

Impactos para a saúde mental e atenção psicossocial das inundações

Inundações são as ameaças naturais mais recorrentes no mundo. Existe a previsão para o aumento dos eventos de inundação, tanto em frequência quanto em intensidade, devido às mudanças climáticas. A urbanização (pessoas se mudando de áreas rurais para cidades) agrava o risco de novas ocorrências. Infraestruturas, como edifícios, ruas pavimentadas e espaços cimentados, comuns em áreas urbanas, impedem que a água da chuva, e enchentes fluviais ou costeiras, seja absorvida pelo solo, aumentando o risco de inundações. Sistemas de esgoto malconservados e insuficientes, assim como barragens, intensificam consideravelmente o risco de inundações.

Indivíduos, famílias, redes sociais e comunidades podem lidar e se adaptar ao cenário, desde que recebam suporte apropriado. A maioria das pessoas se recupera com o suporte de familiares, amigos, redes socioafetivas, e de suas próprias comunidades, que frequentemente são capazes de encontrar suas próprias soluções para lidar com crises. Outras pessoas necessitarão de um suporte mais intensivo de estratégias de saúde mental e atenção psicossocial comunitária, e uma pequena parcela (incluindo aqueles com condições pré-existent de saúde mental) necessitará de cuidados e tratamentos especializados. No pós-desastre, as necessidades em saúde mental e atenção psicossocial podem demorar a aparecer, por isso é importante manter serviços de saúde mental e estratégias de cuidado pelo tempo que as avaliações de necessidade indicarem.

Reações e necessidades psicossociais após inundações

Sentimentos e reações esperadas dos sobreviventes na fase inicial de recuperação

- *Deslocamento forçado*: pode ser temporário para um abrigo de emergência ou casa de parentes e amigos ou uma realocação permanente.
- *Desorientação*: a inundação pode fazer com que lugares e estruturas familiares pareçam desconhecidas.
- *Alienação*: do ambiente familiar, de outras pessoas que foram obrigadas a se deslocar e dos serviços que atuam na resposta.
- *Múltiplas perdas*: por exemplo, casa, memórias, fotografias, senso de lugar, entes queridos, meios de subsistência, brinquedos.

Necessidade de informações dos sobreviventes na fase inicial de recuperação

- Que tipo de assistência está disponível.
- Quem é o responsável em prestar a assistência e quais procedimentos são necessários para obtê-la.
- Entender o porquê de o pacote de assistência de cada pessoa não ser igual ao dos seus vizinhos.
- O que fazer se estiverem insatisfeitos com o seu pacote de assistência e onde comunicar uma reclamação.
- Como os esforços de auxílio estão progredindo; como o dinheiro está sendo gasto; e quais problemas tem sido vivenciados em outros locais
- Quais recursos existem nas famílias e comunidades para que possam continuar sendo desenvolvidos.

Sentimentos e reações esperadas dos sobreviventes a longo prazo

- Luto pela perda de conexão entre o sobrevivente e o seu território.
- Aceitação das perdas e tentativa de encontrar conforto.

- Início da vinculação com o novo lugar, novos vizinhos e amigos, e estruturas sociais e comunitárias.
- Envolvimento em rituais ligados ao antigo lugar de moradia, e rituais ligados ao novo lugar de moradia. Ambos essenciais para o processo de reconstrução e recuperação psicológica.
- Mudanças no ambiente físico (senso de lugar) para atender às necessidades de crianças, mulheres, adolescentes, idosos, e populações com outras necessidades específicas.

Necessidades dos sobreviventes a longo prazo

- Identificar, com precisão, fatores pessoais, sociais e culturais que encorajem o processo de recuperação natural.
- Avaliação participante, como mapeamento, debates e priorização de necessidades.
- Sobreviventes e comunidades desenvolvendo suas próprias capacidades e capacidade de resposta a partir de seus pontos fortes e solidariedade.
- Envolvimento comunitário no planejamento, participação e implementação de múltiplos projetos.

Estressores secundários

Inundações são um grave fator de estresse, mas muitas vezes os estressores secundários são ainda mais difíceis de lidar. Estressores secundários incluem o fardo financeiro da reconstrução das moradias, realocação, sentimento de insegurança em relação ao futuro, temor de novas inundações, lidar com equipes de construção, companhias de seguro e autoridades, não receber o suporte prometido ou necessário e o impacto negativo do evento em casamentos, relacionamentos familiares e de amizade e a habilidade de se manter produtivo no trabalho ou escola.

O maior impacto emocional nos indivíduos, famílias, redes sociais e comunidades é sentido após as águas abaixarem e com frequência continuam por meses e anos. As pessoas frequentemente experienciam maior sofrimento e problemas de saúde justamente quando parecem ter se adaptado; isso é natural. Cerimônias de transição, eventos de rememoração e celebração das conquistas da reconstrução são importantes nesta fase.

Perda de senso de lugar e de espaços comunitários

Senso de lugar é a experiência subjetiva que indivíduos, famílias, redes sociais e comunidades tem em relação ao local que habitam, incluindo sentido, crenças, símbolos, memórias, valores e sentimentos. A perda de lugar implica uma perda de confiança nas normas, redes e confiança mútua na sociedade civil, que deveria proteger e facilitar ações colaborativas entre os cidadãos e instituições.

As águas das inundações danificam ou destroem a maior parte das coisas que tocam. Obviamente, inundações repentinas varrem propriedades, infraestruturas e, por vezes, também pessoas. Inundações encharcam residências e tudo que está dentro delas, como roupas, álbuns de fotografias, pisos, paredes, móveis, brinquedos, jardins, carros e utensílios de cozinha. A água é suja e fétida. Quando as águas abaixam, deixam lodo ou lama para trás. A água pode estar misturada com esgoto, não é potável e é perigosa. Quando as residências ficam molhadas, mesmo que por períodos curtos, podem ser infestadas por mofo, que causa alergias prejudiciais. Pessoas afetadas por inundações muito frequentemente precisam ser realocadas por meses, enquanto suas casas secam e são reconstruídas. Inundações também danificam ou destroem áreas comuns, como locais de culto e adoração, escolas, centros comunitários, parques ou outras áreas recreacionais e o comércio local. Esses são lugares aonde as pessoas normalmente vão para se encontrar, se comunicar ou buscar apoio.

Quando indivíduos, famílias, redes sociais e comunidades tem suas casas e áreas comuns danificadas ou destruídas por inundações, isso causa danos físicos, psicológicos e sociais. O luto pela perda de um lugar é similar ao luto por uma morte; é uma perda profunda. Além disso, a perda desse lugar significa que eles não terão essa base para se apoiar, tão necessária para o enfrentamento da situação, o descanso e o conforto. Pelo contrário, será necessário um esforço para estabelecer uma residência, reestabelecer um meio de sustento e pensando em como lidar com tarefas práticas do dia a dia, que eram rotineiras antes da inundação.

Recuperação psicossocial após as inundações

O preditor mais importante para saber se uma pessoa irá se recuperar de uma crise é ter uma rede familiar, de amigos e comunitária próxima e estável. Mas uma crise como uma inundação pode causar grandes tensões nessas redes. Famílias podem ser temporariamente separadas, comunidades terão seu funcionamento interrompido enquanto a reconstrução estiver ocorrendo, e em alguns casos, as pessoas irão morar em outro local de maneira permanente. Os efeitos psicossociais das inundações tem duração prolongada; se forem negligenciados, podem complicar o processo de recuperação e reconstrução, e causar danos duradouros para indivíduos, famílias e comunidades.

Para obter mais recursos sobre SMAPS após inundações, veja: [Key Actions for Psychosocial Support in Flooding: Creating resilience in urban areas](#) e [Psychosocial Support in Flooding: Toolbox](#)