

# Lidando com o cansaço após numerosos desastres em Louisiana

---

**Release Date: April 19, 2021**

BATON ROUGE, La. – Abril é o Mês Nacional de Conscientização sobre o Estresse, e os residentes do estado de Louisiana sofreram bastante estresse no ano passado. Muitos estão tendo dificuldades para se recuperarem dos golpes sucessivos causados pelos furacões Laura, Delta e Zeta e pelas violentas tempestades de inverno, além do estresse e das preocupações com a pandemia durante praticamente um ano. O mesmo acontece no país como um todo, onde furacões, incêndios florestais e outros desastres vieram um atrás do outro, ao mesmo tempo em que o temor da Covid-19 se alastrava.

É normal que qualquer resposta a desastre aumente o estresse e o cansaço. Um dos sintomas é ter dificuldade em tomar decisões quando é preciso decidir tantas coisas sobre a sua recuperação.

Os sobreviventes dos furacões Laura, Delta e Zeta e das tempestades de inverno de fevereiro que já se cadastraram na FEMA às vezes podem ter a sensação de que o processo de recuperação é uma tarefa impossível.

O estresse relacionado ao desastre, como fadiga de compaixão, exaustão, estresse traumático secundário e outros problemas de saúde relacionados ao estresse, pode ser o motivo pelo qual é difícil tomar decisões. Ter mais desentendimentos e sentir frustração, exaustão física e mental são outros sintomas de exaustão emocional que podem alterar como as pessoas tomam decisões. Talvez você não esteja comendo nem dormindo, ou esteja fazendo-os em excesso. Você não está só. Essas são reações humanas à pressão se adaptar repetidamente a situações que ameaçam a sua sobrevivência e/ou capacidade de lidar com problemas.

A boa notícia é que, a cada ação positiva que você adiciona à sua recuperação, você se sente melhor e mais no controle. Uma ação sem custo que você pode tomar agora mesmo é criar e praticar um plano familiar para emergências futuras.



**FEMA**

Page 1 of 2

Você também pode se encontrar com o seu agente de seguros para ter certeza de que a sua cobertura será suficiente para suas necessidades futuras. Pergunte ao agente sobre o seguro contra inundações, que paga por danos de inundações, mesmo que um desastre não seja declarado pela FEMA.

A maioria das respostas ao estresse relacionado a desastres é temporária e desaparece com o tempo. A resposta de estresse durante desastres é normal.

A linha de atendimento para sofrimento causado por desastres está disponível para pessoas que estejam enfrentando desgaste emocional relacionado a qualquer desastre natural ou antrópico. Os sobreviventes podem ligar ou enviar mensagem de texto para 1-800-985-9500 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano, ou acessar a [Linha de atendimento para sofrimento causado por desastres | SAMHSA](#). A linha de atendimento para sofrimento causado por desastres é gratuita, multilíngue e confidencial e está disponível para todas as pessoas afetadas por desastres.

A linha de apoio de aconselhamento de crise também está disponível e funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana. Ligue para 800-985-5990 (TTY 800-846-8517) ou envie a mensagem TalkWithUs (para falar em espanhol, envie a mensagem: Hablanos) para 66746 para se conectar imediatamente a um profissional de aconselhamento que ajudará o autor da chamada a lidar com a angústia emocional relacionada ao desastre. Esse serviço gratuito, multilíngue e confidencial está disponível para todas as pessoas do estado.

Não desista, a FEMA e seus parceiros estão aqui para ajudar os sobreviventes no processo de recuperação. Para perguntas e problemas relacionados à assistência a desastres, ligue para a linha de atendimento da FEMA pelo telefone 800-621-3362 (TTY: 800-462-7585).

Para obter as últimas informações sobre o furacão Laura, acesse [Furacão Laura em Louisiana \(DR-4559-LA\)](#). Para atualizações sobre o furacão Delta, acesse [Furacão Delta em Louisiana \(DR-4570-LA\)](#). O material sobre o furacão Zeta está no site [Furacão Zeta em Louisiana \(DR-4577-LA\)](#). Para atualizações sobre tempestades de inverno, acesse [Tempestades fortes de inverno em Louisiana \(DR-4590-LA\)](#). Siga a conta de Twitter da FEMA para a Região 6 em [twitter.com/FEMARegion6](https://twitter.com/FEMARegion6).



**FEMA**

Page 2 of 2