

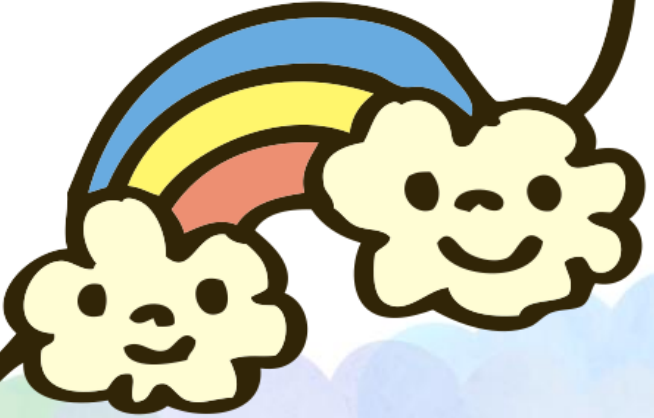
Nagoya University Researchers' Group for
Mitigating Psychological Impact after Disaster

We have been implementing an
educational program for minimizing
psychological effects from disasters

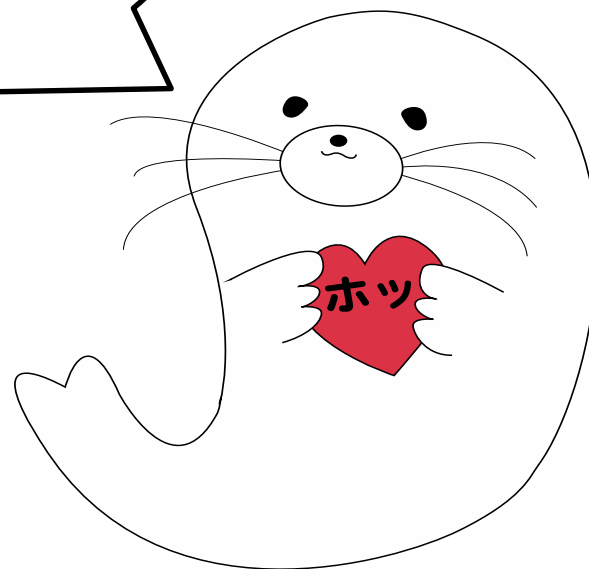


Índice

Quando um grande terremoto ocorre...

- 1. Qual o seu efeito em nosso dia-a-dia?**
 - 2. Como podemos nos acalmar?**
- 

**Olá, meu nome é Hott Sei!
Vamos aprender como
nos manter calmos em
caso de terremoto.**



®

Hott Sei

**Isso não tem nada a ver com a
nossa cidade, não?**



No Japão, terremotos são
frequentes!

Em Aichi, não ocorre um grande terremoto
há mais de 70 anos!

Um terremoto pode ocorrer amanhã.

Na ocorrência de um terremoto...

Prédios podem ser destruídos.



Trens podem ser destruídos.

Na ocorrência de um terremoto...

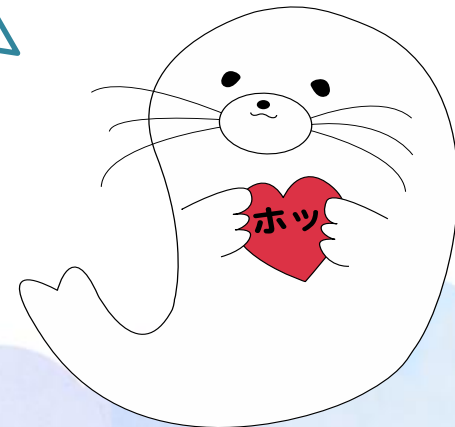
Pode haver
incêndios.



Salas de aula podem
ser destruídas.

Porém, você pode se proteger ao entender e se preparar para um terremoto!

Vamos aprender o que podemos fazer ANTES da ocorrência de um terremoto!



1. Qual o efeito do terremoto em nosso dia-a-dia?

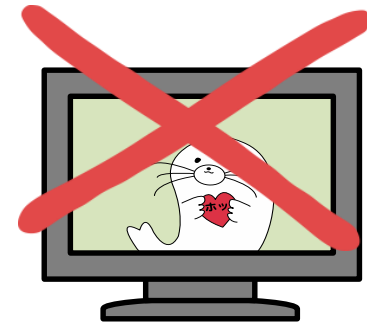
Caso ocorra um terremoto...



Comida



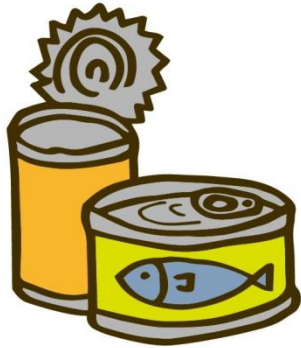
Água



Eletricidade

O que posso fazer
então?





Comida

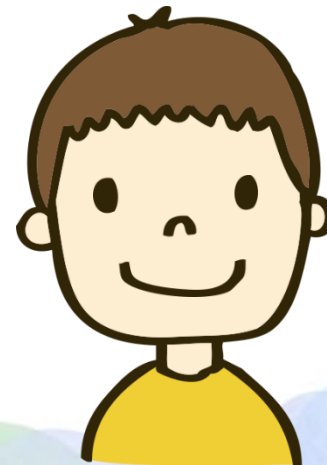


Água



Pilhas

Devemos nos preparar para o caso de um terremoto.



Caso ocorra um terremoto...



Pode-se ficar preso dentro de casa.



Pode-se ficar preso debaixo de móveis.





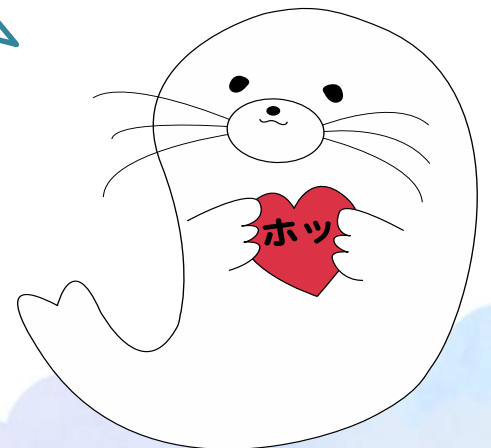
Fixar os móveis.



Preparar um apito.



**Agora, vamos pensar no
que podemos fazer
DEPOIS da ocorrência
de um terremoto!**



Quando se prevê a ocorrência de um grande terremoto, anúncios emergenciais de terremoto são enviados.



Primeiramente, proteja-se!



Abaixe-se!



Cubra-se!



Não se mova!

Experiências de estresse extremo

Sofrer
ferimentos
graves

Passar por
experiência
de risco de
vida

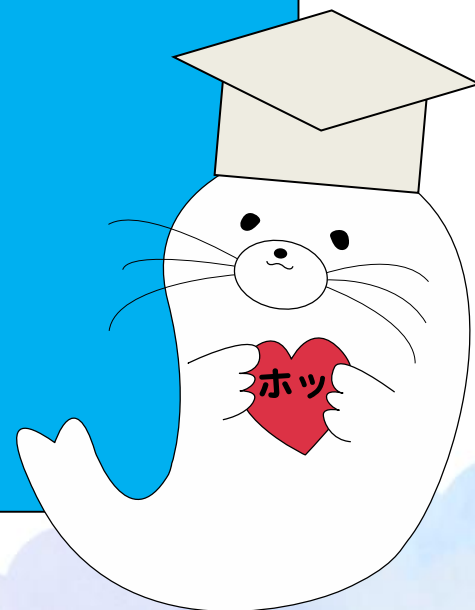
Ver cenários
devastadores

Ao ter experiências aterrorizantes, seu corpo e mente podem se alterar.

(Resposta aguda a estresse)

* Alterações no corpo *

- Coração palpitante
- Tremor nas mãos e pernas
- Dificuldade de respirar
- Dor de cabeça
- Dor de barriga
- Dificuldade de comer
- Dificuldade de dormir



Ao ter experiências aterrorizantes, seu corpo e mente podem se alterar.
(Resposta aguda a estresse)



*** Alterações na mente ***

- Medo
- Pensamento distante
- Tristeza
- Irritabilidade
- Perda de memória
- Relembrar vividamente cenas trágicas

Além do momento imediato após o terremoto, **os dias seguintes também podem ser estressantes**

Pode haver:

- Falta de comida
- Corte da água
- Falta de eletricidade

- Possivelmente, haverá alterações nas rotinas diárias
- Pode-se ter de viver em um abrigo

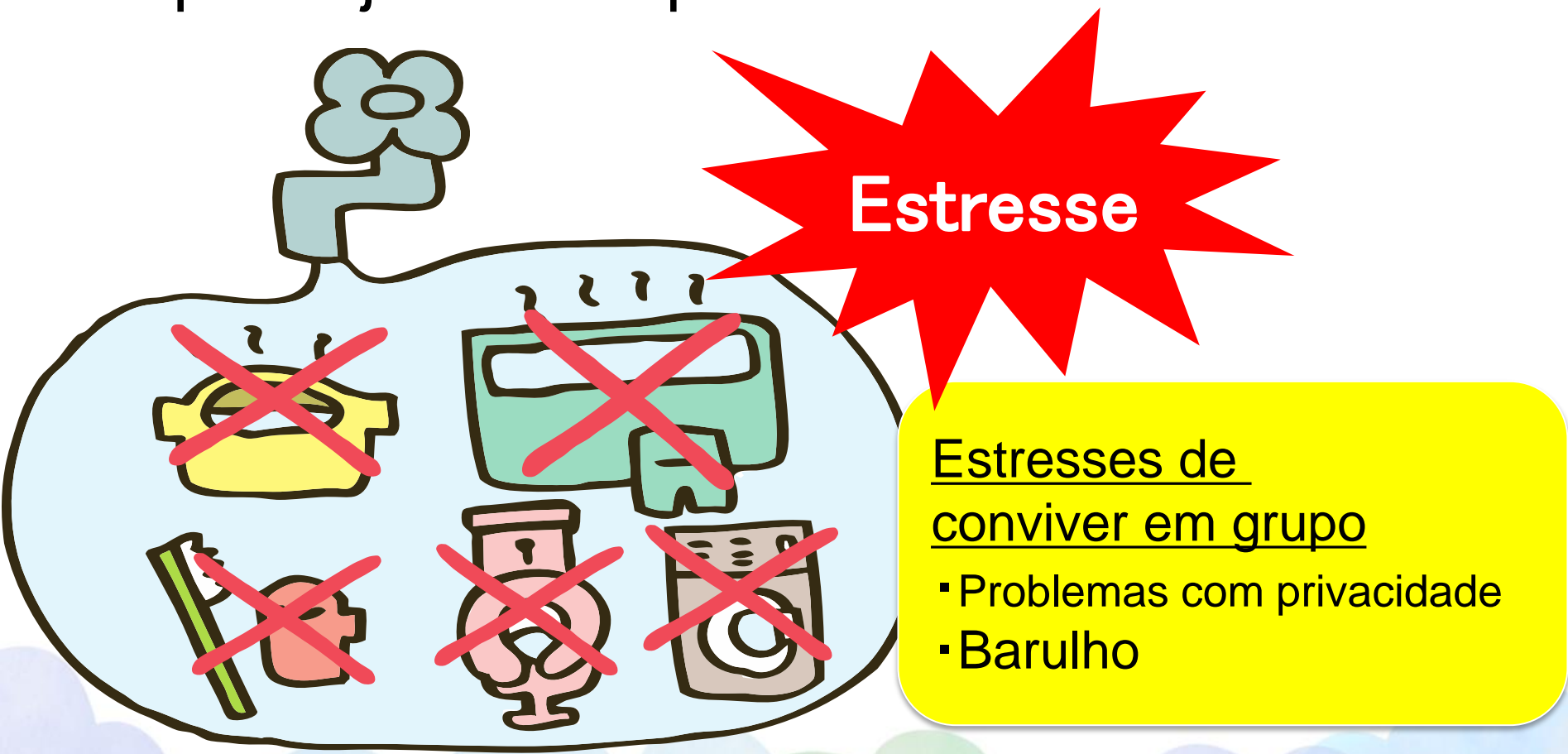
O que é um abrigo?

Isto é um ginásio de uma escola.



O dia-a-dia em um abrigo

É provável que as pessoas estejam confusas e que seja uma experiência desconfortável.



Estresse

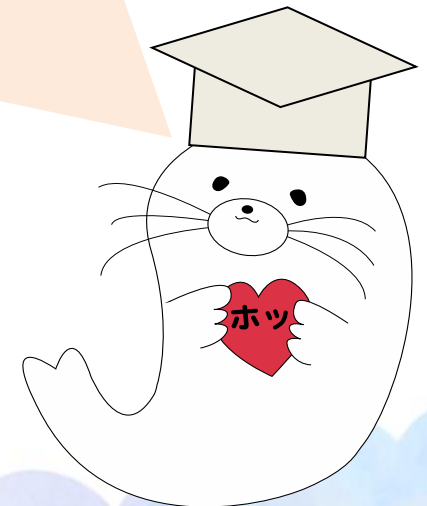
Estresses de
conviver em grupo

- Problemas com privacidade
- Barulho

Mas...

Essas são reações normais após vivenciar eventos estressantes.

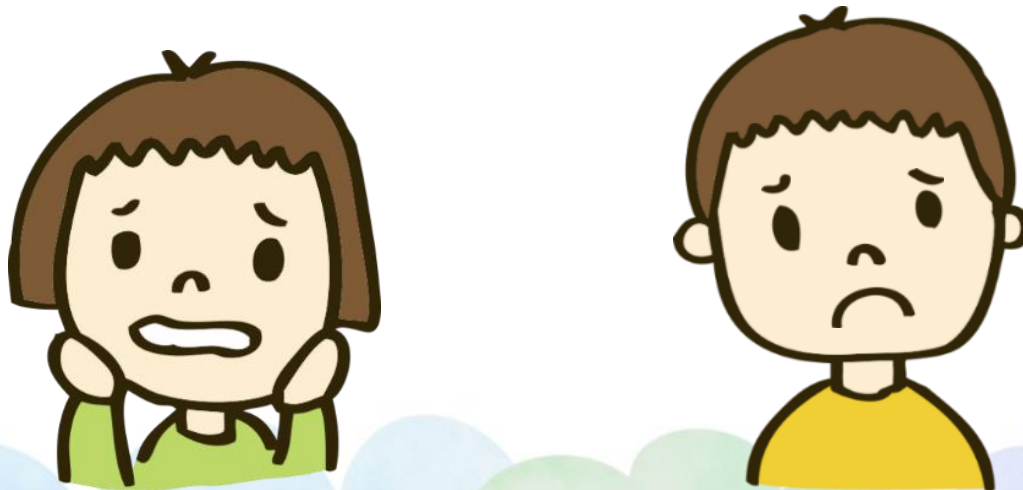
Qualquer pessoa pode ter uma Resposta aguda a estresse.



2. Como posso me acalmar?

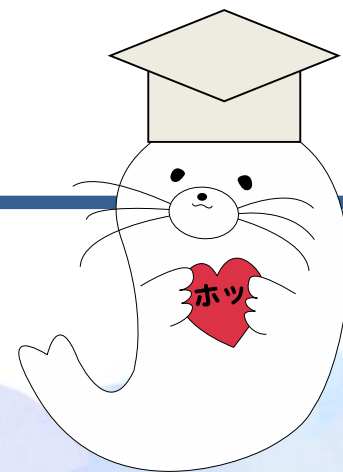
Quando ocorre um terremoto, vários tipos de estresses recaem sobre nós...

Como podemos lidar com isso?



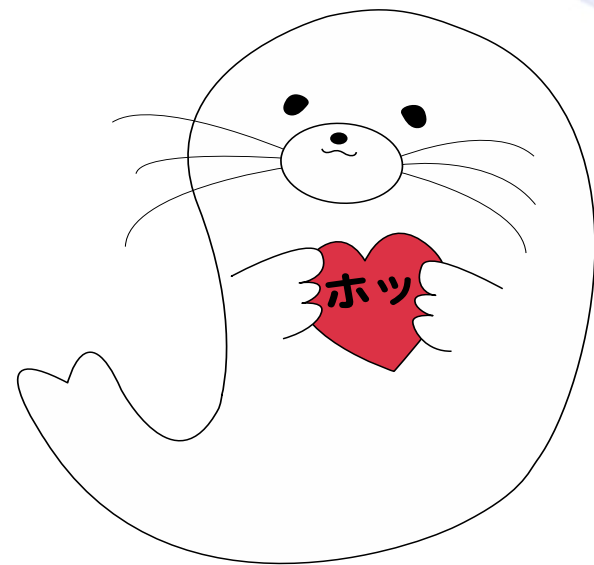
Em situações com as quais não estamos acostumados, o corpo e a mente ficam estressados. É possível que você sinta dor em partes do corpo ou que não consiga dormir.

Nessas horas, é importante relaxar a mente e o corpo.



10 segundos de respiração

Respirando lentamente, a mente
e o corpo ficam relaxados



Como se faz isso?



10 segundos de respiração

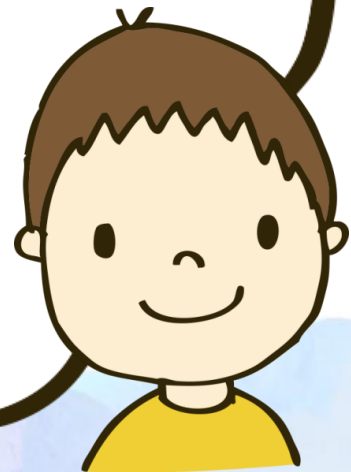
① Sente-se em uma posição

confortável com a coluna reta

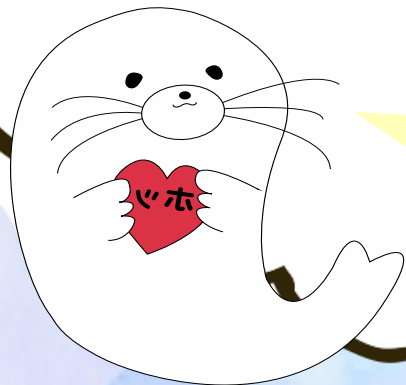
② Feche os olhos

③ Expire pela boca, fazendo um

“bico” com os lábios



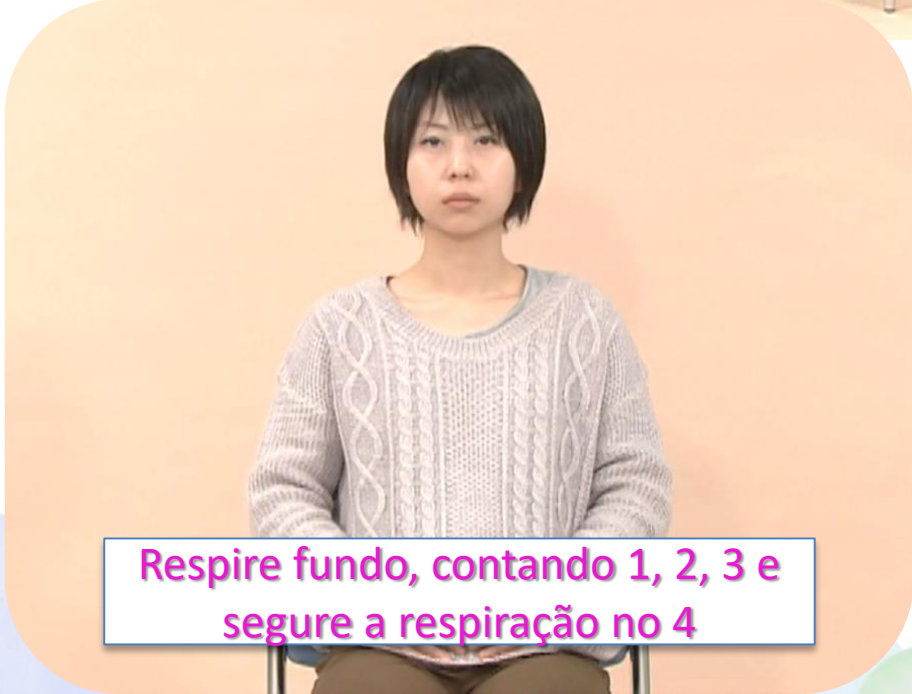
- ④ Inspire pelo nariz, fazendo o abdome expandir, contando 1, 2, 3
- ⑤ Segure a respiração no 4
- ⑥ Contraia os músculos da barriga e expire por lábios em “bico” na contagem de 5 a 10
- ⑦ Repita os passos ④ a ⑥



Vamos tentar no nosso próprio ritmo!



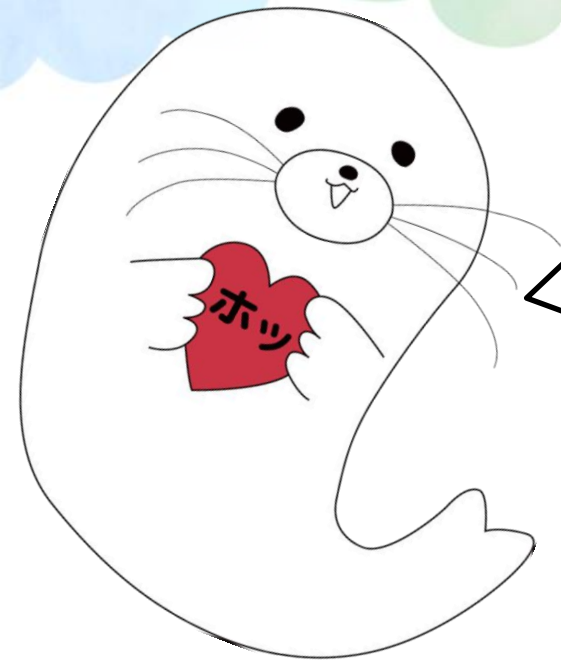
Sente-se em uma posição confortável.



Respire fundo, contando 1, 2, 3 e segure a respiração no 4



Solte o ar contando de 5 a 10



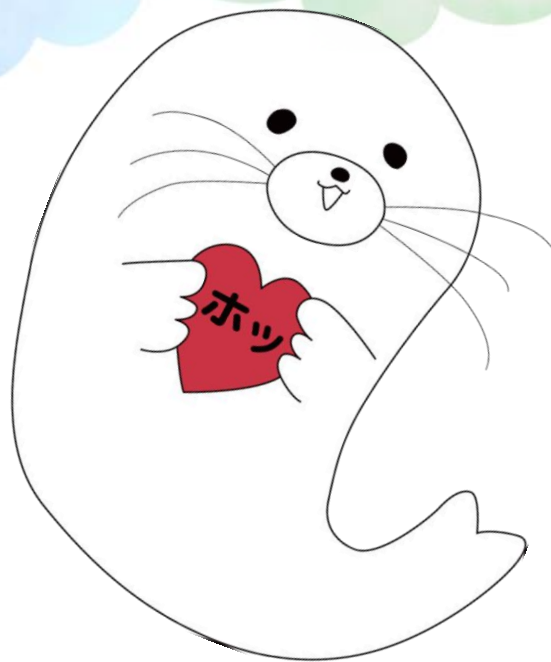
A técnica dos 10 segundos de respiração é uma forma de relaxar que pode ser feita a qualquer hora e em qualquer lugar!

Estou me sentindo melhor!

Ela também pode ser usada em:

- Situações de desastre (ex: tufão, incêndio).
- Situações de nervosismo (ex: antes de uma apresentação).





**Em caso de terremoto,
quando que devo usá-la?**



**10 segundos
de respiração**



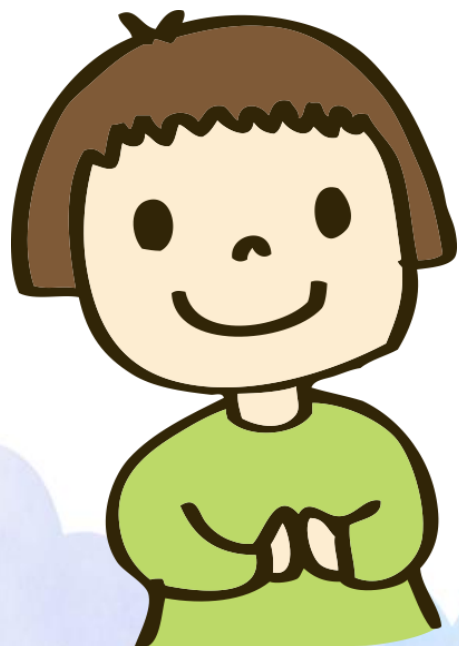
Primeiro, é importante **se proteger!**

Depois, pode-se agir para se
acalmar.

O que mais será que posso fazer para me acalmar?



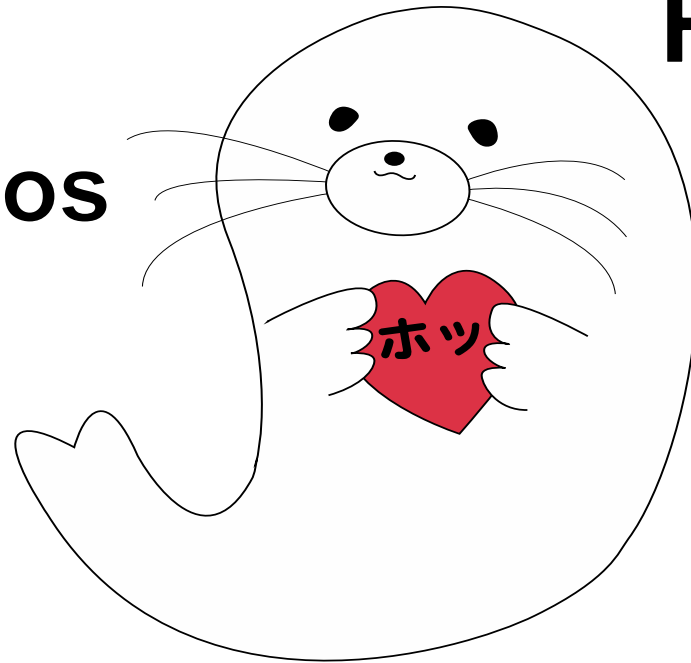
O que será que todo mundo faz?



Amigos

Professores

Funcionários



Uma outra forma de se acalmar é
conversar com pessoas de confiança.

Resumo



Quando há um terremoto, ocorrem muitos problemas!



É importante preparar seu kit para situações de terremoto e fixar os móveis!

Resumo



**É preciso também se preparar
para se acalmar!**

Resumo



10 segundos de
respiração



**Familiarize-se com a técnica dos 10 segundos
de respiração!**

Ensine também aos seus amigos