

INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

CHECK LIST

Primeiras 48 horas



Necessidades fisiológicas

- Água potável
- Alimentação regular (mesmo que em pequenas quantidades)
- Sono e repouso (mesmo que fragmentado)
- Abrigo e sensação de segurança física
- Medicação habitual assegurada



Necessidades psicológicas

- Sentir-se em segurança
- Informação clara e verdadeira
- Presença de alguém calmo e disponível
- Ser ouvido sem julgamentos
- Orientação no tempo e no espaço

É comum sentir: choque, confusão, entorpecimento emocional, choro, silêncio, agitação.

Primeira semana



Necessidades fisiológicas

- Rotina mínima (horários simples)
- Alimentação mais organizada
- Higiene pessoal
- Descanso regular

Necessidades psicológicas

- Falar sobre o que aconteceu (quando e se a pessoa quiser)
- Normalização das reações emocionais
- Apoio familiar ou comunitário
- Redução da exposição constante a notícias
- Pequenos momentos de pausa

É comum sentir: medo, tristeza, irritabilidade, culpa, dificuldade de concentração.



INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

CHECK LIST

Duas a três semanas



Necessidades fisiológicas

- Retoma gradual de atividades
- Cuidar do corpo (alimentação, movimento leve)
- Regularização do sono (mesmo que ainda difícil)

Necessidades psicológicas

- Dar significado ao que aconteceu
- Falar das perdas (materiais e emocionais)
- Reorganizar prioridades
- Voltar a sentir algum controlo
- Identificar sinais de exaustão emocional

É comum sentir: cansaço acumulado, oscilação emocional, sensação de “agora é que caiu a ficha”.



1º mês

Necessidades fisiológicas

- Rotinas mais estáveis
- Sono mais reparador (ainda pode haver despertares)
- Retoma de atividades habituais (trabalho/escola, se possível)

Necessidades psicológicas

- Avaliar como a pessoa está a lidar
- Aceitar que o impacto pode durar
- Reforçar rede de apoio
- Procurar ajuda se o sofrimento não diminui
- Validar que cada pessoa tem o seu ritmo

Atenção se persistir:

- insónia grave
- isolamento
- ataques de pânico frequentes
- consumo aumentado de álcool/substâncias



INTERVENÇÃO EM CRISE

E CATÁSTROFES NATURAIS & HUMANAS

CHECK LIST

2 a 3 meses

Necessidades fisiológicas

- Estabilidade progressiva
- Energia física a recuperar
- Menor tensão corporal



Necessidades psicológicas

- Integração da experiência na história de vida
- Trabalhar medos persistentes
- Reativar interesses e projetos
- Pedir ajuda especializada, se necessário



Pode surgir: frustração por “ainda não estar bem” — não significa fraqueza, somente cansaço pela morosidade de voltar ao antigo normal.

Após 6 meses

Necessidades fisiológicas

- Funcionamento diário mais equilibrado
- Redução significativa dos sintomas físicos associados ao stress

Necessidades psicológicas

- Capacidade de falar do acontecimento sem sofrimento intenso
- Retoma do sentido de futuro
- Reconhecimento do impacto vivido
- Intervenção psicológica se houver bloqueios persistentes

É importante procurar apoio se existir:

- Revivência constante do acontecimento
- Evitamento extremo
- Isolamento prolongado
- Ideação suicida

