



EIXO 3

ACOLHIDA E SUPORTE PSICOLÓGICO



PUCRS

PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS:



Eventos traumáticos são definidos como qualquer ocorrência extrema que caia fora do domínio de experiência normal da pessoa e que exceda sua capacidade para lidar com a situação. Muitas vezes, as pessoas ficam traumatizadas não apenas pelo evento em si, mas também pela perda da sensação de segurança. Na situação atual, é importante sabermos como apoiar e acolher colegas direta ou indiretamente impactados em situações de crise e estresse após o evento traumático.

O QUE SÃO PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS E QUAIS SEUS PRINCÍPIOS BÁSICOS?

Nos Primeiros Cuidados Psicológicos avaliamos as necessidades e preocupações das pessoas, ajudando-as a suprir necessidades básicas, como alimentação, água e informações. O objetivo é acolher e buscar informações, serviços e suporte social que possam ajudar a enfrentar a crise. Não são um atendimento psicológico ou uma definição de tratamento, por isso, não é exclusivo para profissionais da área da saúde.

Você pode oferecer os PCP no primeiro contato com pessoas muito abaladas. Isso normalmente ocorre durante ou imediatamente após uma situação de emergência. Entretanto, algumas vezes, esse contato pode acontecer dias ou semanas após o ocorrido, dependendo da duração e gravidade da situação.



IMPORTANTE: Não force ajudar a quem não queira, mas esteja inteiramente à disposição daqueles que possam querer apoio.

EM RESUMO:



Oferecer apoio e cuidado práticos não invasivos;



Escutar as pessoas, sem pressioná-las a falar;



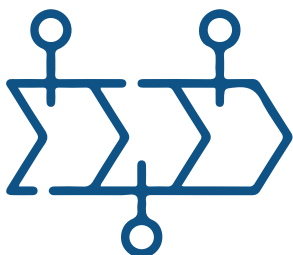
Avaliar necessidades e preocupações;



Confortar as pessoas e ajudá-las como puder;



Ajudar as pessoas na busca de informações, serviços e suportes sociais.



ETAPAS:



PREPARAÇÃO: Entenda o funcionamento do local onde você está. Se houver, converse com o coordenador da ajuda local para saber onde você pode ajudar. Procure entender o funcionamento do local e as alternativas disponíveis de apoio/auxílio (cuidados básicos, médicos, psicológicos, etc). Identifique como atender necessidades básicas que as pessoas podem ter.



CONEXÃO E ACOLHIMENTO: Pergunte se a pessoa precisa de ajuda. Antes de iniciar um atendimento, verifique se ela já conversou com alguém e se gostaria de conversar novamente. Evite repetições da experiência de forma desnecessária.

Para pessoas que desejam ajuda, tente achar um local reservado sempre que possível.

Assuma postura acolhedora. Mantenha o olhar direcionado a quem fala, evite cruzar os braços e fique atento as suas expressões faciais.



ESCUTA: Escute as pessoas, sem pressioná-las a falar. Cuide para não presumir coisas sobre a pessoa ou o que ela está passando. Mantenha a curiosidade sobre as histórias de quem você entrará em contato.

Não falei demais, especialmente no início do encontro, é muito importante deixar a pessoa falar sem interrompê-la.

O que fazer	O que não fazer?
<ul style="list-style-type: none"> • Mostre que você está ouvindo (ex.: balance a cabeça ou diga “hmmmm...”). • Respeite o direito das pessoas de decidir por si. • Esteja atento sobre suas preferências e preconceitos e coloque-os de lado. • Deixe claro que mesmo que as pessoas não queiram ajuda agora, elas podem procurar você depois. • Respeite a privacidade e mantenha a história da pessoa em sigilo. • Comporte-se apropriadamente considerando a idade ou gênero da pessoa. • Reconheça a situação: “Eu lamento pelo que houve. Tento imaginar o quão triste isso é pra você”. • Permita o silêncio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Não interrompa ou apresse a história de alguém. • Não toque a pessoa se você não tiver certeza de que é apropriado fazê-lo. • Forneça informações se você as tiver. Seja honesto sobre o que você não sabe. Você pode dizer: “Eu não sei, mas vou me informar disso para você”. • Não exagere suas habilidades. • Não force pessoas a receberem ajuda que não querem. • Não pressione as pessoas para contar-lhes histórias pessoais. • Não conte histórias das pessoas aos outros. • Não use termos técnicos. • Não menospreze os esforços das pessoas e seus senso de capacidade de cuidar de si mesmas. • Não fale de seus próprios problemas.

O que evitar dizer	Por que evitar	Alternativa
“Isso aconteceu por algum motivo.”	Pode ser desrespeitoso com aqueles que estão sofrendo.	“Eu lamento que isso tenha acontecido com você. Como eu posso te ajudar?”
“É importante se sentir grato por estar vivo.”	Frase pode ser insensível com outras perdas.	“O que você está passando é, realmente, muito difícil.”
“Eu sei, exatamente, como você se sente.”	Cada pessoa reage e sente de forma diferente.	“Embora eu não esteja vivendo o que você está vivendo, eu consigo ver a sua dor.”
“Tenho certeza que você vai superar isso tudo rapidamente.”	Seja realista e evite sugerir que a dor ou a extensão do sofrimento é de fácil resolução.	“Talvez leve algum tempo para isso melhorar, enquanto isso, você pode ter com quem contar.”
“Poderia ser muito pior. Pelo menos você ainda tem...”	Risco de minimizar a dor do outro.	“Dói muito perder o que você perdeu/passar pelo que você passou.”
“Você precisa ser forte.”	Pode ignorar ou desvalorizar a dor que a pessoa está sentindo.	“É natural você se sentir sobrecarregado. Você não precisa passar por isso sozinho.”

ATENTE-SE AOS COMPORTAMENTOS QUE PODEM SURGIR:



Nos primeiros dias ou semanas após a exposição a um evento traumático, é comum a manifestação de algumas reações, que chamamos de reações agudas ao estresse. Abaixo indicamos algumas das reações mais comuns em situações deste tipo:



FÍSICO: fadiga, dores de cabeça, tontura, desconforto estomacal, flutuação no apetite, sono interrompido e dores no corpo.

COGNITIVO: diminuição da capacidade de concentração, pensamentos acelerados, problemas de memória, sentimentos de desorganização e flashbacks.



EMOCIONAL: medo de que um evento semelhante possa ocorrer, tristeza, culpa do sobrevivente, raiva, falta de sentido, sentimentos de vulnerabilidade e ansiedade.

COMPORTAMENTAL: diminuição do desejo de socialização, isolamento, irritabilidade, mudança nos padrões de comunicação e aumento do uso de substâncias.



É importante entendermos que, para a maioria das pessoas, essas reações são transitórias; ou seja, elas tendem a se tornar menos intensas e menos frequentes com o passar do tempo. Ações como os Primeiros Cuidados Psicológicos podem contribuir neste processo, favorecendo uma trajetória de recuperação.

Por outro lado, algumas pessoas poderão manter essas reações de forma intensa e prolongada por semanas, causando sofrimento psicológico e interferindo em suas atividades diárias. Nesse caso, é importante que a pessoa busque um profissional de saúde mental, que poderá avaliar melhor a situação e dar os devidos encaminhamentos.

AJUDE E PEÇA AJUDA:

Avalie se o encaminhamento psicológico e/ou psiquiátrico é necessário ou não.



NÃO ENCAMINHAR:

Pessoas com respostas emocionais esperadas ao evento estressor (ex.: preocupações quanto ao futuro, tristeza, raiva, indignação).



ENCAMINHAR:

Pessoas que aparentam níveis de estresse muito elevado em relação às demais (ex.: agitação, confusão), que comunicam desesperança em relação à vida ou que dizem querer se matar ou que estão em uso de psicofármacos, mas estão sem receita. Se houver desejo de morte, não deixe a pessoa sozinha até que a ajuda esteja disponível.

PARA SABER MAIS, ACESSE:

CURSO GRATUITO | Atendimento de primeiros socorros psicológicos

[ACESSE AQUI](#)



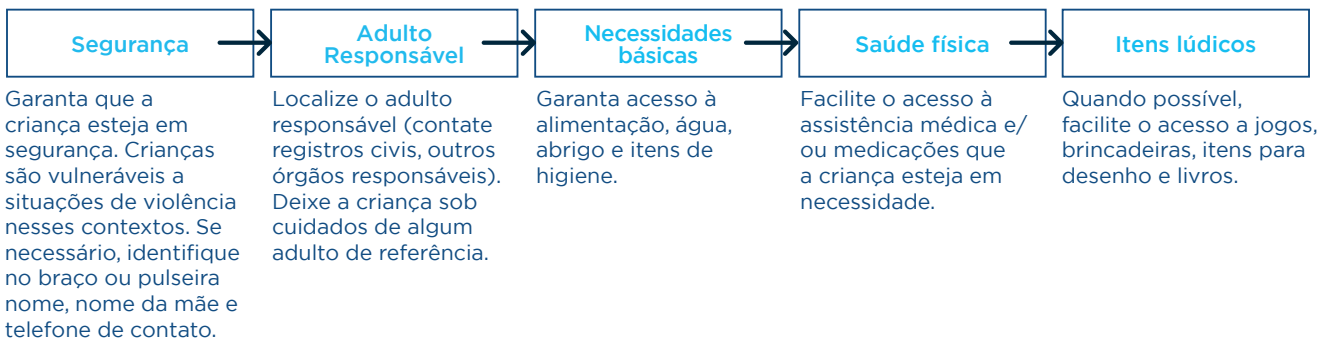
ATENÇÃO: CRIANÇAS TAMBÉM SÃO AFETADAS E PODEM NECESSITAR DE APOIO PSICOLÓGICO

REAÇÕES ESPERADAS

2 a 5 anos	6 a 9 anos	10 a 12 anos	13 a 18 anos
<p>Brincadeiras ou perguntas repetitivas</p> <p>Ataques de raiva, choro, medo exacerbado</p> <p>Dificuldades para dormir, pesadelos</p> <p>Alteração de apetite</p> <p>Comportamentos regressivos (bico, xixi nas calças, chupar dedo)</p>	<p>Raiva, culpabilização, medo do futuro</p> <p>Preocupação/medos específicos</p> <p>Queixas físicas sem causa aparente</p> <p>Retraimento social</p> <p>Preferência por ficar perto de adultos confiáveis</p>	<p>Mudanças bruscas de humor, irritabilidade, agressividade, culpa</p> <p>Negação do que ocorreu</p> <p>Questionamentos sobre justiça e moralidade</p> <p>Maior interesse na reação dos outros e preocupação com a comunidade</p>	<p>Tristeza, ansiedade, irritabilidade, raiva, revolta, indiferença</p> <p>Pensamentos de morte e medo do futuro</p> <p>Mudanças de sono e apetite</p> <p>Desejo de compreender o evento</p> <p>Uso de substâncias ou comportamentos imprudentes</p>

AJUDE

AJUDE COM O QUE A CRIANÇA PRECISA. Ajude a pessoa a suprir suas necessidades básicas.





NÃO ESQUEÇA DE VOCÊ!

É importante prestar atenção redobrada ao seu próprio bem-estar e ter certeza de que você esteja em boas condições físicas e emocionais para ajudar outras pessoas. Cuide-se para poder cuidar melhor dos outros.

LIMITE EXPOSIÇÕES A NOTÍCIAS

Procure estabelecer um filtro de suas principais fontes de informação (sites, portais e redes sociais), certificando-se sempre da veracidade dos fatos. É importante se manter informado, mas procure buscar intencionalmente as informações necessárias, ao invés de ficar exposto passivamente e de forma continuada a notícias e redes sociais.

TENHA MOMENTOS DE PAUSA E PRATIQUE O AUTOCUIDADO

Entenda os seus limites e reserve um tempo para cuidar de si para garantir que você tenha condições de ajudar outras pessoas.

Algumas sugestões: _____



CULTURA: procure filmes, séries, podcasts e leituras que tragam mensagens positivas para esse momento. Na Biblioteca da PUCRS, diversos títulos de literatura estão disponíveis aos colaboradores para empréstimo;



MEDITAÇÃO: práticas como a respiração diafragmática ou mesmo a prática de mindfulness pode auxiliar a reduzir os níveis de estresse. O centro de Pastoral e Solidariedade da PUCRS possui um Projeto de Meditação voltado à comunidade acadêmica. Para participar, entre em contato através do whatsapp (51) 98335-0187 ou pelo e-mail meditacao@pucrs.br



ATIVIDADES FÍSICAS: praticar exercícios ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, melhorando o humor e regulando o sono – fatores essenciais para a saúde mental. Caso você não pratique nenhuma atividade física, uma forma simples de iniciar é através de caminhadas, que podem ser feitas no próprio Campus ou no Parque Esportivo.



EDUCAÇÃO: estudar pode ser uma boa forma de se concentrar em atividades não relacionadas ao cenário atual. Confira as principais certificações gratuitas disponíveis na plataforma [PUCRS Online](#).

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE AQUI



PUCRS

