

Roberto Aguiar Machado Santos Silva

Suzana Machado Santos Silva

Transtorno do Estresse Pós-Traumático

**A Ameaça Oculta da Dor e do Trauma
das Alterações Climáticas**



Transtorno do Estresse Pós-Traumático

**A Ameaça Oculta da Dor e do Trauma
das Alterações Climáticas**



Autores

**Roberto Aguilar Machado Santos Silva
Suzana Portuguese Viñas**

Santo Ângelo, RS-Brasil

2024

Supervisão editorial: Suzana Portuguese Viñas
Projeto gráfico: Roberto Aguilar Machado Santos Silva
Editoração: Suzana Portuguese Viñas

Capa:. Roberto Aguilar Machado Santos Silva

1ª edição



Nenhum homem é uma ilha isolada; cada homem é uma partícula do continente, uma parte da terra; se um torrão é arrastado para o mar, a Europa fica diminuída, como se fosse um promontório, como se fosse a casa dos teus amigos ou a tua própria; a morte de qualquer homem diminui-me, porque sou parte do gênero humano. E por isso não perguntes por quem os sinos dobram; eles dobram por ti.

John Donne
Meditações VII



John Donne (1571 ou 1572 [a] - 31 de março de 1631) foi um poeta, estudioso, soldado e secretário inglês nascido em uma família recusante, que mais tarde se tornou clérigo na Igreja da Inglaterra. Sob o patrocínio real, foi nomeado Deão da Catedral de São Paulo em Londres (1621-1631). Ele é considerado o representante proeminente dos poetas metafísicos. Suas obras poéticas são conhecidas por seu estilo metafórico e sensual e incluem sonetos, poemas de amor, poemas religiosos, traduções latinas, epigramas, elegias, canções e sátiras. Ele também é conhecido por seus sermões.

Autores



Roberto Aguilar Machado Santos Silva
Membro da Academia de Ciências de Nova York (EUA), escritor
poeta, historiador
Doutor

Suzana Portuguese Viñas
Pedagoga, psicopedagoga, escritora,
editora, agente literária
suzana_vinas@yahoo.com.br

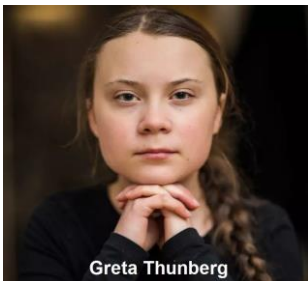
Dedicatória

Para todos.

Roberto Aguilar Machado Santos Silva
Suzana Portuguese Viñas

*Há quem diga que nós, jovens, somos a
esperança. Que vamos salvar o mundo.
Mas não é verdade, não o faremos. Não
há tempo para esperar que a gente
cresça. Precisamos agir imediatamente
diante da crise climática.*

Greta Thunberg



Greta Tintin Eleonora Ernman Thunberg (nascida em 3 de janeiro de 2003) é uma ativista ambiental sueca conhecida por desafiar os líderes mundiais a tomarem medidas imediatas para a mitigação das mudanças climáticas.

Apresentação

As mudanças climáticas têm provocado um impacto cada vez maior na forma como vivemos, além de colocar em risco o futuro do nosso planeta.

Problemas de saúde mental como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), depressão e ansiedade acompanham desastres naturais.

As inundações podem ter consequências graves e duradouras para a saúde mental das populações afetadas. Se estes problemas não forem identificados e tratados precocemente, podem persistir durante anos. É necessária mais investigação para desenvolver e avaliar intervenções que aumentem a resiliência nas populações em risco e para garantir o acesso atempado aos serviços de apoio após as cheias.

Prevê-se que a frequência e a intensidade das cheias aumentem no futuro devido ao crescimento populacional, ao desenvolvimento urbano nas planícies aluviais e às alterações climáticas.



Sumário

Introdução.....	9
Capítulo 1- Causas e efeitos das mudanças climáticas.....	10
Capítulo 2 - Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT).....	19
Capítulo 3 - Transtorno de Estresse Pós-Traumático em condições climáticas extremas.....	29
Capítulo 4 - Estudo de inundações e saúde: morbidade psicológica.....	39
Conclusões.....	42
Bibliografia consultada.....	43



EPS 10

Introdução

E ventos climáticos extremos podem ter um impacto significativo na saúde mental, particularmente na forma de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Com a crescente frequência e gravidade destes eventos devido às alterações climáticas, é importante compreender como podem levar a traumas psicológicos duradouros e aprender a prestar apoio às pessoas afectadas.

Foi identificado que a experiência de inundações seguida de danos persistentes à casa é um preditor significativo de piores resultados de saúde mental. Seria importante compreender mais detalhadamente os tipos de danos sofridos e como estes têm impacto na saúde mental, especialmente em grupos vulneráveis que podem sofrer e responder aos danos de forma diferente, para orientar a acção adequada de saúde pública. Também são necessários estudos para desenvolver e avaliar intervenções, como o apoio social, para reduzir o impacto das inundações na saúde mental.



Capítulo 1

Causas e efeitos das mudanças climáticas

Os combustíveis fósseis – carvão, petróleo e gás – são, de longe, os maiores contribuintes para as alterações climáticas globais, representando mais de 75 por cento das emissões globais de gases com efeito de estufa e quase 90 por cento de todas as emissões de dióxido de carbono.



À medida que as emissões de gases com efeito de estufa cobrem a Terra, elas retêm o calor do Sol. Isto leva ao aquecimento global e às alterações climáticas. O mundo está agora a aquecer mais rapidamente do que em qualquer momento da história registada. As temperaturas mais altas ao longo do tempo estão mudando os padrões climáticos e perturbando o equilíbrio normal da natureza.

Isto representa muitos riscos para os seres humanos e todas as outras formas de vida na Terra.

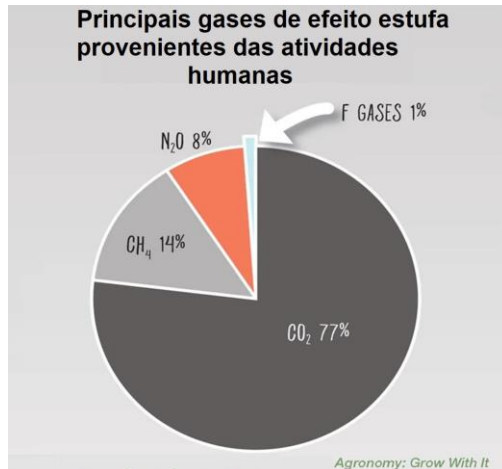
Causas das mudanças climáticas

Queima de combustíveis fósseis

A geração de eletricidade e calor através da queima de combustíveis fósseis causa uma grande parte das emissões globais. A maior parte da electricidade ainda é gerada pela queima de carvão, petróleo ou gás, que produz dióxido de carbono e óxido nitroso – poderosos gases com efeito de estufa que cobrem a Terra e retêm o calor do Sol. Globalmente, um pouco mais de um quarto da electricidade provém de fontes eólicas, solares e outras fontes renováveis que, ao contrário dos combustíveis fósseis, emitem poucos ou nenhuns gases com efeito de estufa ou poluentes para a atmosfera.



As emissões das fábricas são uma das principais causas das alterações climáticas.



Fabricação de bens

A manufatura e a indústria produzem emissões, principalmente pela queima de combustíveis fósseis para produzir energia para fabricar coisas como cimento, ferro, aço, eletrônicos, plásticos, roupas e outros bens. A mineração e outros processos industriais também liberam gases, assim como a indústria da construção. As máquinas usadas no processo de fabricação geralmente funcionam com carvão, petróleo ou gás; e alguns materiais, como os plásticos, são feitos de produtos químicos provenientes de combustíveis fósseis. A indústria transformadora é um dos maiores contribuintes para as emissões de gases com efeito de estufa em todo o mundo.

Desmatamento

O desmatamento de florestas para criação de fazendas ou pastagens, ou por outros motivos, causa emissões, pois as árvores, ao serem cortadas, liberam o carbono que vinham armazenando. A cada ano, aproximadamente 12 milhões de hectares de floresta são destruídos. Dado que as florestas absorvem dióxido de carbono, a sua destruição também limita a capacidade da natureza de manter as emissões fora da atmosfera. A desflorestação, juntamente com a agricultura e outras alterações na utilização dos solos, é responsável por cerca de um quarto das emissões globais de gases com efeito de estufa.



Desmatamento de florestas para criação de fazendas ou pastagens.

Uso do transporte

A maioria dos carros, caminhões, navios e aviões funciona com combustíveis fósseis. Isso faz com que o transporte seja um dos principais contribuintes para a emissão de gases com efeito de

estufa, especialmente para as emissões de dióxido de carbono. Os veículos rodoviários respondem pela maior parte, devido à combustão de produtos derivados do petróleo, como a gasolina, em motores de combustão interna. Mas as emissões de navios e aviões continuam a crescer. Os transportes são responsáveis por quase um quarto das emissões globais de dióxido de carbono relacionadas com a energia. E as tendências apontam para um aumento significativo na utilização de energia nos transportes nos próximos anos.



Transporte é um dos principais contribuintes de gases de efeito estufa, especialmente emissões de dióxido de carbono (Foto: Reuters)

Produção de alimentos

A produção de alimentos provoca emissões de dióxido de carbono, metano e outros gases com efeito de estufa de várias formas, nomeadamente através da desflorestação e do desmatamento de terras para agricultura e pastagem, da digestão por vacas e ovelhas, da produção e utilização de fertilizantes e estrume para o cultivo, e da uso de energia para operar

equipamentos agrícolas ou barcos de pesca, geralmente com combustíveis fósseis. Tudo isto faz da produção alimentar um dos principais contribuintes para as alterações climáticas. E as emissões de gases com efeito de estufa também provêm da embalagem e distribuição de alimentos.



O desmatamento e o desmatamento de terras para agricultura e pastagem causam emissões de dióxido de carbono e metano. (Foto: Getty).

Consumo de energia em edifícios

Globalmente, os edifícios residenciais e comerciais consomem mais de metade de toda a eletricidade. À medida que continuam a recorrer ao carvão, ao petróleo e ao gás natural para aquecimento e arrefecimento, emitem quantidades significativas de emissões de gases com efeito de estufa. A crescente procura de energia para aquecimento e arrefecimento, com o aumento da propriedade de aparelhos de ar condicionado, bem como o aumento do consumo de eletricidade para iluminação,

eletrodomésticos e dispositivos conectados, contribuiu para um aumento nas emissões de dióxido de carbono relacionadas com a energia dos edifícios nos últimos anos.



A utilização continuada de carvão, petróleo e gás natural para aquecer e arrefecer edifícios emite uma quantidade significativa de gases com efeito de estufa. (Foto: Reuters).

Consumismo

A sua casa e a utilização da energia, a forma como se desloca, o que come e quanto deita fora, tudo isto contribui para as emissões de gases com efeito de estufa. O mesmo acontece com o consumo de bens como roupas, eletrônicos e plásticos. Uma grande parte das emissões globais de gases com efeito de estufa está ligada às famílias. Nosso estilo de vida tem um impacto profundo em nosso planeta. Os mais ricos têm a maior responsabilidade: o 1% mais rico da população mundial é responsável por mais emissões de gases com efeito de estufa do que os 50% mais pobres.

Mudando os padrões de chuva e neve

À medida que as temperaturas aumentam e o ar fica mais quente, mais umidade evapora da terra e da água para a atmosfera. Mais umidade no ar geralmente significa que podemos esperar mais chuva e neve (chamada precipitação) e mais chuvas fortes. Mas esta precipitação extra não se espalha uniformemente por todo o globo, e alguns lugares podem, na verdade, receber menos precipitação do que costumavam receber. Isto porque as alterações climáticas provocam alterações nas correntes atmosféricas e oceânicas, que podem alterar os padrões climáticos.

Em média, o mundo já regista mais precipitação agora do que há 100 anos: 6% mais nos Estados Unidos e quase 2% mais em todo o mundo.

Os efeitos variam de acordo com a região, no entanto. Por exemplo, os estados do Nordeste (EUA) estão recebendo mais precipitação do que antes, mas o Havaí está recebendo menos. Pouca ou muita água pode ser um problema. Em muitos lugares, as pessoas dependem da chuva e do degelo para encher lagos e riachos e fornecer uma fonte de água para beber, regar colheitas e outros usos.

No entanto, chuvas fortes podem causar inundações.



Capítulo 2

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

De acordo com a clínica Mayo (Mayo Clinic, 2024), o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é uma condição de saúde mental desencadeada por um evento aterrorizante – seja vivenciando-o ou testemunhando-o. Os sintomas podem incluir flashbacks, pesadelos e ansiedade intensa, bem como pensamentos incontroláveis sobre o evento.

A maioria das pessoas que passam por eventos traumáticos pode ter dificuldades temporárias de adaptação e enfrentamento, mas com o tempo e um bom autocuidado, geralmente melhoram. Se os sintomas piorarem, durarem meses ou até anos e interferirem no seu funcionamento diário, você pode ter TEPT.

Obter tratamento eficaz após o desenvolvimento dos sintomas de TEPT pode ser fundamental para reduzir os sintomas e melhorar a função.

Sintomas

Os sintomas do transtorno de estresse pós-traumático podem começar um mês após um evento traumático, mas às vezes os sintomas podem não aparecer até anos após o evento. Esses sintomas causam problemas significativos em situações sociais

ou de trabalho e nos relacionamentos. Eles também podem interferir na sua capacidade de realizar suas tarefas diárias normais.

Os sintomas de TEPT são geralmente agrupados em quatro tipos: **memórias intrusivas**, **evitação**, **mudanças negativas no pensamento e no humor** e **mudanças nas reações físicas e emocionais**. Os sintomas podem variar com o tempo ou variar de pessoa para pessoa.

Memórias intrusivas

Os sintomas de memórias intrusivas podem incluir:

- Memórias angustiantes, recorrentes e indesejadas do evento traumático.
- Reviver o evento traumático como se estivesse acontecendo novamente (flashbacks).
- Sonhos ou pesadelos perturbadores sobre o evento traumático.
- Sofrimento emocional grave ou reações físicas a algo que o lembre do evento traumático.



Psiquiatras alertam sobre riscos de sofrimento mental para vítimas de enchentes.

Evitação

Os sintomas de evitação podem incluir:

- Tentar evitar pensar ou falar sobre o evento traumático.
- Evitar lugares, atividades ou pessoas que lembrem o evento traumático.



Inundações causam sofrimento mental aos moradores.

Mudanças negativas no pensamento e no humor

Os sintomas de mudanças negativas no pensamento e no humor podem incluir:

- Pensamentos negativos sobre você, outras pessoas ou o mundo.
- Desesperança em relação ao futuro.

- Problemas de memória, incluindo não lembrar aspectos importantes do evento traumático.
- Dificuldade em manter relacionamentos próximos.
- Sentir-se afastado da família e dos amigos.
- Falta de interesse em atividades que você gostava antes.
- Dificuldade em experimentar emoções positivas.
- Sentir-se emocionalmente entorpecido.



É assim que as inundações podem afetar nossa saúde.

Mudanças nas reações físicas e emocionais

Os sintomas de alterações nas reações físicas e emocionais (também chamados de sintomas de excitação) podem incluir:

- Ficar facilmente assustado.
- Estar sempre atento ao perigo.

- Comportamento autodestrutivo, como beber demais ou dirigir muito rápido.
- Dificuldade para dormir.
- Dificuldade de concentração.
- Irritabilidade, explosões de raiva ou comportamento agressivo.
- Culpa ou vergonha avassaladoras.



Importante identificar fatores de risco de problemas de saúde mental.

Para crianças de 6 anos ou menos, os sinais e sintomas também podem incluir:

- Reencenar o evento traumático ou aspectos do evento traumático através da brincadeira.
- Sonhos assustadores que podem ou não incluir aspectos do evento traumático.





Da crise à recuperação: apoiando as crianças afetadas pelas enchentes.

Intensidade dos sintomas

Os sintomas de PTSD podem variar em intensidade ao longo do tempo. Você pode ter mais sintomas de TEPT quando está estressado em geral ou quando se depara com lembretes do que passou. Ou você pode ver uma reportagem sobre uma enchente e se sentir dominado pelas lembranças de sua própria tragédia.

Quando consultar um médico

Se você tiver pensamentos e sentimentos perturbadores sobre um evento traumático por mais de um mês, se eles forem graves ou se sentir que está tendo problemas para recuperar o controle de sua vida, converse com seu médico ou profissional de saúde mental. Obter tratamento o mais rápido possível pode ajudar a prevenir o agravamento dos sintomas de TEPT.



Custo oculto das inundações: como lidar com os problemas de saúde mental? Problemas de saúde mental como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), depressão e ansiedade acompanham desastres naturais.

Causas

Você pode desenvolver transtorno de estresse pós-traumático quando passa, vê ou fica sabendo de um evento que envolve morte real ou ameaça de morte, lesão grave ou desastres climático (inundações, soterramento, etc).

Os médicos não sabem ao certo por que algumas pessoas sofrem de TEPT. Tal como acontece com a maioria dos problemas de saúde mental, o TEPT é provavelmente causado por uma mistura complexa de:

- Experiências estressantes, incluindo a quantidade e a gravidade dos traumas pelos quais você passou na vida.
- Riscos herdados para a saúde mental, como histórico familiar de ansiedade e depressão.
- Características herdadas da sua personalidade – muitas vezes chamadas de temperamento.

- A forma como o cérebro regula os produtos químicos e hormônios que o corpo libera em resposta ao estresse.



**O impacto das inundações na saúde mental.
Pessoas em uma vila inundada lutam por comida enquanto lutam contra a
correnteza de um helicóptero que entrega ajuda.**

Fatores de risco

Pessoas de todas as idades podem ter transtorno de estresse pós-traumático. No entanto, alguns fatores podem aumentar a probabilidade de você desenvolver TEPT após um evento traumático, como:

- Experimentando trauma intenso ou duradouro.
- Ter passado por outros traumas mais cedo na vida.
- Ter um emprego que aumenta o risco de exposição a eventos traumáticos, como militares e socorristas.

- Ter outros problemas de saúde mental, como ansiedade ou depressão.
- Ter problemas com uso indevido de substâncias, como consumo excessivo de álcool ou drogas.
- Falta de um bom sistema de apoio de familiares e amigos.
- Ter parentes consangüíneos com problemas de saúde mental, incluindo ansiedade ou depressão.

Muitos eventos traumáticos também podem levar ao TEPT, como incêndio, desastre natural, assalto, roubo, acidente de avião, tortura, sequestro, diagnóstico médico com risco de vida, ataque terrorista e outros eventos extremos ou com risco de vida.

Complicações

O transtorno de estresse pós-traumático pode atrapalhar toda a sua vida – seu trabalho, seus relacionamentos, sua saúde e seu prazer nas atividades cotidianas.

Ter TEPT também pode aumentar o risco de outros problemas de saúde mental, como:

- Depressão e ansiedade.
- Problemas com uso de drogas ou álcool.
- Distúrbios alimentares.
- Pensamentos e ações suicidas.

Prevenção

Depois de sobreviver a um evento traumático, muitas pessoas apresentam inicialmente sintomas semelhantes aos do TEPT, como a incapacidade de parar de pensar no que aconteceu. Medo, ansiedade, raiva, depressão, culpa – todas são reações comuns ao trauma. No entanto, a maioria das pessoas expostas a traumas não desenvolve transtorno de estresse pós-traumático de longo prazo.

Obter ajuda e apoio oportunos pode impedir que as reações normais de estresse piorem e evoluam para TEPT. Isso pode significar recorrer à família e aos amigos que ouvirão e oferecerão conforto. Pode significar procurar um profissional de saúde mental para um breve curso de terapia. Algumas pessoas também podem achar útil recorrer à sua comunidade religiosa.

O apoio de outras pessoas também pode ajudar a evitar que você recorra a métodos pouco saudáveis, como o uso indevido de álcool ou drogas.



Capítulo 3

Transtorno de Estresse Pós-Traumático em condições climáticas extremas

Eventos climáticos extremos podem ter um impacto significativo na saúde mental, particularmente na forma de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

Com a crescente frequência e gravidade destes eventos devido às alterações climáticas, é importante compreender como podem levar a traumas psicológicos duradouros e aprender a prestar apoio às pessoas afetadas.

O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é uma condição causada por eventos passados que alteraram a vida, nos quais as pessoas vivenciaram ou testemunharam. Os eventos podem incluir acidentes graves, violência física ou sexual, combates ou desastres naturais. Recentemente, estudos descobriram que condições climáticas extremas também levam ao TEPT.

Os sintomas de TEPT relacionados a eventos climáticos extremos podem incluir a repetição de flashbacks de um evento, maior ansiedade e/ou distanciamento ao pensar sobre um evento. Os sintomas também podem surgir meses ou anos após a ocorrência do evento climático extremo.

Eventos climáticos extremos

Exemplos de eventos climáticos extremos incluem tempestades tropicais, furacões, ondas de calor, secas e inundações. Esses eventos têm aumentado em frequência nas últimas décadas devido às mudanças climáticas. Com esta frequência crescente, aumentarão os efeitos destes eventos nos seres humanos e na sociedade no futuro.

Pessoas expostas a situações de risco de vida, incluindo eventos climáticos extremos, correm maior risco de apresentar sintomas de TEPT ou de desenvolver a doença.

Experimentar ou conhecer alguém que sofreu uma lesão causada por um desastre natural aumentou a probabilidade e a frequência dos sintomas de TEPT.

Além disso, vivenciar a morte próxima de um membro da família em relação ao desastre natural ou evento climático muitas vezes levou a uma maior probabilidade de TEPT.

Sintomas

Eco-ansiedade é um termo que descreve a reação de uma pessoa às condições ambientais em constante mudança e piora. Estamos constantemente preocupados ou com medo da eventual destruição da Terra e da nossa sociedade. Há efeitos sustentados nos efeitos dos indivíduos, bem como o aumento da eco-ansiedade como condição de saúde. Isto levou ao aumento dos

problemas de saúde mental em resposta às alterações climáticas, permitindo assim o desenvolvimento de mais investigação sobre o tema .

Suicídio. Entre outras questões, os efeitos das alterações climáticas e das condições meteorológicas extremas podem levar a um aumento nas taxas de suicídio. Isto pode ser vivenciado tanto quando se vivencia um evento climático extremo, mas também devido à incerteza do futuro, em relação às mudanças climáticas.

Violência. Foi demonstrado que existe uma relação entre calor e violência, especialmente após ondas de calor. Portanto, pode-se supor que o aumento da temperatura global pode levar ao aumento dos casos de violência. As pessoas experimentam um aumento no comportamento agressivo devido ao aumento da temperatura, o que pode levar à violência ou a outros problemas de saúde mental

Crescimento pós-traumático é um termo usado para descrever a mudança que pode ocorrer após um evento traumático, no qual a pessoa vivencia adaptação, crescimento e um novo sentido de viver. É uma reação positiva à experiência de um evento negativo, no qual alguém gostaria de mudar sua vida ou a vida de outras pessoas para melhor. O crescimento pós-traumático pode ocorrer após um evento traumático, incluindo eventos climáticos

extremos. Quando alguém recebe apoio social após um evento, é mais provável que experimente um crescimento pós-traumático.

Prevalência

O TEPT supera a depressão e a ansiedade como o resultado de saúde mental mais comum em eventos climáticos extremos. Este fenômeno tem sido estudado em escalas globais, regionais e locais.

As catástrofes e exposições relacionadas com o clima, incluindo secas, temperaturas extremas, inundações, deslizamentos de terras, tempestades e precipitação, têm vários resultados de saúde mental, mas o TEPT é consistentemente o mais frequentemente relatado entre os países de rendimento baixo e médio. Em todos os eventos climáticos, o TEPT ocupa a posição mais alta entre as vítimas, antes da depressão e da ansiedade.

O TEPT em um ambiente inundado e o TEPT em um ambiente de tempestade estão entre as três combinações mais comuns de resultados de saúde mental e eventos climáticos extremos. Esta tendência pode ser observada em muitos países da América do Sul e da Ásia, onde há aumentos significativos no TEPT em indivíduos expostos a inundações e tempestades, em comparação com grupos não expostos.

As populações do Reino Unido que foram expostas a inundações apresentam taxas de diagnóstico mais elevadas do que a população em geral.

O problema mais comum associado às inundações é o TEPT (30,4%), superando a depressão (21,3%) e a ansiedade (19,8%).

A pesquisa atual concentra-se no TEPT associado a inundações e tempestades. O conhecimento sobre outros eventos, como secas, ondas de calor, deslizamentos de terra e precipitação, é mais limitado. Mais investigações são necessárias para determinar a prevalência do TEPT no caso desses vários eventos e para identificar quais sintomas do TEPT correspondem a quais incidentes climáticos extremos.

Fatores de risco

O Painel Intergovernamental sobre Alterações Climáticas associou as alterações climáticas a fenómenos meteorológicos extremos como motivo de preocupação, que passaram de um risco elevado para muito elevado no aquecimento a curto prazo com confiança média. Os efeitos negativos para a saúde mental devidos às alterações climáticas são previstos com um nível de confiança muito elevado a nível mundial, e a associação com traumas resultantes de fenómenos meteorológicos extremos também é avaliada com um nível de confiança muito elevado. Como diferentes eventos climáticos extremos podem causar

TEPT climáticos extremos, e espera-se que condições climáticas extremas aumentem globalmente, há uma enorme escala de pessoas que podem ser afetadas por TEPT climático extremo. Em uma análise de eventos climáticos extremos e saúde mental revisando inundações, secas, tempestades e ondas de calor, as taxas de TEPT como resultado desses eventos variaram de 2,6% a 90% e os resultados variam de acordo com as populações, tipo de desastre e características do estudo, e aplicações transculturais de diagnósticos de TEPT.

Populações vulneráveis

Existem muitos fatores que também aumentam a vulnerabilidade. Os países de rendimento baixo e médio são mais vulneráveis devido à interação entre cuidados de saúde mental inadequados e uma maior vulnerabilidade aos efeitos das catástrofes relacionadas com o clima. Especificamente, o TEPT relacionado com inundações e tempestades é observado frequentemente em pessoas que residem em áreas de baixos e médios rendimentos afetadas por desastres climáticos.

Outros grupos vulneráveis aos efeitos climáticos extremos na saúde mental incluem os economicamente desfavorecidos, os idosos, os deficientes, os prisioneiros, os toxicodependentes e as crianças.

As crianças são particularmente vulneráveis porque os impactos das condições meteorológicas extremas na saúde mental podem contribuir não só para o TEPT, mas também para a susceptibilidade a doenças infecciosas e crônicas, bem como para déficits cognitivos, menor QI e demência mais tarde na vida.

Os fenômenos climáticos extremos também forçam a migração em muitas situações e o TEPT é encontrado em taxas mais elevadas entre os refugiados e as populações migrantes forçadas e há mais barreiras à recepção de tratamento, tais como acessibilidade, informação sobre os serviços disponíveis e barreiras culturais ou linguísticas.

Tratamentos e soluções

Existem muitas táticas de tratamento e prevenção disponíveis para PTSD relacionado a condições climáticas extremas. As condições individuais e o comportamento psicológico, a acção governamental, os factores de stress secundários e os acontecimentos climáticos dificultam a avaliação das intervenções. Algumas intervenções revelaram-se relativamente ineficazes, enquanto outras produziram resultados mais bem-sucedidos.

Um tratamento possível para o TEPT climático extremo é o interrogatório psicológico, mas esta tem se mostrado uma intervenção ineficaz para eventos de inundação. A exposição prolongada (PE, do inglês Prolonged Exposure), a terapia de

processamento cognitivo (CPT, do inglês Cognitive Processing Therapy) e a terapia cognitiva para TEPT (CT-PTSD, do inglês Cognitive Therapy for PTSD) reduzem significativamente os sintomas de TEPT em pesquisas e ambientes clínicos. A teoria do processamento emocional é a base da PE . A PE emprega técnicas de processamento emocional para ativar a memória traumática e modificar a estrutura patológica do medo do paciente. A CPT utiliza a teoria social cognitiva (SCT, do inglês Social Cognitive Theory) para considerar as cognições, emoções e comportamento do paciente no contexto do trauma. A CPT reduz os sintomas do TEPT através da reestruturação cognitiva. CT-PTSD é baseado na teoria de que indivíduos que sofrem de PTSD mantêm uma sensação de ameaça séria e atual. Os pacientes trabalham para modificar as avaliações das ameaças atuais, reduzir estratégias cognitivas disfuncionais e elaborar sua memória traumática por meio de uma ampla gama de atribuições de ativação comportamental.

Prevenção e preparação

As táticas de prevenção e preparação incluem uma melhor comunicação dos riscos, literacia em saúde mental e primeiros socorros, e planeamento governamental. A incorporação do risco de inundações e da infra-estrutura de gestão no desenho urbano é um modo eficaz de prevenção do TEPT. Estabelecer resiliência através da atribuição de recursos e do incentivo ao crescimento comunitário é também uma tática eficaz para reduzir os riscos de

inundações associados, especialmente entre as populações mais vulneráveis.

Demonstrou-se que soluções baseadas em políticas, como uma melhor monitorização da saúde mental e um maior acesso a recursos de saúde mental, ajudam a preparar eficazmente o TEPT devido a fenómenos meteorológicos extremos. O planeamento da prevenção do TEPT no sistema de saúde pode incluir o aumento do financiamento e o incentivo à formação em saúde mental para profissionais da área, ambos os quais produziram resultados benéficos. A criação de uma força de saúde mental robusta e bem treinada é um passo produtivo no planeamento e adaptação da resiliência.

Tradicionalmente, a investigação em saúde mental tem-se centrado nos países de rendimento elevado, excluindo as populações vulneráveis. Os países de rendimento baixo e médio são mais sobrecarregados pela exposição e vulnerabilidades a fenómenos meteorológicos extremos, pelo que um passo útil na preparação e planeamento do TEPT é expandir a investigação entre estas populações.

O Painel Intergovernamental sobre as Alterações Climáticas sugeriu o aumento dos serviços de saúde mental, bem como a vigilância e monitorização dos impactos na saúde mental das condições meteorológicas extremas e de outros efeitos na saúde mental relacionados com as alterações climáticas como uma solução potencial. À medida que os eventos climáticos extremos se tornam mais fortes e prevalentes, a incorporação de

tratamentos, soluções, prevenção e preparação será um passo importante para mitigar o TEPT climático extremo.



Capítulo 4

Estudo de inundações e saúde: morbidade psicológica

De acordo com Ranya Mulchandani e colaboradores (2020), do Field Epidemiology, Field Service, National Infection Service, Public Health England (Bristol, Reino Unido), prevê-se que as inundações aumentem devido às alterações climáticas, ao crescimento populacional e ao desenvolvimento urbano.

Os impactos das inundações na saúde mental a longo prazo não são bem compreendidos.

Em 2015, o Estudo Nacional Inglês sobre Inundações e Saúde foi criado para melhorar a compreensão do impacto das inundações na saúde e informar futuras ações de saúde pública.

As inundações são o desastre natural mais comum em todo o mundo e demonstraram ter um impacto adverso na saúde física e psicológica. Na Inglaterra, estima-se que cerca de 5,2 milhões de propriedades estejam em risco de inundação. Prevê-se que a frequência e a intensidade das cheias aumentem no futuro devido

ao crescimento populacional, ao desenvolvimento urbano nas planícies aluviais e às alterações climáticas.

Em países de rendimento elevado, como o Reino Unido, o maior fardo de doenças após as inundações são os resultados adversos para a saúde mental.

Além disso, a deslocação das casas pode resultar em stress decorrente das reparações domésticas e da interrupção dos serviços públicos.

Descobriu-se que vários fatores aumentam a vulnerabilidade a sofrer impactos psicológicos na sequência de condições meteorológicas extremas, incluindo idade avançada, condições médicas pré-existentes, cobertura de seguro inadequada e privação social.

Há uma escassez de estudos que quantifiquem os impactos a longo prazo das inundações na saúde, especialmente após o primeiro ano após as inundações.

Após as inundações que afetaram a Inglaterra em 2013-2014, a Public Health England (PHE) criou o Estudo Nacional de Inundações e Saúde (NSFH, do inglês National Study of Flooding and Health), para investigar o impacto a longo prazo das inundações e perturbações associadas na saúde psicológica. O estudo visa apoiar atividades de preparação e resposta a futuros eventos de inundação.

A NSFH identificou anteriormente um impacto adverso significativo na saúde mental, tanto um como dois anos após as inundações, naqueles cujas casas foram inundadas e cujas vidas foram de outra forma perturbadas pelas inundações, em comparação com aqueles que não foram afectados.

A NSFH também identificou que os resultados adversos estão associados a factores de stress secundários, tais como questões relacionadas com seguros, e à deslocação de casa sem aviso prévio.

Num estudo, Ranya Mulchandani e colaboradores (2020) pretenderam avaliar a morbilidade de saúde mental 3 anos após as inundações e o impacto dos danos persistentes relacionados com as inundações nas casas. Pretendemos também avaliar a mudança na prevalência ao longo do período de três anos, para identificar possíveis preditores de recuperação psicológica.

As conclusões deles foram que as inundações podem ter consequências graves e duradouras para a saúde mental das populações afetadas.

Se estes problemas não forem identificados e tratados precocemente, podem persistir durante anos. É necessária mais investigação para desenvolver e avaliar intervenções que aumentem a resiliência nas populações em risco e para garantir o acesso atempado aos serviços de apoio após as cheias.



Conclusões

As inundações podem ter consequências graves e duradouras para a saúde mental das populações afetadas. Se estes problemas não forem identificados e tratados precocemente, podem persistir durante anos. É necessária mais investigação para desenvolver e avaliar intervenções que aumentem a resiliência nas populações em risco e para garantir o acesso atempado aos serviços de apoio após as cheias.

As inundações são o desastre natural mais comum em todo o mundo e demonstraram ter um impacto adverso na saúde física e psicológica.

Prevê-se que a frequência e a intensidade das cheias aumentem no futuro devido ao crescimento populacional, ao desenvolvimento urbano nas planícies aluviais e às alterações climáticas.

Bibliografia consultada

M

MAYO CLINIC. Post-traumatic stress disorder (PTSD). Disponível em: < <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967> > Acesso em: 08 mai. 2024.

MULCHANDANI, R.; ARMSTRONG, B.; BECK, C. R.; WAITE, T. D.; AMLÔT, R.; KOVATS, S.; GIOVANNI LEONARDI, G.; RUBIN, G. J.; OLIVER, I. The English National Cohort Study of Flooding and Health: psychological morbidity at three years of follow up.

N

NASA. International SWOT mission can improve flood prediction. Disponível em: < <https://science.nasa.gov/earth/climate->

change/international-swot-mission-can-improve-flood-prediction/ >
Acesso em: 08 mai. 2024.



OCEAN EXPLORER. NOAA. How does the ocean affect climate and weather on land? Disponível em: <
<https://oceanexplorer.noaa.gov/facts/climate.html> > Acesso em: 08 mai. 2024.



UNITED NATIONS. Causes and effects of climate change. Disponível em: <
<https://www.un.org/en/climatechange/science/causes-effects-climate-change> > Acesso em: 08 mai. 2024.

US EPA. Changing rain and snow patterns. A student's guide to global climate change. Disponível em: <
<https://archive.epa.gov/climatechange/kids/impacts/signs/precip-patterns.html> > Acesso em: 08 mai. 2024.



