

Redes de Apoio e Ajuda Mútua em Situações de Emergência

Módulo 4 – Comunidade Resiliente e Redes de Apoio em Situações de Emergência

Introdução

As situações de emergência colocam frequentemente à prova a capacidade de resposta das comunidades. Embora os serviços de proteção civil, bombeiros e autoridades desempenhem um papel fundamental na gestão das crises, a experiência demonstra que a ajuda prestada entre cidadãos constitui frequentemente um dos primeiros mecanismos de apoio disponíveis após a ocorrência de um desastre.

A literatura científica tem evidenciado que as comunidades mais resilientes são aquelas que possuem redes de apoio social fortes, caracterizadas por relações de confiança, cooperação e solidariedade entre os seus membros (Aldrich & Meyer, 2015).

Neste contexto, as redes de apoio e ajuda mútua assumem um papel essencial na redução da vulnerabilidade, na proteção das populações mais frágeis e na promoção da recuperação comunitária.

O Que São Redes de Apoio?

As redes de apoio correspondem ao conjunto de relações formais e informais estabelecidas entre indivíduos, famílias, organizações e instituições que permitem prestar auxílio em situações de necessidade.

Estas redes podem incluir:

- Familiares;
- Amigos;
- Vizinhos;
- Associações locais;
- Escolas;
- Instituições de solidariedade social;
- Serviços de proteção civil.

Em situações de emergência, estas relações constituem frequentemente a primeira linha de apoio disponível para as populações afetadas.

O Conceito de Ajuda Mútua

A ajuda mútua refere-se à colaboração voluntária entre indivíduos ou grupos com o objetivo de responder a necessidades comuns.

Segundo Solnit (2009), após muitos desastres verifica-se frequentemente o surgimento espontâneo de comportamentos solidários, através dos quais os cidadãos se organizam para apoiar os seus vizinhos, partilhar recursos e colaborar na resolução de problemas.

Contrariamente à ideia frequentemente difundida de que as crises provocam comportamentos egoístas e desorganizados, numerosos estudos demonstram que a cooperação social tende a aumentar em contextos de adversidade.

A Importância das Redes de Apoio em Situações de Emergência

As redes de apoio desempenham diversas funções fundamentais:

Apoio Imediato

Após uma emergência, os vizinhos e familiares são frequentemente as primeiras pessoas disponíveis para prestar ajuda.

Podem contribuir para:

- Verificar o estado de segurança de outras pessoas;
 - Apoiar a evacuação;
 - Prestar auxílio básico;
 - Partilhar recursos essenciais.
-

Apoio Emocional

As situações de crise podem provocar medo, ansiedade e insegurança.

O apoio emocional prestado por familiares, amigos e vizinhos constitui um fator importante para reduzir o impacto psicológico dos acontecimentos.

Partilha de Recursos

Em contextos de emergência pode ser necessário partilhar:

- Água;
- Alimentação;
- Medicamentos;
- Equipamentos;
- Transportes;
- Informação.

A cooperação entre membros da comunidade facilita a gestão destes recursos.

Apoio à Recuperação

As redes de apoio continuam a desempenhar um papel importante após a fase inicial da emergência, contribuindo para a recuperação das famílias e da comunidade.

Pessoas Mais Vulneráveis

Nem todas as pessoas enfrentam as emergências nas mesmas condições.

Alguns grupos apresentam necessidades específicas e podem necessitar de apoio adicional.

Entre eles destacam-se:

- Pessoas idosas;
- Crianças;
- Pessoas com deficiência;
- Pessoas com mobilidade reduzida;

- Pessoas socialmente isoladas;
- Doentes crónicos.

A identificação prévia destas situações constitui uma medida importante de preparação comunitária.

Exemplo Real: O Grande Terramoto e Tsunami do Japão (2011)

Após o terramoto e tsunami que atingiram o Japão em 2011, vários estudos identificaram o papel determinante das redes de vizinhança na proteção das populações.

Em diversas comunidades, os residentes organizaram-se espontaneamente para:

- Procurar pessoas desaparecidas;
- Apoiar idosos;
- Distribuir alimentos;
- Partilhar informação.

Investigadores concluíram que os níveis de capital social existentes antes do desastre influenciaram significativamente a capacidade de recuperação das comunidades afetadas.

Exemplo Nacional: Redes de Solidariedade Durante a Pandemia COVID-19

Durante a pandemia de COVID-19, inúmeras comunidades portuguesas organizaram redes de apoio informal destinadas a apoiar pessoas em situação de vulnerabilidade.

Estas iniciativas incluíram:

- Entrega de alimentos;
- Compra de medicamentos;
- Apoio a idosos isolados;
- Contacto telefónico regular.

Este exemplo demonstra como as redes de apoio podem fortalecer a capacidade de resposta comunitária perante situações de crise.

O Papel dos Vizinhos

Os vizinhos desempenham frequentemente um papel essencial durante as primeiras horas após uma emergência.

Pequenas ações podem fazer uma grande diferença:

- Conhecer os vizinhos;
- Identificar pessoas que necessitam de apoio;
- Partilhar contactos;
- Definir formas de comunicação;
- Participar em iniciativas comunitárias.

A proximidade física facilita uma resposta rápida e eficaz.

Redes de Apoio no Contexto de Setúbal

No concelho de Setúbal, as redes de apoio podem ser fortalecidas através da colaboração entre:

- Famílias;
- Escolas;
- Associações locais;
- Juntas de Freguesia;
- Serviço Municipal de Proteção Civil;
- Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS);
- Bombeiros.

A promoção de iniciativas comunitárias, ações de sensibilização e projetos de cidadania ativa contribui para reforçar os laços sociais e aumentar a preparação da comunidade.

Como Fortalecer as Redes de Apoio?

Cada cidadão pode contribuir para fortalecer a sua comunidade através de medidas simples:

- ✓ Conhecer os vizinhos;
- ✓ Participar em atividades comunitárias;
- ✓ Apoiar pessoas vulneráveis;
- ✓ Divulgar informação credível;
- ✓ Participar em ações de voluntariado;
- ✓ Colaborar com iniciativas locais de proteção civil.

Estas ações promovem a coesão social e aumentam a capacidade coletiva de resposta.

Reflexão

Pense na sua comunidade.

- Conhece os seus vizinhos?
 - Existem pessoas que possam necessitar de apoio numa emergência?
 - Sabe quem contactar em caso de necessidade?
 - Como poderia contribuir para fortalecer as redes de apoio locais?
-

Conclusão

As redes de apoio e ajuda mútua constituem um elemento essencial da resiliência comunitária. A existência de relações de confiança, solidariedade e cooperação contribui para reduzir vulnerabilidades, apoiar os grupos mais frágeis e promover uma recuperação mais rápida após situações de emergência.

A construção de comunidades resilientes depende não apenas da ação das autoridades, mas também da participação ativa dos cidadãos na criação de redes de apoio capazes de responder aos desafios coletivos.

Referências

Aldrich, D. P., & Meyer, M. A. (2015). Social capital and community resilience. *American Behavioral Scientist*, 59(2), 254–269. <https://doi.org/10.1177/0002764214550299>

Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>

Solnit, R. (2009). *A paradise built in hell: The extraordinary communities that arise in disaster*. Viking.

United Nations Office for Disaster Risk Reduction. (2015). *Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015–2030*. United Nations.