

Comunicação**Crises, desastres naturais e pandemias: contribuições da Psicologia Positiva****Crises, natural disasters, and pandemics: insights from Positive Psychology****Crisis, desastres naturales y pandemias: contribuciones de Psicología Positiva**

Tatiana de Cassia Nakano, ORCID 0000-0002-5720-8940

Programa de Pós-Graduação em Psicologia da PUC – Campinas. Brasil

Resumo: Dado o caráter imprevisível das crises, pandemias e desastres, diversas consequências devastadoras em relação a saúde mental da população podem ser notadas após sua ocorrência. Por tal motivo, é importante compreender como a psicologia pode ajudar indivíduos e comunidades que experimentam um evento traumático. O presente texto irá focar as contribuições da psicologia positiva nesse contexto, dada a atualidade da temática perante a pandemia global provocada pelo COVID-19. Nesse sentido, o texto foi organizado de modo apontar como a aplicação dos construtos da psicologia positiva pode ser feita, considerando-se três fases: preparação para desastres, resposta a crises e fase de recuperação. A revisão da literatura demonstrou que a psicologia positiva pode possibilitar crescimento aos indivíduos, mesmo após a vivência de evento traumático, auxiliando-os a reformularem suas experiências negativas, refletirem sobre suas prioridades e reavaliarem seus valores.

Palavras-chave: Intervenção em Crises; Psicologia Positiva; COVID 19; Saúde Mental

Abstract: In the wake of crises, pandemics, and natural disasters, several devastating consequences concerning the population's mental health can be observed. For this reason, it is important to understand how psychology can help individuals and communities that experience a traumatic event. This paper will focus on insights from positive psychology in this context, given the topicality of the topic in the face of the global pandemic caused by COVID-19. The paper was organized to point out positive psychology applications, considering three phases: disaster preparedness, crisis response, and recovery phase. The literature review demonstrated that positive psychology could enable individuals to grow, even after experiencing a traumatic event, helping them reformulate their negative experiences, reflect on their priorities, and reassess their values.

Keywords: Crisis Intervention; Positive Psychology; COVID 19; Mental Health



This work is under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Resumen: Dada la naturaleza impredecible de las crisis, pandemias y desastres, se pueden ver varias consecuencias devastadoras en relación con la salud mental de la población después de su ocurrencia. Por esta razón, es importante comprender cómo la psicología puede ayudar a las personas y comunidades que experimentan un evento traumático. Este texto se centrará en los aportes de la psicología positiva en este contexto, dada la actualidad del tema frente a la pandemia global causada por la COVID-19. En este sentido, el texto se organizó con el fin de señalar cómo la aplicación de los constructos de la psicología positiva se puede realizar, considerando tres fases: preparación ante desastres, respuesta a crisis y fase de recuperación. La revisión de la literatura mostró que la psicología positiva puede permitir que las personas crezcan, incluso después de experimentar un evento traumático, ayudándolas a reformular sus experiencias negativas, reflexionar sobre sus prioridades y reevaluar sus valores.

Palabras clave: Intervención en crisis; Psicología Positiva; COVID 19; Salud mental

Recebido: 12/05/2020

Aceito: 29/09/2020

Como citar:

Nakano, T.C. (2020). Crises, desastres naturais e pandemias: contribuições da Psicologia Positiva. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), e-2161. doi: <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2161>

Correspondência: Tatiana de Cassia Nakano. Programa de Pós-Graduação em Psicologia da PUC. Av. John Boyd Dunlop, s/n. Jardim Ipaussurama – Campinas, SP, Brasil. CEP 13060-904. E-Mail: tatiananakano@hotmail.com

Desastres naturais, pandemias, ataques de guerra e terroristas, ocorrem em larga escala e afetam comunidades inteiras. Dada a imprevisibilidade, tais eventos podem ser associados a consequências devastadoras em relação a saúde mental. São eventos potencialmente traumáticos, repentinos e experimentados coletivamente, com potencial de desorganizar a vida de indivíduos, famílias e comunidades em vários níveis, imediatamente após sua ocorrência e a longo prazo (Gil-Rivas & Kilmer, 2016). Por tal motivo, é importante compreender como os profissionais da área da saúde mental podem ajudar indivíduos e comunidades que experimentaram um evento traumático (Jacobs, Gray, Erickson, Gonzalez, & Quevillon, 2016).

Durante uma crise, esforços emergenciais de diferentes áreas de conhecimento são demandados diante da preocupação com a saúde mental da população (Faro et al., 2020). O presente texto irá focar as contribuições da psicologia positiva pensando na pandemia provocada pelo COVID-19, enfrentada pelo mundo todo e considerada um dos maiores problemas de saúde pública internacional das últimas décadas (World Health Organization, 2020).

Durante períodos de epidemia, o número de pessoas cuja saúde mental é afetada tende a ser maior do que o número de pessoas afetadas pela doença, sendo que as implicações na saúde mental podem durar mais tempo do que a própria epidemia (Ornell, Schuch, Sordi, & Kessler, 2020). A curto prazo, a exposição a tais situações pode provocar sofrimento psicológico, queixas somáticas, impacto nas relações sociais problemas de sono, psicossociais e comportamentais (Kaniasty, 2020). A longo prazo, pode provocar o desenvolvimento de estresse pós-traumático, ansiedade, depressão, uso excessivo de álcool, transtorno do pânico e outras condições de prejuízo à saúde mental (Gil-Rivas & Kilmer, 2016; Park, 2016). Cerca

de 30% dos indivíduos precisarão de intervenção, sendo que, na grande maioria, as dificuldades diminuem, gradativamente, nos primeiros meses após o fim do evento, sugerindo um padrão natural de recuperação (Gil-Rivas & Kilmer, 2016).

Considerando-se essa ampla diversidade de prejuízos à saúde física e mental dos indivíduos acometidos por esse tipo de situação, a atuação do psicólogo pode se dar em diferentes momentos (pré, durante e após as crises), não só com as vítimas, equipes de emergência, funcionários da área de saúde e voluntários que atuam na linha de frente (Quevillon, Gray, Erickson, Gonzalez, & Jacobs, 2016), mas, também, com a população em geral. É importante que essa atuação considere fatores situacionais e diferenças individuais que podem impactar o comportamento durante um desastre (Robinson, 2018), tais como tempo de exposição, tipo de desastre, nível de exposição e suporte social percebido. Esses fatores influenciam a forma como as pessoas irão reagir ao evento (Lowe et al., 2019; Quevillon et al., 2016).

A promoção de saúde pode ser visualizada, dentro desse contexto, como elemento essencial para manutenção da saúde mental, por meio do estímulo à experiência subjetiva positiva (Durgante, Mezejewski, Navarine e Sá, & Dell'Aglio, 2019). Entretanto, estudos sobre a consequência, a longo prazo, desses mecanismos no funcionamento adaptativo ainda são escassos (Morgado, 2018). Neste sentido, descobrir e promover mecanismos de enfrentamento psicológico nos indivíduos que passam por situações de desastre deve ser uma meta dos pesquisadores (Cherry et al., 2018). A compreensão de como as pessoas se recuperam dessas situações pode ser útil no planejamento de intervenções posteriores e implementação de programas focados na prevenção dos danos causados por desastres (Park, 2016).

Segundo Paranhos e Werlang (2015), a Psicologia Positiva, nesse contexto, pode fornecer um olhar para o potencial humano de recuperação, ajudando a ativar a parte saudável e preservada das pessoas. Mesmo diante de situações complexas como os desastres e crises, tal movimento pode auxiliar a compreensão dos potenciais, capacidades e motivações que os indivíduos apresentam (Machado, Gurgel, & Reppold, 2017).

Esse movimento se baseia no estudo dos recursos que as pessoas podem fazer uso para funcionar de uma forma ótima e florescer psicologicamente em situações de vida cotidiana e naquelas marcadas por adversidades (Fernández-Ríos & Vásquez, 2018). Segundo Venberg, Hambrick, Cho e Hendrickson (2016), a atuação pode se dar em três grandes fases: preparação para desastres, resposta a crises (durante e logo após a ocorrência de um desastre) e recuperação (após a resposta à crise se dissipar e enquanto a reconstrução / recuperação progride). Nesse sentido, o texto foi organizado de modo apontar como a literatura científica tem destacado a possibilidade de aplicação dos construtos da psicologia positiva, considerando-se essas três fases.

Fase de preparação para crises e desastres

A fase de preparação envolve ações dos governos, organizações, comunidades e indivíduos para antecipar e prever os impactos de prováveis desastres, de modo a tentar reduzir seu risco e aumentar a capacidade de resposta (Paton, 2019). Essa primeira fase é o momento no qual são passadas, para a população em geral, as principais informações quanto à existência do problema de saúde pública, além das possíveis consequências relacionadas ao evento (Faro et al., 2020).

O impacto inicial de crises e desastres se marca por uma mudança repentina e inesperada, geralmente envolvendo perda de recursos (materiais, sociais e emocionais) (Shing, Jayawickreme, & Waugh, 2016). Nessa fase de preparação, alguns construtos da psicologia positiva vêm sendo apontados como importantes de serem estimulados (Quadro 1).

-
- (1) senso psicológico de segurança: desenvolvimento de planos claros e definidos de resposta a crise, comunicados de maneira sensível a população; atenção às reações emocionais e comportamentais, especialmente de crianças e jovens
-
- (2) promoção de calma: aprendizado de estratégias básicas de relaxamento, respiração controlada, relaxamento muscular e exercícios com imagens positivas
-
- (3) promoção do senso de autoeficácia pessoal e coletiva: orientações de que, embora os desastres não possam ser controlados, os indivíduos podem se envolver em comportamentos para maximizar sua própria segurança ou de outros
-
- (4) promoção de conexão: desenvolvimento de uma conexão entre os diferentes envolvidos, conscientizando-os da sua importância como fonte de apoio à comunidade
-
- (5) desenvolvimento da esperança: orientações sobre como manter-se seguro, reconhecendo que existem outras pessoas que estão preparados e que podem ajuda-los; ajudar as pessoas a se concentrarem no aqui e agora e confiarem em sua capacidade de lidar com estressores futuros
-
- (6) resiliência: fortalecimento de apegos, vínculos com organizações de apoio comunitário, fomentando a sensação de estar preparado para lidar com adversidades
-
- (7) autocuidado: decisões relacionadas a um planejamento financeiro, providências apropriadas para cuidados consigo e com demais em relação a vida diária
-
- (8) coping: aprimoramento das percepções de autoeficácia, autonomia, empatia e emoções positivas
-
- (11) criatividade: diário e constante enfrentamento do novo, a adaptação às mudanças, busca por soluções a desafios
-

Quadro 1. Ações durante a fase de preparação para desastres. Elaborada pela autora com base em Quevillon et al. (2016), Park (2016); Raley, Weber, Lemon e Schulenberg, (2020); Shing et al. (2016), Southwick, Satodiya e Pietrzak (2016); Venberg et al. (2016).

Fase de resposta

O período intracrise, também chamado de fase aguda, é o momento no qual o problema se instala e há a constatação da gravidade, vulnerabilidade ao adoecimento e reconhecimento de riscos eventuais (Faro et al., 2020). Neste período, que envolve a fase de resposta, outras ações relacionadas a construtos da Psicologia Positiva podem ser citadas (Quadro 2).

-
- (1) senso psicológico de segurança: além de garantir segurança física imediata, inclui fornecimento de informações básicas, pela mídia e redes sociais
-
- (2) promoção de calma: esclarecer os indivíduos que respostas emocionais, envolvendo angústia podem aparecer como respostas ao estresse traumático, devendo ser visualizadas como reações normais e esperadas
-
- (3) promoção do senso de autoeficácia pessoal e coletivo: incentivo ao desenvolvimento de ferramentas voltadas ao enfrentamento (autorregulação, controle e regulação emocional)
-
- (4) promoção de conexão: ajuda em relação a medidas práticas de contato com suporte primário, avaliação das necessidades das famílias, suas preocupações atuais e encaminhamento para recursos relevantes (se necessário)
-
- (5) desenvolvimento da esperança: compreender que é comum experimentar sentimento de impotência diante da adversidade e dúvida em relação ao sentido da vida, devendo ser incentivado o retorno ao nível anterior à crise
-
- (6) resiliência: fortalecimento da capacidade de manutenção da saúde mental, apesar da vivência de períodos de adversidade e estresse
-
- (7) autocuidado: esclarecimentos sobre a importância de pedir ajuda, orientação para as pessoas tentarem manter, na medida do possível, sua rotina anterior
-
- (8) coping: estímulo ao envolvimento em atividades lúdicas ou de lazer (distração positiva), bem como o desenvolvimento de estratégias variadas e flexíveis de enfrentamento
-
- (9) esperança: oportunidades para desenvolver novos caminhos quando os existentes não são mais possíveis ou se encontram bloqueados, originando alternativas viáveis para alcançar metas pré-estabelecidas
-
- (10) criatividade: permite que os indivíduos gerem ideias, adaptem outras e resolvam os problemas presentes durante as circunstâncias incertas, possibilitando que as dificuldades sejam transformadas em desafios e oportunidades
-
- (11) proatividade: permite que os indivíduos identifiquem oportunidades, ajam sobre elas, mostrem iniciativas e perseverem até que ocorra uma mudança significativa na situação
-

Quadro 2. Ações durante a fase de resposta aos desastres. Elaborada pela autora com base em Ambrose (2016), Gong, Cheung, Wang e Huang (2012), Liberto, Johnson e Schulenberg (2020), Runco (2016), Quevillon et al. (2016), Shing et al. (2016), Venberg et al. (2016).

Nessa fase, a capacidade de alcançar e manter um estado de ajuste psicológico saudável é desafiada, devido a carga elevadas de experiências e emoções negativas que podem surgir, decorrentes da vivência diária da situação. É necessário implementar estratégias e alertar a população sobre os riscos, evitando informações equivocadas e desencontradas, as quais podem ampliar a sensação de insegurança, estresse, ansiedade e sintomas depressivos.

Fase de recuperação

O terceiro momento da crise pode ser compreendido como uma fase de reconstrução social, quando as pessoas começam a retomar as atividades habituais, retorno gradual do funcionamento de instituições e menor nível de exigência quanto à proteção (Faro et al., 2020). Outros aspectos relacionados a Psicologia Positiva podem ser incentivados neste período, visando minimizar os impactos da crise (Quadro 3).

-
- (1) senso psicológico de segurança: à medida em que a recuperação avança, a retomada das rotinas e atividades familiares ajuda a sinalizar que as preocupações imediatas com a segurança pós-desastre diminuíram. Momento de abordar pensamentos e sentimentos sobre a crise
-
- (2) promoção de calma: esclarecimentos de que emoções e pensamentos negativos ocorrem frequentemente, podendo ser desencadeados por lembranças do trauma e perda, diminuindo, progressivamente, com o tempo, naturalmente ou com a ajuda de intervenções psicológicas
-
- (3) promoção do senso de autoeficácia pessoal e coletiva: estimular o senso de independência e autonomia, expectativas realistas sobre o processo de recuperação da experiência
-
- (4) promoção de conexão: comportamentos de ajuda ao próximo, com acesso ao apoio social de maneira contínua; importante identificar indivíduos com suporte social limitado, direcionando-os a um suporte mais formal.
-
- (5) desenvolvimento da esperança: ajudar as pessoas a mudarem o foco de sentimentos negativos para pensamentos sobre tarefas diárias, desenvolvimento de novas competências, lembrando que crescimento podem ocorrer, apesar do desastre vivido
-
- (6) resiliência: reduzir a reatividade ao estresse e promover experiências positivas
-
- (7) autocuidado: para aqueles casos em que sinais de dificuldades sejam notados, uma avaliação individual deve ser conduzida, visando identificar os indivíduos que precisam de mais acompanhamento; incentivo à retomada das rotinas, envolvimento em atividades de lazer ou algum tempo sozinho é importante
-
- (8) coping: buscar a proximidade emocional na tentativa de restaurar a normalidade, aliada à experiência de refletir sobre as prioridades da vida, reavaliar valores e reinterpretar o evento traumático, dando-lhe novo significado
-
- (9) criatividade: pode transformar a experiência das pessoas, aumentando a crença de que elas podem superar os desafios presentes, resolvendo, de forma original, as dificuldades que ainda se mantêm
-

Quadro 3. Ações durante a fase de recuperação. Elaborada pela autora com base em Quevillon et al. (2016), Sattler e Smith (2020), Razulzada e Dackert (2009), Shing et al., (2016), Venberg et al. (2016).

Nessa fase, as ações se voltam para a tentativa de evitar, principalmente, o desenvolvimento de estresse pós-traumático, bem como o desencadeamento, agravamento ou recaída relacionada a transtornos mentais. É importante oferecer assistência adequada à saúde mental da população, visando minimizar o sofrimento decorrente da crise.

Considerações Finais

Diversos estudos têm sugerido a possibilidade de crescimento como resposta a um evento traumático. A psicologia positiva pode ajudar os indivíduos a reformularem suas experiências negativas, levando as pessoas a refletirem sobre suas prioridades de vida, reavaliarem seus valores, dando um novo significado ao evento vivenciado (Sattler & Smith, 2020). Os construtos da psicologia positiva podem atuar como fatores protetivos a saúde mental, podendo ser aplicados nas diferentes fases da crise, pandemia ou desastres, de modo a minimizar impactos negativos e consequências mais graves.

Referências

- Ambrose, D. (2016). Twenty-first century contextual influences on the life trajectories of creative young people. Em: D. Ambrose & R.J. Sternberg (Eds.), *Creative intelligence in the 21st century: grappling with enormous problems and huge opportunities* (pp. 21-48). Netherlands: Sense Publishers.
- Cherry, K. E., Sampson, L., Galea, S., Marks, L. D., Stanko, K. E., Nezat, P. F., Baudoin, K. H. (2018). Spirituality, humor and resilience after natural and technological disasters. *Journal of Nursing Scholarship*, 50(5), 492-501. doi: 10.1111/jnu.12400

- Durgante, H., Mezejewski, L.W., Navarine e Sá, C., & Dell'Aglio, D. D. (2019). Intervenções psicológicas positivas para idosos no Brasil. *Ciencias Psicológicas*, 13(1), 106-118. doi: 10.22235/cp.v13i1.1813.
- Faro, A., Bahiano, M. A., Nakano, T. C., Reis, C., Silva, B. F. P., Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200074. doi: 10.1590/1982-0275202037e200074
- Fernández-Ríos, L. & Vázquez, M. V. (2018). Historia, investigación y discurso de la Psicología Positiva: Un abordaje crítico. *Terapia psicológica*, 36(2), 123-133. doi: 10.4067/S0718-48082018000200123
- Gil-Rivas, V. & Kilmer, R. P. (2016). Building community capacity and fostering disaster resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1318-1332. doi: 10.1002/jclp.22281
- Gong, Y., Cheung, S., Wang, M., & Huang, J. (2012). Unfolding the proactive process of creativity: integration of the employee proactivity, information exchange, and psychological safety perspectives. *Journal of Management*, 38(5), 1611-1633. doi: 10.1177/0149206310380250.
- Jacobs, G. A., Gray, B. L., Erickson, S. E., Gonzalez, E. D., & Quevillon, R. P. (2016). Disaster mental health and community-based psychological first aid: concepts and education/training. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1307-1317. doi: 10.1002/jclp.22316
- Kaniasty, K. (2020). Social support, interpersonal, and community dynamics following disasters caused by natural hazards. *Current Opinion on Psychology*, 32, 105-109. doi: 10.1016/j.copsyc.2019.07.026
- Liberto, A. K., Johnson, E. T., & Schulenberg, S. E. (2020). Responding to adolescents following natural and technological disasters: the essential nature of hope. Em: S. E. Schulenberg (Ed.), *Positive Psychological approaches to disaster: meaning, resilience, and posttraumatic growth* (pp. 115-136). Switzerland: Springer.
- Lowe, S. R., McGrath, J. A., Young, M. N., Kwok, R. K., Engel, L. S., Galea, S., & Sandler, D. P. (2019). Cumulative disaster exposure and mental and physical health symptoms among a large sample of Gulf Coast residents. *Journal of Traumatic Stress*, 32, 196-205. doi: 10.1002/jts.22392
- Machado, F. A., Gurgel, L. G., & Reppold, C. T. (2017). Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 34(1), 119-130. doi: 10.1590/1982-02752017000100012
- Morgado, A. M. (2018) After disaster: conceptualizing the extent and length of the psychological impact. *BMC Health Services Research*, 1472. Recuperado de <http://nectar.northampton.ac.uk/10238>.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, Epub April 03, 2020. doi: 10.1590/1516-4446-2020-0008
- Paranhos, M. E. & Werlang, B. S. G. (2015). Psicologia nas Emergências: uma Nova Prática a Ser Discutida. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 35(2), 557-571. doi: 10.1590/1982-370301202012
- Park, C. L. (2016). *Meaning making in the context of disasters*. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1234-1246. doi: 10.1002/jclp.22270
- Paton, D. (2019). Disaster risk reduction: Psychological perspectives in preparedness. *Australian Journal of Psychology*, 71, 327-341. doi: 10.1111/ajpy.12237.
- Quevillon, R. P., Gray, B. L., Erickson, S. E., Gonzalez, E. D., & Jacobs, G. A. (2016). Helping the helpers: assisting staff and volunteer works before, during and after disaster relief operations. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1348-1363. doi: 10.1002/jclp.22336

- Raley, M. J., Weber, M. C., Lemon, C. E., & Schulenberg, S. E. (2020). The disaster sciences interdisciplinary minor at the University of Mississippi: positive psychology in action. Em: S. Schulenberg (Ed.), *Positive Psychological Approaches to Disaster* (pp. 187-198). Singapura: Springer.
- Rasulzada, F., & Dackert, I. (2009). Organizational Creativity and Innovation in Relation to Psychological Well-Being and Organizational Factors. *Creativity Research Journal*, 21, 191-198. doi: 10.1080/10400410902855283.
- Robinson, S. J. (2018). How can psychology inform disaster research? *Procedia Engineering*, 212, 1083-1090. doi: 10.1016/j.proeng.2018.01.140
- Runco, M. A. (2016). We must prepare for the unforeseeable future. Em: D. Ambrose & R. J. Sternberg (Eds.), *Creative intelligence in the 21st century: grappling with enormous problems and huge opportunities* (pp. 65-73). Netherlands: Sense Publishers.
- Sattler D. N. & Smith A. (2020). Facilitating Posttraumatic Growth in the Wake of Natural Disasters: Considerations for Crisis Response. Em: S. Schulenberg (Ed.), *Positive Psychological Approaches to Disaster* (pp. 169-185). Singapura: Springer.
- Shing, E. Z., Jayawickreme, E., & Waugh, C. E. (2016). Contextual Positive coping as a factor contributing to resilience after disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1287-1306. doi: 10.1002/jclp.22327
- Southwick, S. M., Satodiya, R., & Pietrzak, R. H. (2016). Disaster mental health and positive psychology: an afterward to the special issue. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1364-1368. doi: 10.1002/jclp.22418
- Venberg, E. M., Hambrick, E. P., Cho, B., & Hendrickson, M. L. (2016). Positive psychology and disaster mental health: strategies for working with children and adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1333-1347. doi: 10.1002/jclp.22289
- World Health Organization (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report*. Recuperado de https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200407-sitrep-78-covid-19.pdf?sfvrsn=bc43e1b_2

Agradecimentos: a Fundação de Amparo a Pesquisa pelo apoio sob a forma de bolsa de pesquisa no exterior.

Editora científica responsável: Dra. Cecilia Cracco