

# RETORNO ÀS AULAS APÓS AS ENCHENTES NO RIO GRANDE DO SUL

*(guia prático para professores)*

Cartilha busca auxiliar professores e comunidade escolar a compreenderem e auxiliarem no suporte emocional e comportamental dos alunos após desastres.

# RETORNO ÀS AULAS APÓS AS ENCHENTES NO RIO GRANDE DO SUL

*(guia prático para professores)*

*O material oferece informações e ferramentas práticas que podem ser aplicadas no ambiente escolar para apoiar efetivamente o processo de recuperação emocional e apoio ao bem-estar dos estudantes.*

---

autores

***Caroline de Oliveira Cardoso***  
***Augusto Bertinatto Gubert***  
***Carmem Regina Giongo***  
***Janaína Castro Nuñez Carvalho***  
***Alice Einloft Brunnet***  
***Laura Teixeira Bolaséll***

diagramação

***Princípio da Gente***

# SUMÁRIO

---

Introdução	4
1. Saúde Mental na infância e reações pós-traumáticas	5
2. Papel do Professor - Auxiliando Crianças Após um Desastre	11
3. Construindo Resiliência	20
4. Cuidados com a Saúde Mental no Trabalho do Professor	24
Lista de Recursos	29
Referências	31
Sobre os Autores	32

# INTRODUÇÃO

As enchentes que aconteceram no Rio Grande do Sul causaram devastação em muitos municípios, afetando a vida de milhares de alunos e suas famílias. Neste cenário, as **escolas** emergem como espaço de acolhimento aos alunos. **Professores** desempenham um papel importante no suporte emocional e social, bem como, na identificação de estudantes que enfrentam dificuldades e sofrimentos significativos após a ocorrência de desastres e suas consequências. Contudo, os professores precisam estar informados e preparados para isso.

Neste contexto foi desenvolvida esta cartilha, buscando auxiliar professores e comunidade escolar a compreenderem e auxiliarem no **suporte emocional e comportamental dos alunos após desastres**. Com foco especial nas recentes enchentes que impactaram o estado do Rio Grande do Sul, o material oferece informações e ferramentas práticas que podem ser aplicadas no ambiente escolar para apoiar efetivamente o processo de recuperação emocional e apoio ao bem-estar dos estudantes.

# 1. SAÚDE MENTAL NA INFÂNCIA E REAÇÕES PÓS-TRAUMÁTICAS

Explica o que é saúde mental e sua importância para o desenvolvimento e bem-estar das crianças, discutindo como eventos traumáticos como enchentes afetam a saúde mental de crianças e adolescentes.

Desastres são caracterizados pela interrupção do funcionamento de uma comunidade ou sociedade que causa importantes perdas e exige respostas e intervenções que excedem a capacidade de resposta da população afetada (UNDRR, 2004). É importante destacar que os efeitos de um desastre variam entre as pessoas, influenciados por sua vulnerabilidade social, exposição aos riscos e desigualdades.

Esses eventos ocorrem de forma **abrupta** e **inesperada**, rompendo a normalidade da vida diária e introduzindo um alto grau de incerteza e medo, o que pode ampliar a sensação de **insegurança** e **vulnerabilidade** entre as crianças, desestabilizando seu ambiente e rotinas.

Os desastres possuem alto potencial de impacto à saúde integral das populações atingidas (Makwana, 2019).

As reações das crianças e adolescentes a desastres variam muito, influenciada por fatores como a idade, experiências passadas e o tipo de suporte disponível (*Pfefferbaum et al., 2008*). Essas reações também são moldadas pela maneira como os adultos de referência expressam suas emoções e reações após um evento traumático.

Algumas dessas reações são esperadas e podem ajudar a criança a processar e se ajustar à nova realidade, mas outras podem ser mais intensas e persistir ao longo do tempo, causando prejuízos em outras áreas da vida da criança. As reações emocionais e comportamentais são dinâmicas e mudam com o tempo.

Os adultos precisam estar atentos as mudanças emocionais, cognitivas e comportamentais das crianças e prontos para oferecer o apoio necessário em diferentes estágios da recuperação.

## Diversidade de reações a eventos traumáticos

Após eventos traumáticos, como as enchentes no RS, crianças podem apresentar várias reações, especialmente se suas famílias foram diretamente afetadas. Estas incluem:

- Ter que sair da moradia, muitas vezes de forma súbita;
- Ida de forma inesperada para outras residências ou abrigos;
- Separação dos familiares e amigos nos momentos iniciais de resgate;
- Perdas de pessoas próximas;
- Vivência em espaços caóticos.

*Fique atento! Mesmo crianças que não sofreram consequências diretas da enchente, podem apresentar reações pós-traumáticas a partir do conhecimento do evento (através das pessoas próximas, da exposição à mídia, etc), o que é chamada de exposição secundária.*

A maioria das crianças apresentam reações e sofrimento transitório, se recuperando rapidamente sem efeitos a longo prazo. Abaixo, são apresentadas alguma dessas reações que podem diferir conforme a idade e estágio escolar (*First Book Marketplace, 2020; Kenardy, et al., 2011; NCTSN, 2008*).

### Reações Esperadas

#### ▪ 2 a 5 anos

Brincadeiras ou perguntas repetitivas;

Mudanças comportamentais (birras, comportamentos agressivos; isolamento dos pares);

Dificuldades para dormir, pesadelos;  
Alteração do apetite;  
Comportamentos regressivos (bico, xixi nas calças);  
Aumento de queixas de saúde (dor de cabeça, dor de estômago, etc);  
Reação exagerada a sons, toque das pessoas, sirenes, etc.

---

▪ **6 a 12 anos**

Ansiedade e preocupações sobre a segurança própria e dos demais;  
Medo que eventos traumáticos ocorram novamente;  
Perguntas sobre acidentes e morte;  
Hiperexcitabilidade (despertar facilmente; assustar-se facilmente);  
Aumento da atividade motora (agitação motora);  
Reação exagerada a sons, toque das pessoas, sirenes, etc;  
Aumento de queixas de saúde (dor de cabeça, dor de estômago, etc)  
Diminuição da atenção e concentração;  
Aumento da irritabilidade, raiva;  
Tristeza ou apatia (ausência de reação emocional).

---

▪ **13 a 18 anos**

Tristeza, ansiedade, irritabilidade, revolta, indiferença;  
Pensamentos de morte e medo do futuro;  
Alterações de sono e apetite;  
Desejo de compreender o evento;  
Uso de substâncias ou comportamentos imprudentes;  
Diminuição na Atenção e Concentração;  
Diminuição na vontade de ir para a escola e de fazer atividades da vida diária;  
Confusão emocional.



Embora intensas inicialmente, essas reações geralmente diminuem com o tempo, permitindo que a criança retorne ao seu nível de funcionamento anterior.

Algumas crianças podem parecer não ser afetadas inicialmente. No entanto, elas podem começar a mostrar sinais de trauma mais tarde. Outras podem exibir uma gama de reações imediatamente após o trauma e podem persistir ou mesmo se intensificar ao longo do tempo, evoluindo para problemas emocionais e comportamentais mais sérios, como depressão, ansiedade ou transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

Reações pós-traumáticas que podem ser sinais de alerta (*Powell, T., Wegmann, K.M., e Backode, E., 2021*):

- **Revivências do trauma** (pensamentos intrusivos, imagens intrusivas e pesadelos);
- **Evitação comportamental** (não querer fazer atividades que possam fazer lembrar-se dos eventos);
- **Dissociação** (sensação de desconexão com a realidade, desconexão com o próprio corpo);
- **Tristeza e/ou ansiedade** (de forma intensa e duradoura);
- **Intensificação de sintomas de transtornos presentes antes do evento traumático** (Por exemplo: aumento, após a situação traumática atual, de sintomas anteriores do Transtorno obsessivo-compulsivo, do Transtorno Depressivo, da Fobia Social, etc).

*Fique atento! Crianças aparentemente quietas e que não apresentam problemas de comportamento podem também estar sofrendo reações pós-traumáticas. Pode se manifestar em forma de evitação e sintomas depressivos.*

Linha temporal da ocorrência do evento traumático e desenvolvimento de Transtorno de Estresse Pós-Traumático e outros transtornos:

Primeiros Dias



Reações Pós Traumáticas Típicas

Ao longo do Primeiro Mês



Tendem a diminuir e até extinguirem-se

Após o Primeiro Mês



Reações Pós-Traumáticas

*ação*  
—  
|  
demandam  
acompanhamento  
profissional

Papel do Professor

Acompanhar junto a equipe escolar e estratégias de manejo

Papel do Professor

Auxiliar a família na busca de profissionais.



Após um desastre, as escolas assumem um papel importante no suporte à recuperação emocional dos estudantes, com uma responsabilidade que se estende além da resposta imediata à crise. Nas semanas e meses seguintes ao evento, é importante que o ambiente escolar ofereça suporte contínuo ao bem-estar emocional e à estabilidade dos estudantes.

É fundamental que os adultos se mantenham disponíveis para dialogar com os estudantes e ajudá-los a nomear e entender o que estão sentindo. Observar a presença ou ausência de comportamentos que podem indicar estresse ou trauma é importante para proporcionar o cuidado necessário. Essa atenção não deve se restringir apenas às primeiras semanas após o desastre, mas continuar ao longo do tempo, assegurando que o suporte seja consistente e adaptado às evoluções das condições emocionais e psicológicas dos estudantes.

**Veja algumas maneiras de ajudar os alunos nesse momento pós-desastre:**

### **1. Estabeleça rotinas**

Rotinas claras e estruturadas são fundamentais para bem-estar das crianças, especialmente após experiências traumáticas. Na escola, a regularidade e a estrutura reduzem o estresse e promovem uma sensação de normalidade e previsibilidade. Importante também incluir na rotina aulas flexíveis, focadas em artes, práticas esportivas e criatividade, ao invés de focar essencialmente no aspecto cognitivo e acadêmico.

#### ***Dica prática! Como Implementar:***

**Preparação:** Monte um quadro visual com a programação diária, usando símbolos e cores para destacar diferentes atividades (organizar conforme

idade). Escreva mensagens inclusivas e comunitárias para os alunos no quadro. Evite focar em conquistas individuais ou lembretes práticos. Isso promove um ambiente de união e pertencimento.

**Rotina Diária:** Inicie cada dia fazendo uma revisão rápida do cronograma com os alunos, estabelecendo clareza e expectativas para o dia. Ao receber os alunos na sala de aula, faça questão de cumprimentá-los individualmente. Esse gesto simples não apenas estabelece um ambiente acolhedor, mas também cria uma conexão positiva desde o início do dia. Além disso, durante essas interações, você pode incorporar práticas de *mindfulness* para promover a atenção plena e o bem-estar emocional.

**Adaptação:** Esteja pronto para ajustar a agenda conforme necessário, mantendo os alunos informados sobre mudanças para que se sintam seguros e preparados.

## 2. Converse com os alunos e dê espaço para ouvi-los

A segurança emocional é fundamental após um trauma, por isso os professores podem ajudar na criação de um espaço de compreensão e acolhimento, em que os alunos se sintam ouvidos e validados para expressar seus sentimentos e preocupações.

### ***Dica prática! Como Implementar:***

**Oferte espaços de escuta e expressão:** Use rodas de conversa e forneça espaço para que os alunos possam falar sobre como o desastre impactou a sua família e de que forma as coisas mudaram para eles.

Importante se concentrar nas estratégias positivas de enfrentamento que a criança demonstrou ao longo deste período. As conversas sobre o desastre devem considerar as respostas individuais dos participantes sobre o tema.

**Estabeleça momentos de conversa:** Após um desastre, é natural que algumas crianças sintam a necessidade de compartilhar suas experiências e emoções. No entanto, é relevante gerenciar essas discussões de maneira cuidadosa para evitar a propagação de medo e ansiedade entre os estudantes. Para tanto, os professores devem estabelecer regras claras sobre como e quando essas conversas podem ocorrer.

**Converse e responda às dúvidas:** Quando explicamos eventos traumáticos às crianças, é fundamental usar uma linguagem que seja clara e apropriada para a idade delas. É possível, nesse momento, fazer uso de algum material lúdico, como livros infantis. É recomendado recorrer a fontes confiáveis de informação, como os sites governamentais, para responder às dúvidas dos alunos.

#### **O que pode falar?**

*“Está tudo bem sentir o que você está sentindo.”*

*“Vamos levar um tempo para se recuperar, mas já estamos vendo um jeito de cuidar de tudo e ficaremos bem.”*

*“Nós precisaremos de um tempo pra que tudo possa ir retornando para o lugar, e ficaremos bem juntos e temos outras pessoas que estão nos ajudando.”*

*“Você não está sozinho(a) nisso.”*

### **O que pode falar?**

*“É normal se sentir assim depois do que aconteceu.”*

*“Vamos encontrar uma maneira de nos sentir seguros novamente.”*

*“Vamos cuidar uns dos outros.”*

*“É importante lembrar das coisas boas também.”*

*“Estou aqui para você, sempre que precisar falar ou apenas estar junto.”*

*“Como eu posso ajudar você(s)?”*

### **O que não falar?**

*“Não acredito que isso aconteceu, é horrível!”*

*“Vocês viram as imagens assustadoras do que aconteceu?”*

*“É hora de superar isso e seguir em frente.”*

*“Vocês estão exagerando, outras pessoas tiveram experiências piores.”*

*“Não precisam ficar tristes, está tudo bem agora.”*

*“Não se preocupem, isso não vai acontecer de novo.”*

*“Deixem de lado esses sentimentos negativos e se concentrem nas coisas boas.”*

*“Por que estão tão obcecados com isso? Já passou, não é?”*

*“A vida é dura, vocês precisam aprender a lidar com isso.”*

▪ Incentive expressão de emoções e valide:

Por meio de conversas ou atividades como desenho e escrita, é possível incentivar que as crianças externalizem suas emoções e pensamentos. É importante também validar as emoções das crianças, seja medo, tristeza, confusão ou raiva. Explique que é esperado ter essas reações a situações fora do comum, evitando minimizar os sentimentos.

▪ Forneça segurança:

Embora o evento tenha sido significativo e preocupante, enfatizar que estão seguros agora. Frases do tipo: “O que aconteceu foi muito sério, e agora estamos todos seguros aqui na escola” pode ajudar a criar um ambiente de segurança e estabilidade. Cuidado para não fornecer informações falsas, como: “esses eventos nunca mais ocorrerão”. Pode ser importante falar sobre como as pessoas se ajudam / ajudaram nesse momento (solidariedade), falar sobre resiliência e recuperação (*para mais detalhes olhar seção 3*).

---

***Algumas orientações:***

- Em conversas individuais, procurar se abaixar para ficar na mesma altura, manter contato visual e transmitir tranquilidade;
- Para rodas de conversa eficazes, estabeleça regras de respeito mútuo, como falar individualmente e ouvir atentamente os colegas, criando um espaço seguro para expressar sentimentos e pensamentos sobre o evento;
- Delimitar tempo e o uso de um objeto de fala pode auxiliar na manutenção da organização do grupo. Fazer as mesmas perguntas para todos da roda, sem forçar a resposta;



- Responder sem julgamento e sem impor alguma forma como a “correta” de lidar com a situação;
- Ao endereçar comportamentos disruptivos, faça com empatia, entendendo que podem indicar desconforto emocional;
- Utilize frases como: “Parece que algo está incomodando você. Gostaria de compartilhar o que está sentindo?”;
- Lembre-se de que a comunicação acontece de forma verbal e não verbal.

---

*Atenção! Caso você também esteja se sentindo emocionalmente afetado(a) pelas enchentes, peça ajuda para um colega para conduzir os momentos de conversa (ver seção 4 - Saúde mental dos professores).*

### 3. Psicoeducação sobre Respostas ao Trauma

Ensinar as crianças sobre as reações comuns ao trauma pode ajudá-las a entender que o que estão sentindo é normal e esperado. Isso também pode encorajar as crianças a compartilhar suas experiências com adultos de referência. Também é necessário um período para lidar com os sentimentos e emoções relacionados. Falar sobre os sentimentos, passar tempo com pessoas queridas e fazer atividades que trazem prazer, de forma equilibrada, ajuda a pessoa a se sentir melhor.

#### ***Dica prática! Como Implementar:***

Para introduzir a noção de trauma, pergunte aos estudantes: “E se um urso entrasse nesta sala agora?” Discuta como eles se sentiriam e o que fariam: fugir, lutar, congelar ou tentar agradar o urso. Explique que para muitas pessoas impactadas pelo trauma, certas experiências, eventos ou adultos são como “ursos” perigosos. O professor deve entender que essas reações não são incomuns ou inexplicáveis; são respostas naturais a situações que os fazem se sentir ameaçados ou inseguros.

Ao reconhecer e entender essas reações, podemos começar a encontrar maneiras de lidar com elas e encontrar apoio para nos sentirmos mais seguros e confortáveis. Podemos mencionar situações do cotidiano que causam estresse/medo/ansiedade nos estudantes.

#### 4. Promoção de Estratégias de Enfrentamento (*mais informações seção 4*)

Professores podem ensinar técnicas de manejo de estresse e ansiedade. Essas habilidades são valiosas para ajudar as crianças a lidar com suas emoções de forma saudável. O envolvimento saudável com trabalho voluntário, sempre que possível, é uma forma eficaz de enfrentamento.

#### 5. Monitoramento contínuo e suporte individual

Escolas podem monitorar o progresso das crianças para identificar a necessidade de intervenções adicionais, observando mudanças no desempenho acadêmico, comportamento e interações sociais. Educadores podem ajudar na identificação de sinais de risco (para mais informações seção 1).

Se o apoio necessário exceder as capacidades da escola, deve-se encaminhar os estudantes para serviços externos, preferencialmente vinculados à rede de saúde e socioassistencial do município (ver lista de recursos). As escolas devem focar não apenas na recuperação imediata, mas também no desenvolvimento de um ambiente propício para uma recuperação emocional de longo prazo.

*Importante! Crianças que recebem cuidados e que são escutadas, acolhidas e validadas tendem a reagir melhor frente a situações traumáticas.*

## 6. Acolhimento de Alunos Transferidos em Decorrência da Enchente

O acolhimento de alunos que fizeram a transferência de escola decorrente da enchente é essencial para garantir sua adaptação e bem-estar. Essas crianças podem ter experienciado trauma e apresentar memórias perturbadoras de ter que sair de casa e da jornada subsequente. Frequentemente, elas chegam a uma nova escola sem conhecer nenhuma outra criança e sem familiaridade com a rotina escolar.

---

### *Algumas orientações:*

- Respeitar o silêncio quando se trata dos eventos recentes pode ser benéfico, proporcionando um espaço seguro para que falem sobre suas experiências, de preferência em ambientes reservados;
  - Os novos alunos devem ser conhecidos pelos seus próprios nomes por todos os funcionários e estudantes. Apresentar ao novo estudante colegas, funcionários e locais essenciais como salas de aula, banheiros, área de lazer e refeitório facilita a integração;
  - Um sistema de apoio pode ser estabelecido através de um amigo voluntário, que já conhece a escola e pode guiá-los. Esse sistema deve ser supervisionado, verificando a experiência dos estudantes envolvidos;
  - Garantir que esses estudantes possuem materiais para realizar tarefas escolares e manter comunicação com seus responsáveis, sempre que possível;
  - Se engajar na chegada de novos alunos destacando como a comunidade escolar é importante. Monitorar continuamente a experiência da criança na nova escola. Discussões sobre empatia, diversidade, respeito mútuo e direitos humanos podem contribuir para o clima, sentimento de acolhimento e valorização dos alunos.
-



A resiliência pode ser definida como um processo de adaptação diante de adversidades, como traumas resultantes de desastres (APA, 2014). Frente a um evento estressante, pode ser desafiador para uma criança lidar com a intensidade das emoções desconfortáveis que surgem, aumentando sua necessidade de cuidados e proteção por parte de seus cuidadores. A possibilidade de a criança desenvolver resiliência diante de eventos estressantes e potencialmente traumáticos depende de diversos fatores, incluindo as características de personalidade da criança e o suporte que ela recebe dos adultos ao seu redor. É crucial que os adultos também sejam capazes de enfrentar esses eventos de forma adaptativa. Em cenários complexos, onde todos estão sofrendo, o suporte social e comunitário às crianças e seus cuidadores é essencial para promover desfechos resilientes. Nesse contexto, o papel das escolas e dos professores é fundamental.

Veja algumas estratégias para promover a resiliência que podem ser realizadas no contexto escolar: (Cadamuro et al., 2021; Mooney et al., 2020)

### 1. Ensine sobre emoções e como acalmar momentos de raiva ou ansiedade, utilizando estratégias de regulação emocional

#### *Dica prática! Como Implementar:*

Use cartões ou atividades visuais para ajudar as crianças a identificar diferentes emoções. Esses cartões podem ter imagens de rostos expressando diferentes sentimentos, como alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa e nojo. Converse sobre a função de cada emoção e reconheça que todas as emoções são válidas. Explique que entender nossas emoções pode nos ajudar a reagir de maneiras mais assertivas. Para ajudar as crianças a regular suas emoções quando muito intensas, construir uma flor e uma vela com desenhos ou sucatas

e ensinar respiração diafragmática: inspirar o cheiro da flor e soprar devagarinho a vela. Explique que esta respiração pode ser utilizada para acalmar a raiva, ou a ansiedade, por exemplo.

Converse sobre perdas: Normalizar a tristeza ou raiva frente às perdas relatadas pelas crianças (por exemplo, como brinquedos perdidos). Evite tentar compensar ou diminuir a dor e a tristeza da criança, apenas a permita chorar e sentir suas emoções.

*Importante! Para mais orientações sobre perdas e luto, acesse a cartilha "Perdas e Luto: Crianças e Adolescentes" (Ministério da Saúde, 2024)*

## **2. Promover o reconhecimento da necessidade de ajuda, incentivar pedidos de ajuda**

### ***Dica prática! Como Implementar:***

Realizar exercícios com as crianças para que reconheçam momentos em que precisam de ajuda e atividades para aprender a como pedir ajuda. É possível incluir ambos os exercícios através de histórias e teatros. Por exemplo, pode-se criar uma história em que uma boneca está triste pois não consegue encontrar um brinquedo ou está com dificuldade em alguma tarefa. Neste momento é possível estimular as crianças a identificarem a emoção da personagem e a imaginar o que mais pode gerar essa emoção. Trazer a ideia de que receber ajuda nos momentos difíceis é importante. Perguntar e estimular as crianças a falarem sobre quais seriam as outras situações em que uma criança pode precisar de ajuda. Após, estimular uma conversa sobre as formas de pedir ajuda. Por exemplo: "Eu não estou bem, estou triste, você pode me ajudar?"

### 3. Estimular comportamentos de cuidado e afeto entre as crianças

#### *Dica prática! Como Implementar:*

Trazer as diferentes formas como as crianças podem se ajudar: abraços, conversas, convites para brincar, chamar a professora. Explicar para as crianças que “quando vivemos algo muito difícil, é muito importante nos ajudarmos e brincarmos juntos.”;

Incluir famílias, reforçando o discurso de ajuda mútua e coletividade. Orientar pais sobre a importância de serem verdadeiros com a criança, evitarem promessas que não poderão ser cumpridas e naturalizar a resposta: “Não sei, mas você não estará sozinha, enfrentaremos isso juntos como uma família”;

Elogiar: elogios constroem resiliência. Reconheça não apenas os sucessos, mas também os esforços das crianças, incentivando-as a persistir. Valorize o empenho mesmo diante das dificuldades, pois isso fortalece a capacidade de lidar com desafios;

Ofereça diversidade de atividades para que as crianças descubram seus interesses e talentos, elevando a autoestima e a identidade. Mesmo com recursos limitados, escolas podem promover isso por meio de clubes extracurriculares, visitas de pessoas da comunidade, artistas, músicos e outros talentos.

## 4. CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO DO PROFESSOR

Fornece orientações sobre como os professores e a instituição escolar podem cuidar da saúde mental no trabalho, mantendo a capacidade coletiva de suportar seus alunos.



Em uma situação de desastre, os profissionais que precisam cuidar de outras pessoas e prestar o acolhimento necessário também estão suscetíveis a vivências de estresse, fadiga e sobrecarga em suas atividades. No contexto das enchentes, os professores e toda a comunidade escolar também foram vítimas do mesmo evento estressor. Sabemos que os professores, profissionais responsáveis pelo cuidado de outras pessoas, muitas vezes são submetidos a uma carga de trabalho superior ao precisarem lidar com os efeitos do desastre junto aos seus alunos.

**Essas situações estressoras podem incluir:**

- Medo pelo próprio bem-estar, de familiares, alunos e colegas de trabalho que foram expostos às situações de risco;
- Pressões relacionadas ao trabalho, como: longas horas de trabalho, execução de tarefas nas quais não se sentem preparados, conflitos entre colegas ocasionado pelo contexto de desastre, precarização das condições de trabalho, falta de suporte institucional e de políticas públicas de amparo;
- Exposição à violência e a insegurança em regiões diretamente afetadas pelo desastre;
- Falta de apoio social ou de redes de apoio;
- Dificuldade em manter atividades de autocuidado, como exercícios, bons hábitos alimentares, descanso adequado e períodos de folga;
- Sentimento de insuficiência ou de que não está fazendo o suficiente para apoiar a comunidade escolar;
- Necessidade de realizar as atividades escolares convencionais, atendendo aos prazos e entregas, além de se capacitar sobre o desastre e se ocupar de diversas outras demandas associadas;
- Presenciar o sofrimento de alunos, familiares e comunidade escolar, sem conseguir solucionar problemas de cunho assistencial ou de proteção social (como por exemplo acesso a benefícios governamentais, condições dignas de vida e de moradia, atendimentos em saúde, entre outros).

Os sentimentos atrelados a estes fatores podem incluir ansiedade, preocupação, irritabilidade, choro frequente, problemas de concentração e memória, sensação de esgotamento ou até mesmo culpa diante dos efeitos gerados pelo desastre. Muitas vezes surgem sintomas físicos também. Assim como nas crianças, entre os adultos, muitos destes sinais tendem a desaparecer com o passar do tempo e com algumas práticas de cuidado institucional, grupal e individual. No entanto, dependendo do contexto vivenciado, das características de cada pessoa e do acesso ou não a redes de suporte social, este quadro poderá se agravar.

### Fadiga por Compaixão

Este modo de fadiga profissional, ainda pouco estudado no Brasil, é definido como uma **síndrome de exaustão biológica, psicológica e social** que atinge profissionais que dedicam elevados níveis de energia psíquica em forma de compaixão sem se sentirem recompensados adequadamente. A experiência envolve sentimentos de esgotamento emocional e de frustração com o trabalho, resultantes de elevadas exigências empáticas. É importante destacar que a organização e as condições de trabalho, associadas a fatores emocionais, psicológicos e sociais são os principais fatores associados a este tipo de fadiga em trabalhadores (*Figley, 1995*).

#### Quais efeitos psicológicos podem permanecer após o desastre?

- Memórias relacionadas aos eventos vivenciados;
- Medo dos efeitos a longo prazo do desastre;
- Dificuldades de adaptação à vida após a situação de crise.

O agravamento do quadro de saúde mental pode envolver pelo menos duas formas de adoecimento principais: o Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e a Síndrome de Burnout:

O TEPT é um transtorno diretamente relacionado a um evento de natureza ameaçadora ou traumática. Os sintomas mais frequentes incluem a revivência do evento traumático, através de lembranças invasivas (“flashbacks”) ou pesadelos, acompanhadas de um certo retraimento social, insensibilidade ao ambiente, cognições negativas, alterações no humor, hipervigilância e evitação de situações que lembrem o evento estressor (Goldstein et al, 2016).

O *burnout* é reconhecido como um risco para atividades que demandam cuidados com outras pessoas, como é o caso de profissões na área da educação. Conforme Carlotto e Gobbi (1999), a Síndrome de Burnout pode ser compreendida a partir de três dimensões: a exaustão emocional, definida pela falta ou carência de energia e por um sentimento de esgotamento emocional; a despersonalização, entendida como a ausência de sensibilidade no atendimento às pessoas atendidas pelo trabalhador; e a baixa realização profissional, caracterizada pela diminuição do sentimento de competência no trabalho.

**Boas práticas para lidar com os efeitos do estresse docente no contexto escolar:**

### 1. Práticas Institucionais

- Boa comunicação e compartilhamento de informações seguras entre gestão e equipe;
- Espaço para expressar preocupações, medos e fazer perguntas;
- Avaliação do estado de saúde da equipe;
- Flexibilização de prazos e entregas;
- Garantia de período de descanso e de pausas ao longo da jornada de trabalho;
- Implantação de política de cuidado à saúde ocupacional dos docentes;
- Construção de redes de apoio entre as escolas da região e do estado.

## 2. Práticas Grupais

- Atenção ao estado emocional dos colegas e oferta de apoio sempre que possível;
- Fortalecimento dos espaços coletivos grupais (formais e informais), como reuniões, almoços, pausas para o café;
- Trocas de materiais sobre emergências e desastres;
- Empatia e acolhimento entre colegas, cientes de que o contexto de crise pode agravar situações de conflitos pré-existentes na equipe;
- Estímulo a realização de pausas e descanso;
- Reconhecimento do trabalho e empenho dos pares;
- Construção de estratégias coletivas de mediação da crise e de enfrentamento.

## 3. Práticas Individuais

- Atenção aos níveis pessoais de cansaço e fadiga;
- Realização de pequenos intervalos e priorização do tempo de descanso;
- Práticas de exercícios físicos, alimentação saudável e atividades que ajudem a se “desligar do trabalho”;
- Atenção aos limites emocionais, demandando ajuda sempre que necessário;
- Clareza de que nem tudo poderá ser encaminhado e resultado no contexto escolar;
- Realização de atividades com a família e amigos nos períodos de folga, evitando acompanhar os grupos de trabalho nas redes sociais e altas exposições aos noticiários.

*Fique atento! Em uma situação de desastre a culpa e o sentimento de impotência são comuns e levam à exaustão das equipes de suporte. É como se todos quisessem trabalhar até sanar definitivamente as demandas - cuidado com essa armadilha! Não negligencie suas emoções e seus limites físicos, psíquicos e técnicos. As demandas dos alunos e as intervenções necessárias se estenderão à curto, médio e longo prazo. Cuidar da sua saúde é uma maneira eficaz de continuar oferecendo suporte de qualidade à comunidade escolar.*

# LISTA DE RECURSOS

Contatos de Organizações de Apoio e Serviços de Saúde Mental: Lista de contatos locais e nacionais de organizações que podem oferecer apoio emocional e psicológico, bem como recursos online acessíveis para professores e pais.

## Recursos Online:

- [Cartilha sobre Atenção à saúde mental de crianças afetadas por situação de emergência \(Secretaria Estadual da Saúde, Primeira Infância Melhor\)](#)
- [Orientações à Gestão Escolar a Partir da Situação de Calamidade Pública](#)
- [Mapa Interativo de Serviços de Saúde Mental](#)
- [Cartilha sobre Saúde Mental e Atenção Psicossocial em Desastres: Perdas e Lutos em crianças e adolescentes \(Ministério da Saúde\)](#)

Locais que prestam atendimento psicológico de forma gratuita ou de baixo custo em Porto Alegre e Região Metropolitana:

## Serviços em Universidades:

- **Fadergs:** Centro Integrado de Saúde (CIS).  
Contatos: (51) 3230-3378 ou [servicopsico@fadergs.edu.br](mailto:servicopsico@fadergs.edu.br)
- **Feevale:** Centro Integrado de Psicologia (CIP)  
Contato: [cip@feevale.br](mailto:cip@feevale.br).
- **PUCRS:** Serviço de Atendimento e Pesquisa em Psicologia (SAPP) da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)  
Contatos: (51) 3320-3561 ou [sapp@pucrs.br](mailto:sapp@pucrs.br)
- **UFRGS:** Clínica de Atendimento Psicológico da UFRGS.  
Contatos: (51) 3308-2024 ou <https://www.ufrgs.br/clinica/atendimento>

▪ **ULBRA:** Clínica-escola de Psicologia (Clinesp) e o Núcleo de Atendimento a Vítimas de Violência (Naviv) da Universidade Luterana do Brasil (Ulbra) prestam atendimento em Canoas.

Contato: (51) 3477-9269

▪ **UniRitter:** Centro Integrado de Saúde (CIS) da Psicologia.

Contatos: Porto Alegre: (51) 3230-3376 ou cis.zonasul@uniritter.com.br

Canoas: (51) 3464-2002 ou cis.canoas@uniritter.com.br

▪ **Unisinos:** Programa de Atenção Ampliada à Saúde (PAAS), atende a região de São Leopoldo.

Contatos: (51) 3590-8418.

▪ **Universidade La Salle - Canoas :** Serviço Escola de Psicologia (SEP)-

Contatos: (51) 3476-8333 ou (51) 98061-5555.

#### **Demais instituições:**

▪ **Centro de Estudos Psicanalíticos de Porto Alegre**

Contatos: (51) 98524-0638 e (51) 3222-3900;

▪ **Contemporâneo: Instituto de Psicanálise e Transdisciplinaridade**

Contato: (51) 3019-5341;

▪ **Estudos Integrados de Psicoterapia Psicanalítica - ESIPP**

Contato: (51) 99191-2190;

▪ **Instituto Cyro Martins**

Contatos: (51) 3338-6041 ou (51) 99805-5808;

▪ **Instituto de Terapias Integradas de Porto Alegre**

Contato: (51) 99191-2190;

▪ **Instituto Fernando Pessoa**

Contatos: (51) 3346-6588 ou (51) 99969-6459;

▪ **Instituto Wilfred Bion**

Contatos: (51) 3319.7665 e (51) 3388.2765 ou WhatsApp (51) 99172-7977.

# REFERÊNCIAS

American Psychological Association. (2014). *The road to resilience*. American Psychological Association. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

Cadamuro, A., Birtel, M. D., Di Bernardo, G. A., Crapolicchio, E., Vezzali, L., & Drury, J. (2021). Resilience in children in the aftermath of disasters: A systematic review and a new perspective on individual, interpersonal, group, and intergroup level factors. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 31(3), 259-275. <https://doi.org/10.1002/casp.2500>

Carlotto, M. S., & Gobbi, M. D. (1999). Síndrome de Burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho. *Aletheia*, 10, 103-114.

Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge.

First Book Marketplace (2020). Trauma Toolkit. Disponível em: <https://www.fbmarketplace.org/free-resources>. Acesso em 20 de maio de 2024.

Goldstein, R. B., Smith, S. M., Chou, S. P., Saha, T. D., Jung, J., Zhang, H., ... & Grant, B. F. (2016). The epidemiology of DSM-5 *posttraumatic stress disorder in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III*. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51, 1137-1148.

Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(10), 3090-3095.

Ministério da Saúde. (2024). Cartilha: Perdas e lutos - crianças e adolescentes. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/e/enchentes/publicacoes/cartilha-perdas-e-lutos-criancas-e-adolescentes.pdf>

Mooney, M., Tarrant, R., Paton, D., Johnston, D., & Johal, S. (2020). The school community contributes to how children cope effectively with a disaster. *Pastoral Care in Education*. <https://doi.org/10.1080/02643944.2020.1774632>

National Education Union. (2023). Welcoming refugee children to your school: a National Education Union teaching research. Acesso em: <https://neu.org.uk/sites/default/files/2023-02/neu335-refugee-teaching-guide.pdf>

Pfefferbaum, B., Houston, J. B., North, C. S., & Regens, J. L. (2008). Youth's reactions to disasters and the factors that influence their response. *Prevention Research*, 15(3), 3-6. <https://doi.org/10.1901/jaba.2008.15-3>

The Nation Child Traumatic Stress Network (NCTSN) (2008). Child Trauma Toolkit for Educators. Disponível em <https://www.nctsn.org/resources/child-trauma-toolkit-educators>. Acesso em 20 de maio de 2024.

United Nations Office for Disaster Risk Reduction [UNDRR]. (2004). *Estrategia internacional para la reducción de desastres las américas* EIRD-ONU. Glosario de la Estrategia. Disponível em: <https://www.eird.org/esp/terminologia-esp.htm>. Acesso em: 20 maio, 2024.

# **SOBRE OS AUTORES**

## **Caroline de Oliveira Cardoso**

Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Especialista em Neuropsicologia. Docente do Curso de Psicologia e do Mestrado Acadêmico em Psicologia da Universidade FEEVALE. Coordenadora do Laboratório de Pesquisa e Intervenção em Neuropsicologia Escolar e do Desenvolvimento (LAPINED). Líder do projeto de extensão "Intervenção Neuropsicológica no Contexto Escolar (PRINCE)". Membro do Grupo de Trabalho "Neuropsicologia" da Associação Nacional de Pesquisadores em Psicologia (ANPEPP). Pesquisadora associada da Rede Nacional Ciência para Educação (Rede CpE). É sócia-fundadora na Conectare NeuroPsi- Atendimento, formação e conexões em Neuropsicologia.

## **Augusto Bertinatto Gubert**

Psicólogo pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), com estudos na área de *Internacional School Counseling* e Análise do Comportamento aplicada ao contexto escolar. Atua desde 2015 na Pan American School of Porto Alegre, onde atualmente é psicólogo das séries iniciais, aplicando práticas baseadas em evidência para promover o bem-estar dos estudantes. É também membro ativo do Time de Proteção da Criança e do Adolescente (CAP Team) e do Time de Resiliência do Campus (CRT).

## **Laura Teixeira Bolaséll**

Psicóloga. Mestra e Doutoranda em Cognição Humana pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Especialista em Intervenção em Situações de Luto (CEFI) e Psicologia Hospitalar (HMV). Atua como psicóloga clínica e hospitalar. Docente no curso de Pós-Graduação em Psicologia Hospitalar da Faculdade Moinhos de Vento.



### **Carmem Regina Giongo**

Doutora e Pós-doutora em Psicologia Social e Institucional pela UFRGS, Pós-Doutora em Antropologia pela Université Paris Nanterre na França e Pós-Doutora em Política Social e Serviço Social pela UFRGS. Graduada em Psicologia pela Universidade Feevale (CRP 07/18304), mestre em Psicologia pela Unisinos. Bolsista de Produtividade em Pesquisa 2 CNPQ. É pesquisadora do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Trabalho (NEST) da UFRGS, docente da graduação e do Mestrado em Psicologia da Universidade Feevale. Coordena o grupo de pesquisa NUPSITRA (Núcleo de Pesquisa e Intervenção em Saúde, Trabalho e Justiça Social) na Universidade Feevale.

### **Janaína Castro Nunez Carvalho.**

Psicóloga Clínica e Neuropsicóloga. Mestre em Psicologia- área de concentração em Cognição Humana- PUCRS, Doutora na área de Cognição Humana, no Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE) na PUCRS. Atua principalmente nas áreas da Neuropsicologia e das Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais.

### **Alice Einloft Brunnet**

Psicóloga. Mestra em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Mestra em Psicologia Clínica e Psicopatologia pela Université Paris Cité (França). Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul e pela Université de Bourgogne Franche-Comté (França). Especialista em Terapias Cognitivo-Comportamentais (InTCC). Professora de psicologia clínica na Université Paris Nanterre (França).

**nupsitra**  
NÚCLEO DE PESQUISA E REFERÊNCIA  
EM SAÚDE, TRABALHO E JUSTIÇA SOCIAL

 UNIVERSIDADE  
**FEEVALE**

**PRINCÍPIO**  
*da gente* 