

## Entrevista

É o representante português no Comité de Crise de Catástrofe da Federação Europeia de Associações de Psicologia e é um dos psicólogos de Intervenção em Crise do INEM desde 2007. Já apoiou muitas vítimas de incêndios, de tornados e de graves acidentes de viação. Por **Sónia Bento**

## MÁRCIO PEREIRA

# “Depois de uma catástrofe é possível recuperar a satisfação com a vida”

**M**árcio Pereira não fez parte da equipa de Pedrógão Grande, mas já esteve no terreno noutras catástrofes e desastres de viação, no apolo às vítimas e aos familiares no reconhecimento de corpos: é um dos psicólogos do INEM que intervêm em situações de crise, há 10 anos. O psicoterapeuta, de 37 anos, que vive em Loulé há seis, confessa que os momentos mais difíceis são os que envolvem a perda de crianças. Nalgumas situações, um abraço é mesmo importante para quem está em grande sofrimento. Em 2015, coordenou um curso de Intervenção Psicológica em Situações de Catástrofe para a Ordem dos Psicólogos Portugueses, que formou cerca de 600 voluntários para serem chamados em situações de catástrofe, quando os recursos oficiais escassearem.

**Muitos dos títulos sobre os incêndios utilizavam a palavra “pânico”. Pode o pânico provocar mais vítimas do que a catástrofe em si? Não diria isso. Acho que muitas vezes o que existe inicialmente é uma resposta de stress associada à vivência do acontecimento, ao nível**

**“Há pessoas daquela comunidade que vão viver um processo de luto apenas pela perda da sua rotina”**



**Psicologia** de catástrofe é uma disciplina recente mesmo ao nível internacional. Em Portugal existe desde o fim da década de 90

emocional, cognitivo e comportamental, com uma reacção de luto ou de fuga. Mas felizmente a maioria das pessoas não entra em pânico. Ficam é mais ansiosas, mantendo-se activas e funcionais, não chegando ao quadro de pânico do ponto de vista psicológico do termo.

**Estudos indicam que, numa emergência, 75% das pessoas têm um comportamento descontrolado e só 10% conseguem delinear um plano de acção. Concorda?**

A maioria desencadeia uma resposta de stress que é transitória. Só uma minoria entra num estado disfuncional perante um cenário de catástrofe. Grande parte das pessoas age para tentar minimizar o impacto do incidente. No momento, estão incapazes de fazer um planeamento que não seja o imediato, sabem que têm de tomar atitudes, como apagar o fogo.

**Numa situação de pânico, a reacção de sobrevivência tende a ser mais individual do que social?**

É algo que varia de cultura para cultura, mas teoricamente o valor da sobrevivência individual impera. Embora existam muitas pessoas que

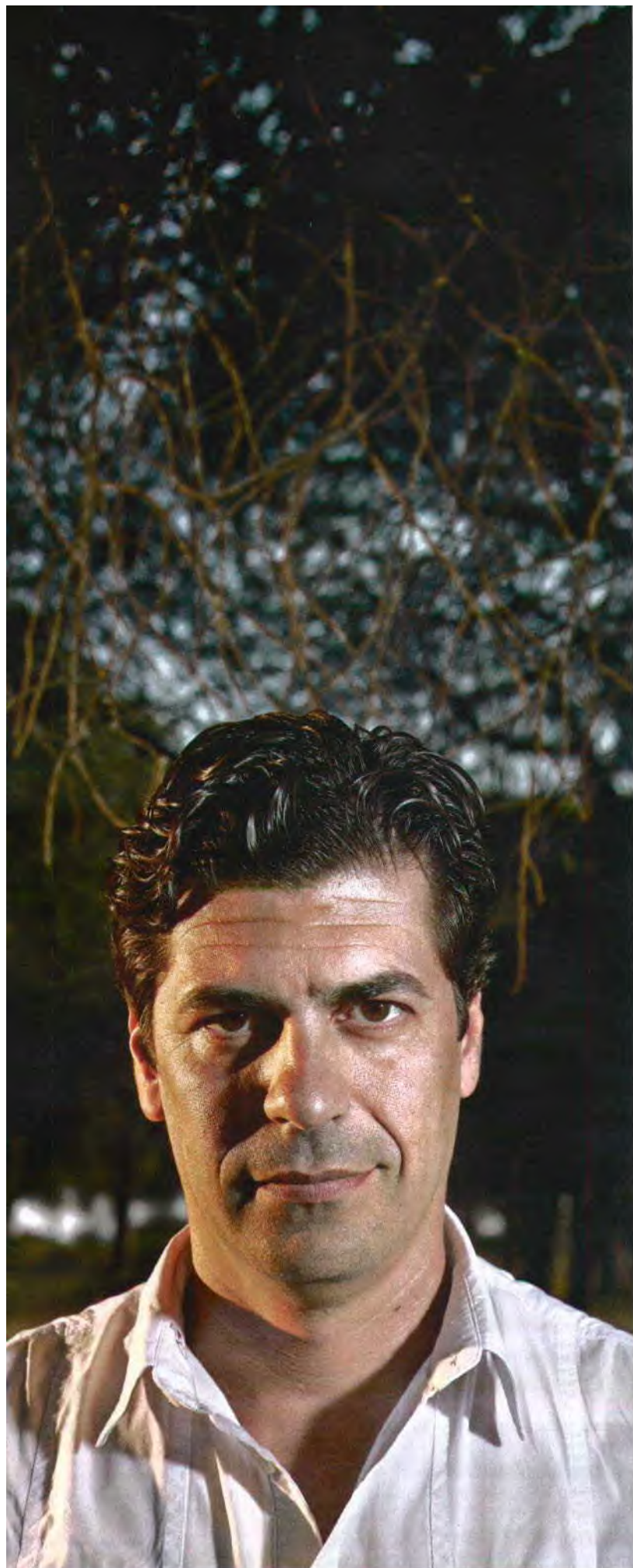
têm comportamentos pró-sociais muito fortes, colocando a própria vida em risco, caso dos profissionais de socorro. Em Pedrógão Grande, houve pessoas que ajudaram outras que precisaram no momento e que não conseguiram proporcionar a mesma ajuda a familiares.

**Isso teve a ver com o facto de ser um meio rural?**

Claro que sim. É um meio em que existe uma noção forte de comunidade e hipervalorização dos bens. São pessoas que vivem da agricultura e que dependem dos animais e das estruturas que têm.

**Qual é o papel dos psicólogos no terreno?**

Perante estes desastres, existem duas fases. A primeira é a de pós-impacto, em que é muito importante a presença dos psicólogos, para ajudar a estabilizar e a aconselhar. Este primeiro momento é chamado primeiros-socorros psicológicos. As pessoas ficam em estados emocionais alterados durante muito tempo e existe a probabilidade de desenvolverem stress pós-traumático ou outras patologias. A seguir, vem a fase de monitoriza-



➊ Márcio Pereira faz parte da equipa do Centro de Apoio Psicológico e de Intervenção em Crise do INEM há 10 anos

ção, o acompanhamento para perceber se as pessoas estão no caminho correcto em termos de saúde mental ou se estão num processo de desenvolvimento de psicopatologia. Nestes cenários, o que mais encontramos é a resposta do luto, da ansiedade e do stress. A intervenção visa prevenir o desenvolvimento do luto patológico.

### Como é que se caracteriza o luto patológico?

Caracteriza-se em termos de tempo. Alguém que perdeu um familiar tem de chorar, de ter respostas emocionais intensas, é normal que passe por um período em que pare, que não tenha energia, que conserve os bens da pessoa falecida. Contudo, ainda que esteja num processo de luto, de tristeza, é normal que recupere a sua vida, que volte a trabalhar. No luto patológico, o que acontece é haver alguém que mantém essas reacções intensas durante um longo período.

➋ *"Nem sequer existe uma palavra para classificar um pai ou uma mãe que perca um filho"*

### A partir de quando é que o luto se considera patológico?

O último manual de saúde mental aponta que estes sintomas durem pelo menos um ano, ou seja só a partir daí é que se pode diagnosticar o luto patológico. O trabalho do psicólogo é perceber se a pessoa consegue seguir com a sua vida normal, mesmo com tristeza, ou se tem pensamentos suicidas, uma vontade de ir ao encontro do ente que perdeu.

### E quando se perde a mulher e duas filhas num incêndio, como aconteceu?

É um luto muito mais difícil porque envolve filhos. É um luto anormal. As pessoas não estão preparadas para perder filhos, nem sequer existe uma palavra para classificar um pai ou uma mãe que perca um filho. Aquele homem perdeu provavelmente as pessoas mais importantes da sua vida. Todos os contextos dele estão "contaminados" com a dor. Aqui, o luto pode ser proporcional à perda, demorar mais tempo a recuperar a sua funcionalidade, o que não quer dizer que seja patológico.

➌ *"As vítimas de um atentado terrorista ficam presas à raiva, o que não lhes permite viver a tristeza"*

As intervenções variam em função dos diferentes tipos de perdas? ➍

## Entrevista

■ O tema é sempre o luto. Tendemos a dar toda a atenção a quem perdeu familiares, mas há pessoas que têm ligações muito mais fortes com animais de estimação, com a perda da casa ou de materiais irrecuperáveis, como fotos de família. Por outro lado, nestas situações, em que está envolvida uma comunidade, existe também a perda da rotina. É um facto que não é tão valorizado, mas o certo é que todas as pessoas daquela comunidade vão viver um processo de luto pela perda do seu dia-a-dia, dos vizinhos ou de locais de trabalho. Tendemos a negligenciar perdas que à primeira vista parecem não ser muito importantes, mas são.

### Este apoio psicológico vai prolongar-se por quanto tempo?

As equipas no terreno actuam em duas grandes áreas: há o apoio imediato às populações, que é da responsabilidade do INEM, e depois o apoio de continuidade, que tem de ser garantido pela Segurança Social. Existem muitas pessoas que podem necessitar deste acompanhamento, a monitorização das reacções de quem foi afectado pela catástrofe. Uma mensagem importante a transmitir sempre é que as pessoas são muito resilientes. É possível passar pelos cenários mais difíceis e recuperar a satisfação com a vida. Antes, havia o conceito de que quando alguém atravessava uma situação difícil nunca mais voltaria a ser o mesmo. Hoje, sabemos que há quem passe por episódios muito complicados e consiga desenvolver aspectos em si que nunca desenvolveria.

### Como é que se dá a notícia da morte de alguém a um familiar?

Em primeiro lugar, é muito importante saber quem é a pessoa que vai receber a notícia e perceber se tem antecedentes clínicos, como problemas cardíacos, que justifiquem outro tipo de apoio. Os idosos e as crianças são as classes etárias a quem é difícil dar essas notícias. Os idosos pelas vulnerabilidades, pois podem sofrer uma síncope ou mesmo morrer, e as crianças pelo impacto e pelo sofrimento que a notícia lhes vai causar.



▲ O psicoterapeuta diz que as situações mais delicadas são as que envolvem a perda de crianças

### No caso das crianças, como é feita a abordagem?

Havendo um pai ou uma mãe, incentivamos que sejam eles a dar a notícia, porque num momento de tanta fragilidade é importante que a criança seja informada por alguém que lhe possa dar o máximo de suporte, segurança e ternura.

### Muitas vezes um abraço é importante nestas situações. Os técnicos estabelecem contacto físico?

O contacto físico depende sempre de quem temos do outro lado, ou seja temos de saber ler os sinais. Em Portugal, é normal as pessoas procurarem o contacto físico em zonas culturalmente aceites, como a mão ao nível do ombro ou do braço. Se estiver a intervir com uma população nórdica, em que a bolha de espaço interpessoal é maior, vou ter muito mais cuidado com o contacto físico. Mas, tipicamente, nestas situações as pessoas estão vulnerabilizadas e elas próprias procuram esse contacto.



### Descanso

É importante que os psicólogos tenham períodos de descanso, no máximo de 12 em 12 horas, para eles próprios não se tornarem vítimas

### Costuma dar abraços?

Eu não tenho problemas em dar um abraço. Mas se não me sentir confortável, fico pelo toque no ombro. É pior dar um abraço tenso e a pessoa perceber que eu não estou ali. Cabe ao psicólogo perceber quais são os seus limites.

### Em que situações de catástrofe é que já esteve no terreno?

Já estive em acidentes de viação com muitas vítimas, em tornados e em incêndios florestais, como o do ano passado em Monchique.

### Qual foi a situação mais delicada por que passou?

O mais delicado é sempre ver o sofrimento humano. Para mim, a mais complicada é a perda, sobretudo de crianças. O acompanhamento dessas famílias envolve momentos muito difíceis.

### Desde quando é que a Psicologia de catástrofe existe em Portugal?

Não é uma disciplina com muito tempo, mesmo ao nível internacional. Cá, as respostas oficiais, com alguns corpos de bombeiros, Cruz Vermelha e com o INEM, começaram sobretudo a partir do fim da década de 90. Nos seminários em que tenho participado, em diversos países europeus, os tópicos mais batidos têm sido o terrorismo e os refugiados.

### Quais as diferenças nas reacções das vítimas de terrorismo e de catástrofes naturais?

Verificam-se sobretudo no que respeita ao medo. A imprevisibilidade dos atentados terroristas desencadeia uma resposta de medo mais exacerbada e que pode contaminar o processo de vivência do stress. A ansiedade tende a permanecer mais tempo. Outra das grandes diferenças tem a ver com a forma como se faz o processamento emocional. Nas catástrofes naturais, não há um culpado. Num atentado terrorista existe intencionalidade, o que deixa às vítimas uma raiva enorme, que contamina o processo de luto, não deixando que se viva a tristeza. As pessoas ficam presas na zanga, congeladas. ■