

Como lidar com o estresse das festas de fim de ano após o furacão Irma

Release Date: Dezembro 26, 2017

ORLANDO, Flórida – Se sua casa, empresa ou propriedade pessoal foi danificada ou destruída pelo furacão Irma, você ou sua família podem estar lutando para lidar com o impacto emocional do desastre. Se você está procurando reconstruir ou se você teve que se mudar de sua casa, esta temporada de festas de fim de ano pode ser especialmente difícil.

O recurso on-line da FEMA, Como lidar com um desastre (Coping with Disaster), oferecem sugestões que podem aliviar o estresse que pode acompanhar um evento traumático, como o recente furacão, que pode ser ainda mais desafiador em torno da temporada de festas de fim de ano. Existem seções especiais sobre como reconhecer sinais de estresse relacionado a desastres e como você pode ajudar as crianças a lidar com as necessidades emocionais deles.

Eis abaixo algumas das sugestões:

- Limitar sua exposição à cobertura de notícias traumáticas e às redes sociais sobre o desastre.
- Manter-se em contato com os familiares e amigos.
- Aceitar o fato de que sua recuperação pode demorar.

Os desastres podem deixar as crianças assustadas, confusas e inseguras. Se uma criança sofreu pessoalmente um trauma, viu o evento na televisão ou ouviu adultos falando sobre o assunto, é importante que os pais e os professores sejam informados e estejam prontos para ajudar se as reações ao estresse começarem a ocorrer.

A equipe da Mayo Clinic diz que a temporada de festas de fim de ano causa estresse e depressão em algumas pessoas. Isso pode se agüçar pelo impacto emocional de outras situações, como o recente furacão. Eles oferecem algumas dicas sobre como lidar com o estresse, a depressão e as festas de fim de ano.



FEMA

Page 1 of 3

De acordo com o Instituto Nacional de Saúde Mental, os sintomas de depressão podem incluir o seguinte:

- Dificuldade de concentração, de lembrar detalhes e de tomar decisões
- Fadiga and falta de energia
- Sentimentos de culpabilidade, inutilidade e / ou desamparo
- Sentimentos de desesperança e / ou pessimismo
- Insônia, acordar muito cedo ou sono excessivo
- Irritabilidade, inquietação
- Perda de interesse em atividades que antes eram motivos de prazer

A Administração de Saúde Mental e Abuso de Substâncias (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA*) fornece serviços de terapia e apoio de crise para pessoas que sofrem de distúrbios emocionais relacionados a desastres naturais ou catástrofes provocados pelo Homem. A SAMHSA fornece apoio gratuito, multilíngue e confidencial em sua linha de atendimento de desastre. O estresse, a ansiedade e outros sintomas semelhantes a depressão são reações comuns após um desastre. Ligue para o 800-985-5990 ou envie a mensagem de texto *TalkWithUs* para o 66746 para entrar em contato com um terapeuta de crise treinado.

Outros recursos para ajudar você e seus filhos a lidar com a situação após o desastre podem ser encontrados nos sites abaixo ou ligando para os números fornecidos:

- FEMA: [ready.gov/kids](https://www.ready.gov/kids).
- Centro Nacional de Stress Traumático Infantil (*National Center for Child Traumatic Stress*): [Enchantes](https://www.enchantes.org). Fones 310-235-2633 ou 919-682-1552.
- Salve as crianças (*Save the Children*): Dez dicas para ajudar as crianças a lidar com desastres, Dicas de furacão para os pais: como ajudar as crianças. ([Ten Tips to Help Kids Cope with Disasters](#), [Hurricane Tips for Parents: How to Help Kids](#)).
- Academia Americana de Pediatria (*American Academy of Pediatrics*): Como ajudar o seu filho a lidar com um desastre, Como falar com as crianças sobre desastres, Como os filhos de diferentes idades respondem às catástrofes,



FEMA

Page 2 of 3

Como as famílias podem lidar com o estresse de mudança (de casa) após uma catástrofe. ([Helping Your Child Cope](#), [Talking to Children about Disasters](#), [How Children of Different Ages Respond to Disasters](#), [How Families can Cope with Relocation Stress After a Disaster](#)).

###

A missão da FEMA é apoiar os nossos cidadãos e os primeiros agentes de socorro para garantir que, como nação, trabalhem juntos para construir, apoiar e melhorar nossa capacidade de nos preparar, nos proteger, responder, recuperar e mitigar todos os danos.

A assistência para recuperação de desastres está disponível sem consideração a raça, cor, religião, nacionalidade, sexo, idade, deficiência, proficiência em inglês ou status econômico. Se você ou alguém que você conhece tiver sido discriminado, ligue para FEMA gratuitamente para 800-621-FEMA (3362). Para TTY, ligue para 800-462-7585.

A assistência temporária à habitação da FEMA e os subsídios para despesas de transporte público, despesas médicas e dentárias e despesas de funeral e enterro não exigem que os indivíduos solicitem um empréstimo da SBA. No entanto, os candidatos que recebem pedidos de empréstimo da SBA devem enviá-los aos oficiais de empréstimo da SBA para serem elegíveis para assistência que cobre bens pessoais, reparação ou substituição de veículos e despesas de mudança e armazenamento.

###



FEMA

Page 3 of 3