SÉRIE **SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL EM DESASTRES**

RESPOSTAS EMOCIONAIS E PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS EM DESASTRES E EMERGÊNCIAS

FEVEREIRO DE 2026

SUS 35 ANOS
MINISTÉRIO DA SAÚDE
GOVERNO DO BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO

Desastres, como as inundações no Rio Grande do Sul, podem repercutir no bem-estar psicológico e na saúde mental de indivíduos e coletivos, sobretudo em função das múltiplas perdas: ausência de contato ou morte de pessoas da rede socioafetiva, bem como residências, estruturas comunitárias (escolas, igrejas, espaços de lazer), rotinas, trabalho e meios de subsistência.

Após a exposição ao evento extremo, as seguintes reações emocionais e comportamentais são esperadas:

- **ANGÚSTIA**
- **PREOCUPAÇÃO QUANTO AO FUTURO**
- **RAIVA**
- **TRISTEZA**
- **CHORO**
- **FALTA OU EXCESSO DE APETITE**
- **ALTERAÇÕES GASTROINTESTINAIS**
- **INSÔNIA**
- **SENSAÇÃO DE ESTAR EM UM FILME**

QUANDO FICAR ATENTO?

Exacerbação de reações psicológicas em pessoas com demandas de saúde mental preexistentes e aumento no uso de substâncias também são reações esperadas, assim como ocorrência de diferentes formas de violência.

ESTRATÉGIAS QUE PODEM SER UTILIZADAS PARA AJUDAR

- Oferecer apoio prático, de forma não invasiva
- Buscar lugar silencioso para conversar, escutando ativamente, mas sem pressionar a pessoa a falar
- Manter-se tranquilo, permitir o silêncio e confortar a pessoa, o que a ajudará a também se sentir calma
- Auxiliar na busca por outros apoios e serviços, oferecendo informações honestas e precisas, o que favorece a redução o estresse, permite a retomada do contato com pessoas da rede socioafetiva e o acesso a direitos.

IMPORTANTE!

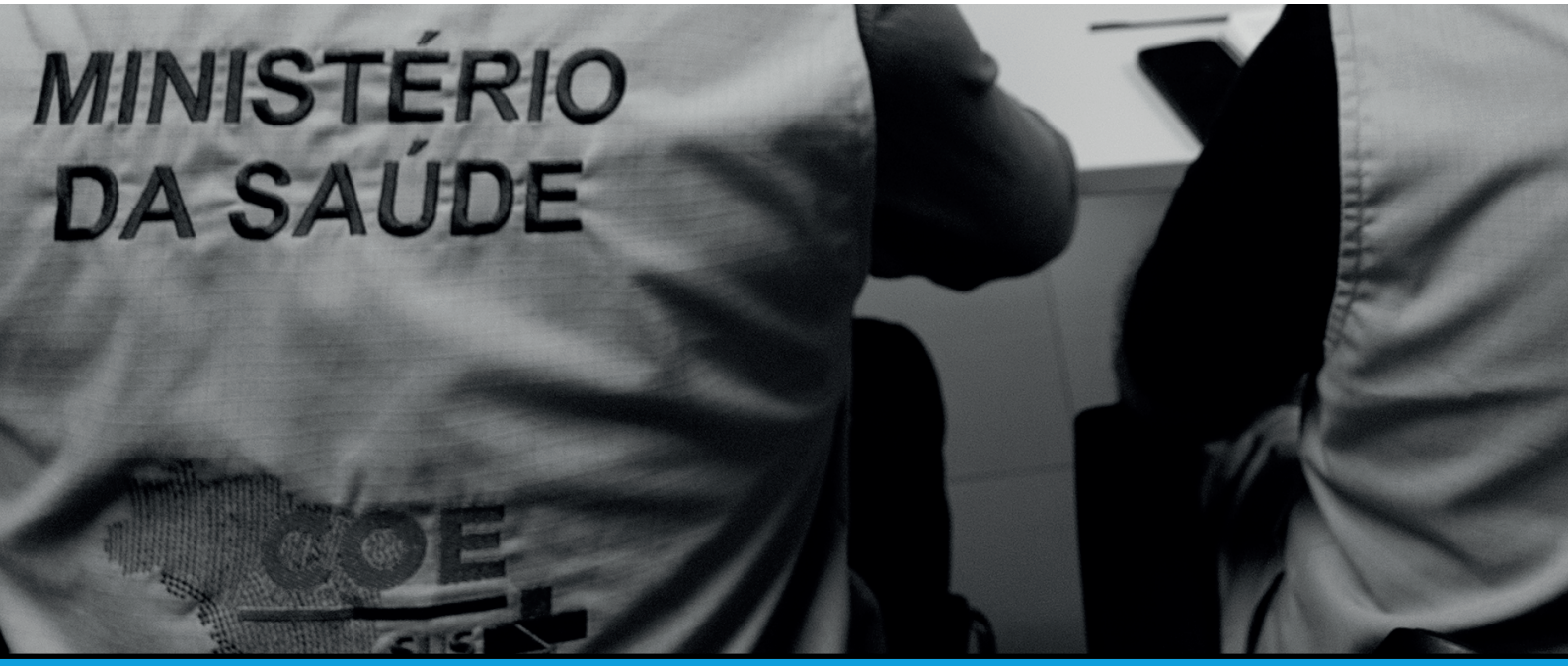
Respeite a privacidade da história da pessoa, protegendo-a de danos adicionais. Além disso, nem todos os indivíduos que experienciam eventos extremos querem ou precisam dos PCP. Portanto, deve-se considerar o direto de decidirem por si mesmos.

REFERÊNCIAS

Johal, S., & Mounsey, Z. (2016). A research-based primer on the potential psychosocial impacts of flooding. *Disaster Prevention and Management*, 25(1), 104-110.

Organização Mundial da Saúde (2015). **Primeiros cuidados psicológicos: Guia para trabalhadores de campo**. https://iris.paho.org/handle/10665.2/7676?locale-attribute=pt

Stanke, C., Murray, V., Amlôt, R., Nurse, J., & Williams, R. (2012). **The effects of flooding on mental health: Outcomes and recommendations from a review of the literature**. PLoS currents, 4, e4f9f1fa9c3cae.



SÉRIE **SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL EM DESASTRES**

VOLUME 1 | 1ª ED. | FEVEREIRO DE 2026

ORGANIZAÇÃO
Beatriz Schmidt, Débora da Silva Noal, Adriana Cogo, Nicolly Magrin, Fernanda Serpeloni, Camila Pinheiro

COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO
Gabriel Galli (DEMSP/SVSA/MS)

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Erick Andrade (DEMSP/SVSA/MS)

SUS 35 ANOS

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GOVERNO DO BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO