

Feature

Após enchentes históricas inundarem o Sul do Brasil, pesquisadores estão investigando como prevenir traumas mentais de longo prazo. **Por Mariana Lenharo**

COMO SE RECUPERAR APÓS UM DESASTRE CLIMÁTICO



As águas da enchente destruíram bairros inteiros em Cruzeiro do Sul, na região do Vale do Taquari, no sul do Brasil



Porto Alegre, Brasil

Quando a água começou a subir de um bueiro em frente à sua casa numa tarde de sábado, Maria Margarete Jaskulski percebeu que era hora de partir. Os vizinhos já haviam alertado que as inundações tinham atingido outras áreas de seu bairro em Porto Alegre. Na pressa em escapar, ela colocou uma gaveta com seus documentos e objetos mais importantes em cima da cama e fugiu com a família e os animais de estimação para a casa de um parente em outra parte da cidade. Mais tarde, naquela noite, sua filha ouviu de vizinhos que a água tinha tomado quase toda a casa. “Chorei como se alguém tivesse morrido,” diz Jaskulski.

A enchente durou semanas, deixando uma série de marcas marrons nas paredes, indicando os diferentes níveis que a água atingiu. Mais de um mês se passou até que ela pudesse voltar para uma casa repleta de lama e destroços. Os móveis estavam destruídos, e apenas os objetos colocados em cima da cama foram poupados, com o colchão flutuando como um bote salva-vidas.

Jaskulski está entre as mais de 2 milhões de pessoas afetadas pelas enchentes devastadoras que atingiram o Rio Grande do Sul entre abril e maio. O desastre, impulsionado por uma combinação de chuvas torrenciais, mudanças climáticas e falhas de infraestrutura, impactou 96% das cidades do estado, desabrigou mais de 500 mil pessoas e causou 183 mortes.

O desastre também teve um grande impacto na saúde mental das pessoas. Quando encontrou Jaskulski, três meses depois da inundação que invadiu sua casa, o desgaste emocional ainda era evidente e transparecia nos olhos marejados ao contar sua experiência. De acordo com uma pesquisa online com moradores de todo o estado, 45% dos entrevistados relataram ansiedade moderada a grave no primeiro mês após as enchentes. Como Jaskulski, muitos também relataram reações associadas ao transtorno de estresse agudo, como dificuldade de concentração e desrealização, uma sensação de desconexão com a realidade.

“Dado o número de pessoas afetadas, a gente deve esperar um aumento expressivo na prevalência de transtornos mentais no médio e longo prazo,” diz o psicólogo Christian Kristensen, coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, em Porto Alegre.

Essas epidemias de trauma estão se tornando cada vez mais comuns à medida que as mudanças climáticas aumentam a frequência e a gravidade de eventos extremos relacionados ao clima. Somente este ano, vimos ondas de calor na Europa, deslizamentos de terra

causados por chuva na Índia e tufões nas Filipinas. Embora grande parte da atenção após esses desastres se concentre nas mortes e nos danos materiais, esses eventos podem desencadear problemas generalizados de saúde mental que podem durar anos – uma consequência observada após o furacão Katrina nos Estados Unidos em 2005 (E. J. Raker *et al. Soc. Sci. Med.* **242**, 112610; 2019).

Cerca de 4,5 bilhões de pessoas estão agora vulneráveis a eventos climáticos extremos, mais da metade das quais vive abaixo da linha de pobreza. Há relativamente poucas pesquisas sobre como ajudar pessoas que enfrentam problemas de saúde mental como resultado de desastres climáticos. Isso é especialmente verdadeiro em países de renda baixa e média, os mais vulneráveis a essas crises. Mas exemplos começaram a surgir a partir de estudos conduzidos imediatamente após a crise do Rio Grande do Sul, como a forma pela qual membros de uma comunidade podem apoiar uns aos outros na resposta inicial ao desastre para prevenir o trauma.

O que está acontecendo no Brasil pode ajudar a moldar respostas para futuros desastres em todo o mundo, diz Débora Noal, psicóloga que liderou a equipe de resposta em saúde mental da Força Nacional do Sistema Único de Saúde (SUS) durante a enchente.

“A extensão do território, o número de pessoas afetadas, o número de pessoas deslocadas de territórios que vão ficar inabitados já é uma amostra do que o mundo deve ver daqui para frente.”

Águas em elevação

Enquanto fortes chuvas castigavam Porto Alegre em maio, vários pesquisadores de saúde mental de todo o Brasil estavam reunidos na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O encontro marcou o início dos esforços para conduzir a primeira pesquisa nacional de saúde mental do país, um projeto liderado por Flavio Kapczinski, psiquiatra da universidade. Atualmente, não há uma estimativa nacional confiável da prevalência de doenças mentais na população brasileira.

Quando veio a notícia de que o aeroporto da cidade havia fechado, os organizadores do evento rapidamente evacuaram os participantes que não moravam na cidade, enviando-os para o aeroporto mais próximo em funcionamento para que pudessem voltar para casa antes que a situação piorasse. “Foi um verdadeiro corre-corre,” recorda Kapczinski.

As chuvas intensas duraram vários dias entre o final de abril e meados de maio, caindo principalmente na bacia do Rio Guaíba, que abastece Porto Alegre, e em vários de seus afluentes. Em algumas áreas do estado, quase um metro de chuva caiu durante um período de duas semanas.

“Essa foi a maior chuva registrada no Brasil,” diz Sofia Royer Moraes, engenheira ambiental



PHOTOGRAPHY BY MARCIO PIMENTA FOR NATURE

O psiquiatra Flavio Kapczinski enfatiza a necessidade de adaptar as estratégias de prevenção de traumas para países de baixa e média renda.

e hidróloga da Universidade do Vale do Taquari (Univates), em Lajeado.

A chuva excessiva foi causada em parte por uma colisão intensa entre uma massa de ar quente vinda do centro do Brasil e uma frente fria vinda do sul. Uma análise rápida da iniciativa World Weather Attribution, que avalia a influência do aquecimento global em eventos climáticos extremos, concluiu que a mudança climática induzida pelo ser humano aumentou tanto a probabilidade quanto a intensidade do evento.

Após ajudar a evacuar seus colegas, os pesquisadores anfitriões da reunião de saúde mental do Rio Grande do Sul ficaram para lidar com as consequências das enchentes. Mesmo aqueles que não tiveram que deixar suas casas enfrentaram falta generalizada de água potável e eletricidade. Mas alguns começaram a usar sua experiência para ajudar na resposta à tragédia.

“Nas primeiras semanas, a gente se preocupou com qual seria o efeito na saúde mental dos nossos pacientes durante a emergência,” diz Simone Hauck, psiquiatra da UFRGS e do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Ela e seus colegas rapidamente desenvolveram uma pesquisa para medir estresse agudo, depressão e ansiedade, que planejavam aplicar nos hospitais onde trabalhavam. “Mas logo a gente se deu conta de que esse impacto ia ser

gigantesco, atingindo quase todos os moradores do estado,” ela diz.

Foi durante uma noite insone, Hauck escreveu uma proposta para uma pesquisa online a ser aplicada em todo o estado, que foi prontamente aprovada pelo comitê de ética da UFRGS. Os resultados da pesquisa, que foi aceita para publicação na revista *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, forneceram um panorama dos sintomas de saúde mental da população durante a fase aguda do desastre. Mais de 1.500 pessoas responderam ao levantamento entre 10 de maio e 6 de junho, e 43% delas foram diretamente afetadas pelas enchentes. Além da ansiedade e do transtorno de estresse agudo, 42% relataram sintomas de depressão moderada a grave.

Os resultados estão alinhados com dados de outras partes do mundo. “Quanto maior a vulnerabilidade socioeconômica, mais sintomas de ansiedade, depressão e burnout eles relataram,” diz Hauck. Ela espera que as descobertas possam ser usadas para direcionar recursos em outras crises. Considerando a grande prevalência dos sintomas, ela diz que a melhor estratégia é educar a população para ajudar uns aos outros.

Um estado inundado

Nas semanas em que o bairro de Jaskulski ficou debaixo d’água, ela voltou algumas vezes para

checar como estava sua casa. “Nem parecia a mesma rua,” diz ela. “Isso mexeu muito com o meu emocional porque é a minha casa. Eu morei ali a minha vida toda, e construí com muito sacrifício.”

A unidade de saúde em que Jaskulski trabalha como agente comunitária foi poupada pelas águas da enchente, mas ficou fechada por mais de um mês porque estava completamente isolada do restante da região.

No início de agosto, após a reabertura da clínica, encontrei Jaskulski e outras agentes de saúde enquanto elas planejavam seu retorno ao trabalho, se preparando para prestar cuidados e apoio aos membros da comunidade enquanto lidavam com suas próprias perdas. “Quando encontramos alguém que está sofrendo, o que podemos fazer é chorar junto. Porque agora não somos só profissionais de saúde, somos também vítimas,” disse Janete Pereira, uma das agentes de saúde daquela clínica.

O psicólogo Anderson Nunes Jardim, que atende pacientes em Porto Alegre, continuou realizando sessões de terapia online enquanto se abrigava na casa da irmã: sua própria casa estava quase submersa. “Meus pacientes ficaram surpresos por eu estar atendendo,” ele diz. Ele estava em um lugar seguro e sabia que outros precisavam de ajuda.

Quase todas as sessões em maio e junho

focaram na enchente, ele conta. “Quem não teve nada atingido trabalhou como voluntário e aí se falava de como era cansativo. Muitos falavam do medo de acontecer de novo.”

A mãe de Jardim, Jurema Nunes Jardim, que mora no mesmo endereço há 58 anos, nunca tinha visto nada igual. “Eu chorava muito. Pegava no sono e logo acordava pensando nas minhas coisas que tinha perdido,” diz ela.

A maioria das pessoas que passa por um desastre tem sinais de sofrimento como ansiedade, tristeza, falta de esperança, dificuldade para dormir e fadiga. Isso é normal e, para a maioria das pessoas, esses sintomas desaparecem com o tempo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Estudos apontam para ações que podem evitar que esses sintomas se tornem problemas de saúde mental a longo prazo.

A primeira é garantir que as pessoas tenham acesso a serviços básicos, como abrigo, água, comida e segurança. “Mais do que fornecer acesso a psicólogos e psiquiatras, o importante é oferecer uma sensação de segurança,” diz Bruno Paz Mosqueiro, psiquiatra no Hospital de Clínicas de Porto Alegre, da UFRGS.

A OMS também recomenda estimular que as comunidades se ajudem, criando grupos que trabalhem colaborativamente para resolver problemas. “Quanto mais a comunidade se ajuda, mais as pessoas se sentem apoiadas, o que reduz as taxas de transtorno de estresse

pós-traumático (TEPT), por exemplo,” diz Mosqueiro. Outra recomendação da OMS é oferecer primeiros socorros psicológicos, que podem ser aplicados por qualquer membro da comunidade com treinamento básico. Isso envolve ouvir a pessoa, sem pressioná-la a falar, e ajudá-la a lidar com necessidades imediatas.

Outra lição aprendida em crises passadas é que o excesso de intervenção médica pode ter um efeito negativo, diz Noal, que atua como consultora para governos e organizações de ajuda humanitária, como o Médicos Sem Fronteiras, na resposta em saúde mental a desastres. Ela afirma que, em eventos anteriores – como o rompimento da barragem de mineração em Brumadinho, Minas Gerais, em 2019 – houve um excesso de diagnósticos de transtornos mentais no período inicial após o desastre, quando tais reações deveriam ser consideradas normais.

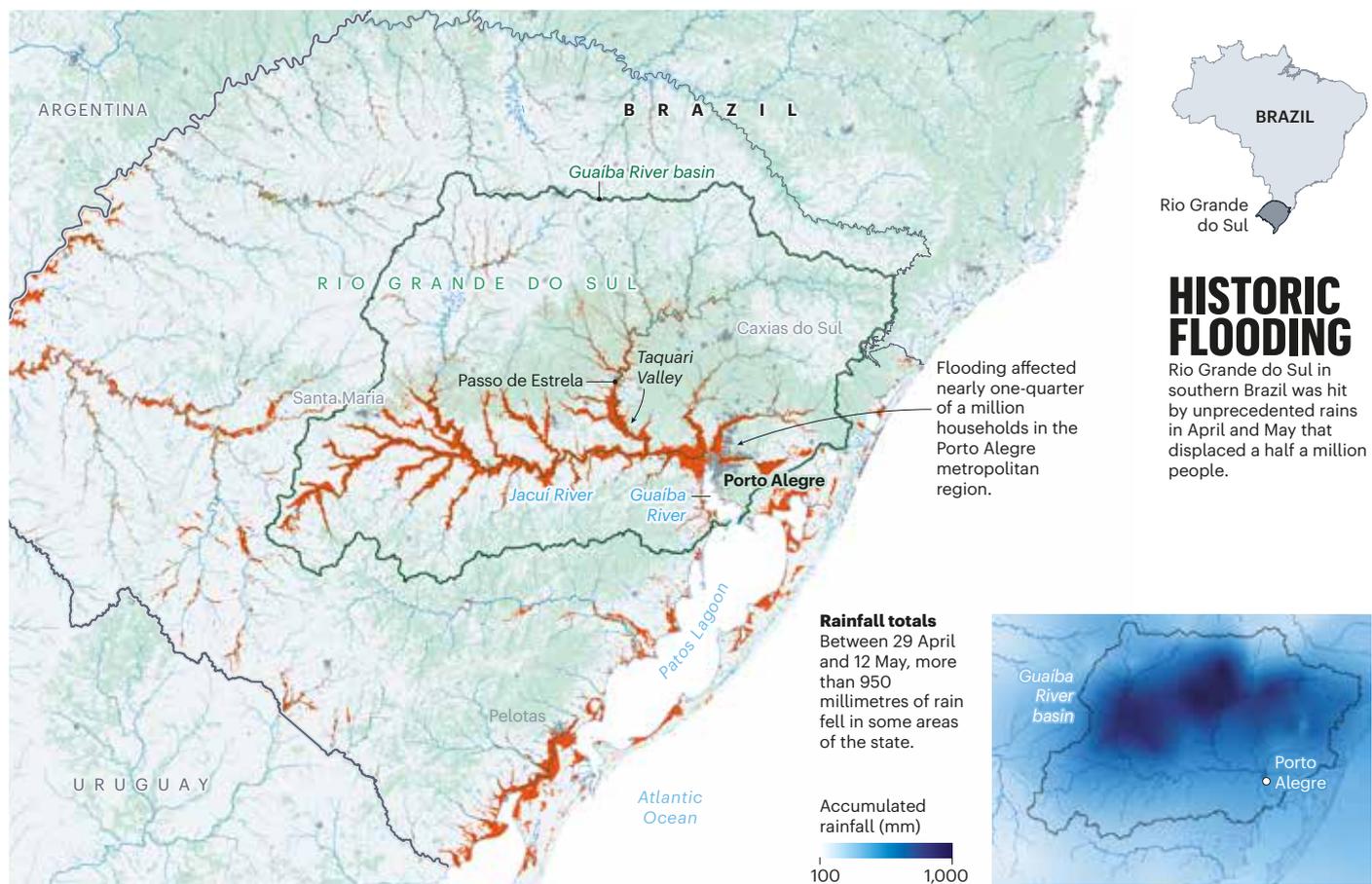
Como resultado, as pessoas começaram a se ver como vítimas traumatizadas, o que pode ser desmotivador e enfraquecer o senso de comunidade, diz ela. “A comunidade se unir, fazer mutirões, reivindicar direitos, isso também é ação de saúde mental. Mas, se você individualiza o sofrimento com um diagnóstico, você parte do princípio que agora é cada um por si, e isso é um erro.”

Por isso, aqueles que fornecem cuidados devem evitar falar em ‘sintomas’ e, em vez

disso, falar em ‘reações esperadas’ ao discutir dificuldade para dormir, ansiedade e outros desdobramentos comuns de um evento traumático, diz Noal. “A gente orienta as pessoas a fazerem um auto-acompanhamento e só buscarem ajuda se aquilo não passar. Elas precisam utilizar suas próprias ferramentas; se não, a gente torna essas pessoas dependentes de profissionais de saúde.”

Nas primeiras 48 horas após um trauma, o uso de benzodiazepínicos – comumente usados para tratar a ansiedade – é contraindicado, diz Hauck. Esses medicamentos são conhecidos por prejudicar a consolidação das memórias traumáticas e aumentar o risco de TEPT.

É importante também considerar que estratégias e instrumentos criados para lidar com questões de saúde mental após desastres em países de alta renda podem não funcionar em outros contextos. Quando a equipe de Hauck tentou aplicar questionários de saúde mental padronizados internacionalmente em pessoas em abrigos durante as enchentes, perceberam que algumas delas não entendiam perguntas que os pesquisadores consideravam simples, mas que continham palavras que não eram facilmente compreendidas por uma população vulnerável com níveis mais baixos de escolaridade. “Então, precisamos pensar em como incluir essas pessoas e adaptar as perguntas,” diz ela.



SOURCES: FLOODING: DEE-SPGG; LAND COVER: ESA, HYDROSHEDS, OSM; GUAIBA RIVER BASIN: L. POSSANTINI ET AL. PREPRINT AT [HTTPS://ZENODO.ORG/RECORDS/13227745](https://zenodo.org/records/13227745) (2024); RAIN: N. RAMALHO



Eliana Silva de Araújo está vivendo em abrigos com sua filha e neta.

“Quando a gente faz a transposição de instrumentos desenvolvidos nos EUA e na Europa para o nosso contexto, sempre nos perguntamos por que não funcionou,” diz Kapczinski. Pesquisadores no Rio Grande do Sul estão agora desenvolvendo um aplicativo para aferir sintomas de saúde mental em desastres. Eles planejam lançar o aplicativo em português, espanhol e inglês, para que possa ser utilizado em outros países, especialmente nos de renda baixa e média.

Enfrentando o trauma

Eliana Silva de Araújo já tinha perdido sua casa quando as enchentes de maio atingiram o Rio Grande do Sul. Sua casa na região do Vale do Taquari, na parte central do estado, foi destruída por uma grande inundação que atingiu a área em setembro de 2023. Em maio, a escola onde ela, sua filha e sua neta estavam se abrigando foi alagada, forçando-as, assim como centenas de pessoas que já estavam desabrigadas, a se mudar para um novo abrigo.

Em Porto Alegre, muitas pessoas deslocadas conseguiram retornar às suas casas após a água baixar, mas na região do Vale do Taquari, alguns bairros foram completamente destruídos e não são mais considerados seguros para se viver. Como resultado, os abrigos na área

ainda estão lotados: simplesmente não há casas suficientes para as famílias deslocadas.

Como um microcosmo da sociedade, os abrigos são afetados por problemas como violência e uso indevido de álcool e drogas, contribuindo para o impacto do desastre na saúde mental. Para piorar a situação, Araújo diz que seus vizinhos a discriminam porque ela é da Bahia.

“O que afeta muito a gente é o povo mesmo, não é nem a enchente,” diz ela. “Eu fiquei bem ruim depois dessa última enchente por causa do preconceito do povo, fiquei bem ruim mesmo.” Em um determinado momento, ela precisou receber cuidados psiquiátricos, diz, embora se sinta melhor agora e tenha feito as pazes com o fato de que pode demorar muito até que consiga ter seu próprio lugar novamente.

Um dos bairros destruídos pela inundação foi Passo de Estrela, em Cruzeiro do Sul, onde Joelson de Moraes Ferreira é psicólogo na unidade de saúde da cidade. Em uma sessão de terapia em grupo com mulheres da comunidade, ele pediu que elas escrevessem todas as suas memórias do bairro perdido em um caderno.

“Uma delas trouxe que a igreja onde se casou e depois batizou os filhos não existe mais. E até

as fotografias desses eventos foram perdidas, então ela está perdendo essa memória,” diz ele, com a voz embargada.

Em um workshop organizado por Ferreira há alguns meses, os participantes foram convidados a compartilhar o que gostariam que acontecesse com seu bairro, Passo de Estrela, sabendo que a área não poderia voltar a ser habitada. “Por unanimidade, elas falaram que gostariam de ver o Passo como um espaço público com praças, com árvores para elas poderem ir lá, caminhar, ver amigos e tomar chimarrão.”

Gisele Dhein, psicóloga da Univates que está ajudando na implementação de um plano de resposta em saúde mental para a região do Vale do Taquari, diz que essas atividades fomentam um senso de empoderamento na comunidade, o que é crucial para reconstruir a sociedade após um desastre. “Muito do enfrentamento vai se dar no resgate de laços familiares, no resgate de laços comunitários,” afirma ela.

Pesquisadores dizem que o apoio social e a resiliência – a capacidade de se adaptar e se recuperar da adversidade – são importantes para prevenir a depressão e o TEPT após desastres. No entanto, a literatura nessa área permanece limitada. Por isso, Lidia Maria Erbes, estudante de mestrado em psicologia na Univates, decidiu estudar se as pessoas afetadas pelas enchentes que tinham mais apoio social e resiliência tiveram menor deterioração da saúde mental do que seus pares. Ela desenvolveu um questionário que está sendo enviado para pessoas em todo o vale e espera ter os resultados até o final do ano.

O objetivo é avaliar o impacto das enchentes na saúde mental e identificar fatores de proteção em potencial, diz Joana Bucker, orientadora de Erbes no projeto. “Isso vai nos permitir pensar em estratégias de intervenção no futuro,” afirma.

O apoio social foi essencial para Jardim e sua mãe, Jurema, enquanto reconstruíam suas vidas depois que as águas baixaram. Quando ele pediu ajuda, 18 amigos apareceram numa manhã de sábado para fazer um mutirão de limpeza. Em poucos dias, a casa estava pronta para o retorno deles. Ao deixar a casa deles em uma manhã chuvosa meses após a enchente, notei uma folhagem d e verde vibrante no canteiro. Quando perguntei se aquelas plantas haviam sobrevivido às enchentes, Jurema balançou a cabeça. “Essas são novas”, disse ela. “Nossos amigos plantaram.”

Mariana Lenharo é uma repórter da revista Nature em Nova York.

Esta reportagem teve apoio do Pulitzer Center.

PHOTOGRAPHY BY MARCIO PIMENTA FOR NATURE