da outra pessoa? Somente observe tudo o que acontece, pensamentos e sensações enquanto respiram. Agora olhem nos olhos um do outro. O que você observa? Os antigos dizem que "os olhos são o espelho da alma"... o que você pensa ao olhar "a alma" da sua parceria? O que você sente ao observar esta pessoa de forma tão profunda? Agora fechem os olhos novamente e observem como foi toda a experiência: permaneçam no aqui e agora por meio da sua respiração, observem as diferenças entre vocês, respeitando os seus ritmos e dando a oportunidade de se aproximarem de forma mais profunda ao se olharem nos olhos.





## Capítulo 3

### Como ajudar um ao outro em situações de desastres ou catástrofes

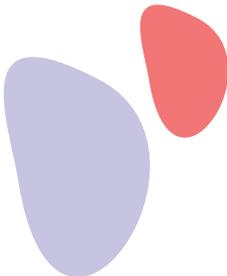
Como temos visto até aqui, passar por situações altamente estressoras e traumáticas, que fogem totalmente ao nosso controle, pode também afetar a nossa relação com nossos familiares e/ou parcerias amorosas. E isso é muito compreensível. Há um misto de emoções e pensamentos que passam dentro de nós, como vimos no Capítulo 1, e lidar com eles pode tornar-se um grande desafio. São tantas coisas ao mesmo tempo que podemos nos sentir confusos.

Para lidar com essas situações, uma relação próxima entre familiares pode ajudar muito a lidar com os diversos desafios que surgem. Juntos(as) vocês podem ser suporte um(a) ao(a) outro(a) para enfrentar essas situações tão dolorosas que vivenciamos estão vivenciando. Neste Capítulo, vamos ajudá-los a compreender as emoções do outro e como se conectar frente a tudo isso.

#### **Como perceber as emoções do meu familiar e/ou parceria amorosa e como ajudá-lo(a)s**

Neste momento, uma variedade de emoções pode afetar tanto você quanto sua parceria ou um membro da sua família. Devido a essas emoções, diferentes tipos de comportamentos podem aparecer, todos eles sendo reações a essas circunstâncias. Uma diversidade de emoções pode passar por você e seu(sua) parceiro(a) ou familiar neste momento. Com isso, comportamentos diversos também podem surgir, como reflexo da situação. Por exemplo, algumas pessoas podem se isolar, chorar, agir de forma mais assustada em alguns momentos, agir com hostilidade, entre outros comportamentos.

Quando você ver sua parceria ou familiar triste, cabisbaixo ou até mesmo sentindo uma sensação de culpa por algo que ocorreu, uma forma saudável de ajuda que você pode usar é a de escutar, não julgar o que aquela pessoa está sentindo, não a interromper e fornecer para ela um espaço seguro para falar das emoções. Talvez você possa pensar, com razão: "Tá, mas e eu? Eu também estou em sofrimento!". E isso é uma grande verdade. Você realmente também está em sofrimento e as suas emoções são muito válidas. Você também merece ter suas emoções escutadas e acolhidas sem julgamentos. E é nesse compartilhamento, em que cada um(a) consegue ser lugar seguro do outro, que a conexão acontece!



## **Algumas dicas aqui podem ser:**

- 1.** Perceba o comportamento da sua parceria ou familiar. Fique atento(a) a mudanças como isolamento, tristeza, falta de motivação, irritabilidade e uma diminuição nas interações com outras pessoas. Se notar esses sinais, mostre que você está disposto a ajudar e considere a possibilidade de procurar ajuda profissional juntos. Veja se há diferenças que estejam relacionadas a isolamento, tristeza, falta de motivação, irritabilidade e diminuição nas interações. Neste caso, demonstre interesse em ajudar ou buscar ajuda.
- 2.** Escute o que sua parceria ou familiar está falando sem julgar as emoções que estão sendo experienciadas, deixando-a falar no seu próprio ritmo e deixando claro que compreende se ela não quiser compartilhar tudo.
- 3.** Tome cuidado para não interromper sua parceria ou familiar durante a fala.
- 4.** Procure formas de aliviar a culpa que a outra pessoa pode estar sentindo. Mostre compreensão e apoio, evitando julgamentos e críticas. Conversar de maneira aberta e positiva pode ajudar muito a pessoa a se sentir melhor e menos culpada. Tire o foco da sensação de culpa que possa estar ocorrendo e dos pensamentos de julgamentos e críticas que podem surgir.
- 5.** Valide as dificuldades, emoções e sensações que foram contadas pela sua parceria ou familiar. Podem ser utilizadas frases, como: "Eu entendo o que você está passando e sinto muito pelo que você está passando por tudo isso.", "Eu posso não ter vivido tudo que você viveu, mas percebo a sua dor, conte comigo."
- 6.** Façam juntos um Plano de Crise, pois nem sempre é possível prevenir uma, mas podemos aprender a reconhecer os gatilhos e tomar medidas de prevenção para que sua parceria possa lidar com a situação. Por exemplo, vocês podem conversar sobre o que fazer quando ocorrer um pesadelo, uma memória ou até um ataque de pânico.
- 7.** Mostre que você está lá para sua parceria ou familiar, sendo um verdadeiro e confiável apoio, especialmente nos momentos difíceis. Mais do que as palavras que você usa, o que realmente importa é como você escuta. Ouvir com atenção e mostrar que você quer entender pode fazer uma grande diferença e ajudar muito.
- 8.** Encoraje sua parceria ou familiar a pedir ajuda a voluntários/profissionais e a você, especialmente se estiverem sentindo emoções fortes ou pensamentos que incomodam caso as emoções e pensamentos estiverem intensos e incômodos. Às vezes, a vergonha ou o medo podem impedir que a pessoa peça ajuda, então você pode iniciar a conversa. Faça perguntas gentis, como: "Notei que você está mais quieto e parece triste... Tem algo em que eu possa ajudar? Estou aqui para você." O pedido de ajuda pode surgir com um diálogo construído por você, pois a vergonha e o medo podem tomar conta do outro. Utilize perguntas, como: "estou percebendo que está mais quieto e aparenta estar triste... posso ajudar em alguma coisa? Conte comigo."

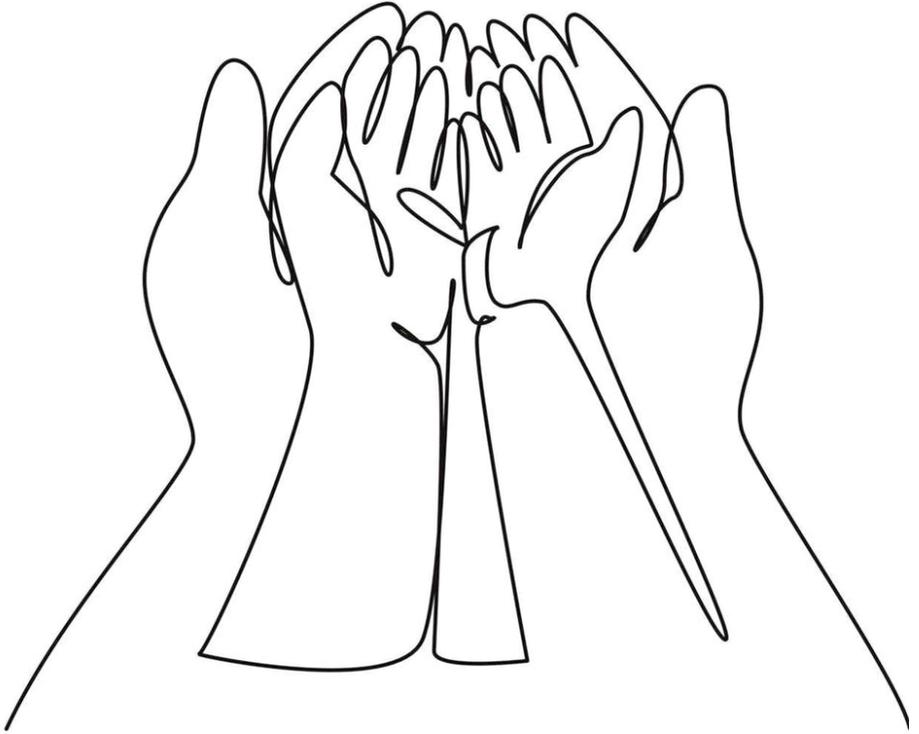
**9.** Instigue sua parceria ou familiar a se envolver em atividades que podem distraí-lo e mantê-lo ativo. Mostre para ele ou ela que ainda é capaz de fazer coisas, ajudar outras pessoas e não ficar paralisado diante das dificuldades. Aproveite para demonstrar a capacidade dele(a) de realizar ações, ajudar o outro e não estar paralisado neste momento difícil.

**10.** Compartilhe também seus sentimentos, deixando sua parceria ou familiar saberem se você está triste ou preocupado(a). Escolha um momento para fazer isso, e será importante para trazer um pouco de equilíbrio para a relação, para sua parceria e seu familiar também ter a oportunidade de lhe cuidar.

**11.** Não se cobre sobre saber o que dizer, ao invés disso, pergunte a sua parceria e para o seu familiar: "Do que você está precisando? Estou aqui para passar por isso ao seu lado."

Caso essas dicas não forem o suficiente para ajudar e sua parceria ou familiar ainda estiver sofrendo muito de forma intensa e ainda houver mudanças de humor e comportamentos, tente buscar ajuda profissional ou com voluntários. Ressaltamos que você pode fazer a sua parte em ajudar quem ama, porém não tome a dor do outro como sua. Tenha em mente que o autocuidado também é necessário, e tentar solucionar todos os problemas do seu(sua) parceiro(a) também pode te trazer incômodos.





## Capítulo 4

### Apoio social como forma de fortalecimento conjugal e familiar

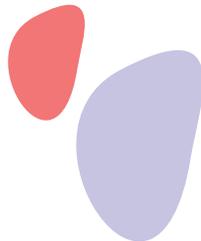
Tudo que falamos até aqui faz parte do apoio emocional que é importante para o fortalecimento conjugal e familiar frente a momentos de catástrofes. Falar sobre um evento traumático pode ser um grande aliado na compreensão e superação do trauma. Embora muitas vezes seja doloroso falar sobre os acontecimentos vivenciados, a fala é uma oportunidade de organizar, entender e validar os sentimentos em relação a essa experiência e serve como um passo importante para vencer o trauma.

Estudos mostram que as pessoas que se recuperam melhor de traumas são aquelas que têm amigos ou familiares por perto para ajudar e dar apoio<sup>16</sup>. Relações seguras são nossa maior defesa contra os efeitos negativos de uma situação traumática. As pessoas de suporte e apoio social podem ser a sua parceria, algum membro da família que seja de confiança, um amigo próximo, um representante religioso, algum profissional da área da saúde, um professor, um treinador, um colega de trabalho e até seu bichinho de estimação pode ser seu suporte emocional!

A família pode ter um papel fundamental pois, pela proximidade entre todos, ela possui um potencial maior de identificar quando um dos membros não está bem ou totalmente recuperado de alguma situação. Portanto, conversar com seu parceiro ou outro membro da família é uma maneira de receber apoio social, e isso é muito importante para ajudar a superar situações difíceis e traumáticas.

Muitas vezes, membros da família passam por eventos traumáticos juntos, como é o caso de desastres naturais. E, por mais que pareça contraditório, isso pode ser um facilitador na superação, já que, ao passarem pela mesma situação juntos, eles se entendem melhor e são capazes de se ajudar emocionalmente de uma maneira mais vantajosa.

Mas como fazer isso? Como membro da família da vítima isso pode ser feito por meio da escuta e acolhimento do que está sendo dito e dos sentimentos que estão sendo expressados. É muito importante que a vítima saiba que tudo que ela está sentindo tem importância para quem está escutando, principalmente quando o outro é alguém importante para ela.



Dessa forma, o apoio dado por outras pessoas pode ser encontrado de diferentes maneiras, como: apoio social, apoio emocional, sensação de que o outro está do seu lado e compreendendo sua dor, validação dos sentimentos e sensações, companheirismo, entre outras maneiras.

Além disso, não só quem fala ganha nessa interação. Outra consequência positiva desses momentos de fala e de escuta é a sensação de utilidade para quem está ajudando. Desse modo, ao ajudar o outro, mesmo que “apenas” escutando e acolhendo o que está sendo expressado, a sensação de conexão social aumenta, além de uma noção mais positiva sobre si estar presente. Por fim, é importante lembrar que esses momentos são oportunidades de manter a conexão e intimidade entre os integrantes da família ou casal, que muitas vezes está prejudicada após o trauma.

Quanto mais apoio social, emocional e suporte do outro a vítima encontra, mais rápido será a recuperação e a adaptação à nova rotina após o trauma. E isso acontece, pois muitos sentimentos positivos aparecem nesses encontros, com destaque para os sentimentos de validação, respeito e apreço. Diante de tantas emoções traumáticas e negativas, encontrar apoio e compreensão de quem mais nos conhece é vital e de muita importância. No Quadro abaixo deixamos algumas dicas para falar e conversar com sua parceria ou familiar neste momento.

### Dicas para quem está falando

1. Decida com cuidado com quem deseja conversar.
2. Decida com tempo sobre o que vai falar.
3. Escolha o momento e local adequado.
4. Inicie falando de coisas práticas.
5. Deixe claro para as pessoas que você necessita falar ou somente quer ficar um tempo com elas.
6. Falar de pensamentos e sentimentos dolorosos quando estiver preparado.
7. Perguntar para os demais se é um bom momento para falar.
8. Dizer para as pessoas que você gosta para que lhe escutem.
9. Dizer para as pessoas o que mais lhe ajudaria neste momento.



## Capítulo 5

### Como o casal/família pode lidar com os filhos/crianças

Assim como em nós adultos, uma situação de desastre pode provocar as mais diversas emoções e reações em uma criança. Dessa forma, criar um espaço de expressão, acolhimento, diálogo e orientação torna-se fundamental para o processamento de todos acontecimentos e consequências que um evento traumático pode provocar. Neste sentido, iremos explorar algumas das emoções e as suas características mais comuns que podem surgir, a fim de oferecer orientações práticas para os pais ajudarem seus filhos a elaborar e lidar com tais sentimentos.

#### Cuidados iniciais ao manter o diálogo com uma criança

Ao conversar com uma criança, é crucial prestar atenção em algumas coisas para garantir que você seja empático. Usar uma linguagem simples que ela possa entender, manter contato visual para mostrar que você está interessado no que ela diz, e cuidar com sua linguagem corporal para transmitir apoio e atenção é essencial. Abaixo deixamos algumas orientações de como fazer<sup>15</sup>:

1. Garanta que seus olhos estejam em uma mesma altura que os da criança, que seu corpo esteja voltado para ela.
2. Fale de forma que a criança compreenda com facilidade. Para isso, utilize exemplos/atividades lúdicas, como histórias, personagens e vivências do seu dia a dia. Isso facilita o acolhimento das emoções expressadas e a compreensão da situação por parte da criança.
3. Lembre-se que o tempo de raciocínio, de reação e de entendimento dos acontecimentos para as crianças é diferente dos adultos. Entender isso pode te ajudar a ser mais paciente.
4. Permaneça em um estado de curiosidade e evite interrupções, mantendo sempre em mente a importância de respeitar o tempo e o limite da criança.
5. Acolha a criança e lhe diga que agora ela está segura, que você está com ela.
6. De forma semelhante, ter consciência das suas próprias limitações no momento pode ser um fator importante para garantir que seu filho se sinta acolhido e confortável em seus momentos de tristeza, raiva ou angústia.

**Observação gentil:** *Se você estiver com muitas dificuldades em algum momento, devido a sua exaustão emocional, peça ajuda para a sua parceria, sinalizando que você está no seu limite. Logo, você terá mais disponibilidade emocional e mais condições de seguir no apoio ao outro. Os cuidadores precisam se apoiar neste momento.*

## Principais características das emoções

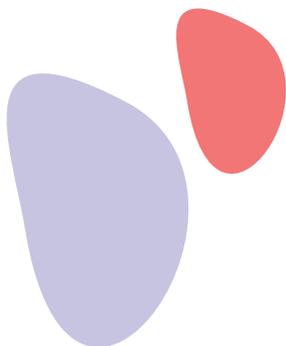
Em primeiro lugar, para dar um espaço de acolhimento e saber como lidar com as emoções que os comportamentos da criança expressam, é necessário que você compreenda algumas de suas características<sup>16</sup>. Abaixo vamos descrever algumas questões importantes:

**1. As emoções surgem como respostas a algum evento**, seja ele interno (como pensamentos, memórias ou comportamentos) ou externo (objetos e pessoas). Por exemplo: *o Pedrinho pode estar triste porque perdeu o seu brinquedo predileto ou sentir raiva de alguém que falou com ele de forma grosseira. Olha que curioso, quem vê o Pedrinho triste ou com raiva provavelmente não saberá o motivo dessas emoções, mas elas estão ali e o Pedrinho vai agir de acordo com aquilo que está sentindo.*

**2. Emoções são diferentes de comportamentos.** Vamos entender melhor: as emoções são sentidas no corpo e, além disso, elas são passageiras. Se ao conversar com a criança sobre os seus sentimentos você souber disso, você poderá ajudá-la a dar nome para suas emoções e propor uma atividade para que ela possa se aliviar (chutar uma bola se estiver com raiva, um abraço se estiver triste, pegar na sua mão se estiver com medo, entre outras coisas).

**3. As emoções podem variar em intensidade, em importância e em significado.** Por exemplo: podemos perguntar a uma criança se aquela emoção é confortável ou desconfortável, qual o seu nível em uma escala de 0 a 10 e se ela tende a piorar quando pensamos ou conversamos sobre ela.

Quando você compreende e ensina as características das emoções às crianças, você se torna um facilitador para que ela se sinta acolhida, compreendida e também compreenda os sentimentos dela. Com isso, a criança também aprende como se comunicar sobre aquilo que está lhe incomodando em um espaço seguro e acolhedor.



## O que o comportamento pode indicar sobre as emoções da criança?

Após entender os cuidados iniciais necessários e características importantes das emoções, outro fator nesse quebra cabeça trata-se de compreender possíveis comportamentos e o que eles podem indicar sobre o estado emocional de uma criança frente a situações de tragédias naturais ou emergências<sup>15</sup>. As principais reações esperadas de crianças e adolescentes em situações de emergências e desastres são descritas pelo “Protocolos para Organização do Cuidado Local em Saúde Mental durante Emergências ou Desastres” do TelePsi<sup>15</sup> e podemos vê-las conforme cada faixa etária.

### Reações esperadas em crianças e adolescentes

2 a 5 anos	6 a 9 anos	10 a 12 anos	13 a 18 anos
Brincadeiras ou perguntas repetitivas	Raiva, culpabilização, medo do futuro	Mudanças bruscas de humor, irritabilidade, agressividade, culpa	Tristeza, ansiedade, irritabilidade, raiva, revolta, indiferença
Ataques de raiva, choro, medo exacerbado	Preocupações/medos específicos	Negação do que ocorreu	Pensamentos de morte e medo do futuro
Dificuldades para dormir, pesadelos	Queixas físicas sem causa aparente	Mudanças no sono e apetite	Mudanças de sono e apetite
Alteração de apetite	Retraimento social	Questionamentos sobre justiça e moralidade	Desejo de compreender o evento
Comportamentos regressivos (bico, xixi nas calças, chupar dedo)	Preferência por ficar perto de adultos confiáveis	Maior interesse na reação dos outros e preocupação	Uso de substâncias ou comportamentos imprudentes

Fonte: TelePsi<sup>15</sup>

De forma geral, os comportamentos demonstrados pela criança estão relacionados às suas experiências e aos seus resultados. Por exemplo: Juliana aprendeu que se chorasse teria mais atenção da mãe, logo chorar é uma forma que ela utiliza para satisfazer a sua necessidade de conexão. Isso faz com que seja muito natural que diante de uma situação traumática ela se torne ainda mais chorosa, já que está sentindo de forma mais intensa e consequentemente precisando de mais amparo. Nosso convite é para que diante do comportamento da criança você busque resposta para a pergunta: do que ela está precisando? Qual a necessidade está por trás dessa reação?

Além disso, é possível que certas crianças reajam de maneira mais intensa a diferentes emoções. Por exemplo, algumas podem se sentir mais tristes em determinadas situações, enquanto outras podem ficar com raiva nas mesmas circunstâncias. Diferente dos adultos, as crianças frequentemente precisam de mais apoio externo para lidar com suas emoções. E é justamente neste momento que pais e adultos servem como pontes para que os pensamentos, emoções e sensações corporais possam ser traduzidos em palavras e as necessidades possam ser atendidas.

## **Formas importantes a serem usadas para acolhimento em momentos de sofrimento**

Quando falamos sobre acolhimento, um dos principais aspectos para atingir o seu sucesso é a validação e o reconhecimento daquilo que o outro sente de forma muito semelhante a como já descrevemos anteriormente. Tal postura se dá através da aceitação das emoções de outras pessoas sem julgamento. Dessa forma, algumas estratégias possíveis de serem adotadas neste momento com o intuito de favorecer o acolhimento são<sup>16</sup>:

Mostrar interesse e presença: estar genuinamente presente e demonstrar interesse pelas emoções, pensamentos, receios e medos é fundamental para criar um espaço de diálogo confortável. Busque resumir aquilo que a criança acabou de dizer, pois isso resultará na sensação de compreensão por parte do outro e, assim, vocês podem refletir o que fazer com tal situação. Por exemplo: "Você está me dizendo que está com muita saudade do seu ursinho e triste por não tê-lo trazido para cá. É isso?"

Sugerir quando a criança não souber se expressar: por muitas vezes possuírem um vocabulário emocional que ainda tem limitações na expressão dos sentimentos, podemos, de forma sugestiva (e não impositiva) ajudar no processamento emocional da situação. Por exemplo: "Percebi que você está muito calada. Isso pode significar que você está triste, estou certa?"

Considerando a relação atual com causas passadas: comportamentos e emoções podem parecer incompreensíveis se não buscamos entender como eventos passados podem influenciar no contexto presente. Assim, identificar esses contextos é fundamental para compreender as reações presentes.

Validando a criança de maneira genuína: este nível envolve reconhecer a criança em sua totalidade, valorizando suas capacidades e reconhecendo suas limitações. Isso também inclui o adulto compartilhar suas próprias vulnerabilidades e colaborar com a criança na busca de soluções para suas necessidades emocionais. Por exemplo: "Eu também estou triste com o que está acontecendo, que tal a gente se abraçar para a tristeza ficar mais pequenininha?".

Ao lidar com a criança em situações de desastres, estabeleça um ambiente em que ela se sinta à vontade para falar e ofereça compreensão e ajuda para que ela possa processar todas as suas emoções<sup>15</sup>. Essa escuta atenta e observação dos comportamentos vai te dar pistas sobre as necessidades emocionais dela além de fortalecer os laços emocionais entre vocês.





## Capítulo 6

### Como lidar com o luto parental e/ou familiar

Como seguir a vida e encarar a realidade depois da perda de um ente querido familiar e/ou parceiro(a)? Para essa pergunta não há respostas objetivas. Cada um lida com a ausência de formas diferentes e individuais. No entanto, podemos construir juntos formas mais confortadoras e acolhedoras para lidar com esse momento, principalmente, quando a realidade é difícil de ser enfrentada.

#### Quando um ente querido morre, as reações incluem:

Sentimentos de confusão, paralisia, descrença, perplexidade ou perda

Sentimento de raiva pela pessoa que morreu ou pelas pessoas consideradas responsáveis pela sua morte

Fortes reações físicas, como náuseas, cansaço, tremores e fraqueza muscular

Sentir-se culpado por ter sobrevivido

Emoções intensas, como tristeza, raiva ou medo extremo

Redução da produtividade ou dificuldade na tomada de decisões

Saudade e vontade de procurar a pessoa que faleceu

As crianças, em particular, têm maior probabilidade de se preocupar com a possibilidade de os seus pais ou elas próprias morrerem

As crianças podem se sentir ansiosas quando separadas dos cuidadores ou de outros entes queridos

Neste capítulo, vamos ajudá-los a compreender algumas questões que podem auxiliar você, sua família e/ou parceria a lidar com o processo de luto.

**O olhar empático e com compaixão para si mesmo é muito importante nesse momento.**

Seja gentil com a sua dor;

Aceite que agora você está em um momento delicado e inesperado da sua vida;

Acolha suas emoções e angústia;

Tente encontrar distrações;

Aceite apoio emocional e físico de profissionais/voluntários, familiares ou amigos.

Em um primeiro momento, como já citado nesta cartilha, procure estar próximo de outras pessoas amadas e confiáveis. Utilizar a sua rede de apoio nesse momento (por exemplo: amigos, colegas e outros familiares) delicado e de dor traz acolhimento e conforto. Por outro lado, o isolamento e a solidão podem levar ao aumento do sofrimento que você está sentindo. Mesmo que você tenha vontade de ficar isolado, lembre-se, esse comportamento tende a agravar seu sofrimento a médio e longo prazo.

Em momentos de perdas, é natural que emoções como tristeza, angústias, frustrações, medo e ansiedade assumam o controle por um tempo. É compreensível não querer senti-las, até porque, não são agradáveis. Mas evitar essas emoções tende a não só aumentar, como prorrogar o processamento da perda que tivemos. Entrar em contato com essas emoções, no seu tempo e com auxílio da sua parceria, familiares e profissionais especializados é essencial.

Desenvolver alguns pensamentos e instigar lembranças positivas da pessoa que partiu, pode lhe trazer conforto e aconchego, entendendo que o processo do luto pode envolver sensações positivas, além das emoções que você já está sentindo. Por isso, quando a angústia e a falta apertarem, procure lembrar de bons momentos juntos, celebrações e comemorações, momentos marcantes e vivências de carinhos.

Caso você se sinta pronto, procure atividades que possam promover ajuda de outras pessoas ou distrações para te ajudar a lidar com essas emoções fortes e pensamentos ruins que, geralmente, aparecem. A finalidade é se sentir melhor e ocupar sua mente e tempo com coisas mais prazerosas, mantendo-se ativo(a).

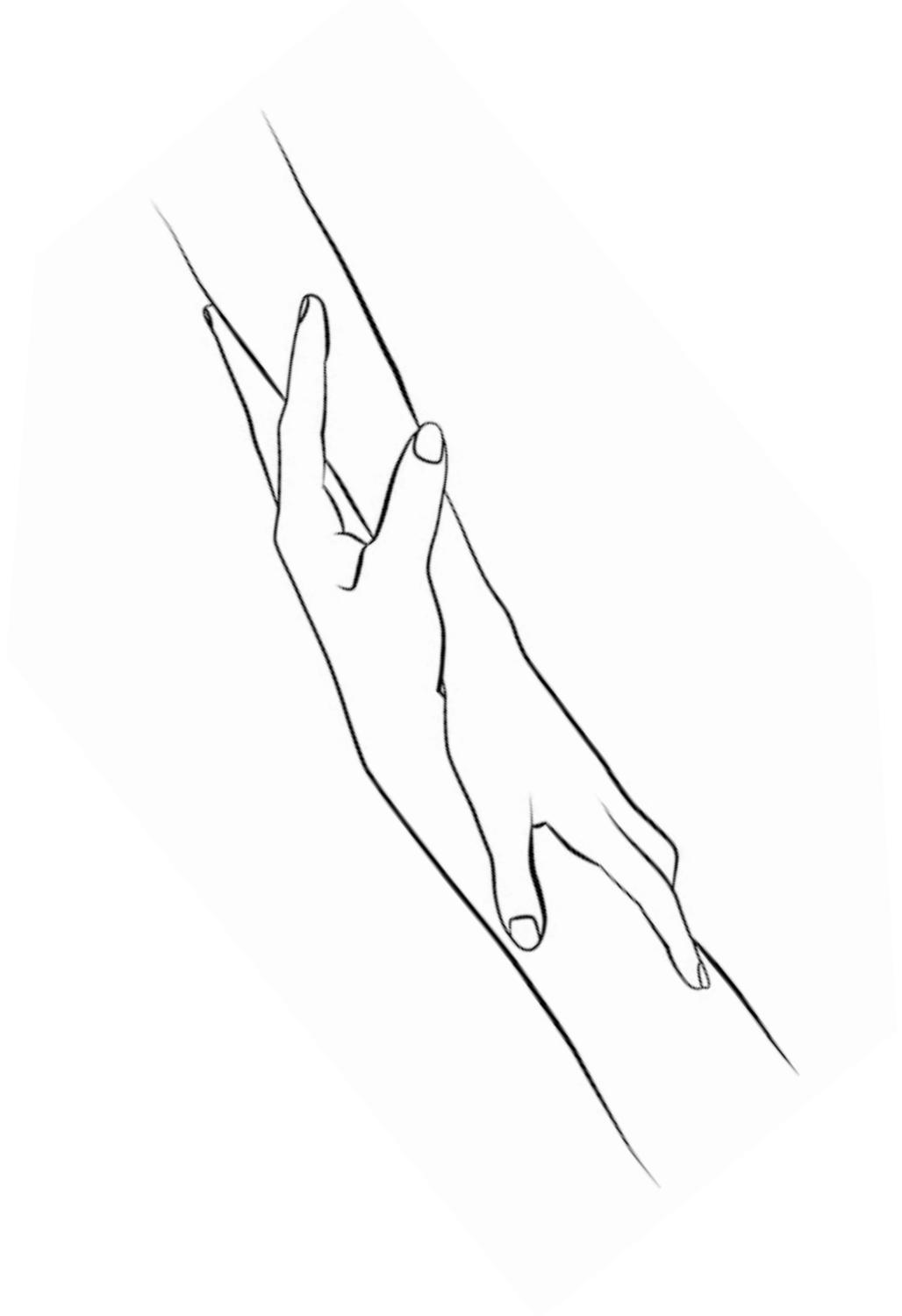
Como já citado nesta cartilha, algumas técnicas de relaxamento podem ser essenciais para conseguirmos regular nossas emoções, com a ideia de diminuir a intensidade delas, mas nunca evitá-las. Com isso, a respiração compassada, parecida com a respiração diafragmática, é uma boa escolha para se estabilizar, pois ajuda a mudar o foco das emoções atuais para a contagem e respiração.

- O primeiro passo é entender o melhor ritmo de respiração. A intenção não é transformar o ato de respirar em um incômodo. Inspire e expire.
- Após isso, inspire o máximo que puder, contando nos dedos “1,2,3” e expire, soltando o ar pela boca contando nos dedos “1,2,3,4”, e falando para si mesmo: “relaxe”. Você pode ir aumentando a contagem de inspiração e expiração e fazer quantas vezes forem necessárias. O importante é se sentir confortável e perceber um maior relaxamento.

Em meio a essa situação, podemos nos deparar com a necessidade de apoio das pessoas que amamos que também sofrem por outro ou o mesmo luto. Ser porto seguro nessa situação é importante, mas precisamos estar preparados para isso. Caso se sinta bem:

1. Tente ouvir com atenção os sentimentos do outro,
2. Busque ajuda se necessário,
3. Confirme a parceria como um fator de segurança,
4. Mantenha-se presente,
5. Faça técnicas de relaxamento usando a respiração juntos,
6. Planeje participar de atividades de ajuda em parceria.

Como mencionamos anteriormente, apoio mútuo trará benefícios psicológicos e emocionais para você, sua família ou parceiro(a). *Lembre-se: Não tenha pressa em se sentir bem em momentos difíceis. Respeite seu tempo de superar suas dores e seu esforço de autocuidado e cuidado com o outro.*



## Capítulo 7

### Como cuidar da relação do casal quando alguém está na linha de frente

E quando você é um profissional ou voluntário que está participando diretamente da linha de frente (de cuidados) ou é o seu parceiro que representa uma dessas pessoas? Como ficam as suas emoções, os seus pensamentos? Como lidar com questões como arriscar a sua vida em prol de ajudar o próximo? Ou, se afastar da sua família para estar perto de quem necessita desse auxílio imediato? Como cuidar daqueles que cuidam da gente?

Sabemos que muitas famílias são afetadas por esses desastres e que nesse momento a união daqueles que estão passando por esse momento é fundamental. Abrir mão de estar com a sua família para trabalhar na linha de frente não é uma tarefa fácil, uma vez que diversos pensamentos, como “e se eu não conseguir voltar para casa?”, “e se eu falhar tentando ajudar alguém?” - geram emoções como medo, ansiedade, raiva e tristeza, e podem impactar diretamente a vida das pessoas. Da mesma forma, esses pensamentos e emoções podem surgir naqueles que veem seus parceiros e familiares queridos se juntarem a essa linha de frente, causando nelas o receio de não conseguirem retornar para casa sãos e salvos.

Todo esse cenário, pode gerar muitas inseguranças para o núcleo familiar, sendo que se elas não forem devidamente abordadas e discutidas podem acabar causando atritos e desafios nos relacionamentos. Sendo assim, vamos tomar como exemplo um casal cujo um dos parceiros está atuando na linha de frente e o outro está em casa em segurança, com o restante da família:

“Maria é uma bombeira militar. Ela é casada com Carlos, com quem tem três filhos, e a família mora na capital. Por causa das fortes chuvas e alagamentos que ocorreram no estado vizinho, o batalhão dos bombeiros que Maria trabalha foi acionado para ajudar no resgate às vítimas no estado ao lado e ela precisa viajar imediatamente, deixando sua família por um tempo indeterminado”.

Tendo em mente esse exemplo, podemos fazer suposições de como cada indivíduo dessa família pode reagir:

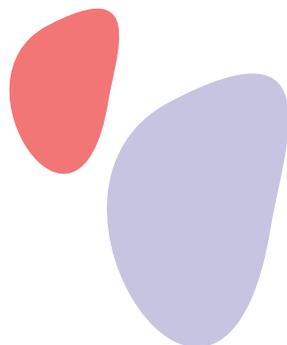
- Maria pode ter pensamentos do tipo “e se algo de ruim acontecer comigo enquanto estou fora?”; “e se o Carlos não der conta de cuidar das crianças sozinho?”; “e se eu ficar preocupada demais com eles e não conseguir realizar meu trabalho da melhor forma possível?”. Esses pensamentos podem deixar Maria ansiosa e com medo, o que se não for regulado, pode atrapalhar o trabalho dela.

- Carlos pode ter pensamentos do tipo “e se a Maria se machucar gravemente enquanto está lá?”; “e se ela não conseguir voltar para casa?”; “como vou cuidar dos nossos filhos sem ela?”. O medo e a ansiedade também estão presentes nos pensamentos de Carlos, lhe causando uma grande angústia.

Nesse caso, percebe-se que podem surgir alguns desafios para que esse casal se mantenha tranquilo, o que, numa situação de desastres, é algo completamente compreensível. O problema é quando essas emoções afloram de uma maneira muito intensa, podendo causar atritos na relação. Desse modo, é preciso buscar medidas adaptativas para lidar com esses pensamentos, emoções e comportamentos, como:

- Maria e Carlos podem tentar fazer o seguinte exercício de forma conjunta: discutir um com o outro todas as preocupações que cada um tem diante dessa situação (Maria trabalhar na linha de frente), respeitando o tempo de cada um falar.

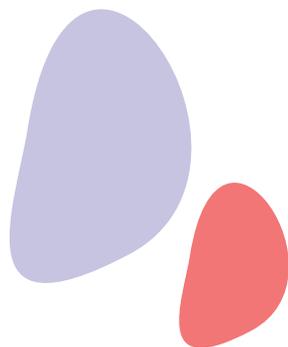
- Ambos podem buscar alternativas que os deixem o mais confortáveis possível: Maria pode explicar para Carlos que ela não estará sozinha e desprevenida, mas como uma equipe igual e altamente preparada para lidar com crises como essa, para que a preocupação dele possa estar num nível mais controlado. Da mesma forma, Carlos pode mostrar para Maria que ele tem um plano para caso precise de ajuda com as crianças, como ligar para sua irmã.

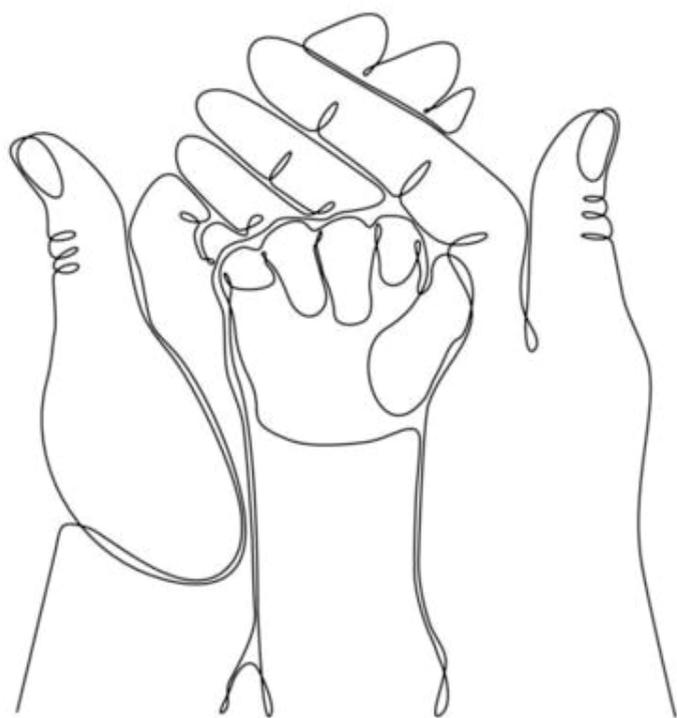


- Maria e Carlos podem expressar todo o amor e todos os sentimentos bons que um sente pelo outro, com o intuito de mostrar que eles não estarão sozinhos e que um estará apoiando o outro mesmo que distantes fisicamente. Demonstrar todo esse amor é capaz de fortalecer o outro, ajudando-o a lidar com suas demandas, mesmo passando por momentos turbulentos.

É possível dizer que, para que toda essa dinâmica funcione, a comunicação sincera, empática e respeitosa é essencial entre Carlos e Maria, para que eles possam ter habilidades para encontrar o equilíbrio entre seus pensamentos e emoções, amenizando a dor e a preocupação causados por um momento tão difícil e delicado, mas, principalmente, fortalecendo o amor que existe entre o casal.

Diante de um trauma, as formas de enfrentamento que a pessoa escolher podem fazer a diferença na manutenção da esperança, da resiliência, da conexão, da calma e da sensação de segurança. Ao praticar essas ações, é importante se adaptar às circunstâncias reais e atuais, lembrando de que não precisamos ser perfeitos ou consistentes o tempo todo. Tentar ser gentil consigo mesmo também servirá como modelo para as crianças, as quais também poderão ser capazes de ajudar outras pessoas.





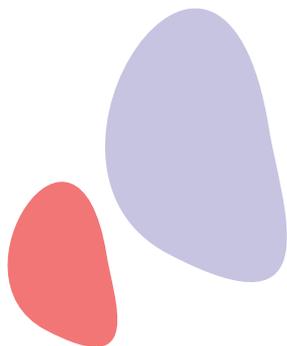
## Reflexões Finais

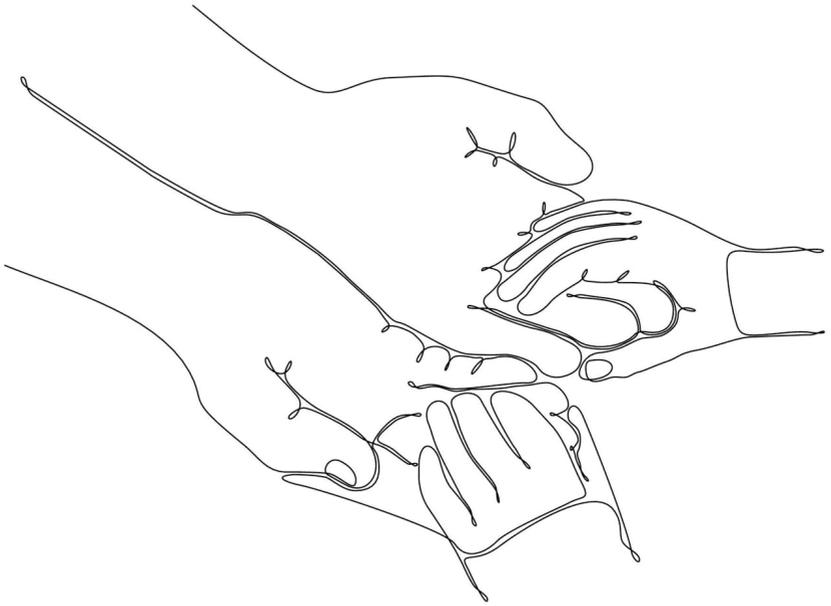
Somos uma equipe que nos unimos com o intuito de mostrar à você o poder que a união pode fazer na sua vida em um momento difícil. Esperamos que através dessa leitura você tenha mais claro o poder da conexão, da escuta com presença, do interesse genuíno em entender e se fazer entender pelo outro. Desejamos que você sinta, independentemente de onde estiver lendo esse livro, que o espaço é só uma estrutura, que o abrigo somos nós. Uns para os outros.

Algumas pessoas podem precisar de apoio individualizado, e está tudo bem procurar ajuda e formas de tratamento especializado em saúde mental. Essa é uma forma de cuidado consigo. Quanto mais cedo você conseguir ajuda, mais cedo você poderá começar a se sentir melhor. Um aspecto transformador da vida é a possibilidade de as pessoas poderem trazer outros significados para as suas experiências. Difícilmente, após um trauma, alguém verá a vida da mesma forma.

É possível que algumas pessoas tenham outra visão sobre o mundo e sobre os seus familiares e parcerias. Por exemplo, algumas pessoas podem pensar como a família e os amigos são amados e importantes; repensar o que seria realmente ter um bom dia; mudar as prioridades e metas de vida, reorganizando seu tempo para as pessoas importantes; aprender a lidar com as adversidades da vida por meio de formas específicas; ter maior compromisso consigo, família, amigos, sua fé espiritual ou religiosa. Além do trauma, há esperança.

O relacionamento de vocês pode ter passado por muitas chuvas. Algumas foram muito intensas, outras menos. Mas independentemente disso, elas sempre passaram. Essa chuva não é diferente nisso. Ela também vai passar.





## Referências

1. Sbardelloto, G., Schaefer, L. S., Justo, A. R., & Haag Kristensen, C.. (2011). Transtorno de estresse pós-traumático: evolução dos critérios diagnósticos e prevalência. *Psico-usf*, 16(1), 67-73.
2. American Psychiatric Association (2023). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5.ed. rev. Artmed..
3. Goff, B. S. N., & Smith, D. B. (2005). Systemic Traumatic Stress: The couple adaptation to traumatic stress model. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 145-157.
4. Karantzas et al. (2022). Dealing with loss in the face of disasters and crises: Integrating interpersonal theories of couple adaptation and functioning. *Current Opinion in Psychology*, 43, 129-138.
5. Paivio, S. C., & Pascual-Leone, A. (2023). Emotion-focused therapy for complex trauma: An integrative approach (2nd ed.). American Psychological Association.
6. Bryant, R. A. (2006). Cognitive-Behavioral Therapy for Acute Stress Disorder. In E. B. Foa, T. M. Keane, & M. J. Friedman (Eds.), *Cognitive-Behavioral Therapies for Trauma* (pp. 201-227). Guilford Press.
7. Kristensen, C. H., & Rodrigues, C. S. M. (2024). Primeiros Socorros Psicológicos: Intervindo em Situações de Crises, Desastres e Catástrofes |Parte 1 [Arquivo de vídeo]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=sODoua0iWI&t=15s>
8. Beck, J. S. (2020). *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática* (3a ed.). Artmed.
9. Bryant, R. A., & Harvey, A. G. (2000). *Acute stress disorder: A handbook of theory, assessment, and treatment*. American Psychological Association.
10. Hayes, S. C. & Hofmann, S. G. (2020). *Terapia cognitivo-comportamental baseada em processos: ciência e competências clínicas*. Artmed.
11. Hendricks, A., Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (acesso em 2024). *Your Very Own TF-CBT Workbook*. Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy. <https://tfcbt.org/tf-cbt-workbook/>
12. Cardoso B. L. A. (2021). CONECTE: Atualização de medida psicométrica e construção/avaliação de um programa de treinamento de habilidades sociais conjugais para casais de diferentes orientações sexuais. [Tese de Doutorado]. Universidade Federal de São Carlos.

13. Del Prette A., & Del Prette Z. A. P. (2017). *Competência Social e habilidades sociais: manual teórico-prático*. Editora Vozes.
14. Figley, Charles. R. (1983). *Catastrophes: An Overview of Family Reactions*. In *Stress and the Family: Coping with Catastrophe*. Brunner/Mazel.
15. TelePsi (2024). *Protocolos para Organização do Cuidado Local em Saúde Mental durante Emergências ou Desastres*. [https://telepsi.hcpa.edu.br/?fbclid=PAZXh0bgNhZWOCMTEAAaba0XtNDVpww1iF1N3ggKXX4UYhLnETQEXqC4p\\_utGA1WnsLUhfDPzEaz4\\_aem\\_AfqSDWzqFOuly6zqMAmf5LOvd0GX\\_df0LYNZAtSpkXFzpttI40xL4KMIOoMoyEehVpEVI5d0LHlzb1U1wj0q](https://telepsi.hcpa.edu.br/?fbclid=PAZXh0bgNhZWOCMTEAAaba0XtNDVpww1iF1N3ggKXX4UYhLnETQEXqC4p_utGA1WnsLUhfDPzEaz4_aem_AfqSDWzqFOuly6zqMAmf5LOvd0GX_df0LYNZAtSpkXFzpttI40xL4KMIOoMoyEehVpEVI5d0LHlzb1U1wj0q)
16. Sallum, I., & Mansur-Alves, M. (2024). *Lidando com as emoções: um guia sobre regulação emocional para pais e professores*.
17. Schwerdtfeger, K. L., Osby-Williams, J., Hoheisel, C. B., Nue, B., Nelson Goff, B. S., Reisbig, A. M. J., ... Smith, D. B. (2008). Individual Symptoms and Coping Resources Reported by Trauma Survivors and Their Partners: A Qualitative Research Study with Clinical Couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 7(3), 187–209.