



Restauração, Recuperação e Reconstrução:

**Uma Cartilha para pessoas e famílias afetadas pelo desastre
natural das enchentes.
Para voluntários, profissionais e cuidadores.**

Aspectos psicológicos nas dinâmicas de suporte e
cuidados pós-desastre.





***Restauração, Recuperação e Reconstrução:
Uma Cartilha para pessoas e famílias
afetadas pelo desastre natural das
enchentes.¹***
***Para voluntários, profissionais e cuidadores.
Aspectos psicológicos nas dinâmicas de
suporte e cuidados pós-desastre.***

¹ Esta Cartilha foi desenvolvida a partir da experiência de suporte psicossocial do NAPE (Núcleo de Atenção Psicológica em Emergências, do Instituto Luspe), em 2023, com foco nas comunidades atingidas pelas enchentes no RS, especialmente na cidade de Muçum. Intervenção que ocorreu a chamado da CRB/RS em conjunto com 24 voluntários, religiosos da CRB/RS, que foram **previamente orientados pelo NAPE** e distribuídos para a ação humanitária em 4 etapas, de acordo com a coordenação da Ir. Lourdes Urban no Hospital Nossa Sra. Aparecida, sob a administração do Sr. André Marcon. O material reúne informações úteis, orientações, ações que foram desenvolvidas e/ou otimizadas no período, escritas sob a responsabilidade técnica da Psicóloga Dra. Ana Paula Reis da Costa, co-coordenadora do NAPE, e pela Psicóloga Especialista em Luto, Clareana Regina Soares Saragiotto, membro do mesmo Núcleo, com a colaboração dos integrantes. Lembramos que esta cartilha não tem o objetivo de servir como modelo de ação ou intervenção, mas visa o compartilhar de experiência teórico-práticas.

Índice

1 - A Comunicação em circunstâncias de crise	5
2 - Incertezas e ruptura de propósitos para viver	8
3 - Na prática saiba como ajudar	10
3.1 - Atenção à qualidade relacional	11
3.2 - Atenção às crianças	13
3.3 - Cuidando dos adolescentes	14
3.4 - Cuidando dos idosos	14
3.5 - Sentimentos a longo prazo: algumas dicas.....	16
3.6 - Cuidando de quem cuida	19
3.7 - Fomentando o protagonismo local da comunidade atingida	21
4 - A Morte pela correnteza das águas: cuidados frente ao luto traumático	21
4.1 - O luto ambíguo: a importância dos rituais.....	24
4.2 - Intervenção nos ritos fúnebres	26
5 - Lutos não reconhecidos.....	28
6 - A Espiritualidade incorporada a desastres: um diálogo entre os paradigmas ciência e fé que exige cuidados.....	30
7 - Recomendações aos voluntários.....	36
8 - Quando buscar ajuda - avaliação para risco de ideação e tentativas de suicídios em situações de desastres e emergências	38
9 - A ideação suicida.....	40
10 - Plano de ajuda	42
11 - Referências	45

Apresentação

De tempos em tempos, calamidades vitimam pessoas no mundo e milhares de pessoas sofrem seus reflexos direta ou indiretamente, que são de toda ordem: perdas, lutos, sequelas físicas e/ou psicológicas.

As calamidades são classificadas por sua natureza, pelo número de pessoas envolvidas, pela área geográfica atingida, quanto à duração, ao impacto afetivo e efetivo, econômico, referencial (espaço mudado ao nosso redor) e grau de desestruturação das comunidades, tempo longo de restabelecimento, entre outras consequências.

No que tange ao impacto psicológico, o desastre poderá resultar em dificuldades consideradas **normativas**, esperadas por um tempo, pois as pessoas não conseguem ser e viver como antes, experimentando **sensações de sobrecarga, estranhamento, agitação, sensações de vazio, angústia e até mesmo pânico**.

Além disso, o fato de um desastre natural aos poucos ir deixando de ser uma notícia nas mídias não anula e nem dilui a realidade das perdas e a presença de **auxílio continuado**. É necessário a continuidade de um acompanhamento flexível, com atenção dinâmica, redistribuindo informações, alinhamentos e recursos não apenas a curto prazo, mas a médio e longo prazo (às vezes de meses a anos de reconstrução após o desastre).

Por isso essa cartilha foi pensada, de modo específico, com o intuito de **instrumentalizar para o atendimento das demandas** de pessoas, famílias, profissionais e voluntários que foram direta ou indiretamente afetados pelas chuvas no RS em 2023. Um material que foi selecionado a partir da experiência do **Núcleo de Atenção Psicológica em Emergências (NAPE) do Instituto Luspense** nas cidades afetadas no sul do país.

Importante ressaltar que a gestão integral da crise, especialmente em desastres e emergências, requer a articulação de uma rede composta por diversos atores e instituições sociais, públicas e privadas, que olham na mesma direção de cuidado a médio e longo prazo, não apenas realizando intervenções pontuais. Essas ações precisam considerar recursos materiais e humanos do local atingido, seus modos heterogêneos de ser e viver, sua cultura, fortalecendo a comunidade em seu território com os recursos que ela possui de reconstrução e resiliência.

Essa gestão precisa também estar integrada com os políticas sociais, a Defesa Civil, a Rede de Atenção Psicossocial e Socioassistencial local, promovendo ações que tenham perspectivas de médio e longo prazo, que busquem o protagonismo local e que possam estar atentos à prevenção de novos eventos. Assim, todas as pessoas que desejam auxiliar na crise devem se integrar à gestão que coordena as ações, para que as ofertas de cuidado não se sobreponham ou sejam contraproducentes para os afetados.

De acordo com a OMS, é preferível focar no **desenvolvimento de estratégias de médio a longo prazo** centradas no território, em intervenções sociais, serviços de saúde na atenção primária **que apenas propor o atendimento imediato** que tenha como objetivo o alívio do sofrimento psicológico agudo da fase de emergência (WHO, 2003, apud CRP-RS 2023).

Sabemos que é muito difícil viver perdas num desastre de grande proporção, porque em geral o que a mídia notifica são os fatos e não como as pessoas estão e do que precisam, e, quando o fazem, muitas vezes é de forma sensacionalista e invasiva.

Outro aspecto importante e específico neste contexto é que um **trauma** dificilmente pode ser elaborado se a ameaça causadora do medo segue presente. A experiência pode tornar-se ainda mais difícil quando o medo é de algo incontrolável, algo que não pode ser contido facilmente, como a natureza e seus movimentos, o que implica em um nível de desgaste e vigilância estendidos. **A natureza e as chuvas têm feito permanecer a angústia e o temor das perdas continuadas.** Para muitos dos afetados, uma forte chuva à noite, na primavera, dificilmente será sentida como antes.

Por isso, algumas informações podem ser de grande ajuda na elaboração do impacto e das perdas advindas das enchentes a nível emocional e prático em termos de adaptação e enfrentamento. A seguir, veremos os seguintes tópicos que podem ser instrumentalizadores no preparo para as intervenções pós-desastre:

1 - A Comunicação em circunstâncias de crise

Quando vivemos experiências que abalam nosso sistema de crenças, ou seja, quando a estrutura de sentido e significado que sustenta nossa vida sofre grande ruptura, conseqüentemente experimentamos a perda da capacidade de confiar na natureza, no mundo, na vida ou em outros e isto pode ser temporariamente traumático para todos nós (Parkes, 1998). Então, circunstancialmente podemos perder a capacidade de nos sentirmos seguros, podemos viver uma natural dificuldade para tomar decisões com clareza, sentimo-nos naturalmente acelerados, agitados, congelados, confusos ou exaustos, e, por vezes, impotentes para encontrar rápidas soluções que deem conta do que nos desafia. Isto ocorre **não** porque somos incapazes de enfrentar ou resolver essas angústias, mas porque **a condição desencadeadora é anormal, inesperada** e vem a superar, de fato, todas as respostas que temos para enfrentá-la (Franco, 2006).

Eventos inesperados ou de intensidade além do habitual são os mais prováveis de gerar reações traumáticas nas pessoas envolvidas e naquelas que estão bem próximas (Franco, 2020). Por isso, **para ajudar é importante reconhecer as contribuições em comunicação de crise.**

A comunicação em crise é um conjunto de conhecimentos que traz a possibilidade de utilizar a linguagem e as diferentes formas de intervenção para aumentar o potencial de enfrentamento saudável das dificuldades, otimizando o suporte em grupos ou duplas, a colaboração e a regulação emocional, e assim resgatar um bom grau de funcionalidade cognitiva e reassseguramento na travessia dos períodos mais desafiadores.

Na comunicação em situações de crise aprendemos que quanto mais interpretamos que um ambiente é perigoso para nós, mais acionada será a parte do nosso cérebro que é responsável pela nossa proteção automática (e isso vale para todos os envolvidos, não sendo diferente para os profissionais e/ou voluntários). O medo dispara canais de ansiedade, e hiperativa os comportamentos instintivos de controle, como luta (domínio) ou fuga das ameaças (Casellato, 2023).

O medo desperta, involuntariamente, nossos instintos reagentes de sobrevivência e as respostas de agitação ou hiperativação decorrentes disso podem durar dias ou até meses (Casellato, 2019). **A única coisa que mitiga/dilui o medo**, justo porque ele **não se desliga** facilmente, é a proximidade respeitosa de alguém que é experimentado como confiável. Só algum grau de segurança pode desligar o botão de vigilância que foi acionado na travessia da crise.

Todos necessitamos de segurança psíquica para crescer, viver e atravessar as diferentes etapas da vida (Franco, 2020). Alguém que nos dá a mensagem de que está ali para nós, que deseja honestamente que fiquemos bem, que deseja que possamos ir nos entendendo, nos encontrando, se tornará ainda mais fundamental na travessia de um evento adverso de grande escala.

Nestas circunstâncias precisamos de alguém que nos ajude a adquirir habilidades para desenvolver estabilidade, equilíbrio e a lidar com os muitos desafios que se mostram dinâmicos no período de crise e pós-crise. **Aqui a segu-**

rança afetiva e efetiva são os ossos do nosso psiquismo e nos mantêm de pé (Bowlby, 1990).

Para tanto **as características mais importantes na postura e ação dos que desejam auxiliar** são: regularidade, estabilidade, previsibilidade no contato, acompanhamento e disponibilidade emocional na escuta, honestidade, consistência nas informações, responsividade frente às demandas, fácil acessibilidade e interesse genuíno, tempo mínimo preservado para uma boa conexão (inclusive do ponto de vista ético) e com sinais de aceitação, estabelecendo assim a primazia do cuidado com as angústias, dores e feridas antes de outros aspectos resolutivos ou reflexivos (Bowlby, 1990).

Toda crise é uma percepção de um evento ou situação que trará dificuldades de suporte que **excedem os recursos** costumeiramente disponíveis. Isto implica em uma percepção **subjativa**, isto é, precisamos considerar o fenômeno **nos envolvidos e para os envolvidos**, assim como uma percepção **objetiva/sócio-cultural**, ou seja, precisamos reassegurar os envolvidos com sólidas informações fidedignas.

Quanto maior o alinhamento entre o que é genérico e objetivo, socioestrutural e subjativo, melhor serão as respostas de enfrentamento (Franco, 2020). Alinhar percepções objetivas e confiáveis, com a percepção que temos sobre elas, é parte das questões de efetivo auxílio nessas situações. Por isso diz-se que nas intervenções em crise **comunicar já é cuidar** (Paes Silva, 2002)!

Em situações críticas, os valores que subsidiaram a vida na rotina se modificam e redimensionam. O que antes era de grande importância agora fica pequeno, e o que parecia invisível, habitual e seguro, se torna primordial garantir. Por isso, reconsiderar o que antes parecia óbvio será fundamental. Ocorre um período desafiador de **dessocialização e ressocialização**. É difícil sequer voltar a uma rotina quando toda sua cidade foi destruída pelas águas. Não há mercados, energia elétrica, internet, farmácias, clínicas de saúde, ou dentárias. Nem mesmo o cemitério esta mais lá, intacto como antes da enxurrada das águas. Até mesmo a casa de idosos deixou de existir... Logo, para minimizar os danos a longo prazo, é necessário manter a aproximação e a troca de partilhas e percepções, contribuindo para o redimensionamento da própria vida e de si mesmo.

Não há enfrentamento saudável se não pudermos reconhecer o que foi perdido. Trazer a dor em palavras é uma importante chave de recuperação. Outra é saber **como escutar e suportar essa partilha sem falácias, que preenchem silêncios preciosos de empatia e conexão, falácias que aliviam muito mais a ansiedade de quem escuta do que daquele que precisa ser escutado**.

Quando trabalhamos em circunstância de crise, o nosso **fazer** precisa ser **moldado** para isso, pensado com atenção, discernimento, sensibilidade, prudência, coerência, instrumentalização e cuidado, com acompanhamento continuado (Franco, 2020). Dito de outra forma, não dá pra ir “só de coração”. A ação

de cuidado não está pautada apenas na ação de escutar, mas sim de escutar e atender com uma determinada qualidade. É preciso saber **como fazer**, isto protege as pessoas afetadas e também os interventores.

Sinônimo de crise é compreender que muitas coisas serão decididas na caminhada e no transcorrer das ações, compondo uma “caminha-ação”. Nem todas as peças do quebra-cabeças vão se encaixar direitinho, conforme a expectativa de intervenção. Mudanças geram impactos e os impactos devem ser reconhecidos, ou os problemas aumentarão. **Na crise, as resistências, combates e violências aumentam quando as pessoas não se sentem alcançadas, protegidas ou amparadas por aqueles que deveriam promover segurança** (Franco, 2020). Além disso, naturalmente as percepções que temos em condições normais poderão mudar na experiência de crise. É preciso dimensionar os temores e os desafios, encontrando meios de verificar competências e/ou promovê-las.

Os eventos durante o período de alarme, impacto, enfrentamento e adaptação podem se tornar crises dentro de outras crises (Casellato, 2020). E, independente do tamanho dos eventos, quem define o que é crise é aquele que a vive, e não quem observa ou quem cuida.

Toda crise tem um dinamismo próprio, elementos novos podem surgir gerando demandas novas, extensas e/ou intensas, por isso o cuidado a longo prazo é uma abordagem mais efetiva e preventiva. **O que foi controlável e seguro no início do enfrentamento pode não ser mais com a passagem dos meses.** Isto implica a prevenção as circunstâncias de luto complicado, mais ainda ao suicídio no que tange a ideação, comportamento ou ato.

Não há uma ação de resposta universal para uma crise, profissionais, cuidadores/voluntários precisam aprender a ajudar as pessoas a ficarem bem em seus contextos, mitigando o medo, evitando passá-lo adiante, e muitas vezes precisam também aprender a **aguardar o ritmo de elaboração dos envolvidos, exigindo-se menos como interventores. Uma excessiva vontade de ajudar pode tornar-se uma nova ação invasora diante do que já está devesas difícil.** Toda melhora do potencial de enfrentamento está associada a um tipo de amparo gerador de protagonismo e autonomia.

Aspectos gerais podem ser norteadores úteis na construção do suporte em crise, como por exemplo: **evitar novas e bruscas mudanças** (quando mais tarde poderão ser melhor pensadas ou controladas), manter o foco na avaliação de necessidades imediatas (fatiando as dificuldades) e trabalhar com expectativas reais e não ideais, amparando as pessoas para que possam lidar com o que é real.

Crises estão associadas às nossas necessidades humanas e a quebra do que era previsível e referencial para nós. **Elas denunciam que na vida caminhamos em terreno de incertezas.** Nossos sentimentos são organizados por propósitos e qualquer evento que impeça os motivos usuais para realizar nos-

sas costumeiras ações, se tornam automaticamente aptos a causar confusão e até um senso de futilidade, gerando a necessidade de manejo de incertezas (Parkes, 2002).

São 5 grupos de eventos que podem nos colocar em contato com as incertezas para viver:

- a) A perda de alguém que muito amamos, que implica na perda de parte de nós mesmos;
- b) Eventos ininteligíveis, absurdos, de impacto e perplexidade;
- c) Eventos que abalam nossas crenças fundamentais na ordem, fé e bondade para seguir vivendo;
- d) Eventos difíceis de negociar, repentinos, inesperados, onde não houveram chances de preparação;
- e) Eventos que geram graves interrupções, que podem nos oferecer fatores protetivos se tivermos como nos antecipar.

Em linhas gerais, observando a lista, logo percebemos que é pelo meio em que vivemos que somos vulneráveis, isto é um fator social e biológico, e **não é algo da personalidade**. Portanto a vulnerabilidade aqui não está associada a ser forte ou frágil, mas ao nosso endereço no planeta, à nossa condição humana.

No entanto, não é frequente para nós o contato com esta realidade, justo porque eventos que nos põe de frente com nossas incertezas não são comuns na vida diária, tendemos a assisti-los em noticiários ou em filmes, ou seja, eles estão em geral distantes de nós.

Quando uma comunidade inteira é abalada por pelo menos **03 dos 05** eventos da lista acima, **o cuidado a longo prazo torna-se um imperativo**. A verdade de que o mundo nunca foi tão seguro quanto pensávamos, muito antes, somos todos desde sempre forjados na relatividade, exigirá intensa e extensa adaptação e reconstrução.

2 - Incertezas e ruptura de propósitos para viver

Do ponto de vista das ciências sociais, todos nós somos criaturas sociais, diferentes pesquisadores em neurociências sustentam que nosso cérebro é um órgão social (Cozolino, 2014, apud Casellato, 2023). As comunidades onde vivemos são para nós uma rede de relações, de esteio e ancoragem, onde cada um de nós está constante e paulatinamente engajado, criando, produzindo, re-produzindo, trocando e mudando com segurança. E isso só é possível porque no espaço, no tempo e nas relações as comunidades nos oferecem o contorno necessário mantendo tudo em seu lugar. O que acontece no aqui, agora e perto de nós é estruturante e organizador para o nosso funcionamento cerebral (O'Connor, 2023).

Os vínculos com as pessoas ao nosso redor nos trazem habilidades, aprendizado, estratégias, previsibilidade, confiança, que geram sentido e propósito para nossas vidas. A manutenção dos espaços conhecidos e das relações com as figuras com quem estamos acostumados a encontrar e conviver nos dão boas sensações de controle e estabilidade, nutrição e conforto. A ordem e a organização do mundo ao nosso redor também são preditivos de nossa coragem e significado para a vida e o viver (Parkes, 2002).

O grande risco num desastre natural, na destruição dessas referências, é a intensidade e extensão com que a incerteza entra concretamente em cena. Uma coisa é saber que talvez um dia algo tão disruptivo possa vir acontecer, como assistir a um filme, outra coisa é estar vivendo isso na realidade.

Crescemos tendo a natureza e o mundo como sinônimos da auto-riedade de mãe e pai, para nos desenvolver necessitamos de predição, ordem e sentido. Quando um desastre de grande proporção acontece, fica difícil manter o sentido como antes. Quaisquer que sejam as estratégias que viermos a usar para reintegrar um senso de segurança, nos reorganizarmos e reconstruir significados depois disso levará tempo.

Contudo, neste contexto, algum grau de desespero e de desesperança são esperados. É da ruptura de nossos propósitos que nascem as incertezas, quando não encontramos um sentido coerente para o que aconteceu tão repentinamente conosco. Natural e temporariamente nossa habilidade de encontrar sentido se quebra. Essa é uma importante perda associada a outra: a temporária incapacidade de dar sentido ao que ocorreu e a ruptura de nossos propósitos fundamentais, aqueles em que nossa vida se ancorava (Parkes, 1998).

Na desestruturação das cidades pelas águas, uma severa, longa e duradoura aflição poderá tomar o lugar da segurança anterior na vida dos afetados. E, até que seja possível reconstruir e reintegrar os antigos propósitos para viver, então propósitos terão que ser modificados, isto é “reformatar a vida”, recobrar e consolidar o sentido perdido, separando o antigo significado do irrecuperável e reformulando o que pode se tornar relevante no presente. Uma gama de sensações e sentimentos terão que ser elaborados, ou seja, esse é um processo que não se dá apenas pelo pensar.

É só no momento pós-impacto que a percepção de ser no mundo **real recomeça** - quando as águas baixam, o resistente, denso e mal cheiroso lodo se vai, quando o perdido é descartado, quando as casas são limpas e reconstruídas. Assim, **este profundo, doloroso e ambivalente processo de recuperar a vida com novos significados começa**. Mundo que se mostrou agressivo e inóspito, não mais idealizado exclusivamente pelos nossos antigos planos de controle, mas também não totalmente invalidado por nossas limitações humanas, graças a toda ajuda que chega.

É nesse período que os relacionamentos precisam oferecer o máximo que puderem de:

- Apoio, amparo, compreensão, habilidades de negociação, tolerância e integração.
- Escuta, liberdade de escolha e respeito.
- Estabilidade, previsibilidade, confiança.
- Sensibilidade, consistência e firmeza.
- Experiências de novo sentido e pertencimento.
- Orientações e confirmações.
- Criatividade, conforto e leveza.

Elementos experienciais que nascem das relações pós-trauma, sem dúvida não vão diminuir as incertezas, mas permitir que sejam enfrentadas com maior segurança. Daqui depreende-se o porquê das exigências na ação e abordagem dos voluntários, profissionais, colegas e cuidadores, que não podemos esquecer que também estão expostos às mesmas incertezas.

3 - Na prática saiba como ajudar:

Uma pessoa exposta a um evento traumático onde experimentou ou testemunhou a morte real ou ameaças à vida, ferimentos sérios em si, em outros, grandes perdas materiais, medo intenso, desamparo ou cenas invasivas (como, por exemplo, ver corpos de pessoas conhecidas ou amadas), se encontrará sob efeito do que está excessivo, quando nosso sistema psíquico obedece a uma espécie de transborde, justo para tentar equilibrar os estímulos intensos, a fim de potencializar o enfrentamento mais saudável possível.

Logo, é provável que, por um período, as pessoas apresentem, como consequência, algum **desgaste significativo, limitações ou bloqueios** nas esferas de seu funcionamento social, profissional, afetivo ou familiar (Franco, 2002).

O **desgaste** nos primeiros meses poderá se manifestar através dos **seguintes sintomas mais comuns:**

- Agitação e hipervigilância;
- Ansiedade acima do moderado;
- Irritabilidade e impaciência;
- Dificuldades de atenção e concentração;
- Desorientação no tempo (dias do mês ou da semana);
- Lapsos de memória recente;
- Dificuldades para voltar para casa após o trabalho;
- Mudanças no ritmo de sono e alimentação;
- Explosões de raiva;
- Sensações de irrealidade;
- Esforço constante para evitar pensamentos, sentimentos ou conversas sobre o que ocorreu;
- Distanciamento social;
- Lembranças indesejáveis e intrusivas (flashbacks);

- Reações físicas diante de algo que lembre o que foi traumático (como taquicardia, sudorese, alteração de pressão);
- Natural desinteresse em atividades que antes eram significativas.

3.1 - Atenção à qualidade relacional

a) Procure estabelecer um bom contato, uma boa conexão, considere o valor da sua presença e das suas palavras, **tudo que a gente diz gera efeitos**. Toda boa comunicação é organizadora para o ser humano. Empatia, compaixão, respeito, conforto e controle são sempre recomendados, aqui ainda mais, e começa quando você pensa na sua postura e na escolha de suas palavras. Se a pessoa estiver “fora”, distante do contato emocional com tudo que lhe acometeu, **não a force a um movimento para dentro. Evite interpretações.**

b) Abra espaço espontâneo para relatos e narrativas, pois são sempre organizadoras. Quando falamos, também nos escutamos e vamos aos poucos assimilando e colocando em ordem de tempo (em ordem cronológica) tudo que nos ocorreu. Isso ajuda na organização mental e na regulação emocional, inclusive porque **descongestiona**.

c) Ventile e valide as expressões de dor e de medo, pesar ou angústia, mas **não as intensifique** com suas próprias crenças ou pareceres (Franco, 2023). Ventilar é perguntar sem invadir, avaliando com **interesse genuíno** e a partir de quem é escutado, o que pode ser confortável para ser expresso. Ajude na retomada de controle sobre a vida, rotinas, horários, contatos telefônicos da rede de apoio, etc.

d) Coloque na sua **balança risco X proteção**, isto é, não imponha conselhos retirando do outro o **protagonismo que lhe é de direito** (Franco, 2023). Isto também vale para a dor, não tente “aliviar a dor”, evite jargões de “consolo”, mas ofereça conforto e segurança para que seja sentida e expressa. **Evite usar suas experiências como modelo de referência**, se tiver que ajudar a decidir algo, pergunte, escute e ajude a promover o que é importante **para o outro**.

e) As pessoas podem **sentir-se soterradas**. Se perceber que é esse o caso, auxilie a estabelecer prioridades e pergunte como e por onde o outro deseja começar a pensar ou agir (Parkes, 2006).

f) Não deixe a pessoa sozinha, se sentir que ela precisa de suporte. Faça contato visual, fique próximo e aguarde até que alguém da rede de cuidados da pessoa alcance (Couto, 2019). Enquanto isso mantenha o espaço de suporte e não subestime o poder da escuta. Quanto mais se pode falar sobre algo difícil, mais ajudamos o sistema interno a digerir o que foi vivido ou testemunhado, **augmentando o grau de consciência paulatinamente**, bem como a possibilidade de novas e boas estratégias de enfrentamento. Assim, menor será a tendência para ações prejudiciais. Vale lembrar que **assimilar é colocar do nosso lado de dentro**, colocar dentro de nossa história pessoal algo que já aconteceu do nosso lado de fora, e no contexto das perdas, isso não é uma tarefa fácil.

g) Durante o contato, mostre-se atento, acessível e disponível para futuras conversas sempre que necessário. Em situações de conflito, procure explicar mais do que agir e seja continente (Franco, 2006). Assuma que conversar sobre o que parece óbvio aqui é restaurativo. Em desastres de grande proporção, é bas-

tante provável que ninguém esteja 100%. E algum grau de revolta é um sintoma previsto que pode ir alcançando a todos com a passagem dos dias.

h) Pense em conjunto se o isolamento gera risco. A solidão continuada **não é boa** companheira para adaptação às mudanças abruptas. Ajude a considerar que no período de impacto, alarme e/ou resposta, isto é, a curto prazo, não é prudente tomar grandes decisões, principalmente de mudança de endereço, mas isso não significa que não se possa pensar com calma e tempo sobre elas. **Falhas na empatia acontecem porque pessoas que estão de fora dos locais atingidos podem julgar ou impor mudanças, por vezes não compreendendo porque as pessoas em áreas de risco permanecem morando nelas.**

i) O que mais desejamos em situações difíceis é re-alcançar a paz, a segurança e o conforto, mínimo suficiente, para restabelecer nossa capacidade de pensar com clareza, retomando algum grau de controle sobre nós e o que nos rodeia. Para isso é preciso considerar que **não somos todos iguais**, cada um de nós tem seu próprio jeito de pensar e sentir, portanto precisamos ouvir o outro sem usar nossa própria “régua”, **precisamos escutar o outro no que lhe é particular** (Franco, 2023). Não podemos oferecer a mesma abordagem para quem sente de outra forma. Então, comece mantendo uma abertura para compreender o que está acontecendo, o que mais ajuda ou atrapalha, dói, machuca ou melhor funciona para quem está com você no momento em que você se coloca para ajudar. **A flexibilidade é um importante recurso na mente de quem ajuda.**

j) Em relação a falta de sentido e a absurdidade, escute e **não imponha sentidos filosóficos ou religiosos**, nem mesmo orações (Costa, 2021). Não é indicado usar expressões do tipo “*eu sei o que você está sentindo*” ou “*se eu fosse você...*”, ou ainda “*nunca compreenderemos os desígnios de Deus, mas devemos aceitá-los...*”. Esse tipo de abordagem sinaliza o **risco de invasão e abuso, transformando o contato de auxílio em novo pesar**. Se você é um voluntário religioso, por exemplo, é sempre importante que diga o que faz e qual o seu propósito. O suporte psicossocial não é ocasião para “arrecadar fiéis”, muito antes para perdê-los, se houver imposições teológicas. **A Esperança como força ativa e recuperativa nasce da experiência particular, de uma acolhida dignificante e respeitosa, quando cada um de nós encontra vínculos seguros e bons meios de se colocar a caminho do que pode vir a dar certo** (Costa 2021, apud Bloch 2000). Um dos efeitos mais sublimes e restaurativos da Esperança está em devolver ao outro o direito à sua originalidade, com gentileza, abertura, leveza e humildade. Por isso, mesmo quando nos encontramos em uma situação difícil e conseguimos nos conectar com gratuidade e mutualidade, é porque provavelmente o que nos uniu foram nossas Humanidades (Costa 2021).

k) Sempre que você tiver oportunidade, diga de onde vem, quem você é, quais são seus recursos e por quanto tempo vai estar disponível para o contato. Localizar as pessoas e **previsibilizar** acontecimentos gerando sensações de controle têm função recuperativa.

l) Não prometa o que não possa vir a cumprir e não dê informações sem ter certeza. Divida suas preocupações e **busque caminhos em conjunto** para encontrar as respostas.

m) Permita que a pessoa saiba e participe de todas as decisões que

se referem a ela, não tente protegê-la omitindo informações ou mantendo segredos. Se o que tem para dizer for difícil, prepare-se e prepare a pessoa, pense em boas formas de conversar sobre o que é difícil, e mantenha-se honesto e próximo. É prudente que os interventores tenham conhecimento em **protocolos de más notícias**.

n) Não subestime conversas rápidas, como no cafezinho, nas calçadas, ou nos corredores, pois elas são muito recuperativas se você manter a qualidade na sua escuta.

o) Atenda as necessidades pessoais e materiais que estiverem ao seu alcance, fortaleça a pessoa devolvendo-lhe o que observa sobre seus recursos e potencial, pontue tudo que está funcionando bem, mesmo que seja o óbvio. **Em situações de crise dizer o que parece óbvio é fundamental.**

p) Não espere que as pessoas melhorem com o seu contato, tente **não estabelecer expectativas para sua ajuda**. Evite cobranças, lembre as pessoas de que em momentos de crise as “peças do quebra-cabeças da vida” não encaixam mesmo perfeitamente.

q) Se você perceber que há **exaustão, autorize as pessoas a relaxar seus padrões internos de cobrança**, afinal o que vivemos num desastre de grande proporção não é uma pequena corrida, é uma longa maratona que exigirá em algum momento reduzir a velocidade e respirar.

r) Lembre as pessoas que bons relacionamentos e vínculos funcionam como ótimos reguladores emocionais e nutrem o sistema psíquico, cognitivo e neurobiológico de energia, por isso atender a necessidade de proximidade tem potencial de restauração.

s) Fique atento aos serviços de suporte, informe-se e encaminhe se sentir que há a necessidade. Nem todos precisarão de um suporte psicológico, porém **se as dificuldades se agravam, quanto antes buscarmos apoio, melhor e mais rápido é o caminho da restauração. O Instituto Luspe tem uma Central de Atendimento telefônico e online gratuito, através do telefone (54) 3028-0015.**

3.2 - Atenção às crianças

Saber como melhor oferecer suporte às crianças também ajuda seus pais ou cuidadores a sentirem-se mais seguros. **As crianças são especialmente sensíveis ao medo** e podem ter grande preocupações com os adultos. Podem ainda apresentar dificuldades para entender ou expressar o que sentem, apresentar mudanças de atitudes, pesadelos, dificuldades de sono e alimentação, apresentar resistência para se distanciar dos pais, ou cuidadores, não querendo ir à escola, ou com dificuldades de relacionamento.

Podemos auxiliá-las das seguintes formas (Mazorra e Tinoco, 2006):

a) Ofereça mais tempo às crianças, permitindo que fiquem mais dependentes e mais “grudadas” por um tempo. O acolhimento físico é muito importante para recuperar a segurança para viver.

b) Ofereça informações claras, não minta, omita ou isole a criança do que a família vive. Mentir ou omitir não é proteger (Colombo, 2018), ao contrário afeta o vínculo de confiança entre a criança e a família.

c) Responda com clareza e medida equilibrada o que a criança deseja saber e ofereça canais de expressão e elaboração para ela também, tais

como desenhar, pintar o que percebeu e/ou entendeu, acesso a brincadeiras que lhes permitam recordar, repetir e elaborar as mudanças. Jogos de desorganização e reorganização são bem-vindos, tais como varetas, dominó, quebra-cabeças, cartas, empilhar e derrubar blocos. Procure atividades coerentes com a idade e o interesse da criança.

d) Converse com as crianças e **valide** suas experiências e sentimentos, não tenha receio de falar de seus sentimentos, promova a partilha respeitando também o que a criança consegue dizer e ouvir. Explique o quanto é normal sentir-se abalado.

e) Procure manter horários e rotinas mesmo que diferentes sempre que possível, porque isso restaura um sentido de estabilidade que promove reassentamento.

f) Acompanhe sua caminhada escolar, fique mais perto e entre em contato com os professores da escola, pais dos colegas com quem mais brinca e outros. Os professores podem realizar encontros, rodas de conversa e atividades nas escolas que podem auxiliar na elaboração das perdas e mudanças. As crianças também precisam compartilhar entre si suas experiências. É importante lembrar que, enquanto os adultos falam sobre o que lhes aconteceu, as crianças brincam, logo brincar aqui é coisa séria! Espaços para brincar em conjunto são preciosos nos tempos de restauração.

3.3 - Cuidando dos adolescentes

a) Os adolescentes podem ter receio de demonstrar seus sentimentos de vulnerabilidade, tristeza, medo e desamparo. No entanto, quando são investidos de confiança e convidados a participar das decisões, pensando possibilidades em conjunto com outros, tendem a se engajar e se tornam exímios auxiliares, são criativos e muito hábeis para construir formas alternativas de suporte entre os grupos a que pertencem e outros.

b) Oferecer espaço e escuta para que expressam da sua forma as suas reações e compreensões, resolvendo dúvidas e promovendo aceitação, valorização, inclusão e acolhida, tende a ser suficiente e muitas vezes transformador.

c) Não subestime as reações e diferentes formas de linguagem na elaboração das perdas nesse período da vida. Acompanhe!

d) Evite sobrecarregar o adolescente com responsabilidades de um adulto. As perdas e o luto podem se atravessar de tal forma na adolescência que podem chegar a anulá-la e isso não é saudável (Tinoco, 2006). Apesar de todas as dificuldades, devemos nos esforçar para proteger e viver as etapas do desenvolvimento como são previstas pelos limites neurobiológicos, psicológicos e sociais.

3.4 - Cuidando dos idosos

a) Idosos podem se ressentir mais pelas perdas, por suas limitações físicas e pelas mudanças de espaço e rotina. A perda de suas casas pode ser bastante desestabilizante, e a morte de pessoas jovens ainda mais. É especialmente difícil elaborar a perda de um jovem quando já estamos em idade avançada, podendo trazer sentimentos de menos valia e injustiça muito intensos. Há o risco de serem os últimos a serem cuidados ou de sentirem-se assim. É preciso auxiliar na promoção do sentimento de reintegração à comunidade ou à família onde vivem,

permitindo sempre que possível que desempenhem atividades, sentindo-se úteis e reconhecidos.

b) Importante reconhecer o seu sofrimento e oferecer espaços para troca, para expressão dos sentimentos presentes, acolhimento e apoio emocional. Contar e recontar o que foi vivido ajuda a vitalizar, liberando parte da energia psíquica condensada nas perdas para um reinvestimento na vida. Além disso, nos espaços de escuta, memórias mais antigas e boas podem trazer ao presente boa energia que pode servir de combustível para o enfrentamento das adaptações atuais. As narrativas podem fazer com que aquilo que é distante possa se tornar mais próximo e manejável, assim como o que foi bom e ausente, possa se tornar atual, ainda que ressignificado (Galeano, 2016).

c) As perdas e lutos vividos anteriormente podem ser lembrados e até reeditados, servindo como recursos na “caixa de ferramentas” das adaptações psíquicas, adquiridas ao longo da existência. **A sabedoria na generatividade deve ser valorizada nas trocas** (Costa, 2023). Por outro lado, há também o risco de uma sobrecarga mental, se as experiências passadas foram difíceis, logo é importante que as reações dos idosos sejam acompanhadas a longo prazo. **Boas conversas com tempo e calma** podem ser muito reconfortantes, animadoras e vitalizadoras.

d) Vale lembrar que com a idade nossas funções cognitivas podem se tornar mais frágeis ou deficientes e isso pode acarretar um luto mais severo, justo porque com menos capacidade cognitiva fica naturalmente mais difícil se adaptar às mudanças decorrentes das perdas (O'Connor, 2023). **Um comprometimento cognitivo pode tornar as pessoas mais vulneráveis para um luto complicado.** Por outro lado, a cognição também pode ser afetada por uma reação de luto prolongada, afinal são sintomas normativos e esperados no luto um certo déficit de atenção e memória, assim como ruminações que obstaculizam as funções mentais normalmente desenvolvidas pelo nosso cérebro (O'Connor, 2023). No padrão normal da vida podemos nos ajustar sem déficits duradouros frente às perdas. Contudo devemos prestar mais atenção na elaboração das perdas e do luto na idade em que naturalmente estamos mais sensíveis às mudanças, e, principalmente em um desastre de grande proporção, onde a vida ao redor de todos organiza-se por longo período de outro modo.

e) Frente às perdas e o luto, para o cuidado com os mais velhos (embora não só com eles) é importante compreender um pouco mais sobre a função das **ruminações de pensamento (O'Connor, 2023)**. Primeiro é preciso assumir que não é possível entender ou assimilar por completo o que nos acontece sem que possamos permitir que nossa mente lembre, pense, repense e divague sobre todos os aspectos na contingência do que foi vivido. Então, quando estamos repetindo mentalmente os fatos, horários e tantas outras nuances do ocorrido, não estamos lidando com a falta presente (nosso foco mental não está nas ausências - que doem e machucam - antes sim está sobre *como* elas vieram a se instaurar). Ou seja, **nossa atenção está fixada no passado**. Isto tem uma função importante para a mente que nesse fluxo pode adquirir nova oportunidade para ordenar, reordenar e reendereçar dados “antigos”, realocando conteúdos, oferecendo novos espaços, a fim de facilitar a assimilação dos novos dados, **aos poucos atualizando as referências do mundo de antes com o mundo de agora, mundo muda-**

do. Afinal, nosso cérebro precisa rever o antigo para adaptar-se a tudo que é novo. Porém, se a ruminação fixa-se como uma dinâmica sem reflexão e a mente se prende a meses no mesmo fluxo passivo de revisão contínua, como que andando em círculos, em pensamentos repetitivos, gerando um humor triste ou ansioso, será necessário um auxílio para monitorar esses pensamentos e suas dinâmicas. Inclusive com leves e criativos estímulos de abertura nos diferentes temas e nas conversas, a fim de provocar insights e mudar o rumo sempre que necessário. O cuidador, através das trocas, pode auxiliar a fortalecer a habilidade do idoso de voltar a sua atenção para **a qualidade, o efeito e a direção de seus pensamentos, autorizando a uma livre escolha**, que poderá nascer nessa reflexão. Uma escolha para pensamentos que podem ser mais úteis.

f) Importante investigar os motivos pelos quais o foco nas perdas presentes pode estar insuportável ou inviabilizado e ajudar a construir **estratégias interpretadas como seguras** para o contato com a dor no aqui e agora (O'Connor, 2023). O medo da dor da perda por conta da mobilização que ela possa trazer é um dos motivos que pode nos manter no passado, natural no luto e nas perdas múltiplas, outros motivos podem estar associados à solidão ou ao cuidado com pessoas com os quais os idosos se preocupam. Pensar em como tudo se deu é diferente de viver as faltas agora. O retorno insistente e repetido aos aspectos das perdas que não podem ser mudados, na verdade não nos ajuda a tolerar a dolorosa realidade a longo prazo. No entanto, quando paramos de tentar evitar o luto, tudo pode se tornar mais fácil, pois há um enorme gasto de energia que se consome nas nossas tentativas de evitação.

3.5 Sentimentos mais comuns a longo prazo: algumas dicas

Frente às incertezas e ao longo do período de adaptação, alguns sentimentos podem se tornar mais evidentes e algumas informações sobre eles podem se tornar úteis.

Ansiedade: o sentimento e as sensações decorrentes da ansiedade são comuns porque advém da experiência de separação, do distanciamento, de *um jeito de ser e de viver no mundo como antes conhecido*, bem como da vontade de *restabelecer a segurança* anterior o mais rapidamente possível. Sentir ansiedade pode ser como ter um *“motor ligado dentro de nós”*, ou um *“elevador subindo e descendo”* no peito o tempo todo. Não é confortável. É um sentimento que nos impulsiona agir, nos inquieta e embora possa estar também associado a uma forma de medo, expresso em preocupações e/ou até na saudade (nem sempre tão consciente), a ansiedade pode ser protetiva na consciência adquirida sobre a vulnerabilidade humana, na travessia das adaptações, acarretando que estejamos atentos e checando às medidas de cuidado conosco, com nossas casas e com quem amamos. No entanto, representando esse conjunto de sensações/preocupações, pode ainda nos fazer sentir intolerantes ou impacientes, afetando o convívio nas relações familiares e de trabalho. Logo, para mitigar a ansiedade, primeiramente, é preciso **assumir o compromisso do autocuidado**, isto é, não esperar que ela diminua a partir de uma resolução externa, um acontecimento, ou no comportamento de alguém com quem convivemos. Comece dando atenção ao que sente, **acolha o que sente**, sem julgar-se, ou mesmo culpar-se, isso inclui sua capacidade de produzir, trabalhar, tomar decisões, ou mesmo agir em cada mo-

mento nessa travessia de restauração. Procure conversar com seus pensamentos e sentimentos, tente buscar **as razões pelas quais sente o que sente**, com gentileza deixe que seu desconforto seja iluminado por uma espécie de **defensoria interna**, e sempre que possível **compartilhe com alguém de confiança**. Um abraço e tempo para processar o que nos acontece ajuda muito no controle da ansiedade, assim como exercícios físicos, momentos de descontração, contato com a natureza e uma boa respiração.

Confusão mental: a experiência de sentir-se atrapalhado, por vezes até desorientado, é parte do esperado em processos de restauração e elaboração das grandes mudanças, apenas representa que estamos tentando integrar o que de intenso e excessivo foi nos imposto pelos acontecimentos enquanto vivemos, afinal, a vida não para a fim de que possamos cuidar apenas e exclusivamente da nossa recuperação e a de quem amamos. Quando a confusão se faz presente, ela pode ser lida como um sinal que indica **a necessidade de reduzir a velocidade** e de tentar **cuidar de uma coisa de cada vez**. Para isso podemos repartir o dia em 3 partes, por exemplo, cuidando de um turno de cada vez, fazendo planos a curtíssimo prazo e evitando exigências maiores sempre que possível. **Escutar e validar a própria experiência aqui é fundamental**, uma vez que não existem receitas de enfrentamento prontas ou garantidas, embora nós sempre possamos crescer observando como outras pessoas lidam com suas dificuldades. Expressar em voz alta o que sentimos ou pensamos, na troca com alguém de confiança, é uma outra **chave importante de cuidado na confusão mental**, justo porque quando falamos também **nos escutamos, nos reconhecemos**, e temos mais chances de otimizar uma organização prévia emocional, mental, comportamental, ou ainda uma reorganização nas novas formas de viver e conviver, assim **revendo caminhos e possibilidades**.

Sensação de impotência: num desastre de grande proporção há muito que gostaríamos de fazer, não apenas por nós mas por todos que conosco enfrentam as rupturas e perdas. A experiência de sentir-se insuficiente pelo tamanho das demandas que surgem pode misturar-se a uma espécie de crítica interna, alimentando um desconfortável sentimento de falência ou fraqueza, muitas vezes até de fracasso. Leva-se tempo para compreender que não somos nós que falhamos, ou nos tornamos incapazes, mas sim os acontecimentos que suplantam nossas forças e recursos.

Além disso, é bastante natural que depois que tudo passou, quando começamos a olhar para trás com menor torpor, entendendo melhor o que vivemos, **saibamos mais do que antes**. No entanto, não é justo usar o que aprendemos, ou o que só agora sabemos, para nos cobrar sobre o passado. No susto, no medo, na angústia, na irrupção de tudo que foi rápido, intenso e agressivo, não há como pensar com clareza, nem mesmo há tempo para isso, cada um de nós faz o que se torna possível para o momento e de acordo com as circunstâncias.

Por isso o sentimento de impotência indica, na mutualidade humana, os limites que são reais em nós, **a verdade de que não controlamos tudo**, de que nem sempre alcançamos o que precisaríamos ou gostaríamos. O contato com essa realidade pode mudar nossa identidade e forma de ser, e a fé que tínhamos

pode se tornar mais realista. Podemos compreender melhor até onde, de fato, podemos ir em direção a tudo que amamos e desejamos, tais como pessoas, projetos e posses.

Então, se pode descobrir que os dolorosos sentimentos de impotência denunciam **a realidade nos limites** que ela também nos revela, a de que o mundo nunca foi tão seguro quanto imaginávamos, de que no mundo podemos viver o mal que não cometemos, que a morte, por exemplo, não responde a critérios de idade, históricos de vida ou qualquer outro. Contudo, somos convidados a uma **revisão** de nós mesmos e da vida, convidados à reconstrução de propósitos e sentido. **Convites que nascem da elaboração das nossas naturais sensações de impotência nessa travessia.** Sensações que, se forem muito intensas, podem nos fazer pensar em desistir de viver. A fim de diminuir as sensações de impotência, é preciso perceber aquilo que, no meio de tudo que nos acometeu, foi possível escolher, e, ainda é.

Assim, vamos resgatando uma consciência sobre o que foi possível cuidar ou restaurar, retomando o controle sobre a vida como possível, fortalecendo a própria autonomia e aos poucos sentindo-se minimamente re-assegurados. A rotina nos ajuda muito nisso. Vamos reconhecendo as pequenas conquistas, pequenas coisas que conseguimos trazer de volta a seu lugar ou para um bom e novo lugar (como fazer um relógio de parede voltar a funcionar e pendurá-lo, notando que o tempo não ficou congelado nos dias mais difíceis). **Essas são ações que nos devolvem fôlego, ventilação, energia e esperança.** Isso também ajuda a trazer nossa atenção para o presente, para que tenhamos chances de futuro.

Nessa direção, vale muito **o contato** com as pessoas, novos amigos e todas as atividades que podem nos relaxar, promover conforto, guarida e alegrias mesmo que pequenininhas. O contato com animais de estimação, a música, refeições compartilhadas, dias de céu azul e momentos de contemplação são indicados.

Sentir-se numa montanha-russa: a adaptação frente às perdas impõe elaborar padrões de pensamento anteriores, flexibilizando e transformando sentimentos e ações que eram costumeiros, **antes de poder modelar outros novos.** E, é quase inevitável que a pessoa nessa transição se sinta, em certos momentos, assustada pelo fato de que não é possível evitar as mudanças, consequentemente tornando-se temporariamente deprimida ou apática. Porém, se tudo correr bem, esta etapa poderá começar a alternar-se, em pouco tempo, com uma nova em que haverá uma avaliação da nova situação em que a pessoa se encontra, examinando maneiras de enfrentá-la. Isso poderá implicar numa **redefinição de si mesma**, bem como de sua situação anterior e atual (Bowlby, 2002).

Dito de outro modo, para que as transições tenham um resultado favorável, parece necessário que a pessoa suporte essas oscilações de emoção (Bowlby, 2002). Ela só conseguirá considerar e reconhecer, gradualmente, que as mudanças são na verdade duradouras e que sua vida deve ser reconstruída novamente, se lhe for possível **tolerar o abatimento, a busca** mais ou menos

consciente acerca do passado, o **exame** aparentemente interminável de como e porque as mudanças ocorreram, e a **revolta** em relação a qualquer pessoa que possa ter sido responsável, sem poupar nem mesmo a si (Bowlby, 2002). Somente dessa maneira, parece possível registrar perfeitamente que os antigos padrões de comportamento se tornaram restritivos e têm, portanto, que ser modificados (Bowlby, 2002).

Não obstante, mais do que considerar fases ou etapas, vale assumir que dias bons e dias difíceis podem alternar-se, numa dinâmica melhor enfrentada se tivermos pessoas compreensivas que possam nos auxiliar a lidar com as intensas oscilações previstas para o primeiro ano (Stroebe e Schut, 1999). Isso não exclui tomar consciência, conviver, conhecer e reconhecer em cada um sua própria montanha-russa de emoções, dando atenção a ela, ou seja, criando intervalos de tempo e ações que possam ser tranquilizadoras. **Cada um de nós sabe o que melhor funciona para expressar o que sente e tranquilizar-se frente a sentimentos intensos.**

Nos processos de recuperação esse é um conhecimento valioso que deve entrar em cena como ação, o que **não** é o mesmo que “controlar emoções,” mas sim cuidar delas. **Descomprimir e descongestionar** em espaços livres do risco de conflitos é importante. **Criar um tempo seguro** para, por exemplo, no início ou no final dos dias, deixar evacuar a pressão interna das emoções intensas sempre funciona. Um tempo para chorar, brigar, refletir e reconhecer-se constrói um tempo para voltar a sorrir.

Sentir-se um estrangeiro: em um longo período - imposto - de adaptação é natural sentir-se um tanto deslocado, mesmo dentro da própria vida. É como se tudo ao seu redor pertencesse a você, porém você pode **não estar** se sentindo **pertencente**. Isso acontece porque muito do que realizamos no dia-a-dia nos caracteriza também, então se não conseguimos exercer o que era tão natural e comum para nós, facilmente podemos ser visitados por uma experiência emocional em que tudo que nos rodeia está ali para nós, porém parece não ser mais familiar. Essa experiência tende a ser aplacada se reorganizamos a rotina tentando escolher **atividades que falem mais de nós mesmos**, não apenas a realização de um conjunto de tarefas automáticas em que nos vemos presos ou obrigados a fazer. Quando escolhemos realizar as coisas do nosso próprio jeito, a liberdade de escutar-se nos devolve alguma sensação de identidade e uma energia prática para seguirmos em frente.

3.6 - Cuidando de quem cuida

Enfermeiros, médicos, psicólogos, assistentes sociais, equipes de suporte, resgate e voluntários e até as pessoas que trabalham na mídia também podem se sentir sobrecarregados pela carga de trabalho, exposição e tempo de exposição às situações avassaladoras (Casellato, 2006). Essas pessoas podem apresentar um estado de exaustão física, emocional e mental. O estresse acumulado afeta negativamente a resiliência destes profissionais deixando-os mais vulneráveis a doenças. Há que se ter um olhar para quem tanto nos ajuda e aí vão algumas dicas:

a) **Ligar e desligar do trabalho** pode se tornar difícil (Casali, 2001). Por isso, faça **uso de rituais**, estabelecendo ações que indicam que você está saindo do seu trabalho, por exemplo retirar o guarda-pó ou o uniforme ainda no ambiente de trabalho, mentalizar que está desligando naquele momento, ao chegar em casa buscar realizar uma ação de conforto e relaxamento, evitar ficar no celular ou atento a notícias pesadas. Compensar-se de algum modo quando o dia foi exigente também é um rito importante. No retorno ao trabalho, busque ações que vão ligar seu sistema operacional processualmente, como tomar o café da manhã sentado, ao invés de sair correndo com a xícara na mão.

b) **Rodízio de tarefas:** conte com os colegas para trocar de atividade quando algo se tornar muito desafiador para você e ofereça o mesmo apoio aos seus colegas ou ainda para sua dupla de trabalho.

c) **Procure dormir o suficiente e avalie a qualidade do seu sono.**

d) **Coma o suficiente** e não se deixe levar pelo número de tarefas que você tem a realizar. Esteja atento às reações do seu corpo.

e) **Varie o tipo de trabalho.** Sempre que puder se envolva com outro tipo de atividade para ventilar a mente.

f) **Abra espaços para descansar,** não apenas dormir.

g) **Faça exercícios leves e que você goste.** Caminhadas fora do ambiente de trabalho, de preferência em locais que você gosta, ajudam muito.

h) **Faça algo agradável, que lhe dê prazer.** Para a recuperação, o sistema precisa de Dopamina.

i) **Concentre-se no que faz bem** e não se exija. **Perceba que você está trabalhando em uma circunstância atípica** (Franco, 2021).

j) **Aprenda com seus erros** ao invés de os remoer mentalmente. Não seja duro consigo. Seja gentil com seus sentimentos e pensamentos. Se necessário faça pequenas pausas para respirar e saia um pouco do ambiente. Pausas ventilam e renovam nossa energia. Lembre-se que não se pode controlar as reações das pessoas com quem trabalhamos, logo não somos responsáveis por sua tristeza ou revolta, ainda assim, as estimulamos e auxiliamos para que esses sentimentos possam ser transformados.

k) **Compartilhe leveza, alegria ou uma piada em particular,** mantenha algum respiro no seu humor, ainda que não seja fácil, sorrir nos devolve alguma estabilidade.

l) **Reze, medite, relaxe.** Ajuda muito quando conseguimos nos conectar com a ideia de que alguém pode nos cuidar e que sempre haverá um amanhã para nós.

m) **Ofereça apoio para alguém** e perceba (reconheça) como **a sua presença faz diferença** onde você está. Há uma energia que se derrama sobre nós quando diluímos o medo, e em grupo promovemos boas respostas, aquelas que transformam, ainda que apenas um pouco, a realidade ao nosso redor.

n) **Congratule-se** por seu trabalho, reconheça o que deu certo. Evite colecionar fracassos ou críticas. Há uma energia que se devolve para nós também quando olhamos para nós mesmos e gostamos daquilo que nos foi possível fazer.

3.7 - Fomentando o protagonismo local da comunidade atingida:

De acordo com CRP-RS (2023), emergências e desastres são fenômenos multifatoriais e, sobretudo, sociais. Por isso, a resposta e a reconstrução posterior devem levar em conta a construção de mecanismo de prevenção e elaboração dos acontecimentos a partir do fomento de protagonismo das pessoas e comunidades atingidas. Portanto, sugere-se:

- **Integrar-se aos programas já existentes** nos municípios, considerando a gestão dos aspectos psicossociais das populações em situação de risco;
- Incluir a temática da Saúde Mental e Atenção Psicossocial nos **Planos de Contingência** em todas as ações realizadas pela gestão de crise (e no pós-crise para escolas, organizações, hospitais e instituições);
- Planejar, elaborar e executar os **programas desenhados pela gestão de crise** voltados para a população local, considerando processos de mitigação e prevenção de riscos identificados, bem como reconhecendo o conhecimento da população;
- **Mobilizar líderes** comunitários, populações vulneráveis e demais atores sociais para construção coletiva de estratégias de prevenção, preparação e mitigação de desastres;
- **Participar dos treinamentos de profissionais** de socorro e suporte, incluindo informações sobre as respostas esperadas em situações de desastres;
- **Integrar informações** junto aos coordenadores dos serviços de Assistência Social e Saúde, e fornecer dados que permitam o aprimoramento dos projetos de mitigação e prevenção;
- **Estreitar os laços** e a integração entre os órgãos de saúde, desenvolvimento social e educação junto à Defesa Civil e o corpo de voluntárias/os;
- **Divulgar estratégias de prevenção e mitigação**, os comportamentos esperados e a necessidade do suporte psicossocial para os grupos e comunidades.

4 - A morte pela correnteza das águas: cuidados frente ao luto traumático

A morte violenta e repentina de alguém que amamos pela força das águas compromete as diferentes reações de assimilação e elaboração nas respostas ou construções senso-perceptivas, emocionais e cognitivas dos enlutados impondo a necessidade de compreender importantes aspectos na **interface entre luto, trauma e luto traumático** (Costa, 2021 apud Franco, 2010).

Diferenciações diagnósticas e fatores de risco para que um luto venha a se tornar complicado podem se colocar entre uma morte cuja circunstância tenha sido interpretada como dentro de padrões tidos como naturais, e outra em que fatores invasivos tenham, como já visto, exigido do aparelho psíquico a urgência de dar conta da assimilação de um complexo intenso de excitações, demasiadamente desafiadoras e dolorosas, gerando a necessidade de respostas para as quais o sujeito não recebeu um repertório suficiente de registros ou referências (Costa, 2021 apud Franco, 2010).

É aqui que se interpõe com justa prudência a querela: todo luto é um trauma ou nem todo é? Para alguns estudiosos do tema, sim, todo luto é um trauma (Costa, 2021 apud Parkes, 1998). No entanto, se faz necessário esclarecer, do ponto de vista teórico, **a diferença entre trauma e luto traumático**. Na concepção original de trauma, encontramos afecção psíquica, ou seja, uma importante ruptura que adentra o psiquismo, profundamente transformadora para o passado, deixando duradouras consequências para a construção de novos dados na identidade dos afetados (Parkes, 1998).

Nesse sentido, todas as passagens ou transições do ciclo vital são eventos causadores de rupturas, traumas constitutivos, perdas que naturalmente constroem o fluxo do desenvolvimento humano (Parkes, 1998), ciclos de eventos também chamados de crises desenvolvimentais (Franco, 2021). Viver é transitar. Desde o parto, o desmame do bebê, a entrada na adolescência, a saída de casa para estudar ou casar, o começo das responsabilidades da vida adulta, a aposentadoria e o envelhecimento, são exemplos de transformações normativas que, a seu modo, deixam marcas perenes, modificam e vêm a instrumentalizar os indivíduos para os lutos que posteriormente tenham que enfrentar ao longo da vida. Logo, vale diferenciar que, embora caracterizem-se como transições, nem toda perda implica um luto, ainda que todo luto alcance um conjunto de perdas.

Isto posto, torna-se importante distinguir que, embora todo luto possa se encaixar como trauma, do ponto de vista do conceito, enquanto evento, ruptura com consequências perenes, o que então se notabiliza no uso do termo **traumático** está exatamente na característica econômica (Costa, 2021 apud Freud, 1917). Ou seja, enquanto um **luto** ocorre pautado em **condições intensamente agressivas**, onde se adenda a exigência de estímulos que transbordam, alargam o psiquismo, imprimindo mudanças que atravessam as possibilidade de simbolizar, dar sentido e até mesmo do fantasioso, como uma **realidade nunca antes testemunhada** e para a qual os indivíduos não têm chances de negociação, simplesmente se vêem expostos.

O luto traumático pressupõe a concepção da nuance econômica, em sentido de **intensidade, qualidade e medida**, tendo a morte como evento avassalador que não apenas deixa duradouras consequências no psiquismo para construção de uma nova identidade, como fragmenta o antes instituído, não incommumente originando a necessidade do cuidado numa abordagem para estresse pós-traumático (TEPT) nos quadros de luto, bem como cuidados além de imediato, em curto, médio e longo prazo. Desse modo, conceitos como impacto, luto traumático e recuperação passam a fazer parte das intervenções psicológicas em emergências (Franco, 2020).

Dito de outro modo, todas as situações que envolvem emergências, independentemente do número de afetados, tais como desastres naturais e/ou tecnológicos, bem como mortes por acidente automobilístico, assassinatos, entre outras perdas repentinas, são vistas sob a lente do que se entende por traumático, em que o grau de exposição ao evento incorrerá em ainda outro critério de análise, relacionado a **quem é o indivíduo exposto**, indicador de maior atenção para os cuidados no processo de luto. Este indicador pode prever diferentes fatores de risco em três grupos (Franco, 2020):

- a) Figuras de apego (vínculos) principais presentes no contexto de ameaça, tais como familiares ou figuras cuidadoras;
- b) Figura subsidiária presente no contexto da ameaça;
- c) Pessoas da comunidade e outras vítimas presentes no mesmo contexto.

Todavia, **nem todo luto é traumático** e a condição que o determina é advinda de uma experiência cuja intensidade leva o indivíduo a sentir que tudo que conhecia e o orientava em termos de mundo presumido, ou seja, um sistema de crenças e de significados que vinha ancorar e estruturar sua vida, fora abalado (Parkes, 1998). Como resultado de tamanha invasão, se pode esperar que vivencie uma fragmentariedade para confiar no mundo e em outras pessoas, assim como a vulnerabilidade em sentir-se seguro novamente, o que, conseqüentemente, poderá trazer importantes dificuldades para mover-se na direção de suporte e apoio, onde as respostas de amparo psicossocial serão tremendamente importantes e precisarão lhe alcançar.

Os sintomas previstos no luto traumático são (Franco, 2006):

- Perturbação global quando na irrupção de memórias relacionadas à exposição ao evento causador do trauma, incluindo sintomas físicos tais como calafrios, alteração de pressão, rubor, palidez, taquicardia e sudorese;
- Memórias visuais, olfativas, auditivas e senso-perceptivas proeminentes;
- Estranhamento, dificuldades relacionadas ao desenvolvimento do pensamento, tais como rapidez de raciocínio e julgamento;
- Sentimentos recorrentes de incapacitação para atividades que seriam corriqueiras;
- Temor, angústia e/ou insegurança persistentes;
- Sentimentos de desinteresse, despertencimento e/ou despersonalização.

Uma **memória traumática** é uma lembrança carregada das emoções do que fora vivido e exigirá cuidados no luto. Por isso, **no período inicial**, ainda dentro da crise, é importante que o contato se dê a partir do estabelecimento de um bom relacionamento com os cuidadores, profissionais ou voluntários. **Fator que determina autorização e aproximação respeitosa, isto é, concedida a partir da clareza dos objetivos para o contato** (Couto, 2016). Ações de cuida-

do bastante válidas são permitir que a pessoa fale de sua experiência no próprio tempo, introduzindo informações úteis e **sem excesso**, para que seja possível compreender as reações que experimenta, **ajudando a prever necessidades de etapa em etapa**, tomando decisões com participação ativa, bem como informar sobre procedimentos desconhecidos, sem proteger em demasia.

No período pós-traumático propriamente é importante permitir e manter a partilha das experiências a fim de potencializar a reorganização, o senso de controle e reassseguramento na rotina (Franco, 2016). Atenção aos bons hábitos, sono, alimentação e descanso, evitando o uso de álcool ou drogas. Procurar restaurar e manter uma rotina diária previsível, evitando decisões mais sérias que envolvem novas e grandes mudanças, distanciando-se do que pode aumentar o estresse. E, sempre que possível, fazer uso dos serviços de suporte locais. Buscar atividades vitalizadoras, isto é, que melhoram autoestima e autoconfiança, fortalecendo também as redes de apoio. Afinal, os vínculos são importantes fontes de segurança e regulação emocional.

4.1 - Luto ambíguo: a importância dos rituais

O luto é por si só um processo ambíguo, pois não desejamos de modo algum nos despedir de quem amamos, é um processo que nos é imposto, ocorre na contramão do amor, embora a dor da perda tão profundamente o represente. Frente a morte, quando não foi possível despedir-se, ritualizar, ou mesmo ver o corpo da pessoa amada, alguns cuidados se tornam imprescindíveis, pois há a chance do luto tornar-se deveras ambíguo (Costa, 2021). Ao receber a notícia, já é difícil crer que alguém que amamos morreu, se não for possível concretamente dizer adeus, verificando ao menos visualmente o corpo, tudo pode ficar mais confuso e doloroso.

A expressão **luto ambíguo**, portanto, é utilizada para quando o processo de elaboração é impedido pela ausência da constatação clara da perda, quando a perda não é oficialmente validada, ritualizada ou reconhecida (Martins, Nascimento, Coelho, Jesus, 2006). Aqui destacamos a importância dos rituais para uma elaboração e adaptação “facilitada” (se é que se pode usar esse termo para algo tão doloroso e desafiador) as mudanças, uma adaptação que deve ocorrer de modo saudável do luto. Conviver de algum modo com a ausência de alguém que amamos impõe primeiramente reconhecer o como, o porquê isso se deu, com testemunhas e suporte (Rando, 1993).

Os **rituais** permitem demarcar e concretizar a perda de uma pessoa amada, constroem um espaço social autorizado para a despedida, oferecem tempo aos enlutados, funcionando como um suporte em rede, concomitantemente auxiliando na transição de um passado bem próximo com a pessoa amada para um futuro sem ela (Costa, 2008). Além disso, a morte social e a morte física não são absorvidas automática e simultaneamente, por isso os ritos são também para localizar a comunidade em relação a ausência (Parkes, 1998). De modo geral, **o ritual fúnebre ajuda a tornar real a perda**.

O velório funciona como um facilitador porque, em meio ao caos dos acontecimentos recentes, ele pode ser planejado e construído em conjunto pela família, com início, meio e fim, devolvendo alguma sensação de controle sobre a

vida. Os ritos facilitam a expressão da dor e na mutualidade ajudam as famílias a sentirem-se amparadas, muitas vezes até preparando-as, nas trocas que acontecem nesse espaço, para os próximos dias no retorno para suas cidades e lares. Ademais, no compartilhar que ocorre durante o ritual fúnebre, os membros da família podem trabalhar suas expectativas e dúvidas, esclarecendo distorções que poderiam ser prejudiciais nos dias e meses a seguir.

Do ponto de vista espiritual, os rituais podem **iniciar um caminho de construção de sentido e proteção**, tanto oferecido a quem faleceu, como para quem ficou. **Nos desastres, os ritos assumem grande importância**, porque **canalizam** o sentimento geral de angústia, absurdidade e desamparo. Eles ajudam a organizar os primeiros dias, definindo e prevendo tarefas para todos os envolvidos, gerando uma espécie importante de adequação, contorno e segurança, inclusive para sentir. Dessa maneira facilitam a integração das perdas, suas implicações e mudanças na vida. Assim, disponibilizando uma consciência comum e autorização reconhecida para viver o luto. O funeral é um espaço onde o amor e a gratidão para com quem faleceu pode ser expresso, uma oportunidade para praticar ações que são importantes para família em relação a quem morreu (Parkes, 1998). Ações que podem levar em conta desejos da pessoa amada, bem como orações e homenagens, recursos que funcionam como benefícios psicológicos para o enlutamento saudável.

No entanto, rituais desprovidos de sentido e da realidade familiar (em seu contexto de vida) podem não atender uma função facilitadora para o enlutamento. Ritos que não simbolizam e identificam a perda específica do enlutado e sua família, podem não ter função alguma (Parkes, 1980).

A violência das perdas em massa exige a presença de um contorno sagrado respeitoso, construído na família enlutada (Costa 2021, apud Susin, 2020). Crenças religiosas e rituais podem assegurar o enlutado para o enfrentamento da natural desesperança e sensação de falta de sentido sobre a vida que a morte deixa como rastro, não é suficiente porém que seja realizado o ritual, **mas que se creia nele**.

Nas **despedidas fúnebres**, têm-se então a possibilidade de viver, na concretude do ritual, algo que pode reduzir a sensação excessiva de abstração deixada pela morte. Por isso, sugerir às famílias que tragam fotos ou objetos específicos repletos de personalidade, vincularidade e história, para que façam parte do momento de entrega em exéquias, é adaptativo.

Além disso, se deve lembrar o quão difícil é perder uma pessoa em meio a outras mortes e perdas, logo se o rito se dá de forma coletiva, mais importante ainda se torna identificar claramente quem, dentre outros, é aquele que você ama. Um ritual fúnebre coletivo pode criar um ambiente mútuo de amparo, porém a invasão de estranhos e repórteres, na impessoalidade de uma despedida que precisa ser íntima, pode gerar ainda mais angústia e confusão mental. Contudo, sempre que são necessários ritos coletivos devemos redobrar os cuidados.

A palavra **“exéquias”** provém do verbo latino *exsequi*, que significa “seguir”, expressando a importância de **acompanhar** o cortejo fúnebre até o túmulo, ou, dito de outro modo, a entrega da pessoa falecida para cremação. É tarefa árdua, dolorosa, que se dá a partir dos movimentos de despedida que iniciam

desde a notícia da morte, adentram o ritual fúnebre e os meses que se seguem, tornando-se importante ferramenta que cumpre diferentes funções na elaboração do luto.

De modo fundamental e incontestável, é um rito que, independente de crenças, se dá em território sagrado e alcança mobilizações na saúde mental da família enlutada. Assim, as funções psicológicas dos **ritos de despedida** assumem eficácia quanto mais puderem acontecer de modo singular, não como um conjunto de ações ou discursos padronizados feitos às pressas, de modo decorado, convencional, ou na cotidianidade profissional do suporte funerário ou outros (Costa, 2022).

Não obstante, o mesmo vale para os religiosos, desafiados a mergulhar nas circunstâncias de cada família escutada e acolhida na fé, contextualizando a dor, o amor, a saudade, a história de vida e dos vínculos, no sentido de acompanhar essa passagem de assimilação até a entrega final em conjunto. Uma tarefa que, para os religiosos, exige instrumentalização e conhecimento sobre Luto (Costa, 2021).

Para os **enlutados católicos**, por exemplo, é especialmente importante o ritual de despedidas que tem, teologicamente, seu ponto central na celebração das Exéquias, quando o lugar de Deus é posto e representado em meio à dor (Costa, 2022). Nesta circunstância, as **palavras** devem transmitir, com **clareza, aproximação** para um **cuidado efetivo e afetivo**, com **sensibilidade e sem excessos**, as concepções acerca do significado da morte na fé cristã, enquanto as orações expressam a fé na Comunhão dos Santos. O que implica considerar que a **morte** não separa radicalmente as pessoas que perdemos de nós, na medida em que os nossos amados estão com Deus. Assim, as orações que se destinam a quem perdemos também representam a intercessão deles por nós que estamos aqui. Uma concepção psicológica que pode se tornar protetiva de resignificação vincular frente a distensão no vínculo e ao custo do compromisso de amar que o próprio luto é (Costa, 2021).

O luto, assim como nossa forma de amar e as nossas digitais, impõe o direito ao tempo para uma construção de sentido, cujo convite é *sui generis*, intransponível, único, absolutamente íntimo, original e subjetivo (Franco, 2023). Um espaço de necessidades muito especiais, onde **a verdade nasce de dentro**, nada pode ser imposto, há que se acompanhar deixando o processo acontecer. As despedidas facilitam as primeiras reflexões sobre os novos papéis que serão desempenhados pelos enlutados no ajuste ao mundo sem a pessoa amada e dirigem os comportamentos naturalmente reativos à perda para canais aceitáveis (Parkes, 1998).

Na ausência da **urna aberta** ou da **visualização do corpo**, vale reforçar a redobrada importância que têm as comunidades para acolher e acompanhar os enlutados, tornando-se próximas, compreensíveis e auxiliadoras, tanto quanto possível, na passagem dos meses de **luto familiar**.

4.2 - Intervenção nos ritos fúnebres

Para quem se dedicará ao cuidado nos ritos fúnebres, o espaço de despedida deve dispor de quatro importantes características (Costa, 2021):

- **Profundidade:** que implica tempo, tolerância e aceitação das reações que surgem do pesar;
- **Intensidade:** os visitantes ou auxiliares devem conscientizar-se de que o rito de despedida é um **momento limite**, interna e externamente. Há um **bombardeio** de pesadas excitações psíquicas naturalmente presentes entre o tempo e o além tempo (transcendência) – um momento de densas revisões e de sentimentos cujas **palavras nem sempre dão conta de comportar**;
- **Autenticidade e Coerência:** neste contexto, a sensibilidade presente nos que se despedem **exige honestidade dos interventores**, maturidade, entrega de si, conscientização e, portanto, uma postura correspondente. O silêncio e um olhar acolhedor são sempre bem-vindos quando não se sabe o que dizer.
- **Ternura e Cuidado:** há que se considerar um comportamento que leve em conta feridas abertas e doce criatividade, para o caso de conflitos ou outras dificuldades surgirem, e, ainda, uma capacidade renovadora para **comunicar-se em meio à dor, angústia e medo**.

Na **experiência do cuidado** nos **ritos fúnebres**, se recomenda (Costa, 2021, apud, Franco 2003):

- Preservar a autonomia e o direito de escolha de cada família, com reassseguramento e aceitação, evitando opiniões externas;
- Ajudar na busca de informações fidedignas e consistentes sempre que necessário;
- Proteger de invasores, como, por exemplo, a imprensa;
- Auxiliar na construção de despedida idônea à família enlutada;
- Fornecer ideias facilitadoras para os momentos de tomada de decisões que viabilizem o posicionamento dos envolvidos;
- Abrir espaço para que as pessoas possam sentir e pensar com calma, tempo e clareza;
- Evitar jargões de consolo, especialmente aqueles que tentam dar sentido ou impor antecipadamente posicionamentos filosóficos ou religiosos para as experiências que são dos enlutados;
- Naturalizar e/ou informar o que é normativo viver no contexto das despedidas (conhecer sobre luto);
- Evitar abolir o individual em detrimento do social;
- Evitar a pressão por decisões, ingestão de alimentos ou descanso, que não é incomum em situações assim;
- Evitar uma enxurrada de palavras de “consolo” ou de histórias pessoais que se colocam como modelos alheios de enfrentamento, terminando por gerar sobrecarga e desligamento daqueles que precisam de apoio;
- Informar sobre cada etapa da despedida, dentro do que for previsto na construção do ritual, ajudando a organizar noções sobre tempo e enfrentamento;
- Afirmar o real com respeito, sensibilidade e equilíbrio;
- Manter a ética e o sigilo em todas as ações do contexto;
- Auxiliar na retomada de alguma sensação de segurança e controle.

5 - Lutos não reconhecidos

O luto não reconhecido (LNR) acontece em uma sociedade que ainda evita e nega a relação com a morte e o morrer, e que não desenvolve o necessário reconhecimento social pelas perdas e pelos lutos. O LNR acontece quando não há condições de expressar o pesar, compartilhar os mais sentimentos e pensamentos conflitantes diante da perda, e quando não há apoio social e profissional para a reorganização diante da crise desencadeada pelas perdas (Casellato, 2015).

Todas as sociedades têm regras que determinam ou influenciam o que é esperado que se sinta em certas circunstâncias. Essas regras sociais falam sobre as emoções e sobre qualquer tipo de comportamento interno, aquilo que é esperado que acreditemos ou pensemos. Ou seja, essas regras afetam tanto os estados emocionais internos como os comportamentos externos. No processo de vivência do luto, **as regras do luto** definem como a experiência deve ser vivida pelas pessoas, ditando, através das **vozes da sociedade**, quem pode se enlutar (filho? esposa? vizinho?), quando (em que momento? em que ocasião), como se enlutar (de que forma? como se vestir, se portar, o que dizer ou o que fazer?), por quanto tempo e por quem devemos nos enlutar (somente por pessoas? por animais? por nossos bens materiais?).

As regras do luto disseminadas e propagadas pela cultura em que vivemos, materialista e individualista, podem não reconhecer e levar em consideração os vínculos, a natureza do apego/do vínculo, os sentimentos envolvidos naquela relação, seja ela qual for. Portanto, quando a perda não está relacionada a uma morte, como se enlutar? É permitido se enlutar pelas coisas, pelos relacionamentos, por aquela pessoa da comunidade que não é meu familiar mas é meu conhecido? **Quais são as regras sociais que desenham os contornos das expectativas de comportamento sobre o enlutado que perdeu sua casa, seus animais e/ou seu trabalho?**

No contexto do desastre provocado por uma enchente, infelizmente podemos nos deparar com perdas **por morte de pessoas** - sejam elas familiares, vizinhos, lideranças comunitárias, trabalhadores conhecidos na comunidade, ou mesmo as pessoas “invisíveis” que viviam às margens da vida urbana e com **menor visibilidade e valorização social** (como as pessoas em situação de rua, ou pertencentes a comunidades periféricas, excluídas, negras, LGBTQIAP+, entre outros marcados pelo preconceito e pela falta de visibilidade social). A depender do reconhecimento do lugar e da visibilidade dessa pessoa na sociedade, as perdas são mais reconhecidas socialmente, sensibilizando de forma mais intensa a comunidade para a realização de rituais de despedida e de elaboração.

Entretanto, ainda temos, no mesmo cenário, inúmeras perdas que também precisam ser reconhecidas e validadas, algumas ainda **invisíveis ao olho nu**, às quais denominamos de **secundárias**, mas que **não são menos importantes ou menos dolorosas**. Na verdade, **diante de perdas, não medimos o tamanho da dor**, não temos um “dorômetro” (fazendo o trocadilho com termômetro) que possa medir a febre do psiquismo diante das rupturas, e como seu sistema de emoções consegue lidar e às elaborar. Por isso, sejam perdas primárias ou secundárias, por morte ou referentes a outros níveis de vínculo, **precisamos considerar**

o rompimento dos laços afetivos, olhar junto com o enlutado para o que foi perdido, no âmbito do que ou com quem se perdeu, e sempre sensibilizar-se com a profundidade do amor envolvido naquela experiência de perda.

Perder a casa, o local de trabalho, o espaço de convivência das crianças, dos jovens ou idosos, as instituições que reuniam e acolhiam pessoas e promoviam trocas e relacionamentos - perder todos esses espaços e lugares pode ser tão doloroso quanto a morte de alguém querido. Mesmo que esses espaços físicos possam ser reconstituídos, não mais serão os mesmos, e por vezes parte da história construída é também perdida, assim como porta-retratos que estavam pendurados nas paredes arrastados pelas águas, fotos que não podem ser recuperadas.... Fica a memória, mas os documentos, livros e cartas de época, tão raros, as jóias guardadas com tanto carinho... se perdem.

Perder a biblioteca pública, a escola, a pracinha, o sindicato, a loja na qual continha décadas de história de um trabalho erguido a tantas mãos aguerridas, é deparar-se com o arrombamento de uma parte de si mesmo e uma parte da comunidade que nunca mais poderá ser recuperada, mesmo que materialmente reconstruída. É preciso resgatar, dar voz e nomear essa história, essa biografia individual e coletiva. É preciso **reconhecer os laços rompidos que se eternizam na memória ancestral de quem caminhou por essa terra devastada pela enchente**. As águas roubaram estruturas de trabalho, de convivência e de vida digna, **e para fortalecermos a resiliência das estruturas humanas**, precisamos, primeiramente, sensibilizar, reconhecer e **dar lugar à saudade de tudo aquilo que já não é mais**, e que talvez nunca mais será, com certeza não será como foi.

Sabemos também que pode ser extremamente difícil se dar o direito de chorar e sofrer pelas perdas materiais quando pessoas próximas perderam, além das casas e locais de trabalho, também seus entes queridos. Podemos perceber sentimentos de culpa, vergonha e até mesmo uma positividade, fruto de um grande esforço, por parte de quem não se autoriza ou não se permite sentir suas perdas, comparando-as com as dos demais. Portanto, faz parte do acolhimento ouvir, respeitar os sentimentos que surgem, não sugerindo ou até mesmo exigindo “maneiras certas” de viver os lutos, sendo respeitoso com o tempo e a forma de elaboração de cada pessoa.

Jamais sabemos o que o outro realmente sente e precisamos adentrar seu espaço sagrado, através da escuta e do acolhimento, com os pés descalços, pisando macio e suavemente, compreendendo suas verdades e suas lentes, sua percepção diante da vida e da morte. Podemos, assim, de forma empática e cuidadosa, ventilar a dor, oferecer o olhar e a validação quando há o sentimento da perda, reforçando o quanto é importante dar **espaço para sentir a falta e a importância do que se foi**.

6 - A Espiritualidade incorporada a desastres: um diálogo entre os paradigmas ciência e fé que exige cuidados

Estudiosos ingleses mapearam os impactos sistêmicos de um desastre, reconhecendo as “complexidades multiníveis do trauma em larga escala”, identificando fatores-chave de risco e proteção para resiliência e recuperação dos sobreviventes, que incluem o papel potencial da religião e espiritualidade². Para lidar com a tragédia, os sobreviventes de desastres podem recorrer a uma variedade de recursos pessoais, incluindo espiritualidade e fé.

A religião e a espiritualidade são multidimensionais e podem potencialmente servir como fatores facilitadores ou complicadores no ajuste pós-catástrofe, por isso deve ser um aspecto de atenção a todos que de algum modo se põe a auxiliar, mas principalmente no que concerne aos religiosos.

A variação de resultados destas pesquisas é em grande parte explicada pela **forma única como os sobreviventes se envolvem com sua fé**, incluindo como eles chegam a compreender o papel de um poder superior nos eventos que ocorreram, certificando o quanto a religiosidade dos sobreviventes influencia na criação de significados relacionados ao desastre.

Uma das razões pelas quais as pessoas procuram lugares de culto e outros locais sagrados pós-desastre (por exemplo, igrejas, locais de milagres e visões) pode ser porque os locais representam física e simbolicamente a presença divina para os **sobreviventes que estão em busca de sentido e esperança após o trauma de massa**. Além disso, uma necessidade comum entre os sobreviventes de desastres é a **restauração da segurança e da proteção para viver**. Quando as tragédias acontecem, nós, como sobreviventes, naturalmente nos sentimos vulneráveis, e os lugares sagrados podem ajudar a cultivar uma tão **necessária sensação de refúgio**.

As experiências de fé incorporada, isto é, que se expressam com ações, como por exemplo nos **ritos**, têm importante função no contexto de traumas de massa e desastres, com base em apegos (vínculos) a lugares e relações de objeto. Este é um conhecimento que nasce de pesquisas em neurociência afetiva, na cognição e nos sistemas sociais. A estrutura multidimensional da espiritualidade incorporada pode capturar a interação dinâmica de processos cognitivos, afetivos e sociais na vivência e restauração de um sentido sagrado no rescaldo de uma tragédia e perdas em massa.

A destruição de recursos tangíveis, tais como lesões corporais ou perda de posses, frequentemente exaure os sobreviventes de recursos psicológicos e emocionais, e a ‘rede de segurança’, de proximidade da comunidade de apoio espiritual, torna-se difícil de acessar. É possível que **os líderes religiosos e as comunidades possam tornar-se um recurso corporificado para promo-**

² Captari, L.E., Hook, J.N., Aten, J.D., Davis, E.B., Tisdale, T.C. (2019). Embodied Spirituality Following Disaster: Exploring Intersections of Religious and Place Attachment in Resilience and Meaning-Making. In: Counted, V., Watts, F. (eds) The Psychology of Religion and Place. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-28848-8_4. SCOPUS, WEB OF SCIENCE.

ver as religiões/respostas espirituais adaptáveis e crescimento psicológico após o desastre, especialmente quando ajudam a fomentar representações de Deus benevolentes.

Além de suas funções psicológicas, as comunidades religiosas e as organizações baseadas na fé estão integralmente envolvidas no alívio do que fora perdido nos desastres através de mobilização de recursos, voluntários e fundos. Entretanto, a religião e a espiritualidade também podem se tornar uma fonte de luta e tumulto interno. Por exemplo, embora o apoio espiritual tenha sido considerado útil para muitos sobreviventes de desastres, **ele não é útil para todos**³. As pesquisas indicam que após extensas enchentes, os sobreviventes que perceberam o apoio espiritual recebido como negativo (por exemplo, se sentiram julgados por sua comunidade espiritual) relataram maior luta espiritual.

As respostas pós-desastre das comunidades de fé e dos líderes religiosos podem exacerbar o sofrimento e os sentimentos de culpa, vergonha e abandono dos membros da comunidade. Isto pode resultar em um sentido de diferença acentuada, incluindo fendas entre os membros percebidos do grupo e os membros da comunidade fora do grupo. As lutas religiosas e espirituais também são particularmente salientes se os sobreviventes interpretam o desastre como um “ato de Deus” e o divino como um ato punitivo e desinteressado ou ausente.

Dito de outro modo, o caos do pós-desastre pode levar a questões espirituais e dúvidas, enquanto a tangível presença, apoio emocional e ajuda prática das comunidades de fé locais pode promover fortaleza e resiliência. **Mas, atenção:** enquanto as narrativas de culpa divina ou retribuição pelo pecado fornecem uma explicação cognitiva para o desastre, **elas têm sido associadas a maior depressão, ansiedade e sintomas pós-traumáticos. Portanto, o sentido para uma tragédia deve dar-se dentro da própria visão de mundo espiritual do afetado, a fim de proporcionar uma sensação de conforto e paz, ao invés de medo e culpa** (Costa, 2021).

A neuropsiquiatria e a psicologia, com base na Teoria do Apego, teoria dos vínculos, apontam que nas tradições religiosas monoteístas a conexão com o divino foi conceituada servindo como um porto seguro em tempos de ansiedade, ameaça e angústia emocional.

Os crentes são motivados a buscar a proximidade com Deus como uma **fonte de segurança e conforto**, e frequentemente experimentam angústia de separação, protesto e desespero quando a percepção de Deus parece distante ou incoerente. Deus é entendido como uma figura mais forte, mais sábia e a relação divina serve como um vínculo seguro, facilitando a exploração, o crescimento e o desenvolvimento dos crentes pós-desastre.

Por outro lado, os pesquisadores (Costa, 2021 apud Burke, 2014) têm considerado também os fatores complicadores no **suporte social espiritual na travessia do luto**, que trazem alertas, como por exemplo em comunidades religiosas cristãs, descobrindo que a recuperação dos enlutados sofre influências da comunidade religiosa nas seguintes categorias:

³ Ibidem.

- a) Enlutados, por vezes, relatam sentirem-se julgados ou condenados por questionarem Deus ou sentirem-se zangados com Deus;
- b) Enlutados podem ser compreendidos como pessoas que têm uma fé frágil ou ignorante, por questionarem os desígnios de Deus;
- c) Enlutados podem se mostrar relutantes em revelar a verdade do que sentem em relação a Deus, temendo serem mais feridos pelos amigos e companheiros ou religiosos, a partir do que poderiam pensar ou dizer a eles;
- d) Enlutados se sentem exaustos de frases espirituais repetitivas (jargões);
- e) Enlutados se sentem confusos ou em conflito com o sentido espiritual que é dado à experiência da morte em relação à bondade de Deus;
- f) Enlutados percebem a negligência da comunidade religiosa com o tema dor e luto, muitas vezes verbalizando, somente com os mais íntimos, os sentimentos de abandono físico e emocional;
- g) Enlutados não expressam seus sentimentos em comunidade para não deixar as pessoas desconfortáveis, ou criar conflitos e discussões teológicas, terminando por se tornar bastante seletivos, afastando-se das comunidades e práticas religiosas, ou mudando de paróquias para ocupar um lugar mais neutro, reflexivo, libertando-se da obrigatoriedade de cumprimentar as pessoas na medida em que não lhes são mais conhecidas.

A postura e o lugar de quem cuida e escuta torna-se muito importante neste contexto, aconselhadores (principalmente na pastoral), voluntários, cuidadores e psicoterapeutas podem facilmente se perder nesse território. Quatro posicionamentos (Haught, 2009; Rodrigues, 2021) podem ser previstos diante dos desafios da escuta fragmentada entre ciência e fé nas circunstâncias de crises adversas, portanto nos desastres, e todos eles exigem que os interventores conheçam bem seu lugar e apresentem-se dizendo de onde vem sua abordagem. São eles:

- a) Postura de Negação Literal:** o aconselhador não considera afirmações relacionadas à fé e tende a racionalizar todo e qualquer aspecto que surja sobre isso. Dessacralizar ou desconsiderar as experiências de fé de seus aconselhados, negando qualquer aproximação com a Transcendência.
- b) Afirmação Literal:** predomina no aconselhador fundamentalismos religiosos mais ortodoxos ou estruturados nas crenças do próprio aconselhador. Aqui os aconselhadores tendem a apoiar o seu cuidado em pressupostos religiosos e não em diálogo com o conhecimento científico/psicológico e médico. Isto impõe aos aconselhados que vejam o mundo como o próprio aconselhador vê, compartilhando da mesma fé. Este fenômeno pode estar associado às inseguranças ou às sensações de perceber-se demasiadamente desafiado no coração do próprio aconselhador.

c) Interpretação Reducionista: reduz a esfera das compreensões e buscas sobre o transcendente em explicações exclusivamente científicas, empobrecendo totalmente os movimentos na experiência de escuta genuína do aconselhado.

d) Olhar Restaurativo: os aconselhadores admitem que as experiências associadas à fé podem ser reais, específicas e subjetivas, não sem um exame apurado e profundo de crenças e posicionamentos pessoais daquele que cuida. Também atentos a seus próprios sentimentos e sensações com relação a essas explorações. Isto com o objetivo de não inferir na experiência de subjetividade e construção de sentido que pertence somente ao aconselhado. Nessa postura o aconselhador apresenta humildade epistemológica, mantém-se aberto para as vivências que testemunha e a riqueza de simbolizações e metáforas que possam emergir durante a caminhada do enlutado no que tange às construções de significado. O aconselhador nesta postura, atenta-se para as implicações e consequências das buscas, sentidos, concepções e explorações associadas à fé, aproximando-se com autorização, respeito e equilíbrio. Evidentemente que essa postura exige que o aconselhador/religioso/voluntário/terapeuta/cuidador tenha clareza sobre seus próprios pressupostos e/ou adesões religiosas.

Pesquisadores que se debruçam a estudar a recuperação pós-desastres (Stroebe, Schut e Stroebe, 2005) propuseram que os sobreviventes têm relações de apego (segurança na espiritualidade) que podem formar “um caminho” de intensidade, e boas respostas no luto para a adaptação.

A fé na modelagem segura carrega uma expectativa relacional de Deus como amorosa, emocionalmente presente e responsiva às angústias. Isto condiz com o fato de que em meio a uma tragédia, embora possam estar com raiva ou confusas, as pessoas são motivadas a buscar a proximidade experiencial com Deus como meio de conforto e calma.

O sistema de apego em condições de vulnerabilidade, de acordo com a teoria dos vínculos, estará acionado, ou seja, somos biologicamente programados para busca de aproximação frente a crises e ameaças (Casellato, 2018). Este sistema funciona como um bom regulador emocional para o alcance de segurança, inclusive espiritual, que reforçará o reassentimento para viver.

Então, muito diferentemente do que se houve no senso comum sobre o fenômeno do apego nos espaços religiosos, quando aconselhadores sugerem que “não devemos nos apegar a quem parte”, o que se testemunha é na verdade que **o apego é um facilitador e não um complicador**. Afinal, uma vez vinculado e amado, não é necessário que haja reforço para que o amor siga existindo (Bowlby, 2002). Fator que favorece a adaptação inclusive cerebral, no que compete a ausência e a sensação de eternidade, não sem que possamos reagir naturalmente ao tempo da dor correspondente à separação física. O apego é, portanto, a fonte de nossa humana necessidade de reconhecer aquilo que em nós nunca morre, que sempre fará parte de nós e de quem somos. **Saber que o amor não morre nos acalma, aproxima e dá contorno.**

Contudo, considerando as descobertas, **as comunidades de fé locais devem atender às diversas maneiras como os sobreviventes se envolvem com seus sistemas de crenças pessoais após desastres**, por exemplo

no nível do conhecimento experiencial, os paroquianos podem reconhecer as limitações da doutrina para dar sentido à tragédia. Rituais religiosos, práticas espirituais incorporadas e encontros significativos ajudam a desenvolver memória e identidade compartilhadas com sobreviventes de desastres, bem como facilitam a re-sacralização de espaços que foram “profanados” pelas perdas e pela dor (por exemplo, uma casa onde um ou mais membros da família foi morto pelo desastre natural).

No entanto, para que isso aconteça de modo efetivo, **antes de falar da Esperança é preciso reconhecer e falar da dor vivida. Abordar explicitamente o sofrimento em sermões, homilias, reuniões memoriais e programação regular**, facilitando práticas espirituais comunitárias, tais como comunhão e oração, que possibilitam a transcendência do sofrimento (e sua entrega) **proporcionam um contexto relacional no qual há oportunidades contínuas** (pequenos grupos, compartilhando refeições, etc) **para discutir e refletir juntos sobre o impacto da tragédia à luz das crenças espirituais compartilhadas, isso se mostra benéfico**. Logo, nota-se que simplesmente chegar rezando, defendendo Deus em detrimento da dor vivida, ou impondo orações têm pouca ou nenhuma eficácia em meio a desastres.

Na vida diária, espaços sagrados, estruturas, símbolos, cerimônias, encontros e práticas “funcionam para sintetizar o ethos de um povo” - o tom, o caráter e a qualidade de sua vida, seu estilo, humor moral, estética, e sua visão de mundo, o quadro que as pessoas têm do modo como as coisas são em si. Por isso, um extenso corpo de pesquisa documentou **a relação** positiva que pode ocorrer entre religião, espiritualidade, saúde física e mental, na medida em que as pessoas possam ser acompanhadas com respeito e autorização para expressar, com reconhecimento, o que vivem e sentem no caminho da recuperação⁴.

Embora a destruição da propriedade em massa e a morte de pessoas amadas leve a uma quebra de coerência e a uma sensação de um universo caótico e sem sentido, a religião e a espiritualidade têm sido encontradas como recursos facilitadores para a resiliência, a fim de acolher e dar **um contorno seguro frente ao sofrimento psicológico associado às perdas**. Uma explicação para isto tem sido a de que **o fornecimento de uma estrutura comum ajuda indivíduos e comunidades trazendo convites (não imposições)** para a construção de sentido para suas vidas e **experiências que sustentam um algum propósito** superior e direção, **mantendo um senso de significado e valor sagrado presente**⁵.

Desse modo, **os sobreviventes que sofrem perdas substanciais e generalizadas apresentam natural risco de questionar** os sistemas de crença anteriormente mantidos sobre a proteção divina e cuidados. No entanto, algumas evidências sugerem que experimentar o apoio religioso e ser capaz de encontrar sentido espiritual singular e comum após uma tragédia pode amortecer os efeitos

4 Captari, L.E., Hook, J.N., Aten, J.D., Davis, E.B., Tisdale, T.C. (2019). Embodied Spirituality Following Disaster: Exploring Intersections of Religious and Place Attachment in Resilience and Meaning-Making. In: Counted, V., Watts, F. (eds) The Psychology of Religion and Place. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-28848-8_4

5 Ibidem.

negativos da perda de recursos, protegendo-nos contra o estresse pós-traumático e depressão (Costa, 2021).

A Teoria do Apego (Bowlby, 1982) considera que os ambientes humanos funcionam como sistemas que sustentam a vida. É uma constatação de que “ser humano é viver em um mundo que está cheio de lugares significativos” (Relph, 1976). Uma literatura crescente tem documentado os laços afetivos que as pessoas formam com ambientes físicos, espaços geográficos e objetos específicos que cultivam tanto um senso de aterramento e conexão quanto uma identidade e significado, frequentemente referidos como apego ao lugar, aspectos que na travessia de um desastre precisam ser considerados, com chances de serem transformados em possibilidades de elaboração e transformação através de ritos e outras ações simbólicas de restauração ou recuperação.

Na vida adulta, **a casa de um indivíduo, o local de culto e outros locais frequentados podem facilitar a segurança emocional e a recuperação pessoal.** O apego ao lugar espiritual pode incluir identificação emocional com estruturas religiosas e arquitetura, paisagens naturais, humanas e regiões sagradas. O termo paisagem memorística tem sido usado para representar as diversas maneiras pelas quais as comunidades inscrevem, memorizam e transformam o impacto dos desastres, dentro dos lugares de culto (orações, meditações e/ou missas) e da paisagem local, através da arte, música, poesia e dança.

As concepções sobre objetos e espaços transicionais podem ser aplicados para entender os fenômenos religiosos como existentes na área intermediária da experiência, para a qual tanto a realidade interior quanto a vida externa contribuem. É assim que a área intermediária entre o subjetivo e o que é objetivamente percebido se comunicam (Winnicott, 1971).

Na ausência física de um cuidador, uma criança pequena pode imbuir um brinquedo, cobertor ou imagem com significado relacional. Este objeto é sensorial, constante e imutável, apoiando a capacidade da criança de manter seus pais na mente e suscitar sentimentos de calma, conforto e segurança sem estar fisicamente presa a eles. Do mesmo modo, se pode estimar objetos e lugares como sacramentais quando atrelados a significados transcendentais. Logo, **jamais se deve subestimar o potencial de recuperação e restauração na força de um sentido espiritual** (inclusive emocional) **atribuído.** Assim como ninguém tem o direito de forçar alguém a suportar ou adotar o que está no sistema de crenças de outras pessoas.

Não obstante, no contexto dos desastres, **as intervenções espirituais, quando ocorrem, estão para ventilar a dor espiritual, não para uma catequese ou imposição externa, muito menos para o reforço das crenças** dos cuidadores, voluntários, religiosos, terapeutas ou aconselhadores.

Afinal, a Espiritualidade é uma valorosa dimensão do humano, um fenômeno fundamentalmente universal que envolve o sagrado, o sentido, a construção de propósitos, empatia, compaixão, virtudes, forças pessoais e em comunidade.

Para que esta ventilação aconteça, **só entender as religiões e seus sistemas de crenças não basta.** Porque se pode inclusive correr o risco de querer doutrinar o outro, é preciso certa abertura, flexibilidade e escuta genuína, a

fim de **acompanhar** o processo que se dá no coração de quem sofre, amparando a construção de sentido que se fará presente mais a frente, nascida do mesmo coração.

O acompanhamento espiritual sempre será resultante de uma relação de respeito, confiança na comunicação e na troca de humanidades. É território de **intimidade e profundidade**. “Aprender a trabalhar com crenças espirituais, religiosas ou mesmo filosóficas, não se consegue em pouco tempo, leva-se um graúdo tempo até mesmo para discutir sobre a Esperança⁶.” No entanto, é essa a clareza que começa a nos habilitar para a escuta.

Desde as contribuições nascidas dos diálogos entre Freud e Pfister (1909) **a psicologia reconhece o alto potencial de inferência que a fé tem sobre o desenvolvimento humano**. Se bem conduzido é um diálogo que serve como proposta que acontece no terreno vincular, uma espécie de gasolina que a Psicologia aprendente, não necessariamente só a Psicanálise, dispõe ao fogo Teológico (nos campos da fé) e o acompanha, enquanto próxima dele também se aquece, enxergando sob sua luz e lente o que de outra forma não veria (Costa, 2021).

Neste sentido, a experiência de cuidados com os voluntários religiosos, no sul do país, foi muito rica e implementou campos de aprendizagem e ação para ambas as dimensões do conhecimento, nos paradigmas fé e ciência. No manejo dos cuidados para o suporte frente às comunidades atingidas foi possível **experenciar o valor da ciência a serviço do desenvolvimento humano para uma fé saudável, e paralelamente, o valor estruturante da fé a serviço do sentido, proteção e resgate da vida humana**.

7 - Recomendações aos voluntários

Sabemos que a notícia de um desastre em massa tão próximo, chegando ainda pelos jornais, faz emergir a compaixão em nós, ou seja, **podemos ter um grande impulso ao movimento do cuidar e uma enorme vontade de entrar em cena para auxiliar**. Porém, é importante escolher com coerência a forma de ajudar. Na experiência que deu origem a esta cartilha, observou-se a importância de registrar alguns lembretes a quem sentir o desejo de entrar em campo para o cuidado às populações e áreas afetadas:

- a) **Leve tudo que você precisar:** informe-se antes com instituições e pessoas que estão em campo sobre o que é necessário levar. É muito difícil quando os próprios afetados terminam por ter que dar suporte aos voluntários. Dito de outro modo, saiba que quando você se dispõe a um trabalho nesse contexto, **você entra para cuidar e não para ser cuidado**.

⁶Liberato, 2020.

- b) Saiba o que fazer:** se você não tem ideia **do quê** fazer, mas quer ajudar, ao chegar no local procure as organizações ou instituições que possam lhe orientar. Justo porque é uma experiência muito intensa chegar para auxiliar, em meio a uma tragédia, e sentir que não sabe o que fazer e nem para onde ir. Quando encontrar uma tarefa em que seja útil, e você sente que consegue desenvolvê-la bem, independente de qual seja, porque não existem tarefas mais ou menos importantes num contexto como esse, mantenha-se nela e converse com as pessoas ao seu redor, adequando a sua forma de ajudar ao que o contexto e as pessoas lhes mostram ser necessário.
- c) É imperativo que busque instrumentalização:** não é recomendado que você se dirija para o auxílio se não tem orientação ou treinamento prévio sobre o que vai encontrar pela frente, e o que lhe será exigido. Inclusive porque os voluntários são também atingidos por cenas difíceis de testemunhar e a seguir de elaborar. Não é incomum que voltem para casa com pesadelos ou angústias prementes que não estavam presentes antes de sua partida.
- d) Não vá sozinho:** é muito importante ter com quem compartilhar a experiência de auxílio durante o tempo em que estiver disponível. Localize as pessoas ao seu redor sobre quanto tempo pode ou pretende ficar ajudando.
- e) Não vá se não estiver em condições físicas ou psicológicas para auxiliar:** chegando em campo, os voluntários precisam colocar-se à disposição para as tarefas mais urgentes que se fizerem presentes no momento e no local onde vierem a intervir. Não é incomum ouvir voluntários dizendo: *“ah, mas não vim aqui para isso,”* algo que não é facilitador! Uma vez que nos colocamos à disposição para o auxílio, nem sempre será possível escolher a atividade que o voluntário virá a desenvolver. Tem-se que considerar que lhe será solicitado o que for mais premente. Logo, se for, esteja preparado para tudo.
- f) Saiba trabalhar com equipes e com pessoas que você não conhece:** a exposição que os voluntários experimentam é, não apenas aos eventos, mas as pessoas que reagem de diferentes formas. Se você tem um perfil mais rígido, como um líder com traços que lhe impedem de delegar tarefas e confiar nas pessoas, ou é tímido e introspectivo, trabalhar num desastre de grande proporção pode não ser recomendado para você. Este tipo de voluntariado exige um certo perfil. E lá, evite o “tour” no desastre. Não é incomum que os voluntários façam fotos ou vídeos em meio a tragédia, por vezes sem considerar as pessoas ao redor. Lembre-se que a sensibilidade e a ética são critérios fundamentais no trabalho de suporte humano. Afinal, a diferença entre ajudar e ser ajudado pode estar apenas na cadeira em que você senta, no momento da vida em que senta (Parkes, 2006).
- g) Se passou recentemente por situações de luto e perdas, não venha auxiliar presencialmente.** Não há motivos para sobrecarregar-se de emoções em períodos de recuperação que estão em andamento. Escolha outras formas de ajudar, como por exemplo enviando doações.

h) Se for convidado a ir em campo e não se sente em condições, diga “não”!

É muito importante a honestidade para que o auxílio seja efetivo, o autocuidado é também um imperativo ético.

i) Se estiver em campo e não estiver bem, retorne para casa: diante do testemunho de muitas demandas, por vezes, os voluntários podem ressentir-se de ter que voltar para casa, quando ainda há tanto por fazer, e, por isso exaurem-se no trabalho de ajudar. Isto incorre no risco do voluntário terminar por ter que ser ajudado também. Então, antes de ter que ser socorrido, melhor que o voluntário seja honesto e avalie o momento de retirar-se. É muito valorosa a escuta dos próprios limites. Afinal não se está em campo para “resolver a tragédia”, antes sim para auxiliar as pessoas no seu devido tempo a transformá-la.

j) Ao retornar para casa, cuide-se: é importante que ao retornar os voluntários possam rever e elaborar o que viveram e testemunharam. Não se deve subestimar o impacto da dor e das perdas testemunhadas. Não é incomum que diante das experiências de impotência e do sofrimento testemunhados, e no seu retorno para casa, os voluntários sintam que não puderam fazer tudo o que gostariam, ou talvez até como gostariam, ou o que teria sido mais efetivo (que às vezes só nos vem à mente a distância mesmo), e isso pode trazer até uma espécie de distress moral (o estresse, a exaustão que nasce da dor de ter querido atender melhor a todas as necessidades nos limites concretos de uma intervenção que se dá em uma realidade difícil). Porém, é preciso lembrar que antes de colecionarmos falências ou fracassos que alimentem sensações de incompetência e consumam energia, vale muito considerar o que pode dar certo, o que foi positivo (Franco, 2021). Espaços de partilha e descompressão são recomendados. E, nestes, reconhecer também a força potencial da mutualidade testemunhada no universo da ajuda e da restauração.

8 - Quando buscar ajuda: avaliação para risco de ideação e tentativas de suicídios em situações de desastres e emergências

As mudanças climáticas e seus efeitos relacionados a desastres naturais têm sido estudados e demonstram seus impactos na saúde como um todo e nas condições de vida dos afetados. Numa revisão sistemática de estudos sobre impactos da seca sobre a saúde, encontraram-se: desnutrição e deficiências nutricionais, saúde mental, doenças relacionadas com a qualidade das águas e ar, câncer e comprometimento do acesso aos serviços de saúde. Alpino, Sena e Freitas (2016, apud CREPOP-CFP, 2021) também relacionaram impactos financeiros e econômicos da seca ao aumento do estresse, ansiedade, alcoolismo e **suicídio**, bem como aumento de processos migratórios e disseminação de doenças e epidemias. O estudo também avaliou diferentes grupos populacionais, com catego-

rias de gênero e faixa etária, e o grupo que mais apresenta ansiedade em relação ao futuro e **risco de suicídio** são os agricultores e fazendeiros idosos.

O CFP também ressalta que os **desastres são eventos complexos** e que as reações diante desses eventos extremos são consideradas “normais”, dentro de “situações anormais”, sendo fundamental essa visão ampla, buscando estratégias de cuidado que tragam segurança, na reativação das redes afetivas e manutenção dos serviços de saúde mental especializados para os casos mais graves. Os desastres precisam ser interpretados como **estressores coletivos**, como eventos complexos e multidimensionais, múltiplas determinações causais e efeitos não exclusivamente individuais, mas vivenciados coletivamente. Portanto, **os significados atribuídos ao eventos de forma individual são vivenciados inicialmente e tem impacto na forma como o coletivo também significa e lida durante todo o processo de recuperação, na sua forma de interação na comunidade.**

Assim como o desastre é complexo, o **suicídio** também é um fenômeno de complexidade múltipla, sendo um fenômeno que **precisa ser ainda mais cuidado em situações de estressores coletivos.**

Importante compreendermos que o suicídio:

- É um fenômeno complexo e multifatorial, que envolve inúmeros fatores sistêmicos, sociais, políticos, religiosos, étnico-raciais, culturais, psicológicos e psiquiátricos;
- Não pode ser previsível, não temos como afirmar quando um suicídio vai acontecer, mesmo estudando suas influências multifatoriais;
- Ele pode ser prevenido quando cuidamos da saúde como um todo e quando possibilitamos condições dignas de sobrevivência para as pessoas. E, ainda assim, não sabemos se ele vai ou não acontecer, e jamais podemos apontar culpados;
- Não está relacionado a crimes, loucura, falta de fé ou pecado. Não é frescura, “chamar atenção” ou drama. É mito que “quem fala não faz”. Precisamos ouvir e compreender. As chances para a vida podem estar no tempo de delay que acontece entre ouvir e levar a sério o que está sendo dito por quem sofre (Mattos, 2016);
- Podemos falar e perguntar sobre os pensamentos suicidas com responsabilidade, cuidado, respeito e especialmente com conexão, abertos a ouvir a dor do outro;
- O comportamento suicida inclui pensar em se matar, planejar, tentar e agir efetivamente fazendo acontecer;
- Não nos cabe julgar. Suicídio não é heroísmo, não é covardia, não é fraqueza, nem falta de amor. A pessoa que sofre não vê outras saídas possíveis, precisa de escuta e ajuda, embora nem sempre consiga permitir-se a isso;
- Se alguém fala sobre a ideia de morrer, de não ter mais esperança, de se sentir sem saída, inútil ou sem recurso emocional para enfrentar uma crise, demonstre interesse em saber mais, pergunte, se aproxime, na busca por compreensão e apoio. Não tenha receio de responsabilizar-se exclusivamente pela escuta, encaminhamentos importantes de cuidado podem ocorrer a partir das primeiras partilhas;

- Para o cuidado frente alguém que pensa em suicídio, **evitar frases** tais com:
 - *“Deixa disso, você tem uma vida pela frente”*
 - *“Tem gente pior do que você”*
 - *“Você precisa ter Deus no coração”*

9 - A ideação suicida

- Toda pessoa pode ter um pensamento suicida ao longo da vida, especialmente diante de crises e situações de dor extrema.
- Pessoas com pensamentos recorrentes e com intensidade aguda têm maior chance para ideação suicida (ideias e pensamentos de tirar a própria vida). Essas pessoas pode experimentar o que chamamos de os 3 I's da dor, quando se sentem com uma *dor*:
 1. *Interminável (nunca vai acabar)*
 2. *Inescapável (não tem outra saída)*
 3. *Intolerável (não aguentam mais)*
- A ideação é a expressão de uma complexidade de pensamentos, sentimentos, emoções e comportamentos vivenciados pela pessoa que pensa em se matar. Não podemos duvidar da ideação. É preciso levá-la a sério e perguntar sobre a dor. **O que surge em palavra tem menor chance de tornar-se ato.**
- Diante dos cenários devastadores de uma catástrofe natural, como nas enchentes, é compreensível que as pessoas pensem no suicídio diante de tantas perdas, como da casa, do trabalho, do território e do significado da vida como antes construída, e, após a enchente, perdida e modificada. Precisamos compreender a dor aguda e a desesperança que podem se tornar presentes como reações e respostas frente ao sofrimento, sentimentos de despersonalização, desesperencimento, mobilizando estruturalmente suas memórias, histórias e identidade.
- Nesse contexto, a ideação pode ser um sinal de um intenso sofrimento decorrente de uma ruptura traumática, abrupta e inesperada, que por seu potencial invasivo pode alcançar o constitutivo em cada um de nós. Este efeito não pode ser negado, não é algo que possa ser “superado”, no sentido de passar por cima, antes sim, precisa ser compreendido, acolhido e porque não dizer integrado.
- É no processo de resgate da esperança, da dignidade da vida, de reestruturação dos territórios, dos laços e afetos, das mudanças na identidade, de tantos pensamentos de dor que naturalmente podem se manifestar com a intensidade de **parar de viver**, onde se reconhece **a denúncia** de todo esse **complexo excessivamente desa-**

fiante, quando impõe-se a premência do cuidado, para que só então as dificuldades possam ser **diluídas a caminho** de uma possível reconstrução do viver. Dito de outro modo, o excessivo, fragmentário e o doloroso que leva aos pensamentos de morte, corresponde no contraponto, **a possibilidade de encontrar cuidado para dar chances de retomar a vida.**

- Quanto mais difícil a vida se torna, mais necessidade de cuidado há para seguir vivendo. Essa jornada de reconciliação com a vida, com o funcionamento do mundo e consigo mesmo é, em si, o processo do humano amparo, no acompanhamento que se dará na qualidade de uma escuta suportiva, no conhecimento dos sintomas naturais, esperados e das questões íntimas e sistêmicas da pessoa vulnerável. Uma profunda convocatória que necessariamente trará descobertas, novas estratégias de enfrentamento e transformações.
- Alguns estudos em diferentes países revelam um aumento do índice de suicídio no período de médio e longo prazo após desastres, especialmente em virtude das dificuldades encontradas pela população em decorrência do desastre - como perda de emprego, aumento da vulnerabilidade socioeconômica, dificuldades de acesso a condições dignas de vida e de saúde, além do aumento de estresse, uso abusivo de substâncias e de sofrimento mental, intensificando o aparecimento de transtornos mentais, como depressão, ansiedade e TEPT. As condições de exaustão e de dificuldades na reconstrução da vida podem influenciar a ideação e o comportamento suicida, e precisamos estar atentos a situações de estresse agudo e desamparo.
- É preciso ter mais atenção e cuidado com os sobreviventes enlutados pelo suicídio ou com pessoas que já tinham ideação e tentativa de suicídio prévias aos desastres, pois essas pessoas estão mais suscetíveis e vulneráveis a novas ideações e podem sentir novas ondas de desamparo e desesperança.
- Também é importante que os casos de suicídio sejam reportados ao Estado, através dos formulários que solicitam os dados epidemiológicos da população, afim de que persistam os trabalhos de prevenção e de posvenção mais efetivos. Caso os voluntários não tenham condições técnicas para fazer o preenchimento dos formulários ou mesmo para lidar com tais circunstâncias relacionadas ao comportamento suicida, devem pedir ajuda dos seus pares, trabalhando em equipe (nunca sozinhos!) e tendo em mãos telefones e endereços para encaminhamentos sempre que necessário, para que a pessoa ou a família em sofrimento jamais fique desassistida.
- Os impactos das alterações climáticas e seus efeitos na saúde, a desigualdade social e econômica e sua intersecção com saúde mental e com comportamento suicida não podem ser negligenciados pelas equipes de saúde e pelo Estado. Populações mais vulneráveis (como os povos negros, povos originários indígenas/aborígenes e a

comunidade LGBTQIAP+) são os mais impactados diante de desastres, e já tem sua saúde mental prévia prejudicada pelas condições indignas de vida às quais muitas vezes são submetidos pela exclusão racial e social. Quanto maior exposição à violência, maior será o desamparo diante de cenas de emergências coletivas.

- Precisamos trabalhar sempre no sentido de fortalecer os laços de pertencimento e fortalecimento de vínculos locais, integrando e harmonizando as diferenças, combatendo o capacitismo e o racismo, diminuindo os preconceitos e exclusões, e ampliando o amor ao próximo através da inclusão e garantia de direitos de ser e viver como se é.

10 - Plano de ajuda

Nos diálogos presentes, respeitosos e acolhedores, podemos auxiliar a pessoa em sofrimento a pensar sobre si mesma, suas possibilidades de resgate e restauração, e sobre a rede de apoio que esteja ao seu alcance. Por isso, sugerimos algumas perguntas abertas, que não tem uma única resposta e que podem ser exploradas, revistas e construídas ao longo do diálogo e do apoio. São elas:

- *Quais são os sinais e os pensamentos que me mostram que não estou bem?*
- *O que me faz bem e o que tem me ajudado (agora) em situações difíceis?*
- *O que me atrapalha e não me faz bem em situações difíceis?*
- *Que sonhos e planos tinha/tenho para o amanhã?*
- *Com quem eu posso contar para conversar sobre meus sentimentos?*

Ações que ajudam no risco de suicídio:

- Mostre que você se importa e preste atenção;
- Escute mais do que fale e não dê conselhos para minimizar a dor;
- Fale com cuidado e empatia. Escolha, pensando, suas palavras. Acolha sem julgamentos;
- A esperança aumenta na conexão com o sofrimento da pessoa;
- Pense junto em como pedir ajuda. Se podemos reconhecer o sofrimento, podemos olhar novamente para a vida. Reconhecer a dor é reconhecer os vínculos;
- Indique, busque a quem pedir auxílio (CAPS, CVV, UBS, Clínica Psicológica);
- **Ajude a pensar como pedir ajuda: a quem, quando (indicando urgência);**
- Quais possibilidades de acolhimento;
- Respeite seus limites na escuta e peça ajuda enquanto oferece o suporte;

- Faça perguntas abertas, não force a pessoa a falar;
- Não dê receitas prontas para o bem-estar e alívio da dor;
- Tenha cuidado para não dar a impressão que parar de pensar sobre o suicídio é algo fácil, rápido ou simples, mas que é possível e há ajuda disponível, mesmo que a pessoa precise procurar mais de uma vez e em locais diferentes;
- Não fique passivo, não seja conivente e não encontre culpados;
- Não conte histórias de outras pessoas que tentaram suicídio e conseguiram ou não, nem de outras histórias dramáticas carregadas de dor;
- Se a pessoa que sofre perdeu alguém para o suicídio, valide esse luto, não culpabilize, julgue ou compare as dores. Acolha com sensibilidade. Não diga que sabe o que ela está sentindo;
- Pense em atitudes e possibilidades de autocuidado e de fortalecimento da rede de cuidado. Ofereça proteção e apoio, considerando o que é importante para a pessoa, dentro da cultura, da vida e família dela.

O Instituto Luspe possui uma **central de atendimento humanitário gratuito** para famílias, pessoas, crianças, adolescentes, jovens, idosos, cuidadores, profissionais e voluntários afetados pelas chuvas. Telefone para contato: (54) 3028-0015. **Conte conosco!**

Transbordamento, desabamento, reconstrução:

Um texto autoral sobre as Intervenções de Campo em Muçum/RS:

Clareana Saragiotto.

Sempre gostei da metáfora de sermos rio. Rio que flui, que transcorre, que muda as margens, que atravessa caminhos e deságua no mar, esse coletivo de gente chamado humanidade.

Mas hoje minhas águas internas foram remexidas e movimentadas com outro impacto de ser e de sentir o rio. Água que ameaça porque vem dos céus e da terra, inunda a gente por todos os lados, transborda qualquer borda de credulidade. Transpassa a margem do possível e previsível.

O rio subiu alturas inimagináveis e levou muito mesmo. Levou casas. Corpos já mortos do cemitério. Corpos presos em suas casas – ilhados porque a água não permitia sair. Animais. Arbustos. Flores. Fotos de todas as cores.

O que não levou, deixou torto, lamacento, derrubado. Incredulidade. Absurdidade. Irreversibilidade.

Mas muita muita muita humanidade. Pessoas vindas de tudo que é canto. Rodos. Pás. Vassouras. No canto de reerguer vigas, colunas, paredes e replantar flores.

Gentes escutando na calçada, nos corredores, na beira da cama, no pé do morro, em qualquer esquina. Olho no olho, palavras brotando ao mínimo movimento de abertura para o diálogo. Silêncios que diziam tanto. Palavras que diziam muito mais, mesmo sendo ainda resumo e síntese da síntese.

E o rio passou a fluir de dentro pra fora, coração com coração, no sentido do mar de amar. A lama então se misturava a cada mão humana dedicada à reconstrução. Lágrimas de dor se misturavam a pingos de suor de resiliência. Mãos dadas, ombros com ombros. Amor-líquido vertendo entre escombros. Feitio de pontes conectando terrenos frágeis suportando tanta água que rios pareciam mares.

Mar de gente na união da dor. E é mesmo, na dor a gente cresce muito e vira mar. O mar de amar cresceu dentro de nós. O rio de cada gente começa a transpor as barreiras de choque e diluir-se nas emoções do luto. E ainda esperamos mais águas a desaguar. Pra limpar a dor da injustiça, da culpa, do medo. Pra sustentar o mar da esperança, da fé e da continuidade da vida, fluindo com essas memórias inesquecíveis que jamais se apagarão do chão por onde correram esses fluidos de destruição, mas que união coração com coração, mão com mão, numa corrente de união.



11 - Referências:

- ALMADA, L.F. **A neurociência afetiva como modelo explicativo das emoções básicas.** *Psicol. Argum.*, Curitiba, v. 32, n. 79, out./dez. 2014. Doi: 10.7213/psicol.argum.32.79. A002. ISSN 0103-7013.
- BAYARD, J.P. **O sentido oculto dos ritos mortuários: morrer é morrer?** São Paulo: Paulus, 1996.
- BOWLBY, J. **Apego: a natureza do vínculo.** Volume 1. Segunda reimpressão. São Paulo: Martins Fontes, 1990.
- BOWLBY, J. **Perda: tristeza e depressão.** Volume 3 da trilogia Apego e perda.1 reimpr. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- BOWLBY, J. **Separação: angústia e raiva.** 3 reimpr. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- BOWLBY, J.; KING, P. **Fifty years of attachment theory: recollections of Donald Winnicott and John Bowlby 1973.** Karnac Books, 1985.
- BOWLBY, J. **Formação e rompimento de vínculos afetivos.** Porto Alegre: M. Fontes, 2001.
- BOWLBY, J. **Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.
- BLOCH, E. **O princípio esperança.** Volume I. Rio de Janeiro: Eduerj, Contraponto, 2005.
- BRAT, P. **Aging, mental health and the faith community.** *Journal of Religious Gerontology*, [s. l.], v. 13, n. 2, p. 45-54, 2002. Disponível em: https://doi.org/10.1300/J078v13n02_05
- BROWN, Stephanie L. **Religion and emotional compensation: results from a prospective study of widowhood.** *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 30, n. 9, p. 1165-1174, 2004.
- BRIGHENTI, A. **A pastoral dá o que pensar: a inteligência da prática transformadora da fé.** São Paulo: Paulinas, 2017.
- BOTEGA, N. J. **Crise suicida: avaliação e manejo.** Porto Alegre: Artmed, 2015.
- BURKE, L.A. **Inventory of complicated spiritual grief 2.0 (ICSG 2.0): validation of a revised measure of spiritual distress in bereavement.** *Death Studies*, [s.l.], p. 1-17, 2019.
- BURKE, L.A. **Complicated spiritual grief II: a deductive inquiry following the loss of a loved one.** *Death Studies*, [s.l.], v. 38, n. 4, p. 268-281, 2014.

CARVALHO, C.D.R. **Luto e religiosidade**. Monografia (Graduação em Psicologia) - Instituto Superior Maia. Portugal. Artigo em: Psicologia.com.PT n.88, 2007.

CASELLATO, G. (Org.). **Dor silenciosa ou dor silenciada? perdas e lutos não reconhecidos por enlutados e sociedades**. Niterói: PoloBooks (Org.), 3a ed., 2015.

CASELLATO, G. (Org.). **O resgate da empatia: suporte psicológico ao luto não reconhecido**. São Paulo: Summus Editorial, 2015.

CASELLATO, G. (Org.). **Luto por perdas não legitimadas na atualidade**. São Paulo: Summus, 1a ed., 2020.

CASELLATO, G.. **Luto e Neurociência**. Aula inaugural do curso de Especialização em Aconselhamento Psicológico em Luto e Perdas do Instituto Luspe. Online, Caxias do Sul, 2023.

CASELLATO, G.. **No coração das transformações o resgate da empatia: uma perspectiva sobre a ontologia no apego**. Palestra proferida no Encerramento da IV Jornada Caxiense do Luto. Instituto Luspe/UCS. Caxias do Sul/RS, 2019.

CLINTON, T. STRAUB, J. **God Attachment**. Howard, 2010.

CLINEBELL, H.J. **Aconselhamento pastoral: modelo centrado em libertação e crescimento**. São Leopoldo, RS: Sinodal; EST Faculdades, 2016.

COLOMBO, L. **Mentir ou omitir não é proteger: repercussões da comunicação familiar no luto infantil**. Monografia de Conclusão (Curso de Extensão em Aconselhamento Psicológico em Luto e Perdas). Orientadora: Ana Paula Reis da Costa. Caxias do Sul: Luspe - Instituto de Psicologia, 2008.

COUTO, M. **Curso de Primeiros Socorros Psicológicos**, online, 2020.

COUTO, M.H.; SANTOS, R.C. **Cartilha de apoio psicossocial**. São Paulo: Cruz Vermelha Brasileira, 2011. Disponível em: http://www.cruzvermelhasm.org.br/arquivos/cartilha_apoio_psicossocial_cvbsm.pdf

COSTA A.P.R. **A Reconstrução da vida no coração de um deus sofredor: teologia e psicologia em diálogo para o cuidado integral no enlutamento**. PPG Teologia/PUCRS. Orientação: Prof. Dr. Luis Carlos Susin. Porto Alegre, 2021.

COSTA, A.P.R. **Luto e perdas no envelhecer, a comunicação como forma de cuidado**. EEC: Curso de Espiritualidade, envelhecimento e cuidado; material didático, ESTEF, POA, 2023.

COSTA, A.P.R. **Uma sólida experiência de sentido não se esgota nas dimensões particulares da existência humana**. Entrevista IHU, 2020. Disponível: <https://www.ihu.unisinos.br/categorias/159-entrevistas/614107-uma-solida-experiencia-de-sentido-nao-se-esgota-nas-dimensoes-particulares-da-existencia-humana-entrevista-especial-com-ana-paula-reis>

CRP-RS, 2023. **Cartilha para atuação em emergências e desastres**. Porto Alegre, 1ª ed., 2023.

CREPOP-CFP, 2021. **Referências técnicas para atuação de psicólogos (os) na gestão integral de riscos, emergências e desastres**. Conselho Federal de Psicologia, Conselhos Regionais de Psicologia, Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas Públicas. 1ª ed. Brasília: CFP, 2021.

FRANCO, M.H.P. **A psicoterapia em situações de perdas e luto**. 2.ed. São Paulo: Psy, 1998.

FRANCO, M. H. P. **O aconselhamento em Luto no Brasil e no Mundo na Atualidade**. Aula inaugural do curso de Especialização em Aconselhamento Psicológico em Luto e Perdas do Instituto Luspe. Online, Caxias do Sul, 2023.

FRANCO, M. H. P. **A relevância da Teoria do Apego na Atualidade**. Palestra proferida na Abertura da IV Jornada Caxiense do Luto. Instituto Luspe/UCS. Caxias do Sul/RS, 2019.

FRANCO, M.H.P. **Crises e desastres: a resposta psicológica diante do luto**. Review Paper. O Mundo da Saúde, São Paulo, 2012. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/crises_desastres_resposta_psicologica_luto.pdf

FRANCO, M.H.P. **O luto no século 21**. São Paulo: Summus, 2021.

FRANCO, M.H.P. (org.) **Intervenções Psicológicas em Emergências**. São Paulo: Summus, 2015.

FRANCO, M.H. **A poderosa necessidade humana de segurança**; o que você pode fazer como profissional diante de uma crise. Curso completo, One Life Alive, São Paulo, 2020. Disponível em: www.onelifealive.org cursos online.

FRANCO, M.H. **O custo do cuidar**. Curso completo, One Life Alive, 2020. Disponível em: www.onelifealive.org cursos online.

FREIRE, M.C.B. **O som do silêncio**: a angústia social que encobre o luto - um estudo sobre isolamento e sociabilidade entre enlutados do cemitério Morada da Paz (Natal/RN). Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte: UFRN, 2005.

FREUD, S.; PFISTER, O. **Cartas entre Freud e Pfister**: um diálogo entre psicanálise e fé cristã (1909-1939) Viçosa: Ultimato, 1998.

GALEANO, E. **É tempo de viver sem medo**. Pitaya Cultural, vídeo, 2023.

HENNEZEL, M.LELOUP J.Y. **A arte de morrer**: tradições religiosas e espiritualidade humanista diante da morte na atualidade. Petrópolis: Vozes, 1999.

HOCH, L.C.; ROCCA, S.M.L. **Sofrimento, resiliência e fé**: implicações para as relações de cuidado. São Leopoldo: Sinodal; EST, 2007.

LIBERATO, R. **Empatia e compaixão, demanda espiritual na expressão da humanidade**. Curso breve, One Life Alive, 2020. Disponível em: www.onelifealive.org/cursos/online.

OLIVEIRA-CRUZ, M.C.B.F. **Morro, logo existo: a morte como acontecimento jornalístico**. Revista Estudos em Jornalismo e Mídia, São Paulo, ano V, n.1, p 149-159, jan./ jun. 2008.

O'CONNOR, M. F (2023). **O cérebro de luto: como a mente nos faz aprender com a dor e a perda**. Rio de Janeiro: Principium, 2003.

PARKES, C. M. **Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações**. São Paulo: Summus Editorial, 2002.

PARKES, C. M. **Intervenção Psicológica em Desastres**. Palestra pré congresso. Jornada Internacional de Luto. São Paulo, 2006.

PARKES, C. M. (1998). **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. São Paulo: Summus Editorial.

PAES DA SILVA, M. J. **Comunicação tem remédio: A comunicação nas relações interpessoais em saúde**. São Paulo: Edições Loyola, 2002.

RANDO, T.A. **Treatment of complicated mourning**. Canada, Chanpaign: Research Press Company. 1993.

STROEBE, M.; STROEBE, W. **Handbook of bereavement**. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.

SCAVACINI, K. **Suicídio: um problema de todos: como aumentar a consciência pública na prevenção e na posvenção**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2022.

TINOCCO, V.; MAZZORA, L. **Luto na infância: intervenções em diferentes contextos**. São Paulo: Livro Pleno, 2006.

KOVACZ, M.J. **Espiritualidade e psicologia - cuidados compartilhados**. Revista O Mundo da Saúde, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 246-255, abr/jun. 2007. Artigo de Revisão/Discusión Crítica.

WALSH, F. **Fortalecendo a resiliência familiar**. São Paulo: Rocca, 2005.

WINNICOTT, D. **Holding e interpretação**. 3.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

Agradecimentos aos Apoiadores:

ssisaúde

RAVI
MEDICINA CORPORATIVA

NAPE
NÚCLEO DE ATENÇÃO
PSICOLÓGICA EM
EMERGÊNCIAS

«OU»

**GROW
OVER**

Gráfica & Editora
São Miguel



CRB NACIONAL
Conferência dos Religiosos do Brasil

Se você gostou dessa Cartilha e deseja conversar com a gente,
entre em contato pelos meios abaixo:



54 3028 0015



luspe@luspe.com.br



www.luspe.com.br

Conheça nossos grupos de suporte psicológico online gratuitos em
www.luspe.com.br/grupos