

Como pode ajudar?

Crianças e adolescentes:

A forma como eles reagem à situação também é influenciada pela forma como os pais e cuidadores lidam com o acontecimento. Por isso, pais, cuidadores e professores devem permanecer calmos, responder a todas as questões que surjam e atender da melhor forma possível aos seus pedidos;

Não os criticar pelas suas mudanças de comportamento;

Oferecerem-se para responder a questões sobre incêndios;

Limitar a exposição aos media (televisão, internet, rádio, jornais), protegendo-as de demasiadas imagens e descrições desnecessárias;

Procurar manter as atividades diárias habituais;

Incorajar as crianças e adolescentes a ajudar. Atribua-lhes pequenas tarefas ou formas de contribuir e depois proporcione atividades que nada tenham a ver com o incêndio.

Com os adultos:

Ouvir e comunicar: encorajar a pessoa a partilhar os seus sentimentos, fazendo-a compreender que não está só;

Evitar a culpabilização, ajudar a pessoa a aceitar os comportamentos na situação crise, foram reações normais;

Aconselhar: a pessoa fazer coisas que habitualmente lhe dão prazer, para que se sinta melhor; a desligar-se do excesso de informação sobre a situação (apagar a TV); a voltar à sua rotina diária e tentar organizar as suas atividades para os próximos dias; a tentar descansar e dormir o suficiente;

Acompanhe a pessoa logo que possível enfrente os locais e situações que lhe recordam o acontecimento.

APOIO PSICOLÓGICO, solicitar informações:

Juntas de Freguesia;

Sede dos Agrupamento de Escolas;

Médicos de Família.

Desastre Natural

Vivenciar um desastre natural, nomeadamente um incêndio, pode afetar a nossa saúde e o nosso bem-estar.



A maior parte das pessoas reage com respostas emocionais intensas ao acontecimento vivenciado, mas que começam a diminuir e a desvanecer-se após algumas semanas.

Têm uma resposta de sobrevivência, tendo forças e habilidades para lidar com os desafios da vida. Por isso, nem todas as pessoas que passam por situações de crise ficam com sequelas e precisam de apoio psicológico.

O modo como as pessoas reagem depende de muitos fatores:

-] Natureza e severidade do(s) evento(s) ao(s) qual(ais) foi/foram exposta(s);
-] Vivência anterior de situações de crise;
-] Apoio que elas recebem de outras pessoas durante a vida;
-] Estado de saúde física;
-] Histórico pessoal e familiar de problemas de saúde mental;
-] Idade (por ex., crianças em diferentes faixas etárias reagem de modo distinto).

No entanto, para algumas pessoas vivenciar este tipo evento e respetivas consequências pode ser uma experiência extremamente stressante e traumática, que provocam mal-estar e pode evoluir para situações de doença física e emocional.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES

As crianças e adolescentes podem reagir a um incêndio de formas diferentes.

Algumas têm reações fora do normal nos dias e semanas a seguir ao acontecimento, são de curta duração e tem uma capacidade para uma adaptação bem sucedida. Outras podem ter reações que duraram meses ou anos, após terem vivenciado o desastre natural.

Os pais, cuidadores e professores devem ser sensíveis às características específicas de cada criança/adolescente e à forma como cada uma lida com a situação.

Principais sinais de alerta de acordo com a faixa etária:

0 ... 3 anos	Idade pré-escolar	Idade escolar	Adolescentes
Regressão a comportamentos passados (urinar na cama; sugar o dedo); Tristeza; Medo; Perturbação do sono; Atraso no desenvolvimento; Choro excessivo; Dependência acrescida; Isolamento nas brincadeiras.	Aumento da actividade; Obstipação; Encoprese; Enurese; Alterações de humor; Pesadelos; Choro; Comportamento desadequado.	Baixo rendimento escolar; Resistência à escola; Mentir; Dores abdominais; Enxaquecas; Cansaço extremo; Perda de peso; Hipersensibilidade às críticas; Choro .	Comportamento desorganizado e agitado; aumento dos comportamentos de risco; Irritabilidade ou raiva; Afastamento dos outros socialmente; Dificuldade concentração e/ou de adormecer; Momentos de apatia e depressão; Queixas somáticas.

ADULTOS

Os adultos nestas situações vão lembrar e julgar o seu comportamento durante o acontecimento como não tendo satisfeito as suas expectativas e as dos outros, o que é perfeitamente natural.

É possível que não tenha sentido nada de diferente naquele momento. No entanto, também é possível que tenha tido reações como medo, gritar, chorar, vontade de Agir, de Fugir, ou ficar Paralisado.

Estas recordações quando ativadas e julgadas com erradas são bastante dolorosas levando os adultos a evitar partilhar com os familiares e amigos as sensações/pensamentos vivenciados.

Esta atitude conduz muitas vezes a um aumento da distância entre todos os envolvidos, podendo levar a conflitos frequentes, amargura, silêncios e se durar muito ao desmoronar das relações significativas.

Os adultos pensam inicialmente que os sintomas sentidos vão durar pouco tempo e começam a ficar preocupados quando estes continuam, frequentemente piorando.

Por isso o choque e a negação são respostas imediatas normais, após as quais surgem outras respostas usuais.

Principais sinais de alerta:

Sinais Físicos	Fadiga; Aumento da tensão arterial; Dificuldade Respiratória; Tremores Musculares; Batimento cardíaco acelerado; Perda ou Aumento de Appetite; Hipersensibilidade a estímulos do meio; Dores corporais difusas ou in específicas; Sede; Náuseas; Arrepios e Suores; Insónia.
Sinais Psicológicos	Medo; Falta de esperança no futuro; Tristeza; Sentimentos de Impotência; Raiva; Irritabilidade; Sentir-se Indefeso; Desespero; Sentimentos de Culpa - "Podia ter feito alguma coisa para evitar/ Aconteceu aos outros e não a mim"; Embotamento emocional - Parece que se perde a capacidade de sentir.
Sinais Sociais	Necessidade de evitar situações, pessoas, pensamentos conversas associadas ao acontecimento; Problemas relacionais ao nível familiar ou profissional; Desconfiança; Agitação.