

# 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»



CRISE

Perigo	Oportunidade
危	機
Juntos, em chinês, significam "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.**



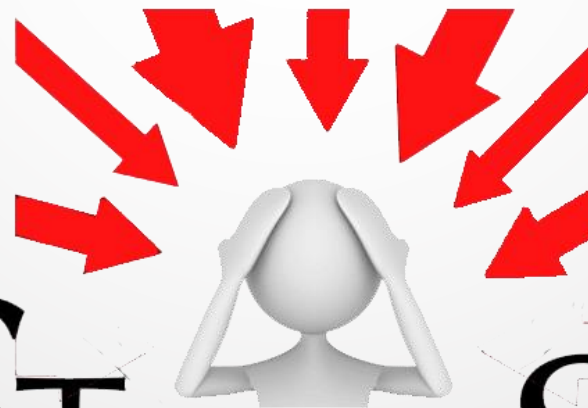


## Significações

perceção catastrófica sobre  
exigências e potencialidades;  
perceção 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.



CONCEITO DE  
RESILIÊNCIA



Diferentes consequências do mesmo evento em diferentes pessoas.

<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

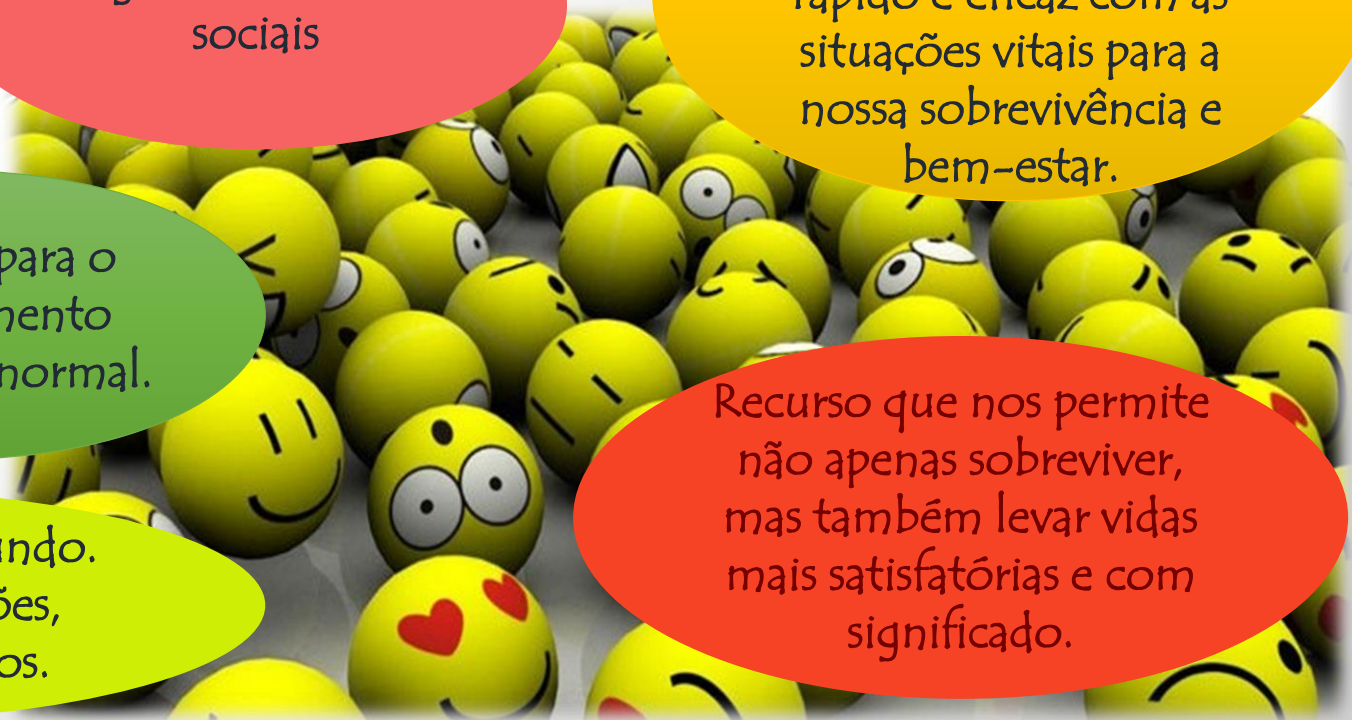
**FUNÇÃO  
ADAPTATIVA**  
lidarmos de um modo  
rápido e eficaz com as  
situações vitais para a  
nossa sobrevivência e  
bem-estar.

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.

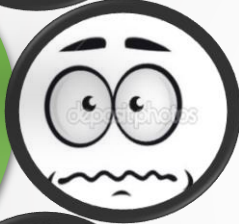
Recurso que nos permite  
não apenas sobreviver,  
mas também levar vidas  
mais satisfatórias e com  
significado.





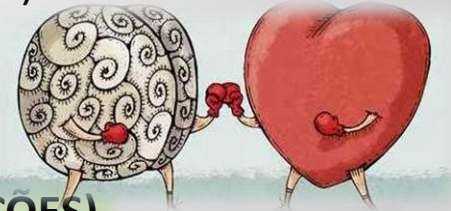
# COMO NOS TORNAMOS EMOCIONAIS???

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 DESENNROLAR 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.

# *Intervir em Crise*





# CARATERÍSTICAS 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



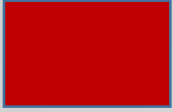
# EDUCAR PARA AS EMOÇÕES

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

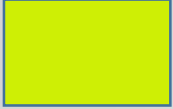
## Objetivos

- 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.





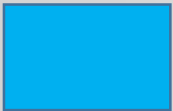
**Cartões “Identificação de emoções”** – Ver a imagem e identificar a emoção/ou mímica de emoções. Se acertar, avançar uma casa



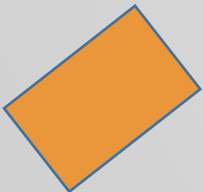
**Cartões “Identificação de emoções”** – Ver a imagem e identificar a emoção. Se conseguir, joga outra vez. Se não conseguir, fica onde está



**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](mailto:silviadesantabarbara@gmail.com)