

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

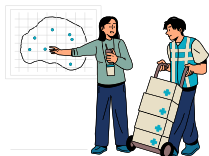
- ☐ Rotinas mais estáveis
- ☐ Sono mais reparador (ainda pode haver despertares)
- ☐ Retoma de atividades habituais (trabalho/escola, se possível)

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**

