

“O PESO DO COLETE” PARA A TRANSPARÊNCIA DAS EMOÇÕES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

"THE WEIGHT OF THE VEST" FOR THE TRANSPARENCY OF EMOTIONS: AN EXPERIENCE REPORT

Julia Silveira Dalla Porta¹

Resumo

O intuito deste artigo é relatar as experiências da graduanda de psicologia como estagiária da Cruz Vermelha do Rio Grande do Sul (CVRS), atuando como apoio psicossocial junto a um grupo de mulheres que foram atingidas pela enchente de Maio de 2024. Demonstrando a forte influência que uma grande organização apresenta diante de uma comunidade em vulnerabilidade social, que enfrenta as marcas deixadas pela enchente, onde sentem-se acolhidas e a vontade para trazer temas como ansiedade, luto e situações do cotidiano. O senso de pertencimento ao local reforça a segurança necessária para a expressão das emoções, atendendo às necessidades das beneficiárias. O relato conclui que os objetivos propostos foram alcançados, comprovando a eficácia do suporte psicossocial oferecido.

Palavras-chaves: Apoio psicossocial; ajuda humanitária, desastres naturais.

Abstract

The purpose of this article is to report the experiences of the psychology graduate as an intern of the Red Cross of Rio Grande do Sul (CVRS), acting as psychosocial support with a group of women who were affected by the May flood of 2024. Demonstrating the strong influence that a large organization presents in the face of a community in social vulnerability, which faces the marks left by the flood, where they feel welcomed and the will to bring issues such as anxiety, grief and everyday situations. The sense of belonging to the place reinforces the necessary security for emotional expression, meeting the needs of the beneficiaries. The report concludes that the proposed objectives were achieved, proving the effectiveness of the psychosocial support offered.

Keywords: *Psychosocial support, humanitarian aid, natural disasters.*

¹ Discente do Curso de Psicologia da Universidade La Salle - Unilasalle, matriculado na disciplina de Trabalho de Conclusão, sob a orientação do Profa. Dra. Camila Bolzan de Campos. E-mail: camila.bolzan@unilasalle.edu.br. Data de entrega: 03 dez. 2024.

1 Introdução

O presente artigo visa apresentar o relato de experiência da graduanda de psicologia como estagiária da Cruz Vermelha do Rio Grande do Sul (CVRS), onde atuou como apoio psicossocial, no bairro Mathias Velho em Canoas, referente ao cenário de pós desastre natural, sendo este a enchente que perpassou o estado do Rio Grande do Sul em maio de 2024, onde no balanço feito no dia 20 de agosto a Defesa Civil contabilizou 478 municípios atingidos e por volta de 2.398.255 pessoas afetadas. De acordo com o Instituto Humanitas UNISINOS (2024), Canoas liderou o ranking de cidade com mais desabrigados em decorrência das enchentes, sendo mais de 20 mil pessoas distribuídas em 80 abrigos temporários da cidade.

O lago Guaíba alcançou o marco de 5,3 metros em maio de 2024, superando o marco histórico de 4,76 metros em 1941, antes dita como a maior enchente do estado. Desse modo, o desastre climático que atingiu a região metropolitana de Porto Alegre tornou-se o de maior impacto (G1, 2024). Fenômenos extremos, como enchentes, estão se tornando mais comuns e intensos em virtude das mudanças climáticas, certas áreas são especialmente suscetíveis a esses eventos, e é provável que a inundação de 2024 tenha impactado essas regiões conforme indicado nas previsões de especialistas (ICLEI América do Sul, 2023).

A CVRS contou com auxílio de empresas privadas e do poder público para distribuir por volta de 989 litros de água, 238 kits de alimentos e 213 kits de roupas além de materiais mais específicos como cobertores, kits de limpeza e de higiene pessoal, medicamentos, colchões, travesseiros, fraldas e panelas. No relatório da Cruz Vermelha Brasileira (CVB) apresentou que no dia 15 de maio ainda havia por volta de 13 mil pessoas abrigadas, sabendo disso as equipes de voluntários contavam em média 40 pessoas por turma, aumentando a capacidade de doações por dia.

Durante a enchente, representantes da Casa Civil, Federação Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (IFCV), Comitê Internacional da Cruz Vermelha (CICV) e da CVB Nacional, se encontraram para coordenar as equipes e rastrear as necessidades da população. No abrigo da Ulbra em Canoas, onde foi montado um posto da CVRS, foram ofertados cerca de 7 mil sanduíches diariamente aos beneficiários, além de Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) aos familiares em busca de seus parentes, resgates e Primeiros Socorros Básicos (PSB).

Dando continuidade ao apoio após as enchentes, centralizando o foco no público de mulheres atingidas pelo evento climático, no mês de agosto, deu-se início ao grupo de apoio psicossocial voltado para moradoras do bairro Mathias Velho em Canoas/RS. A CVRS, facilitadora desse processo, representando a confiança que a sociedade deposita nesta instituição que no presente relato simbolicamente é representada pelo “peso do colete vermelho”. Além disso, demonstrando que fazer parte de uma grande organização promove engajamento das partes, tanto como prover um espaço de escuta com liberdade para expor-se sobre diversas pautas relacionadas a saúde mental e física com as acadêmicas de psicologia e com voluntários de áreas específicas, como advocacia, nutrição, ginecologia, etc.

A escolha do público alvo dos grupos, se deu pela vulnerabilidade de gênero existente na sociedade atual, usualmente sendo as mulheres as encarregadas de gerenciar a rotina familiar, mantendo-se fortes em frente aos familiares para que não gere mais preocupações (Oliveira, 2024). Nesses casos as emoções reprimidas podem causar sofrimento psíquico, de modo que a longo prazo se torne patológico, como transtorno de ansiedade e depressão ou no cenário de desastres o transtorno de estresse pós-traumático. Para além do gênero, a vulnerabilidade social de cada beneficiária apresentava a necessidade de um acolhimento especializado de saúde mental, conforme foi disposto.

Este relato apresenta o conjunto de ações junto ao grupo de apoio psicossocial no pós-enchente, enfatizando a relevância da escuta ativa, da comunicação efetiva e da implementação de intervenções terapêuticas, como os primeiros socorros psicológicos, no atendimento de uma comunidade em situação de vulnerabilidade. A continuação, será apresentado a contextualização, situando o relato no local e suas características comunitárias. Logo decorrerá da experiência propriamente dita do grupo, a relação entre estagiárias e beneficiárias, segurança diante dos voluntários e liberdade para expressão das emoções, seguido das considerações finais.

2 Contextualização: pertencimento ao local

O papel imposto pela CVRS, assim como para outras ONGS, nesse cenário de pós desastre natural, se dá pela falta de serviços governamentais do local para que possam suprir as necessidades dos indivíduos (Franzoti et al., 2023). Diante

dessa falta, a ajuda humanitária é solicitada, entrando com doações, auxílio à higiene, limpeza das moradias, primeiros socorros psicológicos, auxílio saúde mental no pós desastre e demais necessidades das pessoas afetadas. A exemplo dessa forma de organização:

De acordo com o panorama desenhado, faz-se essencial uma ajuda humanitária bem estruturada, buscando agilidade na resposta e, conseqüentemente, minimizando o sofrimento humano. Nesse contexto, torna-se essencial a busca, por meio da Logística Humanitária, de um procedimento eficiente para planejar, implantar e controlar estoques de suprimentos, bem como acompanhar o fluxo de informações, desde a origem até o consumo, com o propósito de atender aos requisitos do beneficiário final [...] (Costa et al., 2015, p. 876).

A análise das necessidades para que fosse criado um grupo de apoio psicossocial, iniciou com a coordenadora da educação e saúde da CVRS conversando com a líder da comunidade local, onde chegaram em um objetivo, criar um ambiente de escuta para mulheres afetadas pela enchente, pois haviam passado por muitas perdas e passavam pela sobrecarga emocional do pós desastre (Sarriera, 2017). Dessa forma foi criado o grupo de encontro, sem temas muito teóricos mas com fundamento a modo de contribuir para as necessidades delas, esses temas foram escolhidos pelas próprias beneficiárias.

Seguindo a lógica de ajuda humanitária no pós-desastre, no dia 3 de agosto, deu-se início ao grupo de apoio psicossocial para mulheres na Associação de Moradores da Getúlio Vargas, marcado pela receptividade das beneficiárias, onde demonstraram interesse de estar e permanecer com o grupo nos sábados seguintes. Diante dessa primeira impressão a graduanda planejava junto com suas colegas os temas a serem abordados nos próximos encontros, para isso houve a necessidade de entender qual a característica do grupo, as necessidades em comum entre elas, para assim compreender que apesar de não ser um grupo terapêutico os encontros tinham objetivo de oferecer alguma ajuda, nesse caso o amparo psicológico por parte das estagiárias e supervisores.

Pensando que a apropriação de um lugar é feita pela identificação entre sujeito e espaço, englobando processos afetivos, cognitivos e interativos, este pertencimento ao local se deu pelo acolhimento mútuo entre as integrantes e estagiárias, onde aconteciam as validações e compreensões de ambas as partes (Arcaro; Gonçalves, 2012). Novamente reforçando que o espaço disposto era um local seguro, com validação das emoções e incentivo a descobertas pessoais, essa segurança se da:

Pela apropriação do espaço, o ser humano insere-se no processo de socialização a partir do momento em que se percebe sujeito em comunhão com a realidade que o circunda. Na relação homem-meio ambiente, analisa-se o comportamento deste e o meio em que vive. A identificação com essa realidade é o passo inicial é fundamental para que ocorra esse processo. Ao apropriar-se de um espaço ou de um lugar, a pessoa produz sua subjetividade e constroi sua identidade (Arcaro; Gonçalves, 2012, p. 38)

Para Rogers (1994), os ditos grupos de encontro apresentavam um caráter de liberdade entre os integrantes, sem objetivo explícito onde a conversa dura por bastante tempo, gerando ainda o “risco de se abrir”, confortáveis para apresentar seu lado vulnerável e receber a compreensão dos demais integrantes do grupo. Apesar do grupo não ter sido criado para ser terapêutico, nos pequenos detalhes apresenta a capacidade de empatia e compaixão das integrantes, onde auxiliam umas às outras e escutam atentamente.

A metodologia utilizada para a realização das atividades teve como objetivo estabelecer um espaço seguro para a expressão emocional e o fortalecimento das relações sociais, visando contribuir para o empoderamento das mulheres na superação das dificuldades que enfrentam. Para avaliar as percepções da estudante sobre o grupo, foi utilizado um diário de campo, que permitiu um registro detalhado das experiências e das dinâmicas vivenciadas durante as sessões.

O diário de campo é um método qualitativo de observação, Frizzo (2017) ressalta que o mesmo é importante para pesquisas feitas na área da saúde por se tratar da busca por sintomas, uma busca por aspectos emocionais e biológicos que remetem à saúde ou falta dela. Este formato possibilitou que a estudante registrasse de maneira sistemática suas percepções, emoções e reflexões sobre as dinâmicas do grupo, assim como os encontros e interações com as participantes, revelando também os desafios enfrentados.

Dentro do ambiente do grupo de apoio psicossocial, a estudante de Psicologia teve a oportunidade de observar e registrar as diversas emoções manifestadas pelas participantes. O ambiente terapêutico proporcionou às mulheres um espaço seguro, onde se sentiam à vontade para compartilhar suas vivências e sentimentos. Essa facilidade de expressão foi importante para a formação de vínculo, promovendo o suporte mútuo e a construção de conexões entre as participantes.

Diante dessas possibilidade de ofertar um local de escuta ativa, as emoções podem ser transferidas e ir de encontro ao que as integrantes expressam, em momentos de tristeza ao comentar sobre um ente querido, a felicidade em recuperar

um bem material muito desejado, a apreensão sobre a dúvida se é seguro voltar pra casa, até mesmo a raiva quando o que é esperado não é recebido. São sentimentos importantes de se validar, tanto no grupo quanto chamar em um cantinho após a sessão, para validar, oferecer um abraço e demonstrar empatia.

Rosemberg (2006), apresenta em um de seus capítulos sobre empatia a seguinte frase: “Quanto mais nos conectamos com os sentimentos e necessidades por trás das palavras das outras pessoas, menos assustador se torna nos abriremos para elas”, onde representa fielmente o impacto das falas trazidas por essas mulheres, e como chegava aos ouvidos da graduanda. Uma segurança em escutar e mesmo sendo a facilitadora do grupo, poder ser escutada também, com exemplos pessoais onde as próprias integrantes validaram e fortalecem esse pertencimento ao local.

Santeiro (2023), fala sobre a dinâmica de resistência e ansiedade que são esperados quando se trata de um grupo novo, porém mesmo com atrasos, faltas ou dificuldades em se expressar representa as emoções reprimidas. No grupo haviam muitas mulheres que inicialmente ficavam retraídas, outras preferiam dar suas opiniões e de alguma forma auxiliar suas colegas, a dinâmica do grupo sempre foi de acolhimento, compreensão e aceitação frente a vontade das demais integrantes, tornando-as uma equipe completa.

No caso dessas mulheres, essas “resistência” servia de incentivo para outras integrantes, sendo perceptível nos demais encontros onde as mesmas que ficavam em silêncio, retornavam em todos os sábados, até o momento que acreditassem ser oportuno para expressar sua opinião, com choros e falas de consolo para demais integrantes. A conexão entre as participantes se torna clara quando temas que as afetam são adequadamente abordados, como os desafios na reestruturação de seus lares, a ausência de um suporte e, principalmente, as experiências ligadas à maternidade, entre outros.

Em questão da vulnerabilidade de gênero, mulheres são mais afetadas nos eventos climáticos por conta da sobrecarga emocional depositada nas mesmas, sendo impactadas indiretamente pela saúde física e mental dos demais familiares, tendo que reorganizar a rotina, reconstruir seus lares e/ou seus locais de trabalho. Além de serem a parcela da população que mais sofre violência física, psicológica e institucional, havendo exclusão em momentos importantes de decisões para o futuro (Oliveira, 2024). Dessa forma deve-se identificar que:

A ausência de reconhecimento da especial vulnerabilidade desses grupos aos eventos extremos, bem como a não especificação sobre a relevância de sua participação para a construção de cidades resilientes, vai contra as informações trazidas em inúmeros tratados internacionais dos quais o Brasil é signatário (Silva; Samora, 2022, p. 205).

Para Rafaloski (2020) “Uma comunidade resiliente gera auto-organização, adaptação e aprendizagem. A comunidade resiliente tem a capacidade de reconhecer os riscos da sua região e de se preparar, estabelecendo planos de mitigação para os riscos.”, comparando com o padrão criado pelas mulheres do grupo, a todo sinal de que viria uma tempestade, avisam umas às outras dos riscos presentes, ainda que não fosse uma opção sair de suas residências, buscavam estar informadas caso houvesse uma necessidade de evacuação ou outras medidas protetivas.

Conforme a nota técnica publicada pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), a equipe de psicologia desempenha um papel crucial na preparação da população para a ocorrência de desastres. Esta atuação inclui uma série de ações e orientações que visam reconhecer as áreas de risco para auxiliar na simulação e busca por rotas de fuga. Com isso é de extrema importância a qualificação das equipes, conforme descrito:

Importa a atuação com os grupos comunitários, com a mobilização das populações para que se promova os recursos e apoios de suporte mútuo. Destaca-se, neste cenário, a realização de formações para líderes e agentes comunitários voltadas a primeiros cuidados psicológicos e atenção psicossocial (CFP N° 22/2024 apud Santos, Dias & Alves, 2019).

Com a finalidade de preservar as beneficiárias, considera-se a ética social na forma como serão relatadas as situações ocorridas no grupo. Este relato foi descrito de maneira sigilosa e respeitosa, sem citar nomes ou quaisquer indícios que possam causar danos às mulheres do grupo. Conforme é apresentado por Faraco e Jaeger (2017) a respeito dessa intervenção social:

Sendo a intervenção social uma ação, ela não ocorre por acaso, e sim na sua maior parte premeditada ou deliberada. Pretende ajudar a outros ou mudar determinadas situações, como desigualdade, impossibilidade de acesso, injustiça e ausência de liberdade, entre outras. Estas ações estão costumeiramente impregnadas de boas intenções.

Além disso, a estratégia adotada visou não apenas amenizar os impactos imediatos da vulnerabilidade social, mas também estimular um desenvolvimento contínuo e sustentável entre as participantes. Com a oferta de ferramentas e técnicas de apoio psicossocial, a intervenção buscou fortalecer as mulheres, capacitando-as a lidar com futuros desafios com mais resiliência e autoconfiança. Esse processo de empoderamento é fundamental para que as beneficiárias se

tornem protagonistas em suas comunidades, promovendo transformações positivas e duradouras na estrutura social.

3 O grupo como experiência

Antes do início dos grupos as expectativas eram de ser um vínculo difícil e rígido, por se tratar de estagiárias de psicologia, havia um receio de que as temáticas não fizessem sentido ou não fosse bem recebida pelas integrantes, poderia dificultar a construção de um ambiente colaborativo. No entanto, diferente do que se imaginava, a recepção foi muito calorosa e acolhedora, com direito a questões sobre como lidar com alguns sentimentos e situações de seus cotidianos. As estagiárias demonstraram um real interesse em compreender as necessidades emocionais de cada integrante do grupo. Esse clima positivo ajudou a fortalecer as relações, criando um ambiente seguro e de apoio.

Com isso a primeira impressão foi ótima, sempre levando em consideração o respeito que as pessoas no geral tem pela CVRS, auxiliando para que esse vínculo, entre estagiárias e beneficiárias, se tornasse tão poderoso a ponto de refutar o que Caetano e Santeiro (2023) trazem “Dinamicamente, ao olharmos o conjunto do processo vivido, nos víamos diante de um grupo que lidava com as dificuldades de ser um grupo, de modo perene e transversal.”, pois as mulheres aderiram ao grupo com poucas sessões já demonstraram a importância dos sábados, tornando os encontros uma parte essencial de suas semanas.

No primeiro encontro das beneficiárias com as estagiárias foi sugerido uma apresentação das propostas e finalidades desse grupo psicossocial, com auxílio da psicóloga que acompanhava as reuniões, algumas ideias de temas partiram diretamente das mulheres como discussões sobre autocuidado, luto, ansiedade entre outros assuntos pertinentes ao grupo. À medida que as semanas progrediram, surgiram várias demandas, principalmente ligadas ao apoio emocional e psicológico, devido a enchente que atingiu a região e a vulnerabilidade social da comunidade.

A partir das observações do primeiro encontro, foi identificada como uma questão crucial a necessidade de um espaço seguro para as crianças. Muitas mulheres vieram ao grupo com seus filhos por não possuir rede de apoio no horário do grupo. Diante disso, levantou-se a proposta de um Espaço Amigável, tendo como objetivo facilitar a participação das mulheres nos grupos de apoio. O espaço foi

estruturado de acordo com o documento "Orientação Operacional para Espaços Amigos da Criança em Contextos Humanitários" (2018), criado pela Visão Mundial e a Federação Internacional da Cruz Vermelha, visando o bem-estar dessas crianças e assegurando seus direitos de participar das ações, proteção e necessidades básicas, dessa forma as beneficiárias ficavam a vontade para se expressar durante as reuniões.

O grupo criado para as crianças foi conduzido por outros estagiários da CVRS, que estavam fazendo o estágio de intervenção, onde então optaram por fazer dinâmicas relacionadas a emoções, como uma espécie de "gincana", com direito a reforçadores comestíveis, principalmente bis e marshmallow. Esse espaço infantil foi de extrema importância para as mulheres e para eles próprios, pois tinham um ambiente muito acolhedor onde podiam se divertir e aprender sobre como os sentimentos aparecem, sem medo eles se expressavam, estourar balões onde estava escrito raiva, ansiedade ou outras emoções que acreditavam serem ruins, depois corriam alegres contar para suas mães os feitos de uma tarde acolhedora.

Para Rosenberg (2006), existe um vocabulário das emoções, onde palavras que são sinônimos descrevem uma mesma emoção, tais quais "bem" pode caracterizar alegria, excitação ou alívio. Durante as sessões em grupo das mulheres, o tema mais recorrente foi de emoções popularmente conhecidas como ruins, por exemplo a ansiedade sendo a mais prevalente entre elas. Com auxílio do psicólogo supervisor da CVRS, foi abordado uma outra emoção, alegria, a fim de esclarecer sobre o que as deixava felizes, em situações simples do dia a dia, tirando o foco de coisas negativas.

Outro tema muito presente no grupo foi sobre o luto, as perdas e como elas impactam diretamente no psicológico, nesse momento trouxeram perdas de pessoas que tinham grande valor emocional, entre elas, filhas, amigas, irmãos e mãe. No grande grupo se percebeu a magnitude do vínculo quando o luto de uma participante se tornava o luto da maioria, onde expressavam o pesar e saudades da mesma pessoa. Muitas ainda sem suas casas reconstruídas, lembraram de momentos felizes de antes da enchente, junto dessas pessoas que partiram, essas falam vinham muito carregadas de sentimentos, que transbordavam para as facilitadoras do grupo, onde escutavam ativamente com empatia e sempre validando a dor expressa.

Compreende-se que o luto não se dá apenas sob a morte de um ente querido, mas também em casos de doenças e até mesmo perdas materiais, a falta de algo ou alguém, a expressão do enlutado pode se apresentar de diversas formas, seguindo as fases do luto, em ordem ou não, sendo elas: descrença, protesto, desespero e recuperação (Torlai, 2010). No caso de emergências e desastres naturais esse sintomas aparecem como crença de impotência e desamparo, a sensação de que poderia ter feito mais para assim talvez perder menos, esta interpretação surge através de relatos das integrantes do grupo, onde se culpam por ter perdido algum objeto de valor, monetário ou emocional.

Torlai (2010) ainda ressalta que esse luto pós desastre pode se tornar traumático, pessoas que presenciaram fatos grandiosos como a enchente, podem desenvolver transtorno de estresse pós-traumático, junto dessa culpabilização por ter sobrevivido. Nesses momentos que a ajuda humanitária prestada pela CVRS entra, ofertando PSP, o grupo de apoio psicossocial além de doações conforme as necessidades das beneficiárias, sabendo-se que com esses auxílios não haverá uma “cura” mas sempre praticando o princípio básico de não gerar mais danos.

Como forma de compreender esses princípios, os voluntários que desejam atuar em emergências e desastres deve passar por reuniões com coordenadores, conversas com outros profissionais para alinharem as estratégias; deve haver um estudo sobre o local, as culturas que podem influenciar no manejo, para se formar um vínculo essa observações são necessárias; assegurar os direitos humanos de cada beneficiário, prezando sempre pela segurança e dignidade. Dessa forma a equipe de saúde mental e psicossocial diminui os prejuízos causados pelo desastre acometido (IASC, 2007).

O expressivo aumento pela busca da equipe de saúde mental, apresenta a necessidade de saber os princípios básicos dos primeiros cuidados em saúde mental, como saber agir diante das situações, identificar os sintomas presentes e os agravos causados pelo desastre climáticos. As equipes de saúde da CVRS recebem a capacitação de primeiros socorros psicológicos, mostrando que nunca se age sozinho, geralmente os atendimentos acontecem em duplas, isso se estende aos atendimentos de grupo; a escuta e acolhimento é para todos beneficiários, mesmo os que aparentam estar mais resilientes e a comunicação deve ser objetiva e clara para a população alvo, sempre tendo uma noção sobre o local que será feita a ação (Rafaloski, 2020).

Dessa forma, as participantes do grupo compartilharam momentos de conversas com os demais voluntários, a fim de expressar sua gratidão e reconhecimento da relevância que as doações tinham em momentos difíceis, representando a forma ética e congruente de toda a equipe que atuava no local. Assim como no cenário atual auxílios braçais representam afeto e generosidade, o cuidado com o outro parte do princípio de humanidade, onde se dispõe para atividades que sejam pertinentes ao momento, a exemplo:

Num cenário, por vezes, com riscos ambientais de acidente, os voluntários ajudam sem condições materiais e técnicas adequadas. Entendem que a limpeza e desinfecção pós-desastre deveria constar no planejamento, inclusive para prover equipamentos de proteção individual e produtos suficientes à retomada das atividades laborais na crise (MANFRINI et al., 2023).

Além das atividades psicossociais, o grupo contava com a parceria de outros voluntários da CVRS, que atuavam simultaneamente na organização e na entrega de doações. É característico da CVRS apresentar os benefícios ou modo de uso das doações feita, por exemplo kits de limpeza atrelando ao combate a dengue, sempre prezando pela saúde física dos beneficiários, assim como kits de higiene pessoal, pensando no bem-estar individual e a água potável em locais onde o cloro da água encanada está baixo. A presença desses voluntários complementava o suporte emocional oferecido pelo grupo, constituindo uma rede de solidariedade em torno do mesmo, que reforçava o acolhimento e cuidado recebidos, atendendo as necessidades imediatas das mulheres afetadas pela enchente.

Conectando as doações de kits de higiene pessoal às necessidades das beneficiárias, buscamos incentivar o autocuidado, disponibilizando os produtos e elucidando a relevância dessa atenção à saúde física e seu impacto na saúde mental. Nesse contexto, tratava-se de mulheres que já se cuidavam e tinham uma predisposição ao cuidado com a aparência, mas o autocuidado foi acompanhado do empoderamento dessas mulheres. Portanto, podemos afirmar que:

Mediante este ideário da promoção da saúde, o empoderamento possibilita às pessoas e comunidade conhecimento que os capacita a uma existência saudável nos diferentes ciclos de vida e enfrentamento dos possíveis desafios relacionados ao processo saúde e doença (Durand et al., 2021).

Além disso, o autocuidado envolve a busca por consultas médicas periódicas, de rotina e exames preventivos, que são essenciais para a identificação precoce de possíveis problemas de saúde. Durante uma das sessões a fisioterapeuta, e coordenadora da Educação e Saúde da CVRS, apresentou a importância dessa higienização tanto pessoal quanto de suas casas, onde influencia

no próprio bem-estar da integrantes e incentivando a busca por consultas médicas e disponibilizando auxílio para encontrar locais de atendimento pelo SUS caso elas necessitasse.

No grupo houveram dois sábados que uma nutricionista, voluntária da CVRS, se juntou ao fim do encontro para apresentar algumas receitas simples e saudáveis, as mulheres gostaram bastante, participaram da culinária e prepararam o lanche daquela tarde, com panquecas e geleias. Para algumas das mulheres, uns de seus hobbies era culinária, prezando pelo cuidado desde o preparo até a ingestão do alimento. Com tudo compreende-se que adotar hábitos saudáveis, como ter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios com regularidade, dormir bem e manter a higiene pessoal, permite que as pessoas fortaleçam seu sistema imunológico e reduzam as chances de desenvolver várias doenças.

Além disso, cuidar da saúde mental é essencial, uma vez que o bem-estar emocional influencia diretamente a saúde física. Integrar atividades como meditação, hobbies e cultivar relacionamentos saudáveis são componentes relevantes do autocuidado, que contribuem para uma vida mais equilibrada e saudável. Em resumo, o autocuidado é uma abordagem ativa que permite que as pessoas assumam o controle de sua saúde e previnam doenças de forma eficaz, prezando pela autonomia dessas mulheres e fortificando esse empoderamento (Durand et al., 2021).

A equipe psicologia tem como objetivo no pós-desastres naturais a promoção da resiliência psicológica buscando implementar iniciativas voltadas para o fortalecimento das competências de enfrentamento e da resiliência emocional nas comunidades e regiões afetadas. É essencial motivar tanto a população quanto os profissionais que se empenharam intensamente durante a fase de resposta a continuarem adotando práticas saudáveis de autocuidado (CFP N° 22/2024).

O caráter terapêutico do grupo foi um dos aspectos mais marcantes do trabalho desenvolvido. A facilitadora destacava constantemente que aquele era um espaço seguro, estabelecido no sigilo e no respeito mútuo, essa abordagem humanitária mostrou-se crucial para que as mulheres se sentissem à vontade para discutir diversos temas, desde os desafios do dia a dia até questões profundas relacionadas ao trauma causado pela enchente, com isso podemos afirmar que:

Trauma é um conceito que se aproxima ao contexto do desastre com a denominação de síndrome disruptiva, entendendo-se que um evento real de

desastre se torna disruptivo quando algo se desorganiza, desestrutura-se e rompe na vida que até então estava equilibrada (RAFALOSKI et al., 2020).

Dessa forma durante as reuniões, foram realizadas dinâmicas que promoviam a expressão das emoções, como rodas de conversa e atividades artísticas, práticas onde permitiam que as participantes compartilhassem suas experiências de forma lúdica e significativa. Estas dinâmicas tinham como objetivo ser uma forma de psicoeducação, mecanismo de aprendizado e estimulador de habilidades sociais, proveniente da terapia cognitivo-comportamental.

As técnicas utilizadas foram de *mindfulness*, com objetivo de trazer essas mulheres pro momento presente, com um relaxamento sistemático do corpo e mente, controlando a respiração e utilizando a imaginação como comando; Refocalizar, auxiliando a nomear e aceitar a emoção que julga ruim, por exemplo a ansiedade, dizendo para si “eu estou ansiosa, entendo isso e posso seguir com meus afazeres”, outra técnica usada brevemente foi a de tomada de decisão frente a uma escolha difícil, algumas questionavam sobre botar uma determinada empresa na justiça, com isso avaliavam as vantagens e desvantagens dessa ação (Beck, 2013). Essas técnicas foram passadas de forma natural, de forma que as beneficiárias pudessem utilizar a qualquer momento estando sozinhas.

A responsabilização pelos sentimentos negativos, a forma como pensa e age pode aparecer de quatro formas, como se culpabilizar pelas perdas materiais; culpar terceiros pelo desastre, os políticos por exemplo; manter o foco apenas nas próprias necessidades sem levar em conta a dor o outro ou apenas escutar e validar o sentimentos dos outros esquecendo de si (Rosemberg, 2006). Discursos autodepreciativos ou de exclusão da sua dor pessoal eram mais comuns, entre as líderes comunitárias que comentavam sobre estar atuando para ajudar as pessoas e acabou deixando para trás a sua dor, sua perda, sem tempo para re-significar. Com o grupo e as técnicas utilizadas essa dessensibilização foi possível, auxiliando na resolução de problemas.

O suporte emocional proporcionado não foi apenas um alívio momentâneo, mas atuou como um catalisador para a criação de estratégias de enfrentamento frente às dificuldades, promovendo um sentimento de empoderamento e coletividade entre as mulheres do grupo, sendo perceptível em momentos sensíveis, por exemplo quando uma das integrantes chorando contava sobre as perdas que teve na enchente e outra integrante a acolheu, abraçou e disse que ali era o local certo para ela chorar e se expressar, pois elas compreendiam o sentimento.

O grupo como um todo era formado por mulheres independentes, divorciadas, casadas, com vontade de se comunicar, ou apenas ouvir, o que unia essas mulheres eram a vontade de pertencer a um local, a dor de perder, a força para reconquistar, compaixão umas pelas outras e a empatia. Essas reuniões apresentaram uma comunidade vulnerável que tem força para buscar o que almeja, tem coragem para pedir ajuda quando necessário e sabem que essa ajuda está ali, no grupo.

4 Considerações finais

Diante dessas mudanças climáticas acredita-se que esses desastres ambientais se tornem cada vez mais comuns, surgindo a necessidade da ajuda humanitária atuar nesses momentos, no caso do grupo de estagiários da CVRS, com o time da psicologia, estudando e aprimorando formas de amenizar o sofrimento emocional das pessoas atingidas, assim como foi feito o grupo de apoio psicossocial na Mathias Velho em Canoas.

A fim de concretizar o que foi expresso nesse relato, as influências de grandes organizações como a Cruz Vermelha do Rio Grande do Sul são sim relevantes e de extrema importância para se estabelecer um vínculo onde transpareça as emoções, porém a abordagem humanitária aplicada pelas estagiárias fez com que houvesse a maior aderência ao grupo, as capacitações e empenhos individuais também refletem nesse trabalho a longo prazo.

Quando o grupo conseguia manter um progresso estável, isso se tornava motivo de orgulho e satisfação para as estagiárias, pois sinalizava o alcance das metas: estabelecer um espaço de escuta e acolhimento. A empatia entre os integrantes, juntamente com a escuta ativa das estagiárias, fortalecia o apoio mútuo e a motivação entre as participantes.

Concluindo que a atuação que ocorreu desde agosto cumpriu com os princípios básicos de não causar mais danos e ofertar um local seguro para essas mulheres, onde expressaram seus sentimentos e angústias sem medo do julgamento. Por meio dessa prática, foi possível perceber o impacto positivo do acolhimento e da solidariedade entre as mulheres, onde mesmo diante das dificuldades enfrentadas, mostraram resiliência e busca pela saúde mental.

Referências

ARCARO, Rosevane; GONÇALVES, Teresinha Maria. Identidade de lugar: um estudo sobre um grupo de moradores atingidos por barragens no município de Timbé do Sul, Santa Catarina. RAEGA, Curitiba, p. 38-63, 20 mar. 2012.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. 413 p. ISBN 978-85-8271-008-1.

CAETANO, B. L.; SANTEIRO, T. V. Grupo Operativo com Psicólogos do SUS: Das Armadilhas ao Brincar. Psicologia Ciência e Profissão, v. 43, p. e249030, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/4PCS9JdbCW6RzXgsXFrSVyP/?lang=pt>. Acesso em: 03 nov. 2024.

CASTANHO, Pablo. Uma Introdução aos Grupos Operativos: Teoria e Técnica. Vínculo, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 47-60, jun. 2012. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-2490201200010007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 16 nov. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA NOTA TÉCNICA CFP N° 22/2024. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2024/09/SEI_1812191_Nota_Tecnica_22.pdf. Acesso em: 29 nov. 2024.

COSTA, Sérgio Ricardo Argollo da; BANDEIRA, Renata Albergaria de Mello; CAMPOS, Vânia Barcelos Gouvêa; MELLO, Luiz Carlos Brasil de Brito. Cadeia de suprimentos humanitária: uma análise dos processos de atuação em desastres naturais. Production, [S. l.], v. 25, n. 4, p. 876-893, 24 nov. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prod/a/rxLDxcmYBx53dLKkkWVXdwk/?lang=pt>. Acesso em: 28 nov. 2024.

Defesa Civil atualiza balanço das enchentes no RS – 20/8. Disponível em: <https://www.estado.rs.gov.br/defesa-civil-atualiza-balanco-das-enchentes-no-rs-20-8>. Acesso em: 4 nov. 2024.

DURAND, Michelle Kuntz; HEIDEMANN, Ivonete Teresinha Schülter Buss; RUMOR, Pamela Camila Fernandes; VENDRUSCOLO, Carine; BELAUNDE, Aline Megumi Arakawa; SOUZA, Jeane Barros de. Possibilidades e desafios para o empoderamento feminino: perspectivas de mulheres em vulnerabilidade social. Escola Anna Nery, [S. l.], v. 25, n. 5, p. e20200524, 25 ago. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/KKfcDmSpk9NVBG9y3KpSTyr/?form=MG0AV3#>. Acesso em: 29 nov. 2024.

FARACO, Ceres Berger; JAEGER, Maria Amélia. A ética na intervenção psicossocial. In: Introdução à Psicologia Comunitária: bases teóricas e metodológicas. Porto Alegre: Sulina, 2017. cap. 11, p. 213-225. ISBN 978-85-205-0588-5.

Força tarefa emergencial da Cruz Vermelha Brasileira no RS ajuda cerca de 500 pessoas diariamente. Disponível em:

<http://www.cruzvermelha.org.br/pb/forca-tarefa-emergencial-da-cruz-vermelha-brasileira-no-rs-ajuda-cerca-de-500-pessoas-diariamente/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

FRANZOTI, Maria Eduarda da Silva; NASCIMENTO, Maria Eduarda Teramatsu do; CIRILO, Mayara Silveira; SANTOS, Rayssa Ribeiro dos. Gestão de informações das ONGs relacionadas aos desastres naturais. Orientador: Brenner Roberto de Freitas. 2023. Monografia (Técnico em Administração) - Escola Técnica Estadual de Hortolândia, [S. l.], 2023. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/16064>. Acesso em: 28 nov. 2024.

FREITAS, Carlos Machado de; MAZOTO, Maíra Lopes; ROCHA, Vânia da (Orgs.). Guia de preparação e respostas do setor saúde aos desastres. Rio de Janeiro: Fiocruz; Secretaria de Vigilância em Saúde, 2018. 161 p.

FRIZZO, Kátia Regina. Diário de campo: reflexões epistemológicas e metodológicas. In: Introdução à Psicologia Comunitária: bases teóricas e metodológicas. Porto Alegre: Sulina, 2017. cap. 8, p. 169-187. ISBN 978-85-205-0588-5.

G1. Um mês de enchentes no RS: veja cronologia do desastre. Disponível em: <https://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2024/05/29/um-mes-de-enchentes-no-rs-veja-cronologia-do-desastre.ghtml?form=MG0AV3>. Acesso em: 28 nov. 2024.

ICLEI América do Sul. Análise de Riscos e Vulnerabilidades Climáticas de Canoas. ICLEI, 2023. Disponível em: <https://americadosul.iclei.org/documentos/analise-de-riscos-e-vulnerabilidades-climaticas-de-canoas/>. Acesso em: 28 nov. 2024.

Instituto Humanitas UNISINOS. RS: com 3% da população gaúcha, Canoas lidera ranking de desabrigados. Disponível em: <https://www.ihu.unisinos.br/categorias/639424-rs-com-3-da-populacao-gaucha-canoa-as-lidera-ranking-de-desabrigados>. Acesso em: 28 nov.

INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE (IASC). Diretrizes do IASC sobre saúde mental e apoio psicossocial em emergências humanitárias. Tradução de Márcio Gagliato. Genebra: IASC, 2007.

MANFRINI, G. C. et al. ATUAÇÃO DE EQUIPES DE SAÚDE NA GESTÃO DE RISCOS DE DESASTRES. Texto & contexto enfermagem, v. 32, p. e20220322, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/zrkS7WtwwHbtwVBCCrf3g3S/?lang=pt#>. Acesso em: 03 nov. 2024.

NOAL, D. DA S. et al. Estratégia de Saúde Mental e Atenção Psicossocial para Afetados da Boate Kiss. Psicologia Ciência e Profissão, v. 36, n. 4, p. 932–945, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/8C3LfbM7KrL5QC8zjRmF5KK/?lang=pt>. Acesso em: 04 nov. 2024.

OLIVEIRA, Talita Gantus. Vulnerabilidade de gênero e raça e o olhar interseccional sobre os desastres. Revista Estudos Feministas, Florianópolis, v. 32, n. 1, p. e92823, 23 fev. 2024. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ref/a/zCM86YkygWHG8gnH5PdcTyq/#>. Acesso em: 28 nov. 2024.

Orientação Operacional para Espaços Amigos da Criança em Contextos Humanitários, World Vision International e Centro de Referência da IFRC para Apoio Psicossocial, Copenhaga, 2018.

RAFALOSKI, A. R. et al. Saúde mental das pessoas em situação de desastre natural sob a ótica dos trabalhadores envolvidos. *Saúde em Debate*, v. 44, n. spe2, p. 230–241, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/sdeb/2020.v44nspe2/230-241/pt>. Acesso em: 03 nov. 2024.

ROGERS, Carl R.; PROENÇA, Joaquim L. Grupos de encontro. In: In: **Grupos de encontro**. 1994. p. 165-165.