

Como lidar com o estresse do fim de ano após um desastre

Release Date: Dezembro 18, 2023

As festas de fim de ano podem trazer lembranças de tempos mais felizes que não são mais possíveis após um desastre natural. Se estiver se sentindo ansioso, solitário ou incerto sobre o futuro, você não está sozinho. Você pode pedir ajuda. As festas de fim de ano podem aumentar o estresse, pois tradicionais serão diferentes devido aos furacões, e esse pode ser um momento especialmente difícil.

De acordo com a Mayo Clinic, o estresse é uma reação psicológica e física, normal às demandas. Uma pequena quantidade de estresse pode ser bom, motivando-o a ter um bom desempenho. No entanto, muitos desafios diários, como ficar parado no trânsito, cumprir prazos e pagar contas, podem levá-lo além da sua capacidade de enfrentamento. Para obter mais informações, clique em: [Noções básicas de gerenciamento de estresse](#).

Os desastres podem deixar as crianças especialmente assustadas, confusas e inseguras. Independentemente de uma criança ter sofrido pessoalmente os danos causados pelo furacão, ter visto o evento na televisão ou ter ouvido os adultos falarem sobre ele, é importante que os pais e professores estejam informados e prontos para ajudar, caso comecem a ocorrer reações de estresse. De acordo com o Instituto Nacional de Saúde Mental (NIMH), os sintomas de depressão podem incluir:

- Dificuldade para se concentrar, lembrar detalhes e tomar decisões
- Fadiga e diminuição da energia
- Sentimentos de culpa, inutilidade e/ou desamparo, pessimismo e desesperança
- Insônia, vigília matinal ou sono excessivo
- Irritabilidade, inquietação
- Perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas

Linha de apoio 2-1-1



FEMA

Page 1 of 3

Os moradores da Flórida, que estiverem passando por situações de estresse devido ao desastre, podem ligar para o centro de atendimento do estado (352) 332-4636 ou enviar uma mensagem de texto com seu código postal para 898-211, para obter apoio.

2-1-

1 é o número telefônico abreviado especial reservado como um número fácil de lembrar, destinado a fornecer informações e fazer encaminhamentos a organizações de serviços sociais, humanos e de saúde.

Além de encaminhar as pessoas que ligam, aos conselheiros de crise, o número 2-1-1 também fornece, aos indivíduos e às famílias necessitadas, informações sobre onde encontrar serviços sociais, como programas suplementares de alimentação e nutrição, opções de abrigo e moradia, serviços para veteranos e informações sobre saúde.

As centrais telefônicas também são projetadas para ajudar as pessoas que não falam inglês, as que têm habilidades limitadas de leitura, e as que são novas em suas comunidades. A United Way opera centrais 2-1-1.

Linha telefônica nacional de apoio em caso de desastres

A Linha Nacional de Apoio em Caso de Desastres (DDH), financiada pela Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de Drogas (SAMHSA), também oferece aconselhamento e apoio em situações de crise para pessoas que estejam passando por problemas emocionais relacionados a desastres naturais ou causados pelo homem. O DDH está disponível para todos os residentes dos EUA que estejam passando por estresse ou problemas de saúde mental relacionados a qualquer desastre, natural ou causado pelo homem, por meio da Linha Nacional de Apoio em Caso de Desastres (ligue ou envie uma mensagem de texto para 1-800-985-5990; para espanhol, pressione "2"). A linha de apoio está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

As pessoas que ligam podem se conectar com os conselheiros da linha direta DDH em mais de 100 idiomas adicionais, por meio de serviços terceirizados de interpretação. Pessoas surdas ou com deficiência auditiva podem



FEMA

Page 2 of 3

usar a opção de texto. Para se conectar diretamente com um agente em linguagem americana (ASL), clique no botão "ASL Now" no site da SAMHSA (abaixo), ou ligue para 1-800-985-5990 de seu videofone. O suporte em ASL está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Para obter mais informações, acesse: <https://www.samhsa.gov/>

Outros recursos de enfrentamento

- A Crisis Text Line oferece suporte gratuito de saúde mental e intervenção em crises, 24 horas por semana, por meio de mensagens de texto. Acesse www.crisistextline.org ou envie uma mensagem de texto para 741741, escrevendo HOME.
- Centro Virtual de Assistência à Família da Cruz Vermelha Americana: Ligue para 833-492-0094.
- Linha direta de abuso do Departamento de Crianças e Famílias da Flórida: Ligue para 800-962-2873.
- Linha direta nacional de violência doméstica: Ligue para 800-799-7233 ou envie uma mensagem de texto para 88788, escrevendo START.
- Linha de apoio nacional contra agressão sexual: Ligue para 800-656-HOPE.

Para obter as informações mais recentes sobre a recuperação da Flórida após o furacão Idália, acesse floridadisaster.org/info e fema.gov. Siga a FEMA no X, anteriormente conhecido como Twitter, no [FEMA Região 4 \(@femaregion4\)](https://twitter.com/femaregion4) e no facebook.com/fema.



FEMA