

Projeto Renovavida: estratégias de intervenção psicológica remota para vítimas de desastre no sul do Brasil

Project RenovaVida: remote psychological intervention strategies for disaster victims in southern Brazil

Proyecto RenovaVida: estrategias de intervención psicológica remota para víctimas de desastre en el sur de Brasil

Carolina Prado¹

Danielle Santos²

¹ Doutora em Educação em Ciências pela Universidade de Brasília (UnB). Mestra em Ciências da Saúde pela UnB. Especialista em Educação e Promoção da Saúde e em Gestão de Sistemas e Serviços de Saúde pela UnB. Graduada em Psicologia (Licenciatura Plena e Bacharelado) pelo Centro Universitário de Brasília (UnICEUB) e em Ciências Biológicas (Bacharelado e Licenciatura) pela UnB. Professora da Faculdade Uninassau Brasília, professora substituta da Universidade de Brasília (UnB) e pesquisadora da ONG Leia Brasil. **E-mail:** carolcprado@gmail.com, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0003-4247-0695>

² Especialista em Psicologia de Emergência e Desastres pela Faculdade Uninectar. Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Maurício de Nassau (Uninassau) e em Licenciatura Plena em Artes Cênicas pela Faculdade de Artes Dulcina de Moraes (FADM). Arteterapeuta. Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), com experiência na área de Artes, especialmente em Educação Artística, e na utilização da arte como ferramenta terapêutica e de apoio emocional. **E-mail:** dmondelly@gmail.com, **Orcid:** <https://orcid.org/0009-0002-3483-0259>

Resumo: O estudo analisa a intervenção psicológica remota do Projeto RenovaVida, uma iniciativa de suporte oferecida aos funcionários de uma faculdade em Porto Alegre após as enchentes de 2024. Busca descrever a experiência, os aprendizados e os desafios da intervenção, fundamentada nos princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e refletir sobre a importância da formação especializada em Psicologia de Emergências e Desastres. A metodologia, de abordagem qualitativa e descritiva, baseou-se em atendimentos individuais e em grupo realizados por meio de recursos digitais. Os resultados indicaram que as intervenções foram benéficas, com contribuições para a redução do estresse, a melhora das relações familiares e o fortalecimento do autocuidado. As sessões grupais promoveram apoio mútuo, enquanto os atendimentos individuais atenderam a necessidades emocionais específicas. Conclui-se que a abordagem psicológica foi fundamental na redução do trauma e no fortalecimento da resiliência, evidenciando a importância de intervenções rápidas e teoricamente embasadas em situações de desastre.

Palavras-chave: Psicologia de Emergências e Desastres; suporte psicológico remoto; intervenções em crise; apoio psicológico em desastres.

Abstract: This study analyzes the remote psychological intervention of the RenovaVida Project, a support initiative offered to employees of a college in Porto Alegre after the 2024 floods. It aims to describe the experience, the lessons learned, and the challenges of the intervention, based on the principles of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), and to reflect on the importance of specialized training in Emergency and Disaster Psychology. The qualitative and descriptive methodology was based on individual and group sessions conducted through digital tools. The results indicated that the interventions were beneficial, contributing to stress reduction, improved family relationships, and strengthened self-care. Group sessions fostered mutual support, while individual sessions addressed specific emotional needs. It is concluded that the psychological approach was essential for trauma reduction and resilience building, highlighting the importance of rapid and theory-based interventions in disaster situations.

Keywords: Emergency and Disaster Psychology; remote psychological support; crisis interventions; psychological support in disasters.

Resumen: El estudio analiza la intervención psicológica remota del Proyecto RenovaVida, una iniciativa de apoyo ofrecida a los empleados de una facultad en Porto Alegre tras las inundaciones de 2024. Busca describir la experiencia, los aprendizajes y los desafíos de la intervención, fundamentada en los principios de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), y reflexionar sobre la importancia de la formación especializada en Psicología de Emergencias y Desastres. La metodología, de enfoque cualitativo y descriptivo, se basó en atenciones individuales y grupales realizadas mediante recursos digitales. Los resultados indicaron que las intervenciones fueron beneficiosas, con contribuciones a la reducción del estrés, la mejora de las relaciones familiares y el fortalecimiento del autocuidado. Las sesiones grupales promovieron apoyo mutuo, mientras que las individuales atendieron necesidades emocionales específicas. Se concluye que el abordaje psicológico fue fundamental para la reducción del trauma y el fortalecimiento de la resiliencia, evidenciando la importancia de intervenciones rápidas y con base teórica en contextos de desastre.

Palabras clave: Psicología de Emergencias y Desastres; apoyo psicológico remoto; intervenciones en crisis; apoyo psicológico en desastres

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o Brasil tem enfrentado um aumento na frequência e na intensidade de eventos climáticos extremos, como enchentes e deslizamentos, que têm causado impactos consideráveis à população e ao meio ambiente. Esses eventos naturais, muitas vezes agravados por fatores sociais e estruturais, vêm aumentando a demanda por ações integradas que envolvam não apenas a resposta emergencial, mas também o suporte psicológico às pessoas afetadas.

Embora as medidas preventivas e os mecanismos de proteção social tenham avançado, ainda há desafios na rápida implementação de estratégias eficazes de apoio emocional e psicológico em situações de crise. Isso evidencia a necessidade de aprofundar o conhecimento e a documentação dessas intervenções, especialmente as que utilizam abordagens terapêuticas específicas e inovadoras, adaptadas ao contexto de desastres.

O presente estudo se justifica pela necessidade de documentar estratégias de atendimento psicológico em crises, relatando a experiência do Projeto RenovaVida, que ofereceu suporte remoto a funcionários de uma faculdade no Rio Grande do Sul após as enchentes de 2024. O objetivo principal é descrever a implementação, os desafios e os aprendizados dessa intervenção sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), além de refletir sobre a importância da formação especializada em Psicologia de Emergências e Desastres para fortalecer a resiliência das populações afetadas.

Este artigo busca descrever o contexto e a implementação do suporte psicológico remoto, analisar os desafios e as soluções encontradas na prestação de atendimento psicológico em um cenário de crise e demonstrar os aprendizados dessa intervenção nas condições emocionais dos atendidos. Por fim, o artigo se propõe a refletir sobre a importância da formação especializada em Psicologia de Emergências e Desastres, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de suporte psicológico que fortaleçam a resiliência das populações afetadas.

2 O CONTEXTO DOS DESASTRES NATURAIS E A PSICOLOGIA EM AÇÃO

Desastres são definidos como o resultado de eventos adversos, naturais ou provocados pelo homem, que causam danos ao ecossistema, além de prejuízos humanos, materiais, econômicos e sociais (Brasil, 2007). Esses eventos impactam múltiplas dimensões da vida social, exigindo respostas integradas e multidisciplinares. Segundo Bindé e Carneiro (2001), o conceito de desastre é abrangente e multifacetado, envolvendo dimensões econômicas, políticas e sociais. Essas variáveis interagem entre si, influenciando o comportamento das pessoas envolvidas e intensificando os impactos adversos. Dessa forma, o desastre deve ser compreendido como um fenômeno social complexo que reflete desigualdades e vulnerabilidades estruturais. No caso de desastres naturais, a urbanização crescente e a intensificação das mudanças climáticas, sobretudo em regiões de ocupação desordenada, amplificam os riscos de inundações e deslizamentos nas cidades (Rodrigues, 2008; Cabral, 2002; Ross, 2001).

No Brasil, as chuvas intensas têm provocado desastres recorrentes e de grande impacto, evidenciando a vulnerabilidade de diversas regiões frente a fenômenos naturais extremos. Episódios como as inundações e os deslizamentos no Vale do Itajaí (2008), as enchentes em diversos estados, como Maranhão (2024), Piauí (2009), Rio de Janeiro (2009, 2011 e 2024), Pernambuco (2022), Alagoas (2010 e 2022), Bahia (2024) e Rio Grande do Sul (2024), revelam a frequência e a gravidade desses eventos (Peixoto, 2024; Carvalho, 2022). Tais ocorrências demonstram que os desastres naturais no país são influenciados por fatores socioambientais e estruturais, como ocupação irregular e insuficiência de políticas públicas eficazes. Diante disso, a necessidade de planejamento eficiente para mitigar riscos se torna imprescindível.

Neste cenário, a Defesa Civil assume a coordenação de ações preventivas, de socorro, de assistência e de reconstrução, visando mitigar os efeitos dos desastres e proteger a população. Conforme Lopes et al. (2009), sua principal missão é garantir a segurança da comunidade e restabelecer a normalidade social. A Política Nacional de Defesa Civil (Brasil, 2007) reforça a importância das atividades preventivas durante os períodos de “normalidade” para reduzir a frequência e minimizar os impactos dos desas-

tres. O fortalecimento dessas ações preventivas é essencial para promover a resiliência das comunidades vulneráveis.

Além dos prejuízos materiais, os desastres acarretam impactos psicológicos profundos, frequentemente resultando em transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) (APA, 2022). Segundo o DSM-5-TR (APA, 2022), o TEPT se manifesta em pessoas que vivenciaram ou testemunharam eventos com risco de morte ou de lesões graves, gerando cicatrizes emocionais que demandam intervenção psicológica especializada. Sipriano e Sais (2019) ressaltam que as famílias atingidas enfrentam consequências psicológicas que exigem cuidados específicos e atenção continuada. Esse cenário reforça a importância do suporte psicológico integrado nas estratégias de resposta e de recuperação pós-desastre.

No contexto da atuação psicológica em desastres, destacam-se três áreas: a Psicologia Ambiental, que analisa a relação entre o ambiente e o comportamento humano (Sipriano; Sais, 2019); a Psicologia Social, que investiga as interações e relações sociais (Sipriano; Sais, 2019); e a Psicologia de Emergências e Desastres, definida por Molina (1994) como o estudo das alterações psicológicas decorrentes de catástrofes naturais ou provocadas pelo homem. Essas áreas se complementam, demandando uma abordagem ampla e integrada para lidar com os múltiplos impactos dos desastres, desde o individual até o coletivo.

A atuação da Psicologia em emergências no Brasil teve início em 1987, com o acidente do Césio-137 em Goiânia, quando profissionais prestaram apoio à comunidade afetada (Carvalho; Borges, 2009). Apesar do marco inicial, o desenvolvimento da área permaneceu lento, com avanços mais significativos ocorrendo somente nos últimos anos.

Em 2006, o Conselho Federal de Psicologia (CFP), em parceria com a Secretaria Nacional de Defesa Civil, organizou o 1º Seminário Nacional de Psicologia das Emergências e Desastres e a 1ª Reunião Internacional de Formação Especializada na área. Entre 2008 e 2012, várias iniciativas regionais e nacionais, como a formação do Grupo de Trabalho de Emergências e Desastres (Gted) e a fundação da Associação Brasileira de Psicologia nas Emergências e Desastres (Abrapede), consolidaram a presença da Psicologia em contextos emergenciais (Paranhos; Werlang, 2015). Desde então, a área

ganhou maior visibilidade e reconhecimento, com avanços na formação profissional e na inserção em políticas públicas de defesa civil e de saúde mental (Oliveira et al., 2022; Paranhos; Werlang, 2015).

A crescente frequência de desastres naturais entre 2015 e 2024 intensificou a demanda por apoio psicológico (Oliveira et al., 2022). A tragédia do rompimento da barragem em Brumadinho (2019) evidenciou a importância dos psicólogos em grandes desastres, promovendo a criação de protocolos específicos para atendimento psicológico em situações de grande impacto (Oliveira et al., 2022).

A pandemia de covid-19 (2020-2021) trouxe novos desafios à Psicologia de Emergências, com a necessidade de enfrentar o luto coletivo, o estresse prolongado e as consequências sociais e econômicas, ampliando o atendimento a profissionais de saúde e comunidades afetadas (Possato; Pereira, 2022).

A intervenção em crise busca influenciar diretamente o estado emocional do indivíduo em momentos de instabilidade, reduzindo o impacto imediato do evento traumático. Seu foco é ativar as capacidades saudáveis da pessoa e mobilizar seus recursos sociais para uma resposta mais adaptativa (Fernández; Rodríguez, 2002; Wainrib; Bloch, 2000). No contexto dos desastres, os Primeiros Auxílios Psicológicos (PAP) visam oferecer suporte emocional, minimizar riscos e orientar o uso das fontes de ajuda disponíveis (Slaikue, 1996).

O Brasil tem avançado na construção de um ambiente mais preparado para enfrentar emergências, promovendo suporte emocional e resiliência social, embora a Psicologia ainda seja incipiente nas políticas de defesa civil (Possato; Pereira, 2022). Diante do aumento da frequência e da intensidade dos eventos climáticos extremos, como as enchentes que devastaram Porto Alegre em 2024 (Pimenta, 2024), o suporte psicológico se torna cada vez mais imprescindível.

Este estudo se justifica pela necessidade de documentar estratégias de atendimento psicológico em crises, relatando a experiência do Projeto RenovaVida, que ofereceu suporte remoto a funcionários de uma faculdade no Rio Grande do Sul após as enchentes de 2024. O objetivo é descrever a implementação, os desafios e os aprendizados dessa intervenção sob a

perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), além de refletir sobre a importância da formação especializada em Psicologia de Emergências e Desastres para fortalecer a resiliência das populações afetadas.

3 METODOLOGIA

Este estudo se configura como um Relato de Experiência, de abordagem qualitativa, que visa descrever e analisar detalhadamente a efetividade do Projeto RenovaVida. O projeto, uma iniciativa de extensão universitária de uma faculdade de Brasília, ofereceu suporte psicológico remoto a uma população específica de funcionários de uma faculdade em Porto Alegre após as enchentes de 2024. O trabalho busca, portanto, apresentar o Projeto RenovaVida como objeto de estudo e utilizar relatos de experiência para demonstrar o impacto da intervenção em um contexto de crise.

A intervenção foi direcionada aos funcionários do polo de Ensino a Distância (EAD) de uma faculdade particular em Porto Alegre. A escolha dessa população foi justificada pela conexão institucional: a faculdade de Porto Alegre pertence ao mesmo grupo educacional da instituição de Brasília que desenvolveu e coordenou o Projeto RenovaVida, o que viabilizou a oferta de suporte psicológico de forma remota. A amostra não foi selecionada aleatoriamente, mas sim composta pela totalidade da população-alvo: os quatro funcionários institucionais das áreas de secretaria e de marketing (F1, F2, F3 e F4).

A escolha por essa amostra censitária se justifica pela homogeneidade do grupo, que enfrentava desafios semelhantes, interligados ao ambiente de trabalho, o que torna os resultados da intervenção particularmente relevantes para contextos organizacionais em crise. Para garantir a privacidade e o sigilo, em conformidade com o Código de Ética do Conselho Federal de Psicologia (CFP), os participantes foram codificados como F1, F2, F3 e F4. Adicionalmente, para evitar qualquer possibilidade de identificação, o gênero masculino foi utilizado de forma genérica para se referir a todos os participantes ao longo do texto. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo informados sobre os objetivos, procedimentos, confidencialidade e o direito de desistência.

O projeto foi conduzido remotamente via Google Meet, oferecendo intervenções em duas modalidades: quatro encontros semanais em grupos de apoio e atendimentos individuais para casos específicos. A análise dos dados foi realizada por meio de uma abordagem descritiva e qualitativa com triangulação de fontes, uma metodologia robusta para relatos de experiência. O objetivo foi identificar temas, padrões e a evolução do bem-estar dos participantes.

Esse processo envolveu a combinação e a validação cruzada de três fontes principais de dados: observações dos encontros em grupo, anotações dos atendimentos individuais e a análise dos relatos de experiência dos próprios psicólogos-pesquisadores sobre o processo de intervenção. A triangulação dessas fontes permitiu uma análise mais robusta e completa, garantindo que as conclusões fossem baseadas em múltiplas perspectivas, o que é fundamental para a credibilidade de um relato de experiência. Essa metodologia possibilitou descrever a evolução dos participantes de forma precisa, destacando mudanças nas dinâmicas interpessoais e na capacidade de enfrentamento.

4 RESULTADOS

O Projeto RenovaVida foi concebido para oferecer apoio psicológico emergencial aos funcionários de um polo de EAD de uma faculdade de Porto Alegre, afetados pelas enchentes de 2024. O contexto da intervenção ocorreu no momento do retorno ao trabalho presencial, quando os participantes ainda lidavam com os impactos emocionais e logísticos do desastre. A intervenção, conduzida em encontros grupais e individuais, buscou auxiliar na readaptação às atividades e no restabelecimento de um senso de normalidade.

Os encontros grupais contaram com a participação de F1, F2 e F3 em todas as sessões. F4 esteve presente apenas no primeiro encontro, optando por não dar continuidade ao processo nem ao acompanhamento individual. As intervenções realizadas incluíram atendimentos individuais com F1, F2 e F3, focados em suas necessidades emocionais. A seguir, são apresentados os resultados observados nas dinâmicas grupais e individuais.

4.1 Encontros Grupais

Os encontros grupais foram estruturados para oferecer apoio emocional e criar vínculo entre os participantes, proporcionando um espaço seguro para compartilhar experiências sobre as enchentes em Porto Alegre. No primeiro encontro, os participantes se apresentaram e relataram os desafios enfrentados, como dificuldades de acesso a recursos essenciais e preocupações com os familiares. O encontro destacou a importância de um espaço de apoio, pois a experiência da crise, embora vivida de forma diferente por cada um, gerou um senso de sofrimento e resiliência comuns.

F4 estava fora de Porto Alegre, impossibilitado de retornar devido ao bloqueio de estradas causado pelas chuvas ou por medidas governamentais. Trabalhando remotamente, ele relatou os desafios de lidar com a distância e as incertezas. F1 e F2, embora em áreas elevadas e não diretamente atingidas pelas inundações, lidaram com problemas, como aumento dos preços de alimentos, escassez de água e preocupações com parentes, agravadas pela interrupção de elevadores e superlotação hospitalar.

A percepção inicial de F1 e F2 de que não estavam sendo afetados foi confrontada por esses relatos de perdas indiretas. F3 compartilhou um relato marcante sobre sua casa ter sido submersa, refletindo sobre o impacto emocional da enchente e a responsabilidade com bens, familiares e o medo de perder entes queridos. Durante o desastre, a família de F3 foi separada, sendo reunida apenas dois dias depois, o que gerou grande estresse. Após o reencontro em um local seguro, F3 se dedicou como voluntário em ações humanitárias, contribuindo para os esforços de recuperação enquanto lidava com seus próprios desafios, já que estava abrigado na casa de parentes.

O encontro foi caracterizado pela validação das emoções dos participantes e pela introdução de estratégias de enfrentamento, como respiração profunda, atividades físicas e a criação de uma rotina para lidar com o estresse pós-traumático. Também se destacou a importância das redes de apoio social e do cuidado com a saúde mental, enfatizando a necessidade de reconhecer sinais de estresse e de buscar ajuda profissional. A conversa evidenciou a resiliência e a colaboração entre os participantes, e a avaliação final indicou que todos se sentiram acolhidos e valorizados, confirmando a eficácia da intervenção.

No segundo encontro, foi realizado um exercício de autoconhecimento no qual os participantes avaliaram o equilíbrio entre os principais aspectos de suas vidas, como espiritualidade, saúde, equilíbrio emocional, desenvolvimento intelectual, propósito, família, vida social, plenitude, finanças, amor/relacionamentos, lazer e contribuição com o mundo. Este exercício se mostrou um ponto de triangulação essencial, pois possibilitou mapear as demandas de cada participante e, em seguida, aprofundá-las e explorá-las nos atendimentos individuais para a personalização das abordagens. F1, F2 e F3 compartilharam reflexões que destacaram aspectos centrais de suas vivências e prioridades. A atividade proporcionou uma visão abrangente das prioridades e dificuldades dos participantes, enriquecendo as intervenções futuras com base em suas necessidades específicas. O debate sobre autocuidado, que surgiu durante essa dinâmica, revelou uma lacuna no repertório de estratégias de enfrentamento dos participantes, que, inicialmente, associavam o tema apenas a práticas de lazer, e não a um processo ativo de autorreflexão e gestão emocional.

No terceiro encontro, o foco esteve na resposta da comunidade às enchentes, destacando a percepção de falta de empatia em diversas situações. Participaram do encontro F1, F2 e F3. Durante o relato de F1, foi evidenciada a insensibilidade de pessoas ao seu redor, que agiam como se nada tivesse acontecido. A partir dessa observação, F2 compartilhou seu incômodo, concordando e ampliando o ponto trazido por F1. F3, com um gesto afirmativo, reforçou essa percepção. A união em torno desse incômodo comum fortaleceu os laços entre eles, demonstrando o papel terapêutico da partilha de experiências para diminuir a sensação de isolamento. Embora o encontro não tenha seguido uma dinâmica pré-estruturada, as terapeutas atuaram na escuta ativa. Esse momento de reflexão coletiva ajudou a explorar as possibilidades de ressignificação das experiências vividas, permitindo aos participantes enxergar o presente como um ponto de partida para construir novas perspectivas e significados em relação a um futuro mais positivo.

No último encontro, o foco foi avaliar o progresso individual e os planos futuros dos participantes, considerando as dificuldades potenciais. A sessão incluiu uma recepção acolhedora, recapitulação dos temas abordados, reforço das forças pessoais e definição de metas. Além disso, discutiu-se o

impacto dos traumas da crise, com ênfase na prevenção de complicações como o TEPT). Como o projeto tinha caráter emergencial, foi recomendado que os participantes buscassem atendimento psicoterapêutico contínuo para manter o cuidado psicológico após a intervenção.

A sessão também incluiu a aplicação de técnicas da TCC, como reestruturação cognitiva e um exercício de gratidão. Essas técnicas foram aplicadas como estratégia para ajudar os participantes a identificar e substituir pensamentos negativos, cultivar uma perspectiva positiva e manter estratégias de enfrentamento para os desafios diários. No exercício de gratidão, os participantes escreveram três coisas pelas quais eram gratos, refletiram sobre uma delas e compartilharam com o grupo, promovendo um ambiente de apoio mútuo.

Durante a sessão, os participantes F1, F2 e F3 compartilharam suas impressões sobre a experiência. F1 destacou o impacto positivo do processo, enfatizando seu desejo de continuar seus estudos e alcançar estabilidade financeira para oferecer melhores oportunidades à família. F2 mencionou mudanças significativas em seu comportamento, especialmente em relação à ansiedade e à comunicação, tornando-se mais consciente e disposto a mudar, e expressou o desejo de formar uma família. F3, por sua vez, ressaltou a importância da fala nas relações saudáveis, reconhecendo seu papel como apoio familiar durante a enchente, além de destacar seu compromisso com o desenvolvimento profissional e o aperfeiçoamento contínuo.

4.2 Atendimentos Individuais

Os atendimentos individuais, conduzidos pelas terapeutas, foram adaptados para atender às necessidades emocionais específicas dos participantes. A análise dessas sessões, em triangulação com as observações do grupo, permitiu uma compreensão aprofundada das dinâmicas individuais. Os atendimentos individuais iniciaram na segunda semana após o retorno ao trabalho presencial, o que coincidiu com a diminuição das enchentes. Durante esse período, a população de Porto Alegre começou a retornar às suas casas para avaliar os danos causados pelo desastre.

Embora as ruas já estivessem liberadas e o direito de ir e vir restabelecido, a normalidade plena ainda não havia sido alcançada até a finalização

do projeto. Muitos moradores ainda não haviam retornado para suas casas, e grande parte das residências e dos bens pessoais foi perdida, deixando muitas pessoas sem roupas e outros itens essenciais, o que resultou na necessidade de ajuda humanitária. A seguir, a análise de cada caso, com base nas evoluções observadas e nas técnicas utilizadas durante os atendimentos.

O caso de F1: o participante F1 enfrentou desafios ao conciliar suas responsabilidades parentais com as tensões emocionais causadas pelas enchentes. O que emergiu nos atendimentos individuais e se relacionava à sua postura no grupo foi que F1 se sentia sobrecarregado por ser o líder informal do grupo de trabalho. Embora não tenha sido diretamente afetado, testemunhou as dificuldades de amigos e conhecidos, o que o motivou a buscar formas de ajudá-los. Durante as sessões, compartilhou lembranças marcantes, como o caos nos mercados e a insegurança sobre a integridade de sua família, além de gestos de solidariedade, como doações a quem perdeu tudo, o que trouxe alívio emocional.

A intervenção terapêutica focou em estratégias de enfrentamento, organização emocional e autocuidado, orientando F1 a reconhecer suas necessidades, estabelecer limites e delegar tarefas para equilibrar suas responsabilidades familiares e necessidades pessoais. O retorno ao trabalho teve um papel importante no processo de recuperação, proporcionando alívio momentâneo e ajudando a desviar a mente das preocupações. Embora tenha integrado práticas de autocuidado, a análise do caso indica que o processo de recuperação continua necessitando de continuidade no cuidado emocional e no equilíbrio de responsabilidades pessoais e familiares.

O caso de F2: o participante F2 enfrentou os impactos financeiros e emocionais das enchentes, sendo a única fonte de renda em sua casa. Nos primeiros atendimentos, expressou uma sensação constante de sobrecarga devido à pressão de prover para sua família em meio ao caos gerado pelo desastre. O sentimento de culpa e a preocupação com os entes queridos foram recorrentes, assim como o medo de não ser capaz de oferecer o suporte necessário.

A abordagem terapêutica focou no gerenciamento do estresse e no fortalecimento da autoestima, validando suas preocupações enquanto desenvolvia estratégias de enfrentamento. F2 compartilhou emoções intensas,

como raiva, tristeza e estresse, e experimentou uma transformação significativa na percepção de si mesmo. Inicialmente, via-se como uma pessoa distante e defensiva, o que dificultava suas relações interpessoais. Contudo, com o apoio terapêutico, passou a se sentir mais receptivo e aberto ao diálogo, o que fortaleceu seus vínculos pessoais e melhorou suas interações com os outros.

F2 foi incentivado a identificar suas forças internas e os recursos disponíveis, o que aumentou seu senso de controle sobre as situações enfrentadas. Esse processo de autoconhecimento contribuiu para a redução da ansiedade e para uma melhor gestão do estresse, especialmente em relação às preocupações financeiras. Técnicas de reflexão e a identificação de sua rede de apoio foram essenciais para ajudá-lo a lidar de forma mais diligente com as demandas emocionais e práticas do dia a dia.

O caso de F3: o participante F3 vivenciou o trauma do desastre causado pela enchente, foi abrigado na casa de parentes e lidou com a sensação constante de insegurança em relação à sua família. Nos primeiros atendimentos, foram identificados sinais de estresse agudo, incluindo ansiedade, irritabilidade e sensação de impotência. A intervenção inicial focou na escuta ativa e na criação de um espaço acolhedor e seguro para F3 expressar suas emoções sem julgamentos. A validação emocional foi o ponto-chave nesse estágio, o que proporcionou um sentimento de compreensão em um momento de vulnerabilidade.

Com o avanço das sessões, notou-se uma mudança na sua postura. F3 começou a relatar de forma mais aberta suas emoções, passando de um tom inicialmente retraído para um mais proativo na busca por soluções. Sua evolução foi evidente em falas como: “Percebi que eu não precisava guardar tudo para mim”. F3 começou a se abrir mais sobre suas angústias, especialmente em relação ao futuro e à segurança de sua família. Técnicas de relaxamento, como respiração profunda, foram introduzidas, ajudando a reduzir a ansiedade e a melhorar o sono, que estava prejudicado. Houve uma leve evolução na expressão de suas emoções, com momentos de esperança e uma sensação de leveza ao falar sobre as dificuldades passadas.

No entanto, a análise dos atendimentos individuais identificou o surgimento de sinais de estresse pós-traumático emergente, como a compulsão

por atividades de voluntariado sem períodos adequados de descanso, sugerindo uma tentativa de evitar confrontar as emoções relacionadas ao desastre por meio da hiperatividade. Esse padrão foi monitorado para garantir o suporte adequado ao processamento do trauma, de forma mais saudável.

Até a finalização do projeto, F3 não havia retornado à sua casa, mas visitou o local para observar os danos e iniciar o processo de recuperação. Por essa razão, foi recomendado que ele desse continuidade ao acompanhamento terapêutico em sua cidade, para assegurar que o manejo do trauma seguisse de maneira estruturada. O acompanhamento contínuo é fundamental para o enfrentamento das questões emocionais remanescentes, promovendo a recuperação de forma segura, com suporte necessário para o bem-estar emocional durante a reestruturação de sua vida.

5 DISCUSSÃO

O Projeto RenovaVida foi concebido como uma resposta emergencial às enchentes de 2024 em Porto Alegre, com uma abordagem fundamentada nos princípios da TCC e em sua aplicação em contextos de crise e trauma. Alinhado à teoria do trauma social de Herman (1992 *apud* Albuquerque; Zacarias, 2016), o projeto reafirma que a intervenção psicológica precoce pode interromper o ciclo de sofrimento, facilitando o início do processo de restauração subjetiva.

A natureza remota da intervenção, imposta pelas circunstâncias, insere-se nas práticas contemporâneas da psicologia digital. Esta modalidade se mostrou uma ferramenta viável para a aplicação da TCC em um cenário de desastre, demonstrando, na prática, que a psicoterapia digital pode ser uma alternativa eficaz e acessível para o cuidado imediato (Porfirio, 2022; Silva et al., 2020; Silva et al., 2024). No entanto, apesar dos ganhos em acessibilidade, essa modalidade apresenta limitações importantes, como a instabilidade de conexão e a restrição de privacidade. Tais desafios exigiram uma atenção ética contínua por parte da equipe, que reforçou o compromisso com o sigilo e adotou estratégias adaptativas – uma dimensão que tensiona os limites da presença terapêutica no campo digital.

A TCC, embora centrada na reestruturação cognitiva, reconhece a importância fundamental do vínculo terapêutico, especialmente em contextos

de trauma. Por essa razão, a fase inicial da intervenção foi deliberadamente guiada pelos princípios humanistas de Carl Rogers (2017). O acolhimento sensível e a validação das vivências individuais, por meio da escuta ativa e da empatia, foram os elementos centrais na construção de um espaço seguro de compartilhamento. Tal ambiente favoreceu o reconhecimento mútuo das dores e a diminuição do isolamento afetivo, fator de risco frequentemente associado à cronificação do trauma (Carvalho; Gaspar de Matos, 2016). A narrativa de F3, por exemplo – cuja casa foi completamente submersa –, ilustra a força simbólica do testemunho compartilhado como estratégia de elaboração emocional. Conforme a Teoria do Apego (Bowlby, 2022), a validação afetiva possibilita a reorganização interna diante do caos, operando como um recurso de regulação psíquica fundamental antes que as técnicas mais direcionadas da TCC pudessem ser introduzidas.

Uma vez estabelecido o vínculo seguro, a intervenção pôde avançar para a aplicação de estratégias mais estruturadas. A inserção de atividades de autoconhecimento foi particularmente potente na mediação entre vivências subjetivas e estratégias de enfrentamento. Essa proposta, fundamentada em práticas que estimulam o *mindfulness* e a autocompaixão (Wright et al., 2019), possibilitou o mapeamento de vulnerabilidades emocionais e fortaleceu os recursos internos dos participantes (Souza, 2012). O surgimento do tema do autocuidado, durante esses momentos reflexivos, revelou um vazio nas estratégias pessoais de enfrentamento — uma lacuna que foi gradualmente trabalhada nas sessões individuais, reforçando a plasticidade e o caráter evolutivo da intervenção. A adaptação dessas estratégias de forma personalizada, em alinhamento com a TCC, favoreceu a construção de resiliência, compreendida aqui não como uma capacidade inata, mas como um processo relacional, gradual e sustentado (Souza, 2012).

No quarto encontro, as estratégias da TCC foram mobilizadas com o objetivo de reestruturar crenças disfuncionais e consolidar planos de futuro. A utilização de exercícios, como a reavaliação de crenças negativas e o cultivo da gratidão, mostrou-se eficaz para mitigar sintomas de ansiedade e fortalecer uma visão mais adaptativa frente às adversidades (Beck, 2022; Oliveira et al., 2022). A elaboração de metas concretas por F1, F2 e F3 reflete um avanço significativo na adaptação ao trauma, pois auxilia

na organização emocional e no fortalecimento da percepção de controle, facilitando a transição para uma realidade pós-crise mais estável (Carvalho; Gaspar de Matos 2016). Esses resultados demonstram a efetividade da TCC em promover um senso de agência essencial para a retomada da autonomia e do projeto de vida após o desastre.

No entanto, é necessário reconhecer os limites e as contradições da intervenção. A desistência de F4 após o primeiro encontro levanta questões sobre a abrangência e a adequação do modelo de TCC remoto a todos os perfis de sofrimento, especialmente em casos de retraimento ou de resistência inicial ao vínculo terapêutico. Por outro lado, o caso de F3 – que, apesar da melhora inicial, apresentou sinais de compulsividade no voluntariado – aponta para a complexidade do trauma e a insuficiência de intervenções pontuais. Essa ambivalência evidencia que o acompanhamento psicológico não encerra o processo de cura, mas o inaugura, sendo imprescindível a continuidade do cuidado (Carvalho; Gaspar de Matos, 2016). Essa constatação dialoga com a Teoria da Resiliência (Sipriano; Sais, 2019), que entende a adaptação positiva como um percurso dinâmico e não linear, que exige apoio prolongado e flexível.

Em suma, o Projeto RenovaVida demonstrou a eficácia de intervenções psicológicas emergenciais em desastres naturais. A aplicação da TCC, precedida pela construção do vínculo terapêutico e complementada por estratégias de autoconhecimento, foi fundamental para o fortalecimento da resiliência, o manejo do trauma e a recuperação emocional dos participantes. O relato, no entanto, sublinha a importância de uma visão mais abrangente no cuidado psicológico em contextos de crise, que não se encerre na intervenção inicial, mas que prepare o indivíduo para a continuidade do processo de recuperação, etapa fundamental para a superação do trauma a longo prazo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto RenovaVida evidenciou a importância das intervenções psicológicas emergenciais para mitigar os impactos emocionais decorrentes

de desastres naturais. A experiência em Porto Alegre destacou a eficácia de um modelo de intervenção que, sob a perspectiva da TCC, utilizou os princípios humanistas de construção de vínculo, como a escuta ativa e a empatia, como pré-requisitos para suas estratégias estruturadas. A aplicação de técnicas específicas da TCC, como a reestruturação cognitiva e a definição de metas, mostrou-se crucial para o manejo do trauma. Essas ferramentas permitiram aos participantes não apenas processar suas emoções, mas também reavaliar crenças disfuncionais e fortalecer um senso de agência, resultando em um avanço significativo na adaptação ao trauma.

O uso de recursos digitais, por sua vez, representou um diferencial crucial para a aplicação da TCC em um contexto de crise, possibilitando a ampliação do alcance e a superação de barreiras geográficas. A eficácia da intervenção on-line, alinhada à Teoria da Resiliência, demonstrou ser uma ferramenta poderosa para a adaptação inicial das vítimas e para a construção de um senso de controle em um momento de caos.

Apesar do sucesso, a intervenção revelou limitações importantes e abriu caminhos para novas pesquisas e ações. A desistência de F4 levanta questionamentos sobre a abrangência do modelo remoto, e o surgimento de reações, como a compulsividade em F3, evidencia a complexidade do trauma e a necessidade de acompanhamento contínuo, que não se esgota na intervenção pontual. Essas observações reforçam a urgência de se pensar em políticas públicas que garantam um fluxo de cuidado sustentado, que integre o suporte emergencial ao acompanhamento de longo prazo.

Os resultados do Projeto RenovaVida sugerem direções promissoras para ações futuras em casos de desastres naturais. A principal contribuição do projeto reside em oferecer um modelo de intervenção replicável e adaptável. Ao demonstrar a efetividade da TCC, mediada por princípios humanistas de acolhimento em um contexto de crise, o projeto fornece um guia prático para profissionais e gestores. A sua relevância, tanto social quanto acadêmica, está em reafirmar a importância de respostas psicológicas rápidas e acessíveis, mas que se mantenham fundamentadas no rigor teórico e ético, com uma visão estratégica do cuidado que se estenda para a recuperação sustentada e a prevenção de transtornos a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, B. S.; ZACARIAS, G. M. A psicologia como aliada à gestão de risco em desastres. *Revista Ordem Pública*, [s.l.], v. 9 n. 1, p. 109–20, 2016.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION [APA]. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR*. 5. ed. rev. Washington: APA, 2022.
- BINDÉ, J. P.; CARNEIRO, C. Uma análise da ação humana a partir da perspectiva da psicologia dos desastres. *Revista Psico*, Porto Alegre, v. 32, n. 2, p. 25–24, 2001.
- BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BOWLBY, J. *Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego*. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BRASIL, Ministério da Integração Nacional. Secretaria Nacional de Defesa Civil. *Apostila sobre implantação e operacionalização de COMDEC*. 4. ed., Brasília: MI, 2007.
- CABRAL, E. *Tendências e variabilidade do fenômeno pluvial na região metropolitana de São Paulo e possíveis vinculações com o processo de urbanização*. 2002. 183p. Tese (Doutorado em Geografia física) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Departamento de Geografia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.
- CARVALHO, B. Em 2011, chuvas que atingiram região serrana do RJ deixaram quase mil mortos. *CNN Brasil*, Rio de Janeiro, 16 fev. 2022. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/noticias/em-2011-chuvas-que-atingiram-regiao-serrana-do-rj-deixaram-quase-mil-mortos/> Acesso em: 1º ago. 2025.
- CARVALHO, A. C.; BORGES, I. A trajetória histórica e as possíveis práticas de intervenção do psicólogo frente às emergências e os desastres. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE DEFESA CIVIL, 5., Rio de Janeiro, 2009. *Anais [...]*. São Paulo: DEFENCIL, 2009. Disponível em: <https://www.ceped.ufsc.br/wp-content/uploads/2009/01/artigo-29.pdf>
- CARVALHO, M. A. D.; GASPARELLO DE MATOS, M. M. Intervenções psicossociais em crise, emergência e catástrofe. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, 2016.
- FERNÁNDEZ, A. L.; RODRÍGUEZ, B. V. *Intervención en crisis*. Madrid: Editorial Síntesis, 2002.

LOPES, D. C., *et al.* *Construindo comunidades mais seguras: preparando para a ação cidadã em defesa civil*. Florianópolis: UFSC/CEPED; Secretaria Nacional de Defesa Civil, 2009.

MOLINA, C. A. *Psicología de la emergencia*. San José: Centro Regional de Información sobre Desastres para América Latina y el Caribe [CRID], 1994.

OLIVEIRA, S. R. *et al.* Psychology in emergencies and disasters: main techniques to be used in crisis. *Research, Society and Development*, [s.l.], v. 11, n. 8, e53111831412, 2022.

PARANHOS, M. E.; WERLANG, B. S. G. Psicologia nas Emergências: uma nova prática a ser discutida. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 35, n. 2, p. 557–71, 2015.

PEIXOTO, R. Mudança climática aumentou em duas vezes a chance das chuvas extremas do Rio Grande do Sul, aponta estudo. *G1*, [s.l.], 6 jun. 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/meio-ambiente/noticia/2024/06/03/mudancas-climaticas-chuvas-extremas-do-rio-grande-do-sul-estudo.ghtml> Acesso em: 1º ago. 2025.

PIMENTA, P. Com baixa capacidade adaptativa para desastres, municípios correm riscos. *Senado Notícias*, 24 maio 2024. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2024/05/24/com-baixa-capacidade-adaptativa-para-desastres-municipios-correm-riscos> Acesso em: 1º ago. 2025.

POSSATO, A. L. C.; PEREIRA, B. S. Políticas públicas de saúde nas emergências em desastres. *Cadernos de Psicologia*, Juiz de Fora, v. 4, n. 7, p. 524–41, 2022.

PORFIRIO, H. C. *Práticas psicológicas nas situações de riscos e desastres socioambientais: O uso das tecnologias de informação e comunicação durante a pandemia*. 2022. 104p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2022.

RODRIGUES, A. M. Evitar tragédias, corrigir problemas? In: LEMOS, A. I.; ROSS, J. L. S.; LUCHIARI, A. (Org.). *América Latina: Sociedade e Meio Ambiente*. São Paulo: Expressão Popular, 2008. p. 121–37.

ROGERS, C. *Tornar-se pessoa*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2017.

ROSS, J. L. S. Inundações e deslizamentos em São Paulo: riscos da relação inadequada sociedade-natureza. *Territorium*, Coimbra, n. 8, p. 15–23, 2001.

SLAIKEU, K. A. *Intervención en crisis: manual para práctica e investigación*. México: Manual Moderno, 1996.

SILVA, A. L. P. *et al.* Implantação de Terapia Comunitária online: Tecnologia do cuidado em tempos de pandemia. *Temas em Educação e Saúde*, v. 16, esp. 1, p. 393–408, 2020.

SILVA, D.; SILVA, R. K. I.; MOLIN, E. D. Intervenções em riscos e desastres: o papel da psicologia no acolhimento das demandas emocionais da população que sofre com as enchentes no Rio Grande do Sul. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [s.l.], v. 10, n. 5, p. 5378–90, 2024.

SIPRIANO, K. R.; SAIS, E. F. A atuação do psicólogo junto à Defesa Civil no estado de Santa Catarina: uma revisão. *Inova Saúde*, Criciúma, v. 9, n. 2, 2019.

SOUZA, N. L. F. A atuação da psicologia em desastres e emergências: uma visão estratégica. *Revista da Escola Superior de Guerra*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 55, 2012.

WAINRIB, B. R.; BLOCH, E. L. *Intervención en crisis y respuesta al trauma: teoría y práctica*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2000.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado*. Porto Alegre: Artmed, 2019.