

# ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO ENFRENTAMENTO DE CAUSAS NATURAIS

2012

**Alcione Cavalcante de Carvalho**

**Gislaine Cristina Polli**

**Joana Santos Montalvão**

**Nicole Andresa Colovati Shimith**

Estudantes de Psicologia nas Faculdades Integradas de Jaú- FJAU-SP, Brasil

**Hugo Ferrari Cardoso**

Mestre em Psicologia da Universidade São Francisco, USF, SP. Docente de Psicologia das Faculdades Integradas de Jaú- FJAU-SP. Doutorado em andamento em Psicologia Universidade São Francisco, USF, Brasil

Contato:

[joana\\_mbj@hotmail.com](mailto:joana_mbj@hotmail.com)

---

## RESUMO

Com o aumento dos desastres ambientais e os danos psicológicos que causam aos afetados, o enfrentamento das causas naturais é algo que vem sendo muito estudado na atualidade, sendo importante a compreensão de algumas técnicas de enfrentamento nessas circunstâncias, como o *coping*, a resiliência, as técnicas de *debriefing*. O objetivo deste trabalho é compreender essas técnicas, suas contribuições e o papel do psicólogo no processo de recuperação e superação dos possíveis traumas psicológicos dos indivíduos afetados.

**Palavras-chave:** Enfrentamento, resiliência, trauma psicológico

---

## INTRODUÇÃO

Conforme Castro, Calheiros, Cunha & Brigel (2003), os desastres podem ser gerados por fenômenos e desequilíbrios naturais, pela ação ou omissão do homem, ou misto. Para Marcelino (2007), é impossível acabar com os desastres naturais, uma vez que fazem parte da geodinâmica

terrestre, o que se pode fazer é aderir medidas preventivas que possam reduzir os impactos. De acordo com o Centro Universitário de Estudos e Pesquisas sobre Desastres (CEPED, 2012), é necessário conhecer quais os fenômenos que o país está sujeito, para buscar as melhores formas de enfrentamento.

Nessa mesma direção, os desastres naturais mais recorrentes no Brasil são as estiagens e secas que corresponde a 54%, inundações bruscas e alagamentos 21% e inundações graduais com 12% do total de desastres registrados no período de 1991 a 2010. Tendo o Brasil grandes problemas com os fenômenos naturais, reconhece o CEPED (2012) que, diante da tragédia, é necessário ter conhecimento para se tomar decisões e proporcionar a adesão dos setores sociais.

Moura & Silva (2008) relata a inevitabilidade dos desastres naturais e o grande número de vítimas, sendo necessárias políticas de prevenção e planejamento para reduzir os prejuízos. Quanto ao enfrentamento, o mesmo autor acrescenta que:

Para enfrentar tais problemas, devem ser intensificadas análises que articulem os aspectos físicos e humanos na avaliação de riscos de fenômenos naturais, na identificação de populações vulneráveis e no desenvolvimento de procedimentos que eliminem os efeitos dos desastres (pg.70).

## 1. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Perante tantos desastres se torna necessário que o indivíduo afetado saiba enfrentar tal situação estressora buscando maneiras de recuperar os estresses e ansiedades, perdas e frustrações. Seidl, Tróccoli & Zannon (2001) cita em seu trabalho Folkman (1986), a qual ressalta que o enfrentamento se refere a esforços cognitivos e comportamentais voltados para o equilíbrio entre o meio externo e interno, diante de um desequilíbrio dos recursos de um indivíduo. E estar diante de um desastre é estar favorável ao estresse e a traumas, mesmo não sendo a vítima. Segundo Souza (2011), um mesmo evento, o qual gera estresse, terá peso e intensidade diferentes para diferentes pessoas, em diferentes momentos de sua vida, uma vez em que o mesmo se relaciona com a percepção de cada indivíduo sobre dada situação.

Diante de um desastre com repercussão traumática é necessário algum tipo de intervenção e apoio. Para a intervenção ser bem sucedida se faz necessário um planejamento, informação, treinamento e apoio as vítimas (Massing, Lise & Gaio, 2009). Segundo Seidl, Tróccoli & Zannon (2001) as estratégias de enfrentamento podem ser classificadas em duas categorias, o que está focado no problema e o que está focado na emoção. A primeira busca lidar com a ameaça, na busca de solucionar o problema e a segunda visa à regulação da resposta emocional causada pelo estresse em que se encontra o indivíduo.

Olhar o trauma pode levar à resiliência, como pode também, gerar transtornos de estresse pós-traumático, assim como, outros transtornos de ansiedade. O que irá ou não ajudar a reconstruir serão as técnicas de enfrentamento e o acompanhamento de profissionais preparados para atuar nesta problemática. Na maioria dos casos o trabalho requer um olhar multidisciplinar, no qual as intervenções devem ser durante e posterior a fase de enfrentamento, privilegiando a reorganização da comunidade, buscando recursos e recuperação da situação vivida (Souza, 2011). As técnicas de enfrentamento são muitas e sua escolha vai depender do ambiente em que ocorreu o desastre, da população atingida, do grau de prejuízo. Dentre as técnicas e os mecanismos de enfrentamento destaca-se o *coping*, a resiliência, as técnicas de *debriefing*.

### 1.1 *Coping*

O conceito de *coping* tem sido descrito como o conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas ou estressantes (Antoniazzi, Dell’Aglío & Bandeira, 1998). Miguel & Bueno (2007) refere-se a essas estratégias como sendo esforços cognitivos e comportamentais que levam o indivíduo a lidar com situações de estresse. Acrescenta o autor:

A resposta de *coping* então, se define por uma ação intencional, física ou mental iniciada em resposta a um estressor percebido, podendo ser direcionado tanto a situações externas, quanto estados internos do indivíduo, ou seja, envolvendo uma reação emocional ou comportamental espontânea, orientada para a redução do estresse gerado pela demanda (pg. 4).

Como resultado de seu trabalho sobre *coping* Antoniazzi, Dell’Aglío & Bandeira, (1998) destaca a importância de estudos tanto teórico, quanto empírico sobre o tema, adaptando-o aos programas de intervenções e políticas sociais adequadas à população brasileira.

### 1.2 Resiliência

Até ser considerada um processo que envolve as interações humanas frente as adversidades tendo como resultado a superação, Souza (2011) relata que a resiliência passou por grandes transformações. Nunes (2007) também acrescenta que a resiliência se classifica pela capacidade de superar crises em situações estressoras e se faz presente tanto no indivíduo quanto em comunidades e instituições.

Conforme Oliveira, Reis, Zanelato & Neme (2008, p. 763):

Em relação à conceituação do termo resiliência, grande parte dos estudos mostrou que esse termo está relacionado à construção positiva no enfrentamento das adversidades, na capacidade de lidar de maneira positiva buscando a superação, na recuperação através do uso de recursos adaptativos, na noção de sobrevivência e na capacidade potencial para o desenvolvimento da resiliência em maior ou menor grau, fatores que podem tornar um indivíduo mais ou menos vulnerável ao risco e, além disso, na forma como alguns indivíduos conseguem ser resilientes frente às adversidades.

Ainda de acordo com o mesmo autor

Os resultados também indicam que o conceito de resiliência está em construção; além disso, a resiliência tem relação direta com os fatores de risco e de proteção e, por último, que é necessário o desenvolvimento de programas de prevenção e intervenção (Oliveira, Reis, Zanelato & Neme, 2008, p.755).

Sapienza & Pedromônico (2005) traz a definição dos três termos, fatores de risco são as variáveis ambientais, casas construídas em morros, fatores de proteção estão associados a elementos que auxiliem à redução dos fatores de risco, ter a consciência de que em períodos de chuva deve-se abandonar os ambientes de riscos, lugares que ocorrem enchentes; e a resiliência que é relacionada com a superação, reerguer diante das perdas, famílias que perderam casa, móveis e familiares.

“É importante compreender as adversidades culturais e econômicas da comunidade, para ajudar as famílias e comunidades a trabalhar através das transições não resolvidas, particularmente assuntos de luto e fuga” (Landau & Saul 2002, pg. 19).

Os desastres naturais que são previsíveis podem ou não reduzir os impactos, mas reconhecer o tempo e desastre levará o indivíduo a se preparar para enfrentar a situação, como na seca o indivíduo irá armazenar alimentos. Porém, Souza (2011, pg. 5) destaca a existência das perdas e a necessidade de reconstruir,

Assim, podemos dizer que eventos que ocorrem de forma gradual e previsível permitem o planejamento, armazenamento de forças e estratégias de enfrentamento e a reconstrução pós-trauma. Desastres e adversidades naturais, previstos ou não, trarão perdas materiais, afetivas e sociais, fazendo com que as pessoas atingidas passem por um processo de luto. Ocorre que, juntamente com esse processo e sua elaboração, elas devem reconstruir suas bases, e não há tempo para se fazer uma coisa de cada vez. Durante o enfrentamento da situação, há que se avaliar as perdas, priorizar necessidades de sobrevivência e manter aquilo que não foi perdido.

O trabalho e valorização da comunidade é muito importante na recuperação, estimulando a resiliência inerente das comunidades, os profissionais podem melhor favorecer sua recuperação do trauma devastador e perda (Landau & Saul, 2002).

### 1.3 *Debriefing*

Massing, Lise & Gaio, (2009) salienta que o acompanhamento das pessoas em crises após o incidente necessita de algum tipo de intervenção. Esta intervenção requer para seu sucesso planejamento, informação e apoio. Dentre as intervenções destaca-se as técnicas de *debriefing* que conforme Massing, Lise & Gaio, (2009), referindo a Rime, (2008), a técnica de *debriefing* psicológico é um método de intervenção grupal na qual há partilha de vivências que poderão contribuir para o amparo dos participantes e compartilhamento das situações estressoras.

Tal técnica é uma das práticas mais utilizadas para o enfrentamento de incidentes críticos. Tem como objetivo auxiliar e facilitar a expressão dos sentimentos e emoções em grupo, relacionadas às experiências traumáticas vividas, com o propósito de reordená-la cognitivamente, de forma mais adaptativa (Guimarães, et.al 2007). Ainda de acordo com a autora, atualmente a técnica de *debriefing* ganhou grande aceitação é o modelo TM de Briefing de Resiliência em Grupo, adotado pela “Administração Internacional de Crises”. Tal abordagem tenta evitar a revivência dos incidentes enfatizando o uso de sistemas de apoios sociais individuais preexistentes (familiares, amigos, colegas de trabalho e instituições religiosas, entre outros).

Conforme Guimarães, et.al (2007) a *debriefing* pode ser dividida em sessões de relato psicológico, trabalhado em grupos ou atendimento individual. São realizadas cerca de cinco a sete sessões, que nas quais os participantes poderão relatar suas experiências e expectativas sobre o ocorrido, assim como ouvir os relatos dos outros participantes, que poderá auxiliar no processo de assimilação e tornar parte de sua própria história. O profissional que desenvolverá este trabalho deve estar devidamente preparado, pois passará por situações de incerteza e estresse. É importante que ele não se envolva diretamente no drama sofrido pelas vítimas do desastre, a fim de fornecer um suporte mais adequado.

A *debriefing* visa minimizar aspectos negativos do ocorrido à curto prazo, porém Devilly, et.al (2003) aponta que, 30% a 40% dos pacientes que vivenciam um evento significativamente estressante podem desenvolver uma reação angustiante em torno de ano após o impacto. A técnica não pode interferir no processo natural de um evento traumático e levar as vítimas a se desviarem do suporte da família, de amigos ou de outras fontes de suporte social, que são um fator primário da resiliência.

As técnicas de abordagem em situações de desastre devem agir de forma que a ação preventiva possa ser adotada para reforçar a resiliência dos indivíduos que passaram por situações traumáticas, porém ainda são necessários maiores estudos para verificar a eficácia do

*debriefing* e sua intervenção. Sá, Werlang & Paranhos (2008) considera que desastres e catástrofes naturais ameaçam a integridade física e emocional das vítimas, sendo assim se faz necessário uma equipe multidisciplinar para amenizar os danos. Acrescenta ainda que,

Os desastres de grande porte e os eventos diários da violência urbana provocam significativo impacto sobre a saúde mental das pessoas que se tornam reféns desses eventos, atormentadas pelo medo, sofrendo por feridas e mutilações físicas e emocionais, acompanhados ainda, pelo impacto da perda de entes queridos (familiares ou não) e de prejuízos materiais e econômicos. Dessa maneira, a atenção psicossocial mostra-se por demais, necessária. Entretanto, apenas nos últimos anos é que se começou a prestar atenção a este tipo de intervenção englobando ações não só para enfrentar o quadro físico, mas, também, o psíquico (pg. 2).

Os anos de 2011 e 2012 foram marcados por muitos desastres ambientais, por todo mundo, tais como os terremotos em Pequim sudoeste da China, que em 2012 matou 18 alunos de uma escola primária; as chuvas que se abateu sobre a região serrana do Rio de Janeiro (Brasil), que em 2011 o número total de mortos na tragédia foi de aproximadamente 506 mortos. O que pode-se perceber nesses casos é que muitas são as vítimas, sendo necessário, nesse sentido, serviços que possam atender de formas interventivas e emergenciais, por meio, inclusive, de uma equipe de profissionais contendo psicólogos e psiquiatras. Entretanto, no Brasil, como afirma Sá, Werlang & Paranhos (2008), esse serviço ainda é pouco relatado e se faz necessário que os profissionais da Psicologia e outros técnicos da área da saúde se qualifiquem, com o objetivo de prevenir a curto e longo prazo as conseqüências psicossociais negativas.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante o estudo da literatura pesquisada percebeu-se a importância do acompanhamento das pessoas e famílias em crise, enfatizando o papel dos profissionais e dos integrantes que contribuíram para intervenção sem desmerecer as escolhas e conhecimento das técnicas a aplicar. As intervenções de apoio destinadas a outras pessoas contribuem para que o indivíduo se torne resiliente. Em uma determinada condição em que o sujeito perde todos os integrantes de sua família e sua casa, o apoio de pessoas que estão ao seu redor pode auxiliar no enfrentamento da situação, pois o indivíduo não se vê sozinho diante do ocorrido.

Pode-se considerar a resiliência como crescimento pessoal que influencia, direta ou indiretamente, outras pessoas, já que passa a ser um exemplo de superação. Concluiu-se que escolher a melhor técnica e a forma como aplicá-las são fatores importantes para o trabalho do psicólogo em contextos que envolvam desastres naturais.

## REFERÊNCIAS

Antoniazzi, A. S., Dell’Aglia, D. D. & Bandeira, D. R. (2000). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 5(1), 287-312.

Castro, A. L. C., Calheiros, L. B., Cunha, M. I. R. & Brigel, M. L. N. (2003). Manual de desastres: Desastres Naturais. *Ministério de Integração Nacional*. Disponível em: [http://www.defesacivil.gov.br/publicacoes/publicacoes/Desastres\\_Naturais\\_VolI.pdf](http://www.defesacivil.gov.br/publicacoes/publicacoes/Desastres_Naturais_VolI.pdf). Acesso em: 30/10/2012

Centro Universitário de Estudos e Pesquisas sobre Desastres (2012). *Atlas brasileiro de desastres naturais 1991 a 2010: volume Brasil*. Disponível em: [http://www.integracao.gov.br/c/document\\_library/get\\_file?uuid=0611a6f5-f0e5-4fc4-9c7d-a12bf9f417be&groupId=10157](http://www.integracao.gov.br/c/document_library/get_file?uuid=0611a6f5-f0e5-4fc4-9c7d-a12bf9f417be&groupId=10157). Acesso em 30/10/2012.

Devilly G. J. et. al (2003). Trauma e debriefing. *Revista Brasileira Psiquiatria*, 25(Supl-I), 41-5

Guimarães, L. A. M., et.al (2007). A técnica de debriefing psicológico em acidentes e desastres. *Mudanças–Psicologia da Saúde*, 15 (1), 1-12.

Landau, J. & Saul, J. (2002). Facilitando a Resiliência da Família e da Comunidade em Resposta a Grandes Desastres. *Pensando Famílias*, 4(4), 56-78.

Marcelino, E. V. (2007). *Desastres Naturais e Geotecnologias: Conceitos Básicos*. INPE, Disponível em: <http://www.inpe.br/crs/geodesastres/conteudo/publicacoes/conceitosbasicos.pdf>. Acesso em: 30/10/2012

Massing, C. R., Lise, F. A. & Gaio, J. M. (2009). Psicologia das emergências e dos desastres: Intervenções em Guaraciaba – SC. *V Seminário Internacional de Defesa Civil – DEFENCIL*. Disponível em: [http://www.defesacivil.uff.br/defencil\\_5/Artigo\\_Anais\\_Eletronicos\\_Defencil\\_15.pdf](http://www.defesacivil.uff.br/defencil_5/Artigo_Anais_Eletronicos_Defencil_15.pdf). Acesso em: 30/10/2012

Miguel, S. P. & Bueno, M. H. (2007). *Habilidades sociais e estratégias de enfrentamento: um estudo correlacional*. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0578.pdf>. Acesso em: 30/10/2012.

Moura, R. & Silva, L. A. A. (2008). Desastres naturais ou negligência humana?. *Revista Geografar*, 3 (1), 58-72.

Nunes, P. (2007). *Psicologia Positiva*. Trabalho de Licenciatura. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0115.pdf>. Acesso em: 30/10/2012.



Oliveira, M. A., Reis, V. L., Zanelato, L. S. & Neme, C. M. B. (2008). Resiliência: análise das publicações no período de 2000 a 2006. *Psicol. cienc. prof.*, 28(4), 754-767.

Sa, S. D., Werlang, B. S. G. & Paranhos, M. E.(2008). Intervenção em crise. *Rev. bras.ter. cogn.*, 4 (1).

Sapienza, G. & Pedromônico, M. R. M. (2005). Risco Proteção e Resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. *Psicologia em Estudo, Maringá*, 10 (2) 209-216.

Seidl, E. M. F., Tróccoli, B. T. & Zannon, C. M. L. C. (2001). Análise Fatorial de Uma Medida de Estratégias de Enfrentamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 17 (3), 225-234.

Souza, M. T. S. (2011). Resiliência e desastres naturais. *Ciência e Cultura*, 63(3), 4-5.