

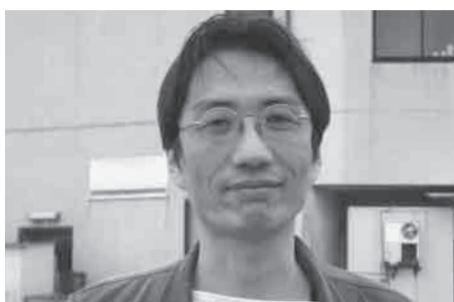
Chegam pessoas de todo o país para dar força às vítimas!

Pessoas de todo o país vêm para dar força às vítimas da província de Fukushima. Vamos apresentar mensagens dessas pessoas.



Sra. Kiyomi Tsujimoto
Chefe dos voluntários do desastre, assistente do Primeiro Ministro

Estou imensamente entristecido por todos aqueles que sofreram com o desastre de Tohoku. Na posição de assistente do Primeiro Ministro, estou aqui para organizar grupos de voluntários e trabalhar com os mesmos para prestar auxílio às pessoas necessitadas. Visitei Fukushima duas vezes e pretendo continuar a dar suporte e trabalhar com o povo desta região.



Sr. Makoto Yuasa
Secretário do gabinete ministerial de trabalho conjunto com os voluntários do desastre

Esta é a minha terceira visita a Fukushima. Com o terremoto, o tsunami e a crise das usinas nucleares, o povo de Fukushima tem sofrido abalos inimagináveis. Embora meu raio de ação seja restrito, farei o que estiver ao meu alcance para dar suporte e trabalhar para que haja uma recuperação rápida. Voltarei para mais visitas no futuro e espero poder oferecer o máximo de assistência a todos.

Trabalho voluntário: antes, durante e depois

A todos os voluntários trabalhando em Fukushima, muito obrigado pelo empenho em seu trabalho. Aqui vão alguns pontos para melhorar sua atuação.

Antes de começar o trabalho voluntário:

Dependendo da área e local de trabalho, pode ser necessário fazer preparativos e levar equipamentos específicos. É extremamente importante se informar antes de começar a trabalhar! Pesquisar as opiniões e relatos de pessoas que já trabalharam como voluntários nesse local pode ser útil mas deve-se levar em conta que essas pessoas trabalharam ali por um tempo determinado e têm uma visão parcial da situação. É preciso lembrar também que a realidade muda rapidamente e pode ser bem diferente das imagens mostradas nos noticiários. A situação de uma região e suas necessidades vão se modificando muito com o tempo e por isso é fundamental que você se informe sobre a realidade do momento e se atualize com muita atenção buscando fontes em tempo real.



Durante o trabalho voluntário:

Um ponto básico no trabalho voluntário em locais de desastre é que você deve se responsabilizar pela sua própria segurança e saúde. O objetivo do trabalho nas áreas afetadas é de auxiliar na recuperação da região e portanto é muito importante pensar em primeiro lugar nos moradores locais, tomando cuidado para não causar problemas ou dificultar o andamento do trabalho. Quanto mais tempo o voluntário passar num local, além de aumentar a confiança que recebe dos moradores, maior se torna a sua responsabilidade e as expectativas em relação à sua atividade. Por isso mesmo é importante manter a postura profissional e não se deixar levar pelos seus sentimentos, ficando, por exemplo, dependente de retorno emocional. Outra coisa muito importante é não tentar resolver tudo sozinho. Conversar com a equipe dos centros de voluntariado e compartilhar suas idéias e experiências também é importante. Procure também tirar folgas regulares para repor as energias.



Depois do trabalho voluntário:

Após experienciar um desastre ou viver por um tempo num local afetado pelo mesmo, é muito comum o corpo reagir a essa situação de estresse intenso apresentando sintomas como agitação, insônia, inquietude, "flashbacks" das cenas presenciadas, sensação de impotência diante das fatalidades, e depressão, entre outros. São reações naturais e normais. Conversar sobre as suas experiências e tirar um tempo para descansar pode ajudar nessa hora. Mas caso esses sintomas persistam e passem a afetar o seu dia-a-dia, é recomendável ir ao hospital ou procurar a ajuda de aconselhamento psicológico.



Para as pessoas que estão nos abrigos

Para a sua saúde mental

Sra. Takako Ogawa, especialista em ciência de cuidado da saúde mental da Escola de Enfermagem da Universidade de Medicina de Fukushima

"Descansar" também é parte do trabalho



Após o desastre, muitas pessoas devem estar trabalhando sem parar para descansar ou tirar tempo para dormir apropriadamente, acreditando ser impossível parar num momento tão crítico. Há uma expressão usada no Japão, dizendo que "em caso de incêndio (emergência) surge uma grande força extra" ("kajiba no bakachikara"), isto é, de que em momentos de crise, a pessoa é possuída por uma força oculta que permite trabalhar sem descanso. Essa força acaba dando uma falsa impressão de que há mais energia do que o corpo pode oferecer e se torna muito perigosa caso seja usada em demasia.

O corpo humano é controlado por dois sistemas nervosos principais: o sistema nervoso simpático, que é usado durante o dia, e o parasimpático que trabalha quando vamos dormir. Quando esses dois sistemas vão se alternando sem problemas, somos capazes de "ligar" e "desligar" normalmente, o que nos mantém saudáveis. Mas se o sistema nervoso simpático é usado o tempo todo, somos enganados pela sensação de que podemos continuar trabalhando sem descansar, o que pode levar a sérios problemas de saúde se esse quadro se mantiver por um longo tempo.

Eu mesma recebi recomendações de colegas e chefes de que deveria tirar uma folga e por isso decidi descansar três dias durante o Golden Week. No primeiro dia me senti extremamente cansada e pensei até que estaria me sentindo mais disposta se estivesse trabalhando. Porém, era um sinal de quão desgastada eu estava sem perceber e que com certeza estava precisando de uma folga. Depois do descanso de três dias meu corpo estava bem melhor e eu estava me sentindo mais leve. Recomendo com bastante ênfase que todos devam levar em conta nos seus cronogramas de trabalho e atividades da família para que tirem uma folga de pelo menos dois dias de vez em quando para assim cuidar da sua saúde.

Enriquecendo o seu dia-a-dia com pequenas coisas



Você tem um momento do dia em que pode relaxar, ou possui algum objeto que lembre de como era a sua vida antes do desastre? Por exemplo para as mulheres, uma simples atividade como cuidar da pele ou vestir uma roupa favorita já pode ajudar a levantar o astral e trazer de volta o seu "eu" de antes. É claro que a situação financeira é muito precária e gastar dinheiro com qualquer item que não seja de primeira necessidade já é um luxo. Entretanto, também é muito importante enriquecer o seu dia-a-dia para revitalizar o espírito. Comprar um simples item como um vidrinho de cosmético ou uma camiseta de seu gosto (pois a nova estação também ajuda a mudar os ares) mesmo que pareça uma perda de dinheiro, na verdade pode contribuir para melhorar a sua saúde mental.

Faz bem falar sobre os seus sentimentos

Como integrante da equipe de saúde mental da Universidade de Medicina de Fukushima, faz parte do meu trabalho visitar os abrigos bem como os lares das pessoas. Através dessa experiência, tenho sentido o quão importante é conversar sobre o que se passou e o que se está sentindo. Alguns moradores tiveram de serem realocados para abrigos onde vivem muitas pessoas juntas e isso pode ser muito estressante. Ajuda muito compartilhar os sentimentos e frustrações, e muitas pessoas já me falaram, após uma sessão de uma hora de conversa, que se sentiam bem melhor, estando mais leves e mais calmas. Se você estiver se sentindo estressado ou estiver com vontade de conversar com alguém, sinta-se à vontade para procurar uma equipe de saúde mental próxima a sua localidade.



Casas temporárias abertas a visitação agora!

(Evento oferecido pela Associação de Construção de Fukushima)

As casas temporárias sob construção já tem alguns moradores. Se você tem interesse em saber mais sobre essas casas (como elas são, como é o lavabo, o banheiro, etc.), venha conferir!



A exposição das casas modelo será diariamente das 9:00 ~ 17:00. O último dia será no sábado, dia 18 de junho.

※Observação: as casas temporárias estão sendo construídas por empresas escolhidas pela comunidade local e por isso podem ser um pouco diferentes dos modelos apresentados na exposição. Contamos com a sua compreensão para o fato de que as casas em exposição podem não ser exatamente como a casa onde você vai morar.

Mapa para a exposição das casas temporárias abertas a visitação.



Nota do editor

Meus filhos gêmeos estão na 3ª série e devido ao desastre a escola que frequentam funciona somente parcialmente. A sala de aula agora é o ginásio e eles precisam dividir o espaço com a 6ª série. Fico contente de vê-los felizes e aproveitando essa nova vida escolar na nova "sala de aula". Essa energia positiva me faz sentir mais forte. (autor: Tomomichi)



赤い羽根共同募金

Força Japão!
Força Tohoku!

Força Fukushima!!

A edição especial da Heartfull Fukushima agora está disponível na versão multilíngue!

A edição especial da Heartfull Fukushima agora está disponível na versão multilíngue (inglês, mandarim, coreano, português e tagalog) no nosso website.

Verifique as últimas informações pela Homepage!
<http://www.pref-fvc.org>

