



Depois da chuva vem o sol

Cuidando dos hábitos diários

Cuidados em saúde mental para a promoção
da qualidade de vida diante de situações
potencialmente traumáticas

Cartilha 2



Ficha catalográfica

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

Depois da chuva vem o sol : cuidando dos hábitos diários [livro eletrônico] : cuidados em saúde mental para a promoção da qualidade de vida diante de situações potencialmente traumáticas : cartilha 2 / organizadoras Daniela Centenaro Levandowski, Joana Corrêa de Magalhães Narvaez. -- 1. ed. -- Porto Alegre, RS : Ed. dos Autores, 2024.
PDF

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-14100-8

1. Autocuidados de saúde 2. Enchentes urbanas
3. Qualidade de vida 4. Rio Grande do Sul -
Aspectos sociais 5. Saúde mental 6. Trauma psíquico
I. Levandowski, Daniela Centenaro. II. Narvaez,
Joana Corrêa de Magalhães.

24-225606

CDD-616.89

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde mental : Qualidade de vida : Ciências
médicas 616.89

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Ficha técnica

Organizadoras:

- Profa. Dra. Daniela Centenaro Levandowski
- Profa. Dra. Joana Corrêa de Magalhães Narvaez

Autores em ordem alfabética:

Docentes do Curso de Psicologia (UFCSPA)

- Profa. Dra. Caroline Tozzi Reppold
- Profa. Dra. Luciana Suárez Grzybowski
- Profa. Dra. Mariana Calessio Moreira
- Profa. Dra. Mayte Raya Amazarray
- Profa. Dra. Sheila Gonçalves Câmara
- Profa. Dra. Tonantzin Ribeiro Gonçalves

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

- Psicólogo Lucas Ramos Varela

Discentes do Curso de Psicologia (UFCSPA)

- João Pedro dos Santos Dutra
- Letícia Fabrício Ponsi
- Rafaela Carús dos Santos
- Sofia Correia Rios

Profissional Colaborador: Egresso do Curso de Psicologia (PUCRS)

- Psicólogo Luiz Antonio Lazzari Tremea

Projeto gráfico e diagramação: João Pedro dos Santos Dutra e Letícia Fabrício Ponsi

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

Sugestão de como citar esse material:

Narvaez, J. C. M., Levandowski, D. C., Amazarray, M. R., Reppold, C. T., Grzybowski, L. S., Moreira, M. C., Câmara, S. G., Gonçalves, T. R., Ramirez, C. B. H., Varela, L. R., Dutra, J. P. S., Ponsi, L. F., Santos, R. C., Rios, S. C. & Tremea, L. A. L. (2024). *Depois da chuva vem o sol - Acolhendo inundações emocionais. Aspectos para cuidar na vida diária frente a situações potencialmente traumáticas como emergências e desastres*. Cartilha informativa. Curso de Psicologia, UFCSPA. Disponível em:

https://ufcspa.edu.br/documentos/saude-bem-estar/enchentes/Cartilha_2_-_pronta.pdf

O que é esse material?



Essa cartilha foi produzida por uma equipe do curso de Psicologia da Universidade Federal de Ciências da Saúde e psicólogos/as colaboradores.

Certas reações, sentimentos e comportamentos são comuns após a vivência de eventos traumáticos. Esse material tem como objetivo te ajudar a compreender o que tentar evitar e o que fazer em situações de emergência e desastres, a fim de preservar uma maior capacidade para realizar as necessárias readaptações de vida.

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

- Reações esperadas para o momento
- Como lidar com as suas reações físicas e emocionais
- Como buscar auxílio em saúde mental na rede de saúde ou em serviços voluntários de atendimento

[Clique aqui para acessar estes materiais](#)

Pessoas que vivenciaram um evento traumático sentem que algumas atitudes e recursos as auxiliam a enfrentar esse momento e amenizar possíveis impactos na vida como um todo.

Ao contrário, certos comportamentos e atitudes podem dificultar o enfrentamento e a adaptação das pessoas a essas experiências, piorando a qualidade do sono, o seu estado de saúde geral e até mesmo impactando sua rede de relacionamentos, o que pode prejudicar a obtenção do apoio tão necessário após vivências desafiadoras.

Por isso, **é importante prestar atenção para tentar reduzir e/ou evitar alguns hábitos e comportamentos**, que serão explicados a seguir.



Uso de álcool e outras drogas (substâncias psicoativas)

Cuidado com o uso abusivo de álcool e outras substâncias psicoativas. Embora elas possam aliviar as sensações ruins em um momento, a maior quantidade e o seu uso continuado podem criar um hábito que não existia antes.

Com o tempo, essas substâncias podem começar a gerar um efeito inverso e deprimir a pessoa, ao invés de acalmá-la. Assim, tais substâncias podem agravar situações de estresse, gerar novas situações de desgaste e conflito e, ainda, prejudicar a saúde física e mental como um todo.

O uso abusivo de álcool e outras drogas reforça uma via de “enfrentamento” que não coloca a pessoa como protagonista das suas emoções e capacidades. Assim, pode **prejudicar a capacidade de tomar decisões**, de estabelecer planejamentos e até mesmo de apoiar pessoas que possam estar precisando do seu suporte, como familiares e amigos.



Vai um cafezinho?

Em momentos de desastre, é importante cuidar para não aumentar o consumo de alimentos e bebidas que são habituais em nossa vida diária, como café, chimarrão, refrigerantes e outras bebidas energéticas, que contêm **cafeína**.



O açúcar em excesso também deve ser cuidado. Alimentos açucarados, embora possam nos deixar mais ativos e despertos, o que pode parecer bom em determinado momento, se ingeridos em grandes quantidades, podem elevar os níveis de ansiedade que já podemos estar sentindo em função do desastre, pela estimulação do sistema nervoso. Essa condição pode interferir até mesmo na qualidade do sono.





Uso de medicação sem orientação médica

A automedicação não é uma boa opção em tempos de estresse. Muitas pessoas usam, de vez em quando, algum remédio para se sentirem mais calmas, por exemplo.

Claro que, em uma situação de estresse, essa pode ser uma das primeiras vias que as pessoas recorrem. Entretanto, essas medicações, quando não prescritas, funcionam mais como um anestésico. Na hora, parecem trazer alívio, mas, de fato, não ajudam a enfrentar o que está acontecendo, apenas retardam a necessidade de lidar com a situação estressante.



Uso de medicação sem orientação médica

Quanto mais as medicações retardam o enfrentamento da situação, mais impedem que a pessoa lide com as emoções negativas, que vão se acumulando ou ficando esquecidas.

Contudo, **essas emoções não são eliminadas!**

Se, quando a emoção aparecer, ela parecer excessiva, procure achar vias de vazão variadas sob as quais tu sintas ter controle, como conversar com alguém, fazer exercícios físicos, fazer hobby ou **alguma atividade que te distraia e que você goste.**





E essas emoções ficam armazenadas e podem reaparecer na hora errada, podendo causar um enorme sofrimento ou gerar conflitos nos relacionamentos, acarretando prejuízos para a nossa saúde mental.

Quando reaparecem, essas emoções que foram suprimidas podem indicar sinais e reações importantes, que poderiam até precisar de avaliação médica e, eventualmente, de tratamento.



Cuide do que você sente.

Um outro problema da automedicação é o seu uso virar um hábito e, e, dependendo do remédio, poderá criar uma dependência. Essa condição pode ser prejudicial para a saúde em geral.





Consumir notícias em excesso

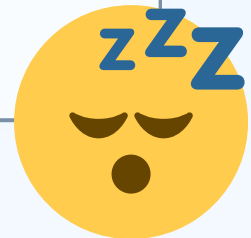
Quando ocorrem eventos como o que vivenciamos, o que mais temos a nossa volta são notícias e informações. Muitas notícias são veiculadas na TV, no rádio, pelo WhatsApp e pelas redes sociais, como Facebook e Instagram.

É normal sentir necessidade de acompanhar tudo para entender o que está acontecendo. Mas, também, é importante avaliar o quanto essas informações afetam o seu estado de ânimo.

Se elas te agitam e te causam ansiedade, se despertam uma sensação de desespero ou tristeza profunda... Deves dosar o acesso a tanta informação que te invade.

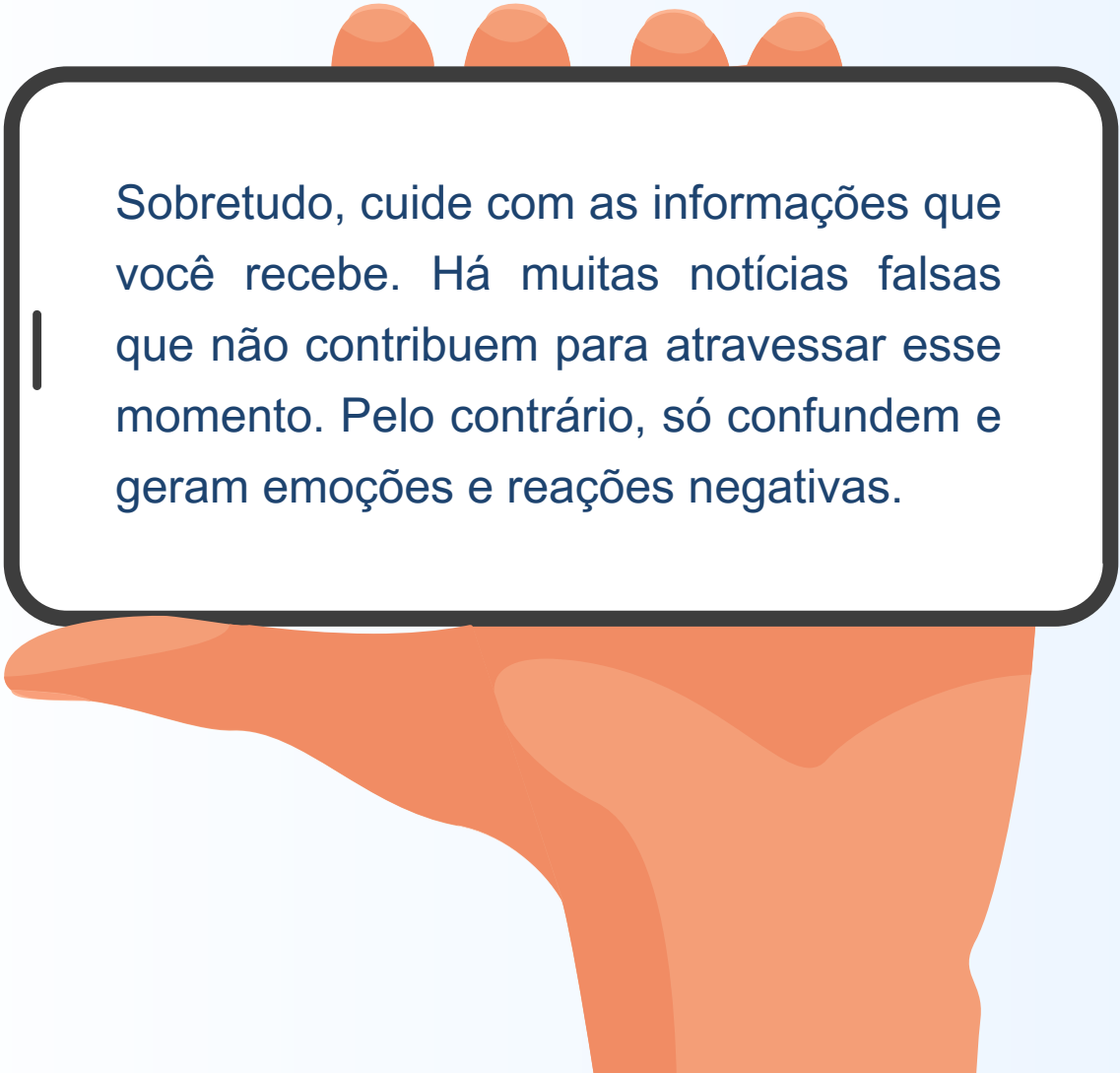


Por exemplo, possivelmente **antes de dormir não seja o melhor momento para você consultar redes sociais**, assistir a telejornais, etc., pois isso pode contribuir para aumentar o estresse e a ansiedade. Esse hábito **pode prejudicar ainda mais a qualidade do seu sono**, o que pode afetar o seu bem-estar físico e mental geral.



Esses efeitos emocionais dificultam encontrar um foco e fazer aquilo que é o necessário e/ou o possível no momento. Sendo assim, é importante **observar a quantidade diária de notícias** que são consumidas e também os momentos do dia que sejam menos prejudiciais para você se informar.



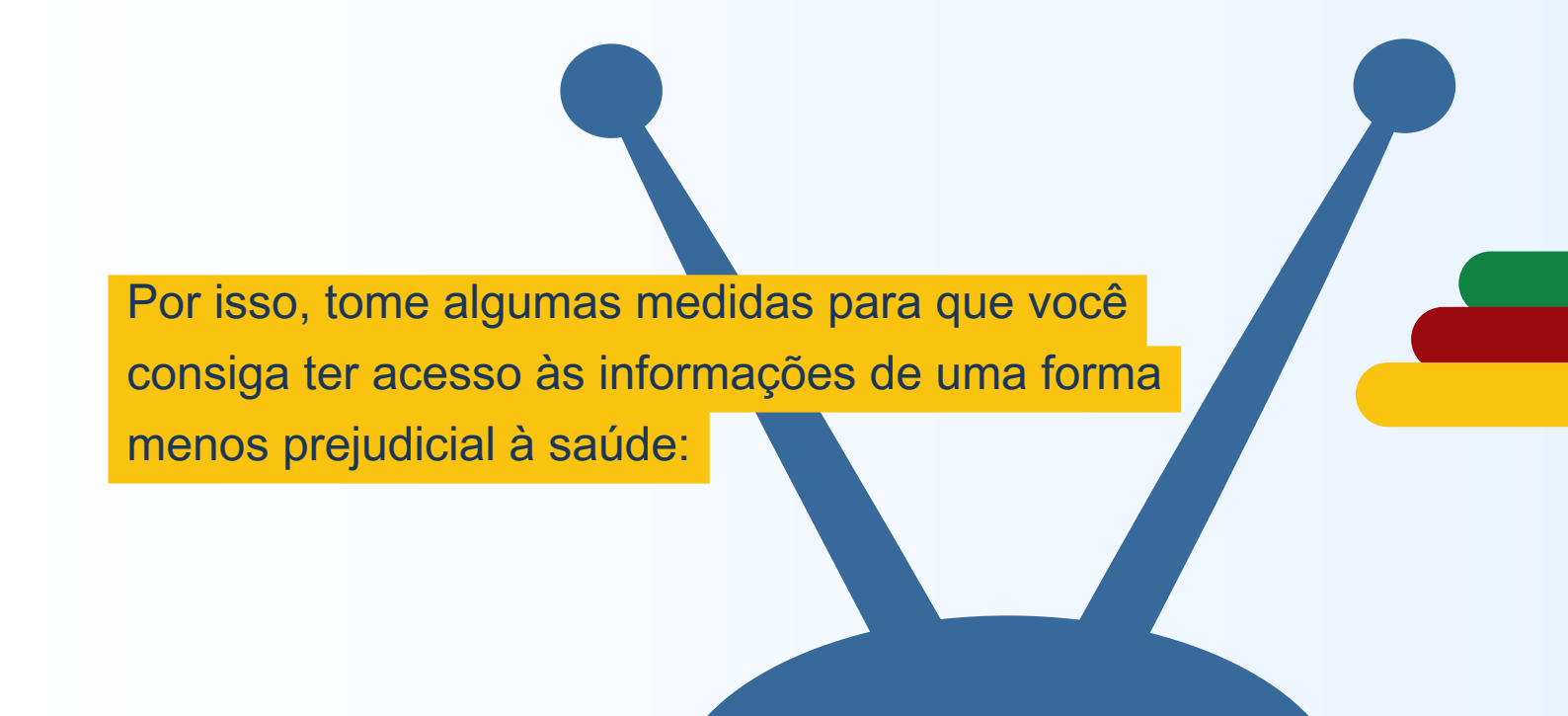


Sobretudo, cuide com as informações que você recebe. Há muitas notícias falsas que não contribuem para atravessar esse momento. Pelo contrário, só confundem e geram emoções e reações negativas.



De forma geral, o uso excessivo de telas e a exposição excessiva a assuntos ou imagens relacionados ao evento traumático podem gerar:

- **Aumento do estresse**
- **Sentimento de impotência**
- **Raiva**
- **Tristeza**
- **Angústia e medo**
- **Sentimento de desamparo e desproteção**
- **Confusão**



Por isso, tome algumas medidas para que você consiga ter acesso às informações de uma forma menos prejudicial à saúde:

- Não assista notícias no período da noite ou antes de dormir;
- Informe-se junto aos canais oficiais para evitar notícias falsas;
- Caso você passe a sentir ansiedade ou estresse ao se deparar com notícias, interrompa essa busca e troque de atividade;
- Busque algo com um foco mais leve, como por exemplo, memes de humor, música relaxante, orações, etc.;
- Evite mídias sensacionalistas, que trazem relatos carregados de detalhes, que depois podem ficar fixados no seu pensamento;
- Não fique por longos períodos de tempo monitorando as notícias.

Sente falta de apetite?


Se possível, busque manter a sua rotina em relação aos horários e tipo de alimentos consumidos. **Busque se alimentar regularmente.**

Pode ser que tu não tenhas fome nos horários habituais, mas, mesmo assim, tente se alimentar. **Pense na comida com um combustível necessário para o corpo funcionar.**



Não pule refeições

Mesmo sem fome, é importante tentar manter uma rotina na sua alimentação. A rotina da alimentação é algo que organiza o nosso dia, demarcando quando é de manhã, de tarde e de noite. A rotina nos ajuda a realizar as nossas atividades habituais quando há muita confusão ao nosso redor.

A bowl of soup with vegetables and herbs. The bowl is light brown and contains a clear broth with sliced carrots, green leafy vegetables, and small pieces of white and orange vegetables. A sprig of green herbs with small red berries is placed on top of the bowl. The background is a light green color with a dark green border at the top and bottom.

Dê preferência para alimentos mais naturais e **menos** industrializados/processados.

Sobretudo, tente comer aquilo que você sente que lhe cai melhor no momento e esteja atento para, na medida do possível, consumir aquilo "que o corpo pede".

Quando temos vontade de comer algo específico, como feijão, por exemplo, pode ser que seja o corpo que necessita de ferro.

Isolamento social

Nessas situações de desastre e emergência, há momentos em que a pessoa tem **necessidade de ficar sozinha**, em silêncio, em um espaço tranquilo e reservado... Esses momentos são importantes para a nossa organização interna. Então, é importante respeitar essa necessidade.

Ao mesmo tempo, é preciso prestar atenção no seguinte: é normal termos a sensação que ninguém entende o que estamos sentindo ou vivendo. De fato, cada um sente e vive as coisas do seu modo. Porém, a sensação de estar com pessoas que nos ouvem, nos apoiam, nos oferecem um chazinho ou uma água, **é um conforto** que os seres humanos conseguem se proporcionar.



Então... **procure não se afastar da sua rede de apoio**, como sua família, afetos, amigos, colegas, vizinhos, etc. O seu isolamento pode potencializar sentimentos de solidão, desamparo, angústia e estresse, o que não é positivo nos momentos de crise.



Sentimento de culpa: como lidar com ele?

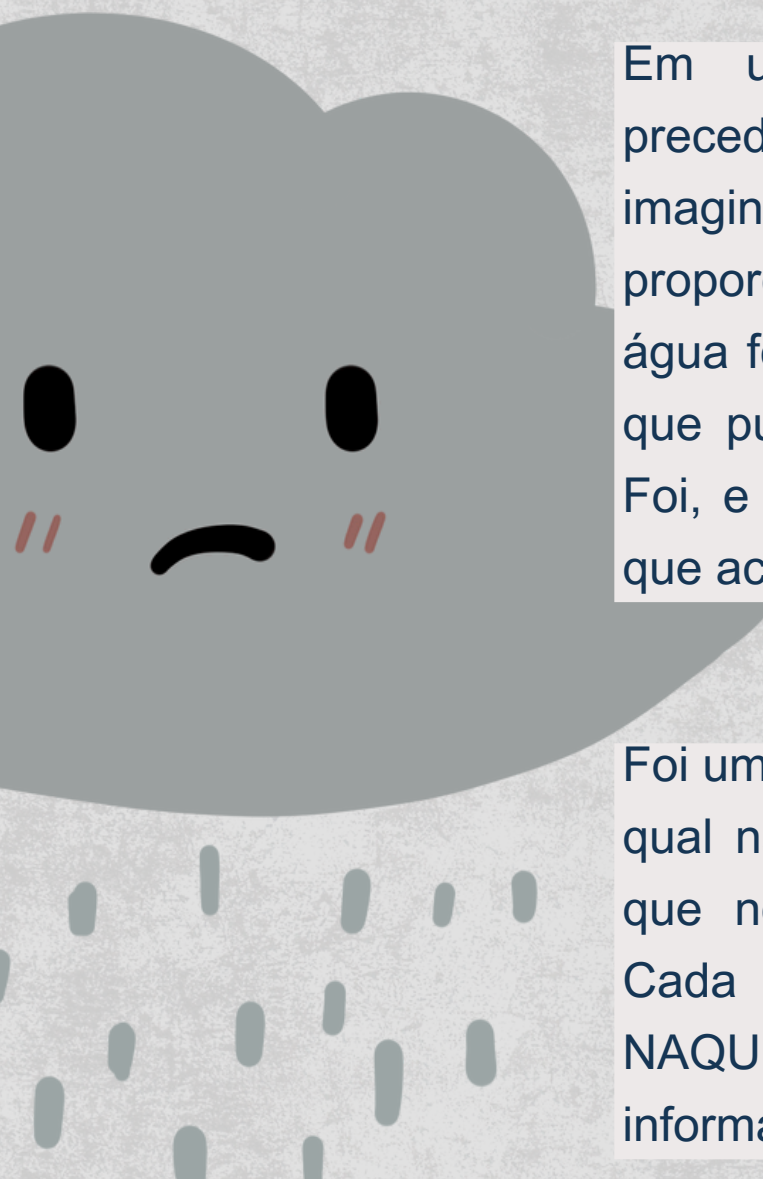
Durante uma situação de calamidade, é comum que o sentimento de culpa surja. A culpa, na verdade, anda sempre rondando a gente. Nessas horas, ela pode se tornar mais forte.

Algumas pessoas podem se culpar por terem saído de casa, por não terem saído de casa mais cedo, por não terem conseguido proteger seus animais de estimação, seus entes, por não terem salvo determinados pertences.

Também pode existir a culpa por ter perdido menos que os outros. Podemos sentir culpa até mesmo por termos sobrevivido a um evento traumático que envolveu tantas perdas...

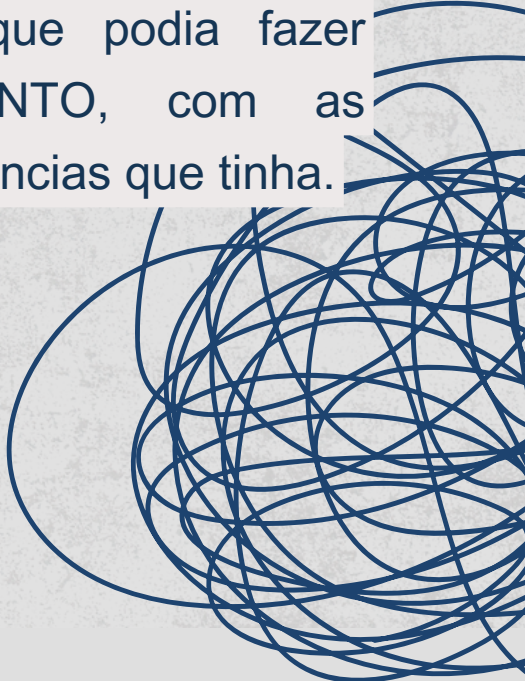


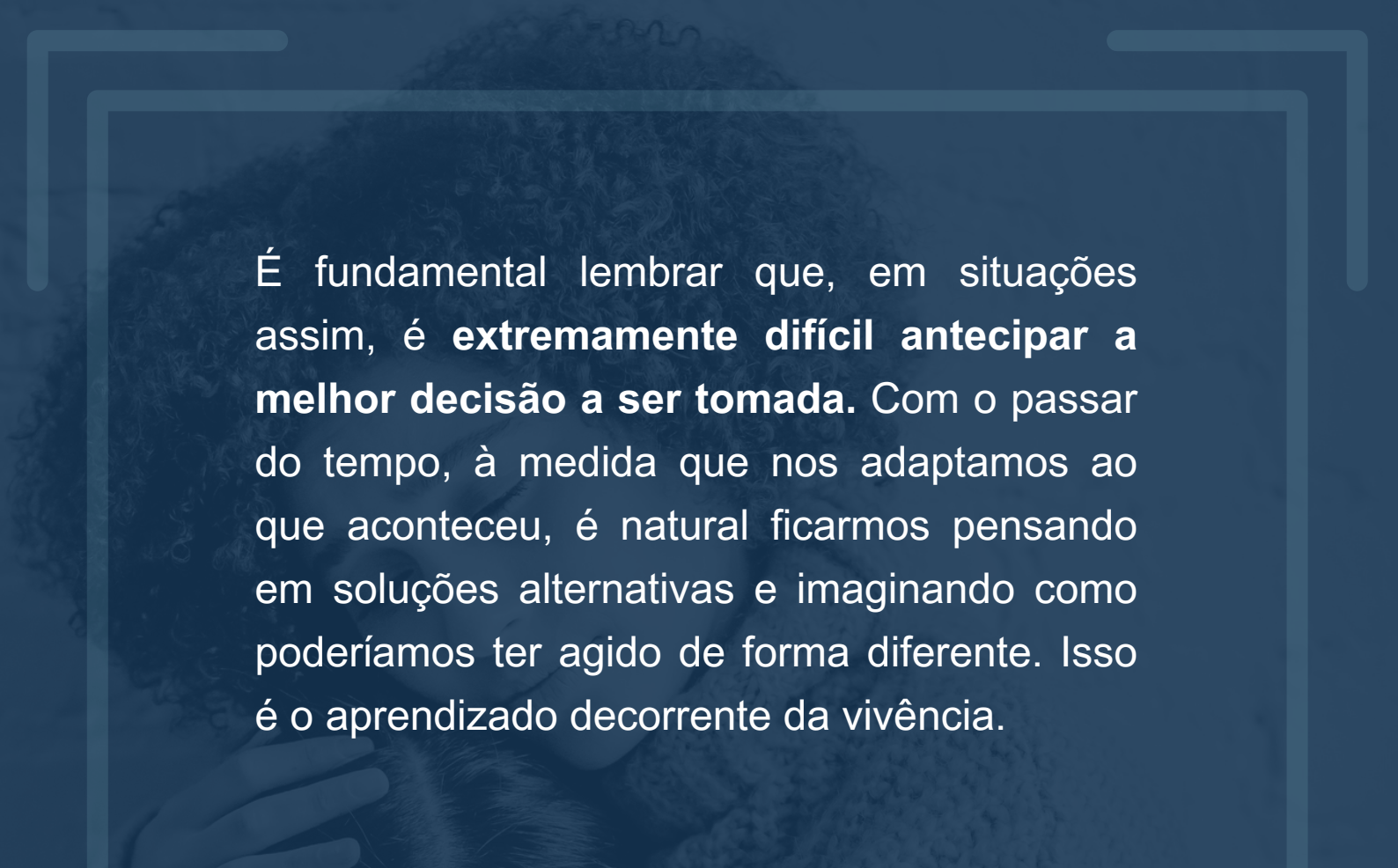
Depois que passa a situação imediata de crise, costumamos esquecer alguns aspectos daquele momento que eram diferentes de agora. Consideremos esses aspectos:



Em um desastre climático sem precedentes, seria muito difícil imaginar que a inundação tomaria a proporção que tomou, imaginar que a água fosse alcançar tantos lugares e que pudesse subir tão rapidamente. Foi, e ainda é, difícil de acreditar no que aconteceu...

Foi um evento sem precedente, sob o qual não tínhamos vivências prévias que nos dessem uma perspectiva. Cada um fez o que podia fazer **NAQUELE MOMENTO**, com as informações e referências que tinha.





É fundamental lembrar que, em situações assim, é **extremamente difícil antecipar a melhor decisão a ser tomada**. Com o passar do tempo, à medida que nos adaptamos ao que aconteceu, é natural ficarmos pensando em soluções alternativas e imaginando como poderíamos ter agido de forma diferente. Isso é o aprendizado decorrente da vivência.

Claro que teríamos feito diferente se soubéssemos como ia ser, se fosse possível acreditar no que ia acontecer. E, principalmente, se tivéssemos tido tempo para fazer um plano e organizar as coisas. Mas, não foi assim. **Então, cada pessoa fez somente o que era possível naquele momento.** Não é muito justo o seu eu de agora julgar o eu daquele momento, porque a situação é diferente e os "eus" também são diferentes...

Sendo assim, é crucial praticar a autocompaixão.

Você sabe o que é a autocompaixão?

A autocompaixão é ser mais gentil consigo mesmo em relação às adversidades da vida. É não se julgar, se punir e se criticar por não ter conseguido ser ou fazer algo.

Se um amigo que você gosta muito estivesse passando pelo que você está passando ou passou, o que você diria para ele?

Autocompaixão

A autocompaixão nos ajuda a compreender que **a culpa não é justa**, nem construtiva diante de um evento de tal magnitude. Pode ser que a pessoa não consiga evitar o sentimento de culpa, e ele não vá embora por uma escolha da pessoa. Diante da culpa não processada, algumas pessoas paralisam, outras tentam controlar, outras projetam a culpa nos outros...

Paciência com a culpa... Ela também é uma forma de tentar entender o que aconteceu e as razões pelas quais os acontecimentos se deram dessa forma.

Você fez o que foi possível dentro das circunstâncias. Se for preciso, consulte o nosso material sobre as reações esperadas para o momento.

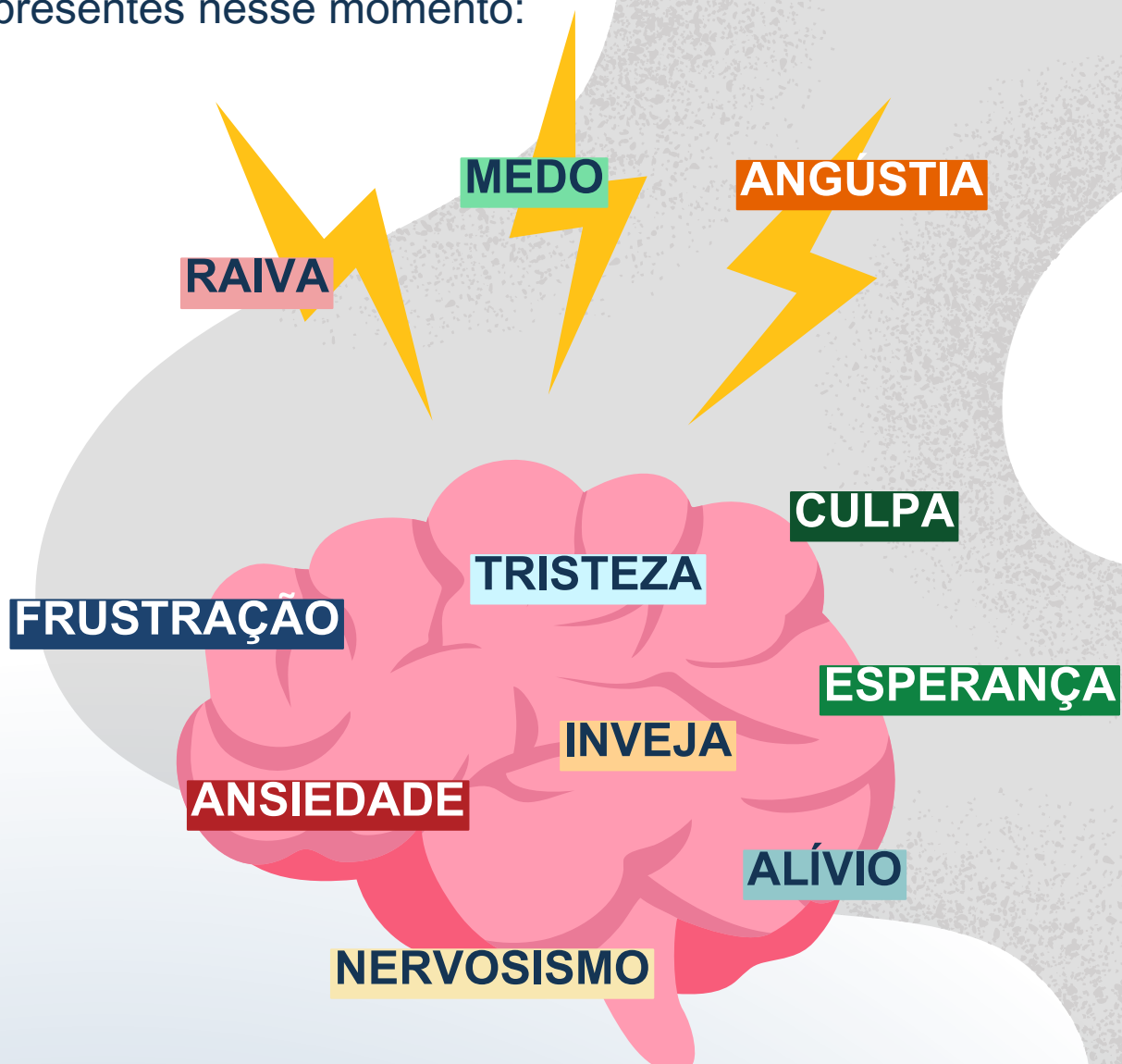


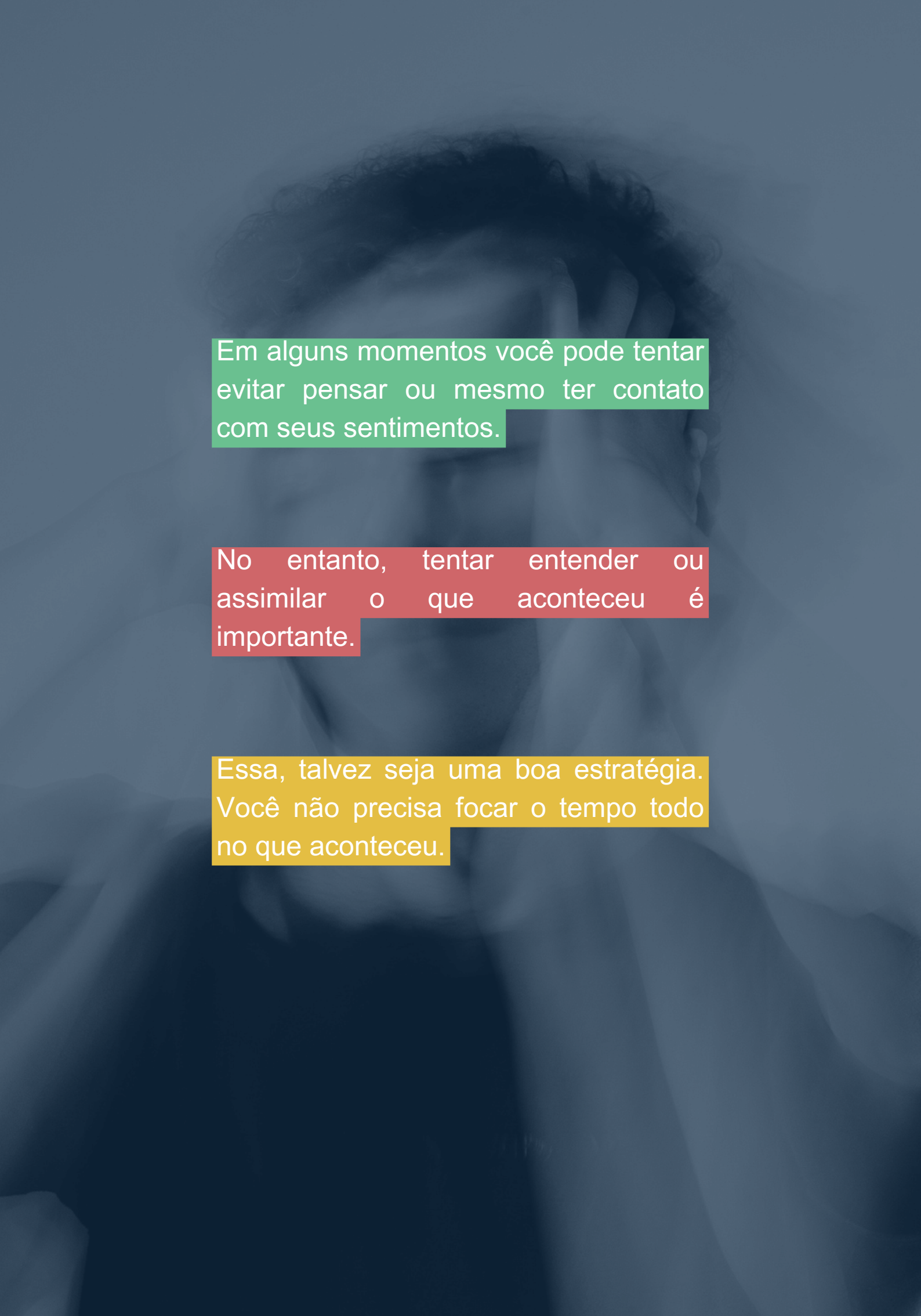
Não ignore sinais de estresse, sentimentos e emoções

Os sentimentos vão mudando a cada dia e muitas vezes ao dia.

Prestar atenção no que você sente e tentar **identificar essas emoções e sentimentos** será importante para pensar o que fazer com eles e como modificá-los.

Algumas emoções e sentimentos que podem estar presentes nesse momento:





Em alguns momentos você pode tentar evitar pensar ou mesmo ter contato com seus sentimentos.

No entanto, tentar entender ou assimilar o que aconteceu é importante.

Essa, talvez seja uma boa estratégia. Você não precisa focar o tempo todo no que aconteceu.

É como ir juntando, aos poucos, as peças de um quebra-cabeças, para construir, dentro de si, uma imagem, o mais completa possível, de um evento difícil de absorver.

Na montagem do quebra-cabeças, vamos lidando com sentimentos difíceis de expressar:

Culpa, desespero, tristeza, cansaço, raiva... e talvez até alegria e alívio

Parece que as peças não encaixam, mas o tempo vai ajudando nesse processo. Importante é que a imagem tenha sentido para você.

Essa conexão consigo mesmo(a) pode ajudar.

Caso seja difícil montar esse quebra-cabeças sozinho(a), ou a ajuda das pessoas ao redor não for suficiente, **existem profissionais de saúde que podem te ajudar.** Sinta-se confortável para buscar uma ajuda profissional.

Sobre o material:

Esse material é o resumo de um conjunto de recursos que você pode utilizar nesse momento para cuidar de si e das pessoas à sua volta (ou para informar essas pessoas, estimulando para que elas se cuidem). Entretanto, lembre-se que, como sempre, as pessoas só fazem aquilo que podem fazer em cada momento. Por isso, **não existe certo nem errado.**

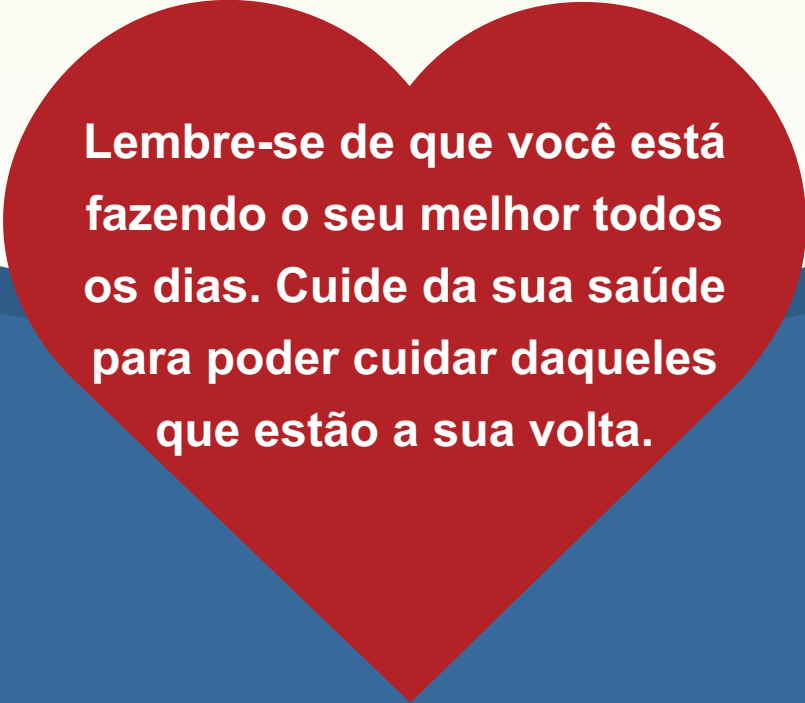
A ideia desse material é contribuir com informações cientificamente comprovadas sobre comportamentos e hábitos que podem aparecer nesse tipo de situação de desastre e emergência e que podem se tornar problemáticos para a saúde após o fim da crise.



Um abraço forte.

Cuide-se.

E até a próxima leitura!



Lembre-se de que você está fazendo o seu melhor todos os dias. Cuide da sua saúde para poder cuidar daqueles que estão a sua volta.

Recomendamos que você consulte outros três materiais que foram construídos pela nossa equipe da UFCSPA:

- Reações esperadas para o momento;
- Como lidar com as reações físicas e emocionais;
- Como buscar auxílio em saúde mental na rede de saúde ou em serviços voluntários de atendimento.

[Clique aqui para acessar estes materiais](#)

Referências

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5 ed., pp. 155 – 234. Artmed.
- 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*.
- Hamblen, J., & Barnett, E. (2018). PTSD: National center for PTSD. *Behavioral Medicine*, 366-367.
- Mahmut BODUR, KAYA, S., Merve İLHAN-ESGİN, Funda Pinar ÇAKIROĞLU, & Ayşe Özfer ÖZÇELİK. (2024). The Caffeine Dilemma: Unraveling the Intricate Relationship Between Caffeine Use Disorder, Caffeine Withdrawal Symptoms, and Mental Wellbeing in Adults. *Public Health Nutrition*, 27(1), 1–17. <https://doi.org/10.1017/s1368980024000399>
- 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>
- Sackey, E. T., Stewart, R. W., Young, J., & Orengo-Aguayo, R. (2023). Disaster exposure and mental health among Puerto Rican teachers after Hurricane Maria. *Journal of Traumatic Stress*, 36(6), 1066–1076. <https://doi.org/10.1002/jts.22973>
- 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>.