

Psicologia das Emoções em Contexto de Catástrofe

Promover a Educação Emocional para melhor reagir em
situação de crise





do grego katastrophé
«ruína; morte»

CATÁSTROFE

pelo latim catastŕōpha
«mudança da fortuna»



Perigo Oportunidade

危 機

Juntos, em chinês, significam "crise".

CRISE



CRISE

Percepção ou experiência de um acontecimento ou situação como uma dificuldade intolerável que excede os recursos atuais da pessoa e os seus mecanismos de *coping* (mecanismos para lidar com a adversidade).

**Incapacidade para reestabelecer o equilíbrio; contínua pressão para operar mudanças;
sofrimento permanente que imobiliza o sistema, impedindo o desempenho das suas funções, o cuidado, a resolução de problemas e a sobrevivência como um todo.**

Potencial para causar severas perturbações físicas, afetivas, comportamentais e cognitivas.



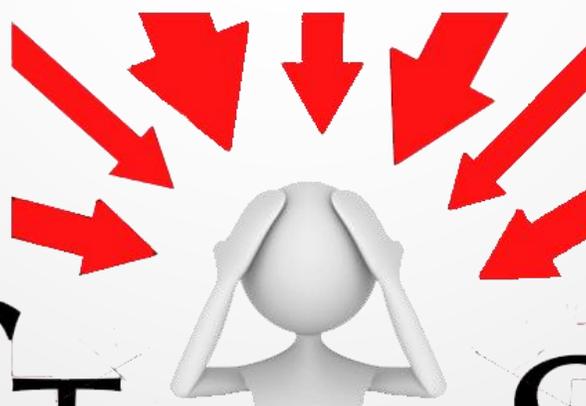


Significações

perceção catastrófica sobre exigências e potencialidades; percepção negativa da realidade

Potencialidades

recursos (características e condições que ajudam a lidar com a situação); **estratégias de coping** (ações e reações concretas para aliviar/resolver/ultrapassar a adversidade)



Exigências

Fatores de STRESS INTENSO; consequências imediatas e futuras

STRESS!

De um ponto de vista biológico e adaptativo... O *stress* faz TODO O SENTIDO... Preparando-nos para AGIR...

NO ENTANTO...

***STRESS A MAIS TORNA-SE
PREJUDICIAL***



<https://www.youtube.com/watch?v=mtRrxNTnyh8>

REAÇÕES EMOCIONAIS A ACONTECIMENTOS CATASTRÓFICOS

MEDO

ANSIEDADE

LUTO

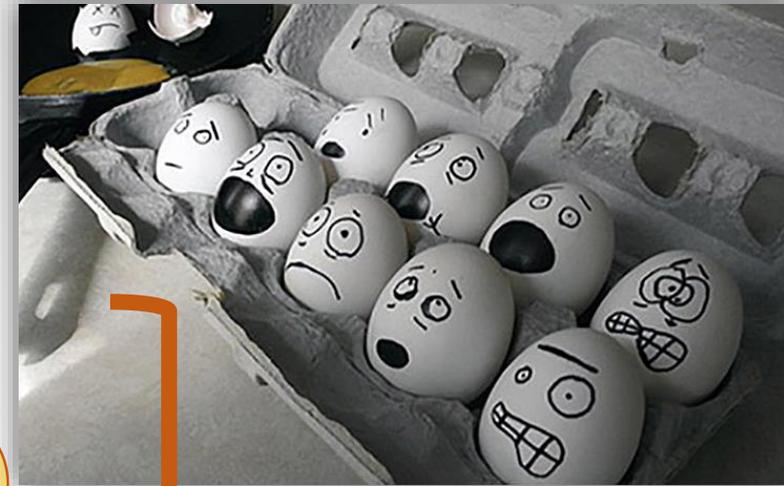
RAIVA

DESESPERO

TERROR

TRISTEZA

CHOQUE



- **Vítimas**
- **Profissionais de ajuda**

Fatores de Proteção e Recursos

- Ser adulto
- Recursos económicos
- Recursos sociais (apoio)
- Competências cognitivas
- Sucesso em ultrapassar acontecimentos traumáticos anteriores
- Visão positiva do mundo
- Optimismo
- Perceção de auto-eficácia
- Baixa afetividade negativa
- Elevada afetividade positiva
- Competências de regulação emocional

Fatores de proteção que influenciam padrões comportamentais de respostas adaptativas em situações de crise.

Face a um mesmo evento traumático...

Diferentes pessoas reagem de formas emocionalmente distintas e manifestam diferentes reações comportamentais.



Diferentes consequências do mesmo evento em diferentes pessoas.

CONCEITO DE RESILIÊNCIA



<https://www.youtube.com/watch?v=LnLVRQCjh8c&index=2&list=RDmK29iPaQDbg>

RESILIÊNCIA

Capacidade de um determinado sujeito ou grupo passar por uma situação adversa, conseguir superá-la e sair dela fortalecido.



Desafio de reconhecer que essas forças são inerentes à resposta do ser humano à adversidade.



Fatores que Promovem a Resiliência



EMOÇÕES REGULAÇÃO EMOCIONAL

Emoções e Regulação Emocional influenciadas pela:

História de vida
(*stress* passado e atual)

Visão da vida e atribuição de significados
(percepção de acontecimentos)

EMOÇÕES

Do latim emotio
«movimento»;
«impulso»



Regulam interações
sociais

FUNÇÃO
ADAPTATIVA

lidarmos de um modo
rápido e eficaz com as
situações vitais para a
nossa sobrevivência e
bem-estar.

Estados afetivos, reações
subjetivas face ao que
nos rodeia e que "nos
movem" por dentro.

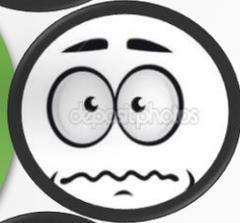
Essenciais para o
funcionamento
psicológico normal.

Dão significado ao mundo.
Janela para motivações,
necessidades e desejos.

Recurso que nos permite
não apenas sobreviver,
mas também levar vidas
mais satisfatórias e com
significado.

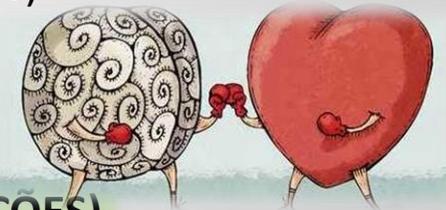
COMO NOS TORNAMOS EMOCIONAIS???

Impossível não sentir emoções face a acontecimentos que são potencialmente dolorosos – física ou psicologicamente.



MECANISMOS DE AVALIAÇÃO AUTOMÁTICOS

Alterações involuntárias no SISTEMA NERVOSO AUTOMÁTICO (batimentos cardíacos, pressão sanguínea, suor, alterações corporais que nos preparam para diferentes ações)



MECANISMOS DE AVALIAÇÃO REFLEXIVA (PARTICIPAÇÃO DA RAZÃO NO DESENVOLVER DAS EMOÇÕES)

Processo consciente e ativo por parte do indivíduo, de avaliação da situação ou acontecimento, em que este pondera sobre o que irá acontecer

RESPOSTA EMOCIONAL AUTOMÁTICA

Aprendizagem sobre como moderar as expressões emocionais, a prevenir/temperar os nossos comportamentos face a situações emocionalmente ativadoras.

The background of the image is a landscape under a dramatic, stormy sky. The sky is filled with dark, heavy clouds, with a bright light source breaking through on the right side, creating a lens flare effect. Below the horizon, there is a field of tall, dry grasses and some distant structures or trees. The overall mood is one of tension and uncertainty.

Intervir em Crise

CARACTERÍSTICAS DOS AGENTES DE INTERVENÇÃO NA CRISE



Experiência de vida

Criatividade

Equilíbrio

Autoestima

Autocontrole

Objetividade

Tranquilidade

Otimismo

Coragem

Flexibilidade

Realismo

Crença na
potencialidade

Persistência

Adiamento de
gratificação

Energia

Intervir em Crise



Ser empático

Oferecer opções de ajuda

Dar tempo de reação

Promover participação na melhor tomada de decisão possível

Escutar

Construir relações

Evitar lutas de poder

5 princípios essenciais para Intervenção em Crise

Hobfoll et al., 2007

1. Sensação de segurança
2. Baixo nível de ativação emocional
3. Sensação de autoeficácia e eficácia da comunidade
4. Ligação aos outros
5. Manutenção da esperança



*Como
prevenir?*



Higiene Emocional



Saúde Física E Saúde Psicológica



Limparmos os restos de emoções más e menos positivas (rejeição, insucesso, fracasso ou solidão).

Como aprender sobre emoções de modo a promover uma vivência emocional adequada, potenciando um maior controlo por parte das vítimas nas suas respostas emocionais .

Sentimentos e emoções também podem piorar, e podem ter impactos dramáticos na vida e no funcionamento dos indivíduos.

Para Onde Olhar...

CONTEXTOS E GRUPOS
VULNERÁVEIS

Situação de pobreza
extrema

Exposição a
acontecimentos
extremamente exigentes
ou traumáticos

Institucionalização

Estigmatização social

Risco específico de
violação dos direitos
humanos

INTERVIR PREVENTIVAMENTE ATRAVÉS DA PROMOÇÃO

EDUCAÇÃO PSICOSSOCIAL

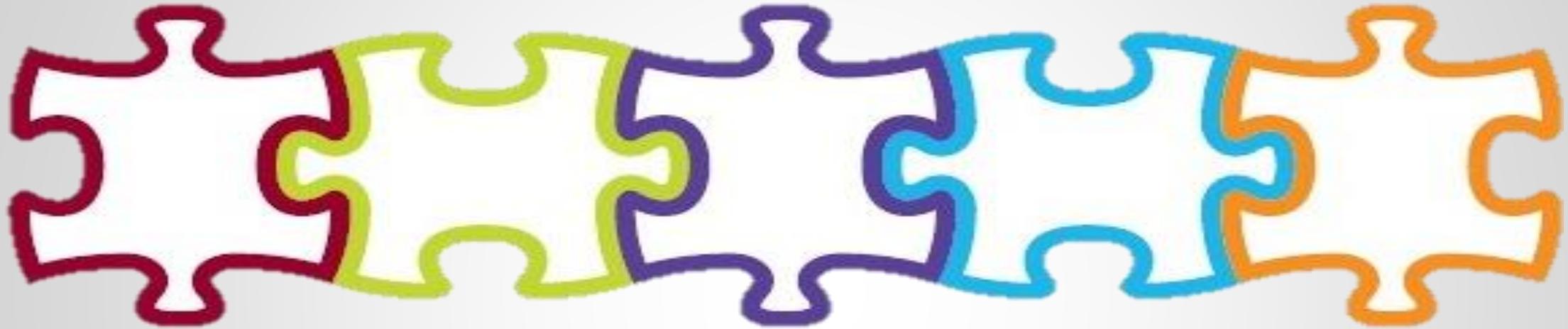
Repetição sistemática de informação acerca de procedimentos e treino de competências através de simulacros e exercícios práticos.

Informar acerca de reações normais, reações/respostas mais adequadas, serviços disponíveis para procura de ajuda, o que fazer para voltar às rotinas.

EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Aprender a reconhecer e a controlar emoções, a preocuparmo-nos com os outros, a desenvolver relações positivas, a evitar comportamentos negativos e a tomar decisões responsáveis.

EDUCAR PARA AS EMOÇÕES



AUTOCONHECIMENTO

Identificar as próprias emoções, cognições, valores, potencialidades e necessidades.

AUTOCONTROLO

Monitorizar e controlar os próprios impulsos, emoções e comportamentos, de modo a que sejam alcançados objetivos pessoais.

TOMADA DE DECISÕES RESPONSÁVEIS

AUTOCONHECIMENTO SOCIAL

Reconhecer nos outros, diferentes perspetivas, diferenças e emoções.

COMPETÊNCIAS RELACIONAIS

Estabelecer relações interpessoais satisfatórias.

EDUCAR PARA AS EMOÇÕES



“De pequenino é que se torce o pepino!”
(provérbio popular)

Educadores

Pais

**Agentes
Comunitários**

Professores



EDUCAR PARA AS EMOÇÕES

Jogo para ser jogado com crianças, adolescentes e adultos (pais e professores).

Objetivos

- Promover a educação emocional (a higiene emocional).
- Promover o conhecimento dos riscos, procedimentos de segurança e comportamentos adequados face a situações adversas.
- Promover competências emocionais.
- Promover reações emocionais adequadas em situação de crise e emergência.
- Promover respostas comportamentais adequadas para a segurança e sobrevivência em contexto de catástrofe.





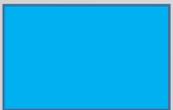
Cartões “Identificação de emoções” – Ver a imagem e identificar a emoção/ou mímica de emoções. Se acertar, avançar uma casa



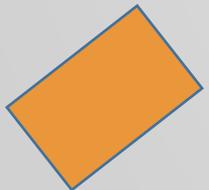
Cartões “Identificação de emoções” – Ver a imagem e identificar a emoção. Se conseguir, joga outra vez. Se não conseguir, fica onde está



Cartões “Reagir positivamente” – História com uma situação-problema de regulação emocional. Se conseguir resolver o problema, pode avançar duas casas e jogar outra vez. Se não conseguir, recua uma casa.



Cartões “Conselhos” – Ler em voz alta o “conselho”. Sem consequências.



Cartões “Má solução” – História com uma má solução. Se conseguir encontrar uma boa solução, pode avançar casas. Se não conseguir, recua três casas.



**Cartões
Catástrofe**

Cartões com questões sobre riscos, procedimentos de segurança e comportamentos adequados. Só pode andar para a frente quando a situação estiver resolvida.



**Casa Teia
Emocional**

Casa onde o jogador tem de perder tempo a cuidar das suas emoções e fica uma vez sem jogar, no entanto, ganha um cartão recompensa por tratar das emoções



MUITO OBRIGADA PELA ATENÇÃO



silviadesantabarbara@gmail.com