

Resiliência Familiar e Comunitária

Módulo 5 – Recuperação e Adaptação Após uma Emergência

Introdução

As emergências constituem acontecimentos capazes de provocar profundas alterações na vida das pessoas, das famílias e das comunidades. No entanto, nem todas as populações respondem da mesma forma perante a adversidade. Enquanto algumas enfrentam maiores dificuldades de recuperação, outras conseguem reorganizar-se, adaptar-se e reconstruir as suas condições de vida de forma mais eficaz.

Esta capacidade de enfrentar desafios, adaptar-se a novas circunstâncias e recuperar após acontecimentos adversos é designada por **resiliência**.

Nos últimos anos, o conceito de resiliência tem assumido uma importância crescente nas áreas da proteção civil, gestão do risco e desenvolvimento comunitário. A sua promoção é atualmente considerada um elemento fundamental para reduzir vulnerabilidades e fortalecer a capacidade de resposta das populações perante situações de emergência.

O Conceito de Resiliência

A palavra resiliência tem origem no termo latino *resilire*, que significa voltar atrás ou recuperar após um impacto.

No contexto das ciências sociais e da gestão do risco, a resiliência pode ser entendida como a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades resistirem, adaptarem-se e recuperarem após acontecimentos adversos.

Segundo o Sendai Framework for Disaster Risk Reduction (UNDRR, 2015), a resiliência corresponde à capacidade de um sistema, comunidade ou sociedade exposta a riscos resistir, absorver, adaptar-se e recuperar dos efeitos de uma ameaça de forma eficiente e sustentável.

A resiliência não significa ausência de dificuldades ou sofrimento. Significa, antes, a capacidade de enfrentar os desafios e encontrar formas de continuar a funcionar apesar das adversidades.

Resiliência Familiar

A família constitui uma das principais estruturas de apoio e proteção dos indivíduos. Em situações de emergência, desempenha um papel essencial na prestação de apoio emocional, na organização dos recursos disponíveis e na adaptação às novas circunstâncias.

As famílias mais resilientes tendem a apresentar algumas características comuns:

Comunicação Eficaz

A comunicação clara e aberta facilita a partilha de preocupações, a resolução de problemas e a tomada de decisões.

Cooperação

A colaboração entre os membros da família contribui para uma gestão mais eficaz das dificuldades.

Flexibilidade

A capacidade para adaptar rotinas e estratégias perante novas situações favorece a recuperação.

Apoio Emocional

O suporte mútuo fortalece os sentimentos de segurança e pertença.

Planeamento Prévio

Famílias que desenvolvem planos de emergência e adotam medidas de preparação tendem a responder de forma mais organizada perante situações de crise.

Resiliência Comunitária

A resiliência não depende apenas das capacidades individuais ou familiares. As comunidades desempenham igualmente um papel fundamental na recuperação após uma emergência.

A resiliência comunitária resulta da capacidade coletiva de mobilizar recursos, estabelecer redes de apoio e promover a cooperação entre cidadãos, instituições e organizações.

Entre os fatores que contribuem para a resiliência comunitária destacam-se:

- Participação cívica;
 - Confiança entre os membros da comunidade;
 - Redes de solidariedade;
 - Liderança local;
 - Acesso à informação;
 - Educação para o risco;
 - Planeamento e preparação.
-

O Papel da Solidariedade

A solidariedade constitui um dos pilares fundamentais da resiliência comunitária.

Após situações de emergência é frequente observar:

- Apoio entre vizinhos;
- Partilha de recursos;
- Voluntariado;
- Apoio a pessoas vulneráveis;
- Mobilização de associações locais.

Estas ações contribuem para acelerar os processos de recuperação e fortalecer os laços sociais.

Aprender com as Emergências

Cada emergência representa uma oportunidade de aprendizagem.

Após uma situação adversa é importante refletir sobre:

- O que funcionou adequadamente;
- Quais foram as principais dificuldades;
- Que recursos foram mais úteis;

- Que melhorias podem ser implementadas.

A incorporação destas aprendizagens permite reforçar a preparação futura e reduzir vulnerabilidades.

Exemplo Internacional: O Terramoto e Tsunami do Japão (2011)

O terramoto e tsunami que atingiram o Japão em 2011 constituem um exemplo frequentemente referido nos estudos sobre resiliência.

Apesar da magnitude do desastre, diversos fatores contribuíram para a capacidade de recuperação das comunidades afetadas:

- Educação para o risco;
- Exercícios regulares de preparação;
- Sistemas de alerta eficazes;
- Forte cultura de cooperação;
- Elevado envolvimento comunitário.

Este exemplo demonstra que a preparação e a participação dos cidadãos podem influenciar significativamente os processos de recuperação.

Exemplo Nacional: A Recuperação Após os Incêndios de 2017

Em Portugal, os incêndios de 2017 evidenciaram a importância da solidariedade e da mobilização comunitária.

Após a emergência verificou-se:

- Apoio entre populações locais;
- Intervenção de associações e organizações não governamentais;
- Ações de voluntariado;
- Programas de apoio à reconstrução.

Estes processos contribuíram para reforçar a capacidade de adaptação e recuperação das comunidades afetadas.

Construir Comunidades Mais Resilientes

O desenvolvimento da resiliência exige um esforço contínuo que envolve cidadãos, famílias, escolas, autarquias e entidades de proteção civil.

Algumas medidas importantes incluem:

Promover a Educação para o Risco

A informação e a sensibilização contribuem para aumentar a capacidade de resposta das populações.

Incentivar a Participação Comunitária

O envolvimento dos cidadãos fortalece as redes de apoio e cooperação.

Desenvolver Planos de Emergência

A preparação antecipada reduz a vulnerabilidade e facilita a recuperação.

Reforçar a Literacia Digital

A utilização crítica e responsável da informação digital contribui para uma gestão mais eficaz das emergências.

Reflexão

Pense na sua comunidade.

- Existem redes de apoio entre vizinhos?
- As pessoas conhecem os riscos existentes?
- Como poderia contribuir para tornar a sua comunidade mais resiliente?
- Que aprendizagens deste curso poderá aplicar no seu contexto familiar e comunitário?

Conclusão

A resiliência familiar e comunitária constitui um elemento essencial para enfrentar os desafios associados às situações de emergência. A capacidade de adaptação, aprendizagem e cooperação permite reduzir os impactos das adversidades e promover processos de recuperação mais eficazes e sustentáveis.

A construção de comunidades resilientes depende da participação ativa dos cidadãos, da preparação antecipada e do fortalecimento das redes de apoio social. Investir na resiliência significa investir na segurança, no bem-estar e na capacidade de enfrentar os desafios do futuro.

Referências

Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil. (2024). *Medidas de autoproteção*. <https://www.prociv.pt>

Paton, D., & Johnston, D. (2017). *Disaster resilience: An integrated approach* (2nd ed.). Charles C. Thomas Publisher.

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

United Nations Development Programme. (2021). *Strengthening community resilience to disasters*. UNDP.

World Health Organization. (2022). *Mental health and psychosocial support in emergencies*. WHO.