



## Cuidados em saúde mental de trabalhadores e voluntários nas ações de resposta às enchentes

Bem-estar / 29 de maio de 2024

**Bem-estar | A psicóloga Ana Carolina Brondani reflete sobre a exaustão de pessoas envolvidas no enfrentamento à crise e orienta sobre medidas de autocuidado e prevenção de adoecimento**

\*Foto: Flávio Dutra/JU

Poder auxiliar o outro em um momento de necessidade traz satisfação e senso de propósito. Contudo, testemunhar o sofrimento e buscar amparar as pessoas nos coloca em contato com sentimentos complexos e difíceis. A atuação junto a populações acometidas por crises humanitárias, seja por vínculo formal de trabalho, seja por atividade de voluntariado, impõe desafios no manejo de exaustão, estresse e trauma vicário.

Em situações de emergência, a prioridade é salvar vidas e atender às necessidades básicas imediatas das pessoas afetadas. Desde os primeiros dias de inundações em diversos municípios do estado, muitos foram os esforços mobilizados para resgates, doações e abrigo aos atingidos. A extensão e proporção dos efeitos das enchentes exigiu uma grande mobilização em curto período de tempo, excedendo a capacidade de resposta governamental imediata. Muitas pessoas se voluntariaram para as ações necessárias com os meios que tinham acesso, formando uma grande rede de solidariedade.

Nesse contexto, é comum as pessoas envolvidas com as ações, sejam voluntários ou profissionais, deixarem suas próprias necessidades de lado – como sono, alimentação, descanso, convívio com amigos e familiares. Essa atitude é compreensível frente a um contexto em que há vidas em risco e um elevado nível de estresse. Esquecer de se alimentar, dormir poucas horas ou não conseguir dormir são relatos comuns. Conforme a situação se estabiliza e se distancia temporalmente do momento de crise, é importante retomar o cuidado consigo enquanto se cuida de outro(s).

*Negligenciar necessidades fisiológicas e psicológicas, especialmente de forma cumulativa, diminui a capacidade de resiliência e recuperação do indivíduo frente à situação.*

Pode acontecer também que, frente ao sofrimento testemunhado, seja difícil de viver momentos prazerosos e alegres de sua própria vida. Essa também é uma resposta comum em situações agudas de crise e faz parte da conexão e preocupação com o bem-estar das pessoas. Contudo, quando essa preocupação começa a impedir que se possa viver momentos importantes da sua vida – seja por não conseguir se conectar com o momento, seja por culpa por estar em uma situação melhor –, tem-se um risco para a saúde mental. Tais situações em médio prazo podem ocasionar situações de exaustão e burnout e fadiga de compaixão.

A fadiga de compaixão se caracteriza por um esgotamento físico e emocional de trabalhadores que em sua atividade profissional acolhem pessoas em sofrimento ou dor. Ocorre a partir da experiência de compaixão, na qual a pessoa se preocupa com o bem-estar do outro. É dividida em duas dimensões: uma ligada à exaustão física, raiva, cansaço e burnout e outra ligada ao trauma secundário, com presença de medo e trauma do trabalho relacionado ao estresse e desconforto que o sofrimento do outro causa.

Em um polo positivo está a satisfação por compaixão, na qual sentimentos de estar realizando um bom trabalho e auxiliando o outro estão presentes. O reconhecimento e a satisfação de ver que os esforços tiveram resultados positivos na vida das pessoas são fatores protetivos para possíveis adoecimentos relacionados à sobrecarga e ao estresse vivenciado.

Profissionais que atuam diretamente em resposta a situações de desastres e crises como Corpo de Bombeiros, Defesa Civil, Segurança Pública e Saúde são suscetíveis a desenvolver fadiga de compaixão e outros agravos à saúde mental relacionados à atividade de trabalho. Frente a esse risco é necessário estabelecer estratégias de prevenção e proteção dos trabalhadores e voluntários atuantes nas equipes de resposta às enchentes.

Estratégias de autocuidado para trabalhadores e voluntários:

- **Atender às próprias necessidades básicas**, mantendo sono reparador, alimentação adequada e cuidados com a higiene. O acesso à água, alimentos e outros materiais pode ter sido alterado e dificultar que essas necessidades sejam atendidas. O importante é não negligenciar essas necessidades quando se tem os meios para atendê-las.
- **Realizar atividades que sejam reparadoras e nutritoras**: como estar com as pessoas que ama e fazer atividades que proporcionem recarregar as energias. Testemunhar situações de trauma podem gerar preocupação, culpa, tristeza e medo. É importante que se tenha momentos para se nutrir e poder lidar de forma saudável com essa carga emocional.
- **Compartilhar suas experiências e sentimentos sobre a situação com pessoas próximas**. A experiência ligada a resposta a crises ou desastres pode ser bastante intensa e despertar sentimentos difíceis. Nesse momento é importante contar com suporte social para falar sobre o que sente e quais são as preocupações a fim de elaborar e dar continuidade para o que se viveu.

Estratégias de gestão para cuidado e prevenção de adoecimento de trabalhadores e voluntários:

- **Organizar escalas de revezamento de trabalho**, com período suficiente para repouso e recuperação das pessoas que realizam as atividades. O dimensionamento da equipe deve permitir essa organização. No caso de voluntários, é importante considerar que as pessoas que estavam com as atividades de trabalho formal suspensas podem ter voltado a exercê-las, o que gera um acúmulo de jornadas de trabalho e sobrecarga.
- **Oportunizar momentos para que pessoas que estão prestando suporte e cuidado possam compartilhar suas experiências e sentimentos**. Poder falar sobre sentimentos e experiências compartilhadas na equipe proporciona maior senso de pertencimento e coesão do grupo, além de proporcionar apoio social no contexto de trabalho. Sentir apoio de colegas é um importante fator protetivo da saúde mental no contexto de trabalho.
- **Proporcionar capacitação dos profissionais em como proporcionar suporte psicossocial**. A insegurança em como agir ao lidar com pessoas em sofrimento aumenta a carga emocional e cognitiva. Oportunizar que se desenvolvam habilidades e uso de ferramentas contribui para segurança e satisfação no trabalho. Exemplos de técnicas são os primeiros socorros psicológicos ou primeiros cuidados psicológicos. Em situação de crise, é indicado formações com poucas horas e intercaladas com períodos de prática.
- **Promover a sensação de resiliência e autoeficácia dos trabalhadores e voluntários** frente às suas necessidades. É importante lembrar que todos foram atingidos, seja direta ou indiretamente. Fornecer apoio para que a pessoa encontre meios para lidar com a situação e auxiliar a tomar decisões permite experiência maior autoeficácia e segurança frente à situação de crise.

Ainda na perspectiva das ações de gestão, em [nota técnica](#), o Conselho Federal de Psicologia orienta que a atuação da psicologia no âmbito da saúde do trabalhador relacionado situações de riscos e desastre orienta que serviços de psicologia vinculados às equipes de resposta a desastres (Corpo de Bombeiros, Defesa Civil, Segurança Pública, Equipes de Saúde) devem: elaborar planos de gestão de recursos humanos com enfoque na atenção psicossocial e saúde mental destes (as) trabalhadores (as) de forma contínua e auxiliar no monitoramento de acidentes de trabalho e no encaminhamento adequado dos casos.

A primeira etapa de resposta à crise pode ter passado, mas ainda são necessários muitos esforços para auxiliar os afetados e reconstruir as cidades. A complexidade da situação supera a capacidade individual e de auto-organização espontânea. A continuidade e sustentabilidade das ações exigirá grande articulação e iniciativa governamental, inclusive para assumir parte da assistência que hoje é prestada pela sociedade civil de forma voluntária. Individualmente, é importante respeitar seus limites e entender que o esforço é coletivo e cada um fez e fará sua parte dentro de suas condições.

Fontes:

Corey J, Vallières F, Frawley T, De Brún A, Davidson S, Gilmore B. A Rapid Realist Review of Group Psychological First Aid for Humanitarian Workers and Volunteers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(4):1452. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041452>

Cocker, F.; Joss, N. Compassion Fatigue among Healthcare, Emergency and Community Service Workers: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2016, 13, 618. <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618>

Jilou, V., Duarte, J. M. G., Gonçalves, R. H. A., Vieira, E. E., & Simões, A. L. de A. (2021). Fatigue due to compassion in health professionals and coping strategies: a scoping review. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 74(5), e20190628. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0628>

Inter-Agency Standing Committee (IASC) Global Protection Cluster Working Group and IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. (2010). *Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies: What should Protection Programme Managers Know?* Geneva.

Ana Carolina Brondani é psicóloga e mestre em Psicologia Social e Institucional (UFRGS). Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde (Sugesp/UFRGS).

### :: Posts relacionados



Autodiagnóstico em saúde mental pela internet pode ocasionar problemas



O debate sobre o gerenciamento de recursos hídricos



De volta à rotina após as enchentes



Carta aos leitores | 05.06.24

### :: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 13.06.24



Conhecimento do português proporciona acolhimento para imigrantes que vivem no Brasil



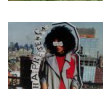
Movimento de plataformização do trabalho docente



O Direito e a prevenção de desastre ambiental



Atuação do NESA-IPH frente às inundações



A presença negra num bairro riograndino



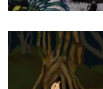
Carta aos leitores | 06.06.24



A cultura Hip Hop expressa sua coletividade em espaços que demarcam sua presença no RS



Impercepção botânica na política ambiental



Árvores podem aliviar deslizamentos e enchentes

[View on Instagram](#)