



Depois da chuva vem o sol

Acolhendo inundações emocionais

Cartilha informativa sobre possíveis reações vivenciadas
por pessoas afetadas pelas enchentes no RS

Cartilha 1

Ficha catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Depois da chuva vem o sol : acolhendo inundações emocionais [livro eletrônico] : cartilha informativa sobre possíveis reações vivenciadas por pessoas afetadas pelas enchentes no RS : cartilha 1 / [organizadoras Sheila Gonçalves Câmara, Letícia Fabrício Ponsi]. -- 1. ed. -- Porto Alegre, RS : Ed. dos Autores, 2024.
PDF

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-08003-1

1. Comportamento humano 2. Desastres naturais
3. Emoções - Aspectos psicológicos 4. Enchentes urbanas 5. Rio Grande do Sul (RS) 6. Saúde mental
7. Sentimentos - Aspectos psicológicos I. Câmara, Sheila Gonçalves. II. Ponsi, Letícia Fabrício.

24-215207

CDD-152.4

Índices para catálogo sistemático:

1. Emoções : Psicologia 152.4

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Ficha técnica

Organizadoras:

- Profa. Dra. Sheila Gonçalves Câmara
- Letícia Fabrício Ponsi

Autores em ordem alfabética:

Docentes do Curso de Psicologia (UFCSPA)

- Profa. Dra. Caroline Tozzi Reppold
- Profa. Dra. Daniela Centenaro Levandowski
- Profa. Dra. Joana Corrêa de Magalhães Narvaez
- Profa. Dra. Luciana Suárez Grzybowski
- Profa. Dra. Mariana Calessio Moreira
- Profa. Dra. Mayte Raya Amazarray
- Profa. Dra. Tonantzin Ribeiro Gonçalves

Discentes do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde (UFCSPA)

- Psicóloga Carla Beatriz Haeser Ramirez

Discentes do Curso de Psicologia (UFCSPA)

- João Pedro dos Santos Dutra
- Rafaela Brodacz de Vasconcellos

Profissional Colaborador: Egresso do Curso de Psicologia (PUCRS)

- Psicólogo Luiz Antônio Lazzari Tremea

Projeto gráfico e diagramação: Letícia Fabrício Ponsi e Luiz Antônio Lazzari Tremea

As imagens e registros visuais foram feitos através dos recursos do Canva.

Sugestão de como citar esse material:

Câmara, S. G., & Ponsi, L. F. (2024). *Depois da chuva vem o sol - Acolhendo inundações emocionais. Cartilha informativa sobre possíveis reações vivenciadas por pessoas afetadas pelas enchentes no RS*. Disponível em:

https://ufcspa.edu.br/documentos/saude-bem-estar/enchentes/Cartilha_Depois_da_chuva_vem_o_sol.pdf

O que é e para que serve esse material?

Essa cartilha foi produzida por uma equipe formada por discentes e docentes do curso de Psicologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde e contou com a colaboração de outros profissionais psicólogos(as).

O material tem como objetivo ajudar no entendimento das possíveis reações emocionais frente a um desastre, como as enchentes e alagamentos ocorridos no Rio Grande do Sul.

Após a leitura, recomendamos que você olhe, também, outros três materiais que foram construídos pela nossa equipe:

- Como lidar com as reações emocionais
- O que não fazer nesse momento
- Como buscar auxílio em saúde mental na rede de saúde ou em serviços voluntários de atendimento

[Clique aqui para acessar os outros materiais](#)


É esperado que nos primeiros dias e semanas após o desastre você sinta algumas emoções dolorosas, como **tristeza, raiva, ansiedade e medo.**



O que é um evento traumático?

É entendido como uma situação em que você ou alguém que você conhece passa por uma ameaça à vida ou à integridade física e psicológica, ocasionando uma carga emocional intensa.

Algumas situações impactam profundamente pessoas e comunidades, alterando a vida normal e causando prejuízos. Essas situações podem ser traumáticas, gerando altos níveis de estresse e, em alguns casos, ocasionar um **trauma psicológico.**



Enchentes e alagamentos são eventos potencialmente traumáticos, e que exigem cuidados com a saúde mental para melhor manejar seus efeitos psicológicos.

Os estudos da área da saúde organizam as reações frente a um evento traumático em duas etapas principais:

- Fase 1 (primeiros dias)
- Fase 2 (após algumas semanas)

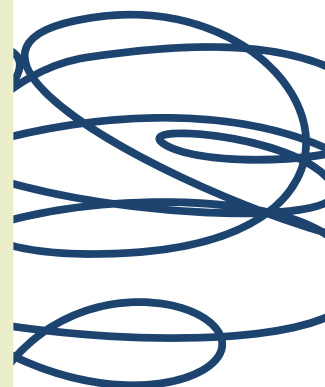
Assim, você pode sentir variadas emoções e impactos, tanto nos primeiros momentos após ter vivenciado o evento quanto nas semanas seguintes.

Esses impactos podem se manifestar em diferentes âmbitos: reações emocionais, físicas, cognitivas e relações com as pessoas.

Fase 1

É esperado que você manifestar determinadas reações e comportamentos após passar por uma experiência potencialmente traumática. Isso inclui vivenciar emoções de forma mais intensa.

Reconhecer quais emoções você está sentindo poderá ajudar a lidar melhor com a situação vivida.



Reações emocionais

Nos primeiros dias, as reações costumam ser mais intensas. Alguns sentimentos comuns incluem:

- Ansiedade
 - Sensação de ter como um balão inflado dentro do peito que pode explodir a qualquer momento, uma angústia constante
- Alívio por estar em segurança
- Medo
- Desespero
- Desesperança
- Vontade de chorar e/ou dificuldade de controlar o choro
- Tristeza profunda
- Dor intensa pelas perdas (Luto)
- Raiva e agressividade
- Culpa
- Vergonha
- Sentimento de desamparo
- Incerteza frente ao futuro
- Sensação de estar anestesiado(a) (“sem emoções”)
- Estado de choque
 - Quando parece que o corpo e a mente colapsaram, uma sensação de paralisia e de não acreditar no que está acontecendo

Independentemente do que você esteja sentindo, as **suas emoções são válidas e compreensíveis**, e expressá-las de maneira saudável é muito importante. Você pode falar sobre o que está sentindo com amigos, membros da família, vizinhos, outras pessoas que estejam vivenciando este momento com você ou com profissionais de saúde.

O **contato físico**, como um abraço ou colo, oferece acolhimento emocional. Nas relações afetivas, você pode encontrar um espaço seguro e compreensivo para manifestar suas emoções e encontrar conforto.



**Peça
ajuda**







Reações físicas

O nosso corpo também manifesta reações diante daquilo que estamos vivenciando. Após um evento emocionalmente intenso, é possível que você sinta:

- Tensão muscular
- Cansaço
- Dificuldades para dormir (incluindo insônia, pesadelos ou sono interrompido)
- Excesso de sono
- Náuseas (enjôo) ou vômito
- Alterações gastrointestinais (refluxo, azia, digestão lenta, diarreia, etc.)
- Perda ou aumento de apetite
- Aceleração dos batimentos cardíacos
- Agitação
- Excesso de suor
- Mãos e/ou pés frios
- Boca seca
- Falta de ar, respiração ofegante ou dificuldade para respirar
- Aperto na mandíbula/ranger os dentes ou necessidade de roer as unhas

- Reação de sobressalto (“sustos” dormindo ou acordado)
- Dores diversas pelo corpo, mesmo sem ter se machucado fisicamente
- Tremores

O que fazer se você estiver se sentindo assim?

-  Observe as reações físicas, pois tendem a amenizar com o tempo.
-  Caso não melhorem, procure um profissional de saúde.
-  Beba água e se alimente bem.
-  Organize momentos para descansar (mesmo que não consiga dormir) e relaxar.
-  Mantenha a rotina de cuidados com o corpo.
-  Inclua a prática de alguma atividade física ou de distração e lazer.

Reações cognitivas e comportamentais

Essas reações aparecem nos pensamentos ou na capacidade de lidar com o ambiente ao seu redor. É normal que, logo após o evento traumático, você tenha sensação de confusão e incerteza sobre a realidade. Outras reações comuns para o momento incluem:

- Preocupações
- Sensação de ser invadido(a) por memórias desagradáveis
- Dificuldade para controlar os pensamentos, especialmente pensamentos sobre o evento traumático vivenciado
- Dificuldade para tomar decisões
- Prejuízos na capacidade de concentração
- Dificuldades de memorização e esquecimentos (não lembrar dos acontecimentos ou da ordem em que ocorreram)
- Pensamentos de culpa
- Desorientação no tempo e no espaço
- Pensar insistentemente em como serão as coisas daqui pra frente
- Necessidade de falar, repetidamente, sobre o que ocorreu

Reconheça que não está funcionando como de costume e evite tomar decisões importantes neste momento conturbado.

Compartilhe suas vivências com pessoas próximas, se sentir que fazer isso pode ajudar. Contar o que aconteceu facilita a organização interna dessas vivências traumáticas e dos pensamentos e emoções associados a elas.

Como lidar?

Se não sentir vontade de falar sobre o trauma vivido, respeite seu próprio tempo e preserve-se. Explique gentilmente que o momento não é adequado para você, caso te peçam para compartilhar como está se sentindo.

Limite a exposição às mídias sociais, evitando consumir excessivamente notícias e postagens estressantes. Lide com as preocupações futuras focando nas mais urgentes, uma de cada vez, dia após dia.

Quanto às **preocupações em relação ao futuro**, tente lidar, a cada momento, com aquelas que são mais urgentes, uma por vez, dia após dia. Seja compreensivo(a) consigo mesmo(a) e com o seu momento; não exija demais de você. Tente restabelecer o seu funcionamento habitual de vida gradualmente, na medida que você sente que consegue. Isso vale para a rotina diária, as atividades domésticas, o seu trabalho, a convivência com as pessoas, etc. A vida não volta ao “normal” rapidamente, precisamos de um tempo para “acomodar” dentro de nós tudo o que vivemos.

vizinhos
amigos
família

Todos estão mais vulneráveis com suas emoções e com capacidade diminuída de atenção e compreensão das palavras ditas e de comunicação das próprias ideias.

Impacto nas
relações
interpessoais

Muitas pessoas sentem irritação e desconfiança, com possível aumento de conflitos e dificuldades de comunicação.

pais
avós
colegas

Nesse caso, tente, na medida do possível, ser claro(a) e objetivo(a) em suas comunicações. Também procure entender as mensagens das outras pessoas, expondo as suas dúvidas, quando necessário.

Vontade de se isolar?

Ter vontade de se isolar e não conversar com outras pessoas pode acontecer também. Você pode sentir medo de socializar, assim como uma vontade de querer ficar sozinho(a).

Quando essa necessidade surgir, é importante que você aceite. Desligar-se, às vezes, é preciso, e o silêncio pode ser uma boa estratégia para acalmar a mente.

Porém...

Procure manter algum contato com as pessoas ao seu redor

O contato humano e as conversas são uma forma de se sentir acompanhado(a) e amparado(a). As relações sociais são uma fonte muito importante de apoio, o que torna a vida mais leve, por ser compartilhada.

Além disso, as trocas com pessoas que vivenciaram situações parecidas com as nossas é uma forma adicional de compreensão e apoio.

Vontade de controlar tudo ao seu redor?

Você pode passar a querer controlar muito o que acontece ao seu redor: o lugar das coisas, a melhor maneira de fazer as coisas, como as pessoas deveriam se comportar, como as coisas deveriam ser...

Essa é uma forma de lidar com a vida após a vivência de um evento traumático.

Verifique se existem outras formas de resolver os problemas, buscando soluções alternativas.

Pode ser necessário alguma **flexibilidade**, fazer algum tipo de concessão, chegar a acordos temporários sobre regras de convívio, etc. Pense que, neste momento, as situações vividas não são definitivas, e que, por isso, é importante evitar desentendimentos e minimizar possíveis conflitos.

Nos primeiros dias após um evento traumático, saiba que reações intensas são **normais e esperadas**. Aos poucos, nossas rotinas vão sendo retomadas e o grau de sofrimento tende a diminuir.

Você não precisa experimentar essas reações, sentimentos e sensações sem apoio ou ajuda.

Acesse o material sobre como lidar com elas, com orientações para o cuidado com a saúde mental diante um cenário de enchente, no link abaixo.

[Clique aqui para acessar os outros materiais](#)

Outra possibilidade é procurar um profissional da saúde mental para ajudar, caso você sinta que está com dificuldade de lidar com a rotina após a vivência de um evento traumático. Acesse a cartilha 4 para saber mais.

Fase 2

Com o passar das semanas, algumas sensações, sentimentos e comportamentos podem mudar.

Culpa

1

É comum as pessoas sentirem culpa por algo que fizeram ou deixaram de fazer. Por não terem saído de casa mais cedo ou não terem conseguido salvar seus pertences. Pessoas que perderam algum familiar ou animal de estimação podem se sentir culpadas por não terem conseguido protegê-los como gostariam. Mesmo diante desses pensamentos e sentimentos de culpa, é importante lembrar que **você fez o que era possível fazer naquele momento.**

2

É comum também sentir culpa por estar vivo(a) ou por estar em uma situação menos difícil em comparação a outras pessoas. Lembre-se que estar vivo(a) e, em alguma medida, em melhores condições do que outras pessoas, **pode ser uma forma de ajudar os outros.**

Culpa

3

Eles podem ver em você aspectos positivos que podem ser mantidos ou retomados em meio a tantas perdas, ou seja, a sua condição pode ajudar as outras pessoas a **retomarem a esperança**.

4

Ainda assim, estar vivo(a) ou em melhores condições que os outros não significa que sua dor não seja válida e que você também não tenha que lidar com as suas perdas ou sentimentos. Acolha o que você está sentindo.

Irritabilidade e agressividade

A irritabilidade e a agressividade podem surgir também, algumas vezes de forma mais intensa. Essas reações violentas podem ser orientadas para si mesmo(a) e/ou para outras pessoas.

Se você estiver sem controle sobre a sua raiva, ou percebendo-se com vontade de se machucar ou machucar outras pessoas, peça ajuda e se aproxime de pessoas que façam você se sentir em segurança.

Ansiedade

Algumas
reações:

Excesso ou falta de apetite

Alterações do sono (incluindo
sonhos que remetem ao evento
traumático e pesadelos)

Dores de cabeça

Problemas gástricos e intestinais

A ansiedade e o estresse podem se manter por algumas semanas, assim como são comuns reações corporais. Essas reações são muito incômodas e, se seguirem muito intensas e não diminuírem com o tempo, é importante que você converse com profissionais de saúde (médicos, psicólogos) para uma avaliação mais detalhada.

“Nada será como antes”

“Eu queria que a vida voltasse a ser como antes.”

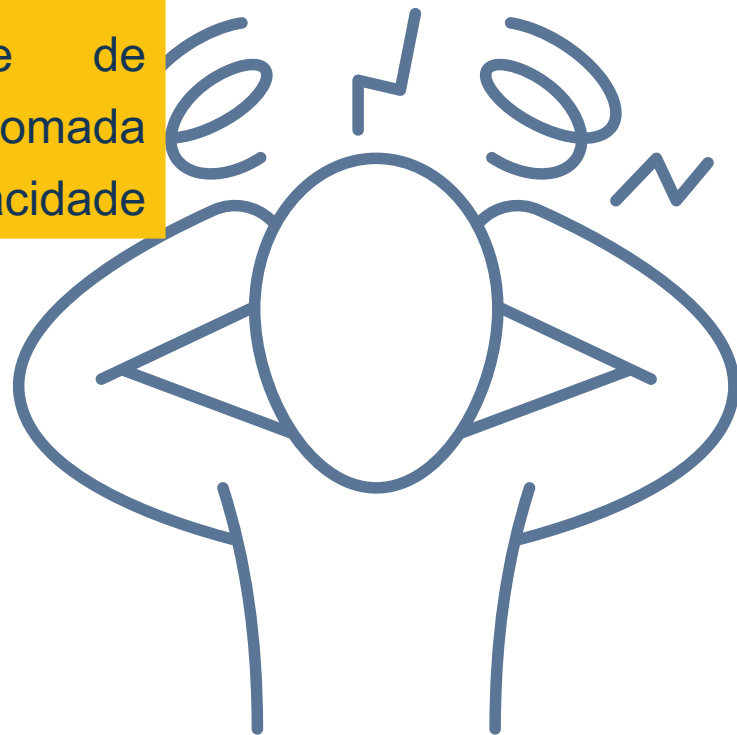
“Não vou conseguir lidar com o que aconteceu”.

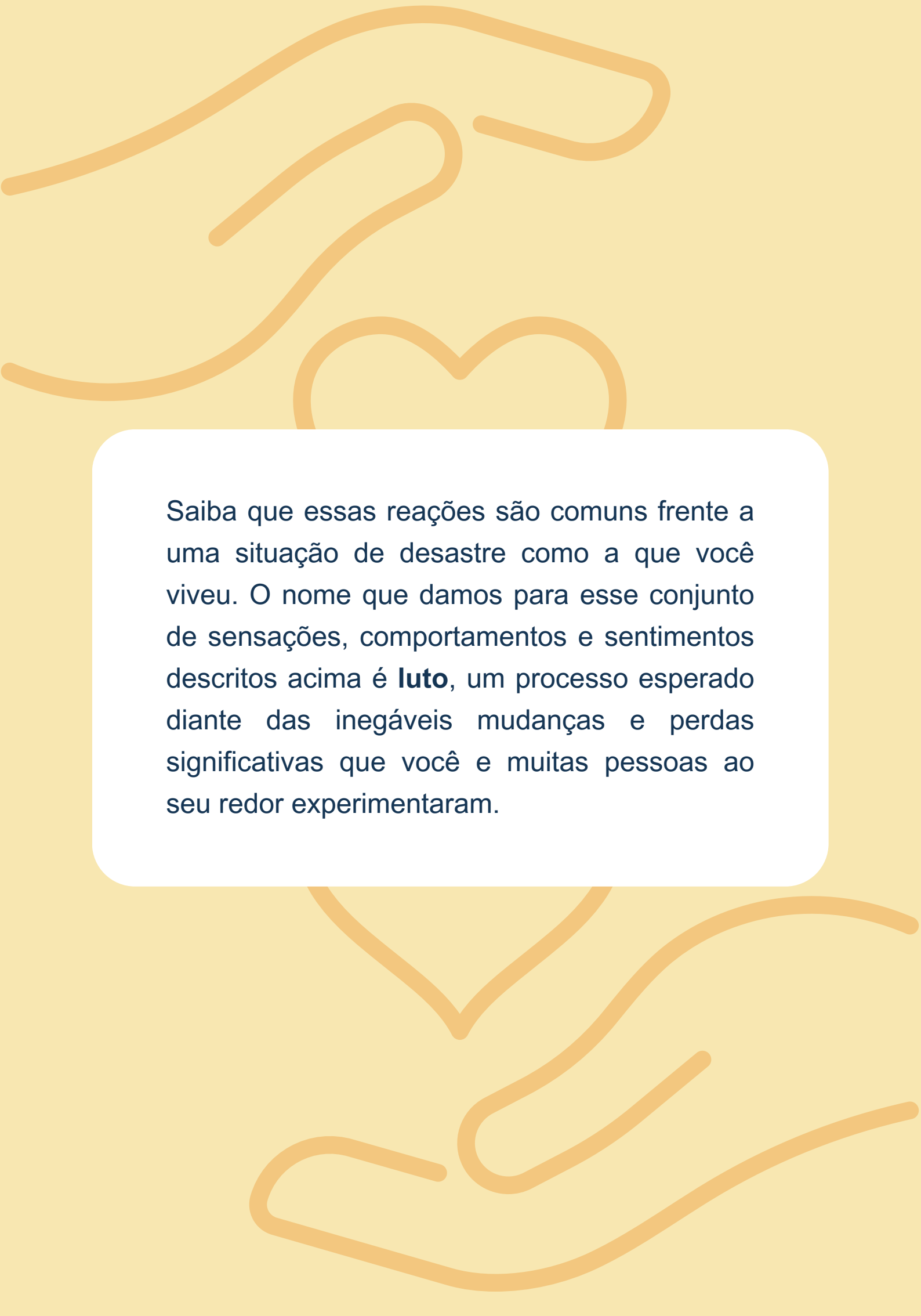
“O futuro será ruim”.

Pensamentos negativos

Esses podem ser alguns pensamentos que surgiram ou surgirão na sua mente. Você pode se sentir instável e ter vontade de negar o que aconteceu (não pensar, não falar).

Os pensamentos negativos podem ser alternar momentaneamente com pensamentos otimistas e de esperança em relação à retomada da vida anterior e a sua capacidade de lidar com o que foi vivido.



The background of the page is a solid light yellow color. It is decorated with several thick, hand-drawn style orange lines that are wavy and abstract, resembling brushstrokes or calligraphic flourishes. These lines are scattered across the page, with some forming shapes that could be interpreted as stylized waves or organic forms. A white rounded rectangular box is centered on the page, containing text.

Saiba que essas reações são comuns frente a uma situação de desastre como a que você viveu. O nome que damos para esse conjunto de sensações, comportamentos e sentimentos descritos acima é **luto**, um processo esperado diante das inegáveis mudanças e perdas significativas que você e muitas pessoas ao seu redor experimentaram.



O luto

Você sabia que qualquer situação de perda que passamos nos exige um certo período de tempo para que possamos nos restabelecer?

Podemos dizer que, depois de uma perda, existe um processo de readaptação. Este processo pode ser disparado por perdas que não classificamos como materiais como também diante da perda de algo real e importante para nós, o que pode envolver a morte de alguém que amamos.

Cada um sabe o valor daquilo que foi perdido, então só você pode medir o tamanho da sua dor.



leva tempo.

Náusea, falta de apetite,
insônia ou sono excessivo,
aperto no peito, tensão,
cansaço

Tristeza, raiva, depressão,
ansiedade, desesperança,
desamparo, apatia

Diante de uma perda, podemos ter
diversas reações, como por exemplo:

Desorientação ou
confusão mental,
dificuldade de
concentração

Nervosismo, angústia,
irritação, necessidade
de isolamento,
vontade de chorar

Embora algumas pessoas, no intuito de nos auxiliarem e incentivarem, possam dizer frases do tipo “*Vai passar!*”, “*Vai ficar tudo bem!*”, “*Você precisa se reerguer!*”, **é muito importante que você respeite o seu tempo para assimilar** o que foi perdido e acomodar o sofrimento produzido por isso.

Cada pessoa reage em um tempo e de um modo próprio às perdas. **Não se compare com outras pessoas.**

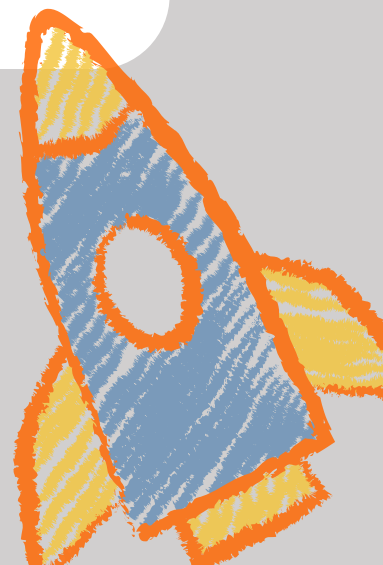
Mesmo que você se esforce para ser forte, **o processo de luto é naturalmente doloroso.** Para saber mais como lidar com os sentimentos que surgem ao longo do processo de luto, acesse o link:

[Clique aqui para acessar os outros materiais](#)

Como a criança lida com o luto

Em crianças e adolescentes, o sofrimento pode ser demonstrado a partir de queixas sobre estar longe de seus amigos e da perda do brinquedo preferido. Essas queixas podem parecer pequenas para os adultos, mas impactam as crianças e os adolescentes nesse momento delicado. Outros sentimentos e comportamentos comuns incluem:

- Raiva e agressividade
- Alteração no apetite
- Alterações no sono (por exemplo, dificuldade para dormir, pesadelos, insônia, sono excessivo)
- Medo e tédio
- Silenciamento e isolamento
- Dores físicas decorrentes do estresse
- Tristeza/desânimo
- Comportamentos diferentes do habitual (por exemplo, voltar a usar a chupeta, a querer dormir com os pais, a ter medo do escuro, a urinar durante o sono, etc.)



Como lidar com o luto da criança e do adolescente?

Fique atento a essas reações e tente conversar com as crianças e adolescentes sobre elas. Dedique tempo a essas conversas. Isso pode prevenir o agravamento do estresse e da tristeza associados às perdas em longo prazo.

Ao conversar com uma criança ou adolescente sobre seus sentimentos em relação ao momento atual, valide as emoções, colocando-as como importantes e esperadas para o momento, e se coloque como suporte para ele(a), caso tenha medo ou precise de alguma ajuda.

Para além da Fase 2

Efeitos de longo prazo



Com o passar dos meses, existe a tendência de que o sofrimento relacionado ao evento traumático diminua. Se essas reações, sensações, sentimentos e comportamentos se intensificarem ou continuarem muito frequentes, pode ser necessário buscar ajuda especializada de profissionais de saúde mental.

Sinais que indicam que você

precisa buscar ajuda:

Medo do evento

Medo diante de um evento que remeta ao evento traumático. Exemplo: quando começar a chover, você pode se sentir angustiado(a) e não conseguir se acalmar sozinho(a).

Ter dificuldades de retomar projetos de vida e desenvolver conexões com outras pessoas ao longo do tempo.

Desânimo ou tristeza persistentes



Ansiedade intensa

Ansiedade persistente e de difícil controle, assim como preocupações excessivas, tendo prejuízos no dia a dia. Por exemplo, em dias chuvosos, sentir muito medo de sair de casa.

Ter suor excessivo, mal-estar, angústia e taquicardia, dentre outros, quando pensar na situação traumática ou estar em uma situação que lembre aquela.

Sintomas físicos

O conjunto de sinais de alerta caracteriza um quadro de maior vulnerabilidade psicológica. De modo geral, se essas reações permanecerem por mais de seis meses ou estiverem trazendo um sofrimento muito grande e prejuízos no seu dia a dia, procure um(a) profissional da Psicologia ou da Psiquiatria.

A melhora em saúde mental é como percorrer uma estrada para se chegar em um lugar melhor. Pode levar algum tempo, mas existem formas percorrer a estrada e lidar com os desafios emocionais que um evento traumático traz. **Não desista.**

Além disso, podem surgir reações mais específicas de uma condição que chamamos de **estresse pós-traumático**.

Nessa condição, lembranças e pensamentos podem invadir a sua mente em diversos momentos, inclusive nos sonhos.

Você também pode ter pesadelos, ter vontade de evitar situações relacionadas ao trauma e sentir-se em um estado permanente de alerta.

Insônia, irritação, desconfiança e insegurança também podem estar presentes. Ruídos e cheiros podem ativar essas sensações.

Todo esse conjunto de sinais e reações fazem com que você sinta a revivência do evento traumático e experiencie as mesmas emoções daquele momento.

É possível melhorar essas reações e se recuperar dessa condição.

Procure ajuda de profissionais da saúde.

Essas informações servem para ajudar você a compreender as reações que as pessoas podem experimentar em diferentes momentos depois de vivenciarem eventos traumáticos que envolvem perdas e readaptações.

Não se sinta mal ou culpado(a) pelas suas reações, sentimentos e pensamentos, e seja compreensivo(a) também com as reações de outras pessoas que passaram por eventos semelhantes ou iguais ao que você viveu.

Concluindo...

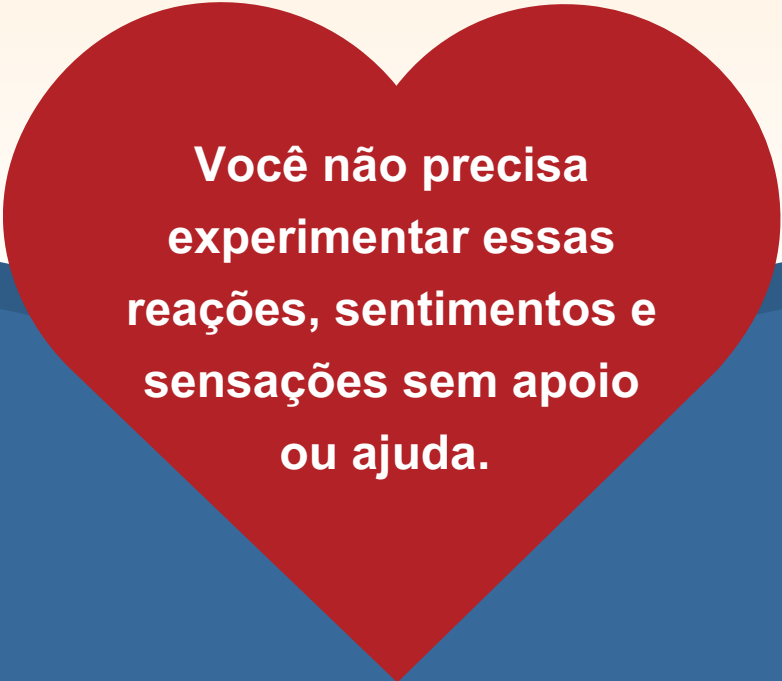
As fases indicam que **há um processo de recuperação e readaptação gradual**, que depende do tempo. **Não se exija demais** nem exija demais das outras pessoas.

Fique atento(a) para reações muito diferentes do esperado para poder buscar ajuda profissional e, assim, diminuir o seu sofrimento, se for o caso.

Um abraço forte.

Cuide-se.

E até a próxima leitura!



**Você não precisa
experimentar essas
reações, sentimentos e
sensações sem apoio
ou ajuda.**

Recomendamos que você olhe, também, outros três materiais que foram construídos pela nossa equipe:

- Como lidar com as reações emocionais
- O que não fazer nesse momento
- Como buscar auxílio em saúde mental na rede de saúde ou em serviços voluntários de atendimento.

[Clique aqui para acessar os outros materiais](#)

Referências

- Rodrigues, L., Lima, D. D., Jesus, J. V., Neto, G. L., Turato, E. R., & Campos, C. J. (2020). Experiências de luto das mães frente à perda do filho neonato. *Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.*, 20 (1), 73-80. <http://dx.doi.org/10.1590/1806-93042020000100005>
- Kovács, M. J. (2021). Educação para a morte: quebrando paradigmas. *Novo Hamburgo: Sinopsys Editora.*
- Kovács, M. J. (1992). Morte, separação, perdas e o processo de luto. In M. J. Kovács (Org.), *Morte e desenvolvimento humano*. Casa do Psicólogo.
- Aguiar, R. S. (2022) *Suporte ao luto familiar em pediatria: história da iniciativa na unidade de emergência e elaboração de uma cartilha para os profissionais de saúde*. Monografia. (Aperfeiçoamento/Especialização em Pediatria) - Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5 ed., pp. 155 – 234. Artmed.
- Santos, U., Lima, A., Macedo, J., & Biazussi, H. (2020). Vulnerabilidade psicológica e Transtorno de Ansiedade Generalizada: do diagnóstico ao tratamento de Ansiedade Generalizada. <http://revistas.faculdefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/606>.
- Ministério da Saúde. (2024). Respostas emocionais e primeiros cuidados psicológicos em desastres e emergências. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/enchentes/respostas-emocionais-e-primeiros-cuidados-psicologicos-em-desastres-e-emergencias>

Referências

- da Silva, T. L. G., Mello, P. G., Silveira, K. A. L., Wolffenbüttel, L., Lobo, B. O. M., Bicca, C. H. M., ... & Kristensen, C. H. (2013). Primeiros Socorros Psicológicos: relato de intervenção em crise em Santa Maria. *Revista Brasileira de Psicoterapia*.
- Câmara Filho, J. W. S., & Sougey, E. B. (2001). Transtorno de estresse pós-traumático: formulação diagnóstica e questões sobre comorbidade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 23, 221-228.
- Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of family medicine and primary care*, 8(10), 3090-3095.