

FORMAÇÃO BÁSICA DE PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS PARA PESSOAS FACILITADORAS

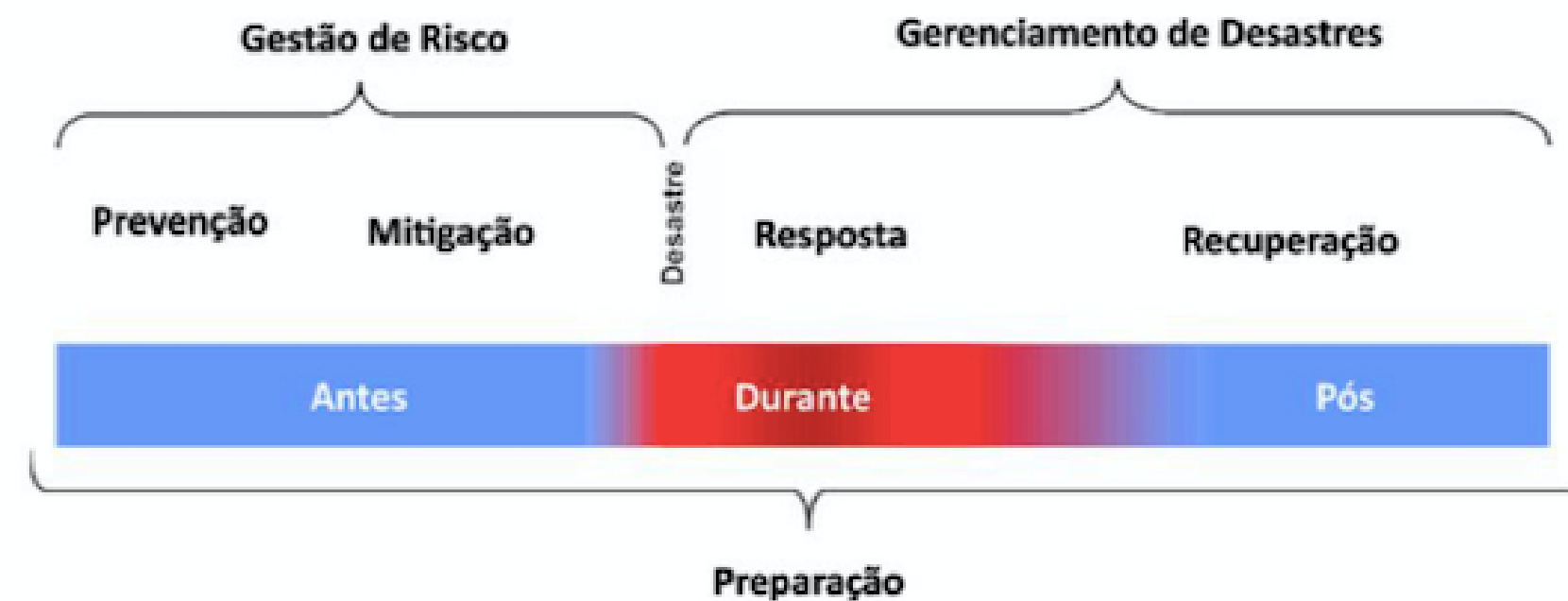
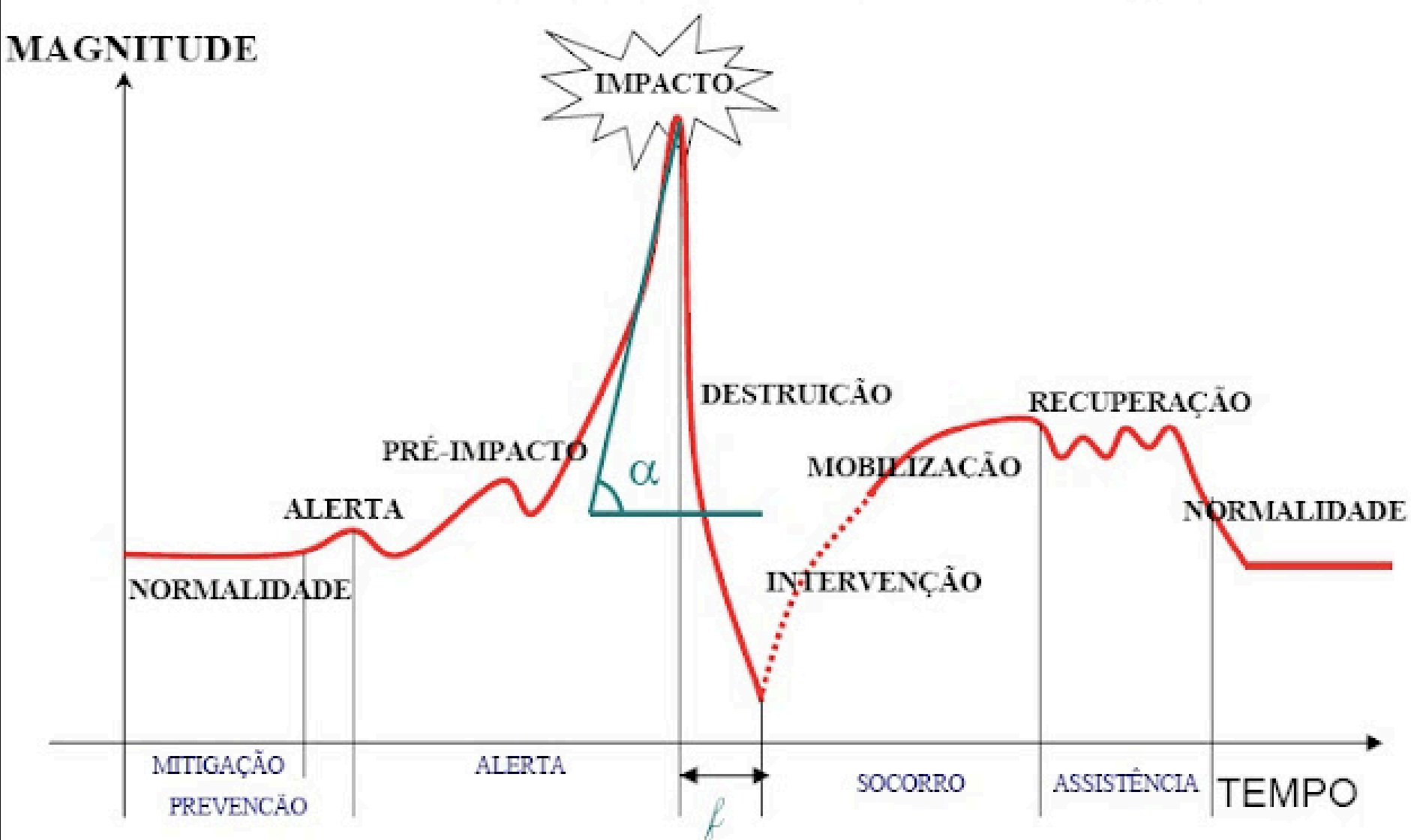
Grupo Restaurar RS (RE-RS)

ESSE MATERIAL TEM O PROPÓSITO DE AUXILIAR FACILITADORAS/ES DE CÍRCULOS DE CONSTRUÇÃO DE PAZ A OFERECER OS PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS, ELE NÃO SE DESTINA À CAPACITAÇÃO DE PESSOAS PARA ATUAR COMO FACILITADORAS/ES.

O QUE SÃO DESASTRES?

"O CNPED-CFP (2016) aponta que os desastres podem provocar medo, horror, sensação de impotência, confrontação com a destruição, com o caos, com a própria morte e/ou de outrem, bem como perturbação aguda em crenças, valores e significados. **Esse conceito reforça a ideia de que as reações advindas de um evento dessa natureza são normais dentro de uma situação anormal**" (NOAL, 2018).

CICLO DE DEFESA E PROTEÇÃO CIVIL



CICLO DE DEFESA E PROTEÇÃO CIVIL

1) PREVENÇÃO:

- Mapeamento de áreas de riscos;
- Construção de obras de contenção e correção;
- Capacitação da sociedade.

2) MITIGAÇÃO:

- Emissão de alertas e avisos
- Monitoramento de eventos naturais
- Evacuação de áreas de risco

CICLO DE DEFESA E PROTEÇÃO CIVIL

3) RESPOSTA:

- Busca e salvamento;
- Primeiros socorros;
- Assistência à população;
- Fornecimento de materiais de primeira necessidade;
- Restabelecimento dos serviços essenciais.

4) RECUPERAÇÃO:

São ações de caráter definitivo destinadas a restabelecer o cenário destruído pelo desastre. Têm por finalidade restabelecer a normalidade social por meio da reconstrução ou recuperação de obras de infraestrutura danificadas ou destruídas, com foco primordial na redução de riscos.

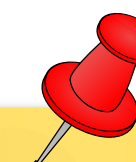
FASES DAS REAÇÕES PSICOLÓGICAS

72h

de 1 a 3 meses

mais de 3 meses

FASE AGUDA (Estresse normal)	ASSIMILAÇÃO (Estresse agudo)	Fase crônica (Estresse pós-traumático)
Reação imediata de alarme	Ansiedade por ameaças relacionadas com os eventos traumáticos	Estresse agudo que não regride espontaneamente com o tempo
Luta, fuga ou paralisia	Choro intenso, angústia, medo	Outros problemas: ansiedade e depressão
Taquicardia, sudorese	Alteração de apetite e sono, desorientação, confusão, dissociação	Outros problemas: uso prejudicial de álcool e outras drogas



Apoios na fase de estresse agudo, realizados por meio dos círculos, podem prevenir o desenvolvimento de transtornos a longo prazo, além de identificar pessoas que precisam de encaminhamento para atendimento profissional especializado.

REAÇÕES NORMAIS A UM EVENTO ANORMAL

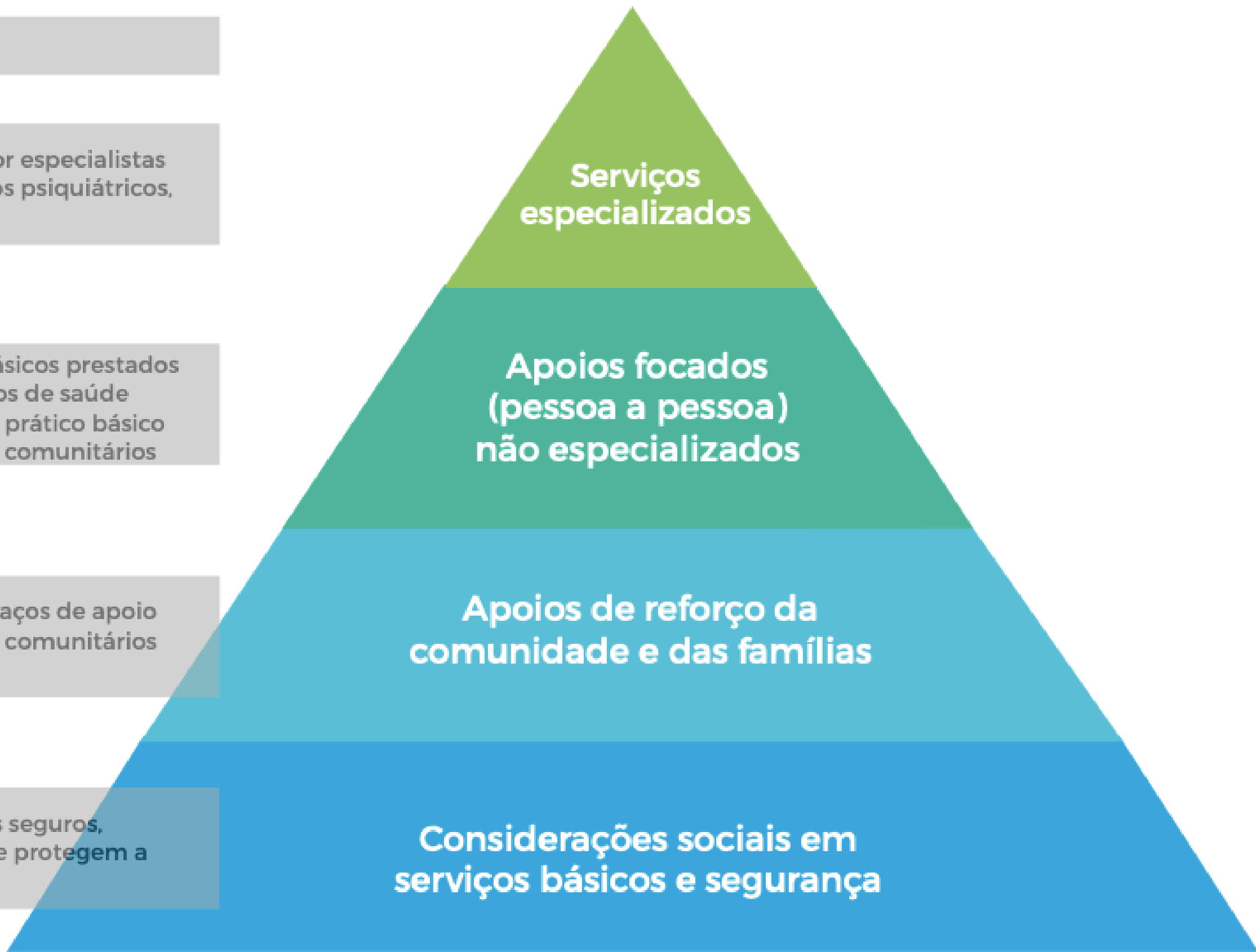
Exemplos:

Cuidados de saúde mental por especialistas em saúde mental (enfermeiros psiquiátricos, psicólogos, psiquiatras, etc).

Cuidados de saúde mental básicos prestados pelos profissionais de cuidados de saúde primários. Apoio emocional e prático básico prestado pelos trabalhadores comunitários

Ativação de redes sociais. Espaços de apoio seguros para crianças. Apoios comunitários tradicionais

Promoção de serviços básicos seguros, socialmente adequados e que protegem a dignidade



(OPAS, 2015)

DIRETRIZES DO COMITÊ PERMANENTE INTERAGÊNCIAS (IASC, NA SIGLA EM INGLÊS) SOBRE SAÚDE MENTAL E APOIO PSICOSSOCIAL EM EMERGÊNCIAS HUMANITÁRIAS

CÍRCULOS DE CONSTRUÇÃO DE PAZ NA PIRÂMIDE DO IASC

Exemplos:

Cuidados de saúde mental por especialistas em saúde mental (enfermeiros psiquiátricos, psicólogos, psiquiatras, etc).

Cuidados de saúde mental básicos prestados pelos profissionais de cuidados de saúde primários. Apoio emocional e prático básico prestado pelos trabalhadores comunitários

Ativação de redes sociais. Espaços de apoio seguros para crianças. Apoios comunitários tradicionais

Promoção de serviços básicos seguros, socialmente adequados e que protegem a dignidade



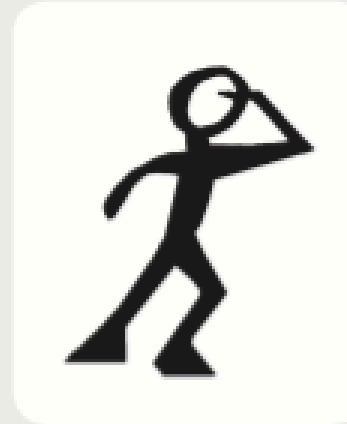
Círculos de cuidado aos cuidadores

(OPAS, 2015)

PRINCÍPIOS DE AÇÃO DOS PCP: OBSERVAR, ESCUTAR E APROXIMAR

OBSERVAR

- » Verifique a segurança.
- » Verifique se há pessoas com necessidades básicas evidentes e urgentes.
- » Verifique se há pessoas com reações sérias de estresse psicológico.



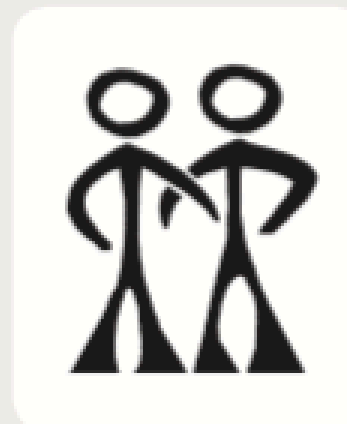
ESCUTAR

- » Aborde pessoas que possam precisar de ajuda.
- » Pergunte sobre as preocupações e necessidades das pessoas.
- » Escute as pessoas e ajude-as a se sentir calmas.



APROXIMAR

- » Ajude as pessoas a resolver suas necessidades básicas e ter acesso aos serviços.
- » Ajude as pessoas a lidar com os problemas.
- » Forneça informações.
- » Aproxime as pessoas de entes queridos e do apoio social.




O QUE SÃO OS PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS (PCP)?

- Oferecer apoio e cuidado práticos não invasivos;
- Avaliar necessidades e preocupações;
- Ajudar as pessoas a suprir suas necessidades básicas (por exemplo, alimentação, água e informação);
- Escutar as pessoas, sem pressioná-las a falar;
- Confortar as pessoas e ajudá-las a se sentirem calmas;
- Ajudar as pessoas na busca de informações, serviços e suportes sociais;
- Proteger as pessoas de danos adicionais.

O QUE OS PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS (PCP) **NÃO** SÃO?

- Não é algo que apenas profissionais podem fazer;
- Não é um atendimento psicológico profissional;
- Não envolve necessariamente uma discussão detalhada sobre o evento que causou o sofrimento;
- Nos PCP não é solicitado que as pessoas analisem o que aconteceu ou que relatem os eventos ocorridos em ordem cronológica; e
- Os PCP pressupõem capacidade de ouvir as histórias das pessoas, mas isso não significa pressioná-las a falar sobre sentimentos e reações que tiveram em relação a um evento.



**Círculos de construção de paz podem ser espaços
muito adequados para prestar os Primeiros
Cuidados Psicológicos**



"Círculos de construção de paz (...) reúnem pessoas que se tratam como iguais e mantêm trocas honestas sobre questões difíceis e experiências dolorosas, num ambiente de respeito e atenção amorosa para com todos. (...) Os participantes dos Círculo se beneficiam da sabedoria coletiva de todos. Seus integrantes são estão divididos em provedores e recebedores. Os círculos recebem o aporte da experiência de vida e sabedoria do conjunto de participantes, gerando assim uma nova compreensão do problema e possibilidades inéditas de solução"
(PRANIS, 2010, p. 18).

IMPORTANTE

Facilitar círculos após desastres pode ser desafiador emocionalmente às/aos facilitadoras/es, por isso, recomendamos que os círculos realizados com o objetivo de proporcionar os primeiros cuidados psicológicos sejam **SEMPRE** feitos em duplas.

IMPORTANTE

É recomendado que as/os facilitadoras/es possam contar com o auxílio de profissionais no local onde serão realizados os círculos:

- 1)** profissional de saúde mental que possa estar à disposição caso seja necessário prestar cuidados imediatos a participantes;
- 2)** profissional com conhecimento da rede de proteção social, para auxiliar com informações e encaminhamentos, caso estas demandas apareçam no círculo.

SOBRE OS PARTICIPANTES DOS CÍRCULOS EM PCP

**Não é adequado inserir nos círculos
pessoas que:**

- 1) necessitam de apoio especializado imediato*;
- 2) estão em tratamento de transtornos mentais graves;

*Pessoas que estejam tão abaladas a ponto de não conseguirem cuidar de si ou dos próprios filhos; Pessoas que podem ferir a si mesmas ou outras pessoas.

**É adequado inserir nos círculos
pessoas que:**

- 1) estejam vivenciando reações esperadas para o evento que acabaram de viver;
- 2) estejam dispostas a falar e/ou ouvir outras pessoas sobre o evento que vivenciaram;

SOBRE OS PARTICIPANTES DOS CÍRCULOS EM PCP

Em situações em que um/a participante do círculo precise de **atendimento especializado imediato**, orienta-se que um das/os facilitadoras/es deixe o círculo junto com a pessoa e a encaminhe para o profissional de referência disponível no local, para os demais encaminhamentos.

Enquanto isso, a/o outra/o facilitador/a pode dar continuidade ao círculo até o retorno da/o co-facilitador/a.

REAÇÕES ESPERADAS DOS PARTICIPANTES NO CÍRCULO EM PCP

- **Dissociação;**
- **Hiperventilação;**

Dissociação



A dissociação é uma forma de sobrevivência;

Ruptura parcial ou completa da integração normal na área da consciência, **memória (amnésia)**, identidade e percepção do ambiente;

Perda da função sensorial gradativa – insensibilidade ao toque, analgesia, anestesia;

As pessoas aprendem a suprimir emoções da raiva pela dissociação, como consequência, os sobreviventes dissociam ao invés de vivenciar e expressar emoções fortes.

Separação de uma ideia do seu significado emocional e do afeto.

A DISSOCIAÇÃO É UMA REAÇÃO ESPERADA E PRECISA SER ACOLHIDA

Se alguém "delirar" ou se sentir desconectado do ambiente circundante, fazer contato com o ambiente atual e consigo mesmas pode ajudar. Você pode fazer isto pedindo para elas:

- » Pisar e sentir seus pés no chão.
- » Tocar os dedos ou as mãos em seu próprio colo.
- » Procure por coisas tranquilizadoras no ambiente, tais como, coisas que elas possam ver, ouvir e tocar; e
- » Incentive as pessoas a se concentrar na própria respiração e a respirar vagarosamente.

HIPERVENTILAÇÃO

A hiperventilação pode ocorrer após exposição recente a fatores de estresse extremo. O estresse agudo deve ser gerido através de primeiros socorros psicológicos. Facilitadores devem manter uma abordagem calma e encorajar a respiração normal.

Auxilie os participantes a:

- Diminuir o ritmo da respiração (INSPIRE contando 4 segundos, segure 1 segundo e EXPIRE contando 4 segundos);
- Relaxar os músculos;
- Concentrar-se em sensações físicas, como a textura de um objeto, identificar e descrever os objetos que estão no ambiente.

ORIENTAÇÕES ÀS/AOS FACILITADORAS/ES

O que fazer:

Validar e acolher;
Escute com atenção, sem pressionar a pessoa a falar;
Neste momento, os relatos podem sair da ordem cronológica, não tente organiza-los;
Mantenha as histórias em sigilo;
Tenha uma comunicação adequada;
Admita quando você não souber algo que lhe for perguntado.

O que não fazer:

Não causar danos;
Não force pessoas a receber ajuda, não seja invasivo;
Não pressione as pessoas a contar suas histórias;
Não conte as histórias das pessoas aos outros;
Não faça promessas que não pode cumprir;
Não tente "positivar" a situação;
Não diga "eu sei o que você está passando".

COMUNICAÇÃO ADEQUADA

As pessoas que passaram por um evento crítico podem estar muito tristes, ansiosas ou confusas, enquanto outras podem culpar-se por coisas que aconteceram durante uma situação de emergência. **Ficar calma/o e mostrar compreensão pode ajudar as pessoas abaladas a se sentir mais seguras e protegidas, compreendidas, respeitadas e atendidas de forma apropriada.**

Para comunicar-se bem, esteja atenta/o tanto às suas palavras quanto a sua linguagem corporal, tais como expressões faciais, contato visual, gestos e a forma como você se senta ou se levanta em relação a outra pessoa.

COISAS PARA DIZER E FAZER ✓

- » Tente encontrar um lugar silencioso para conversar e limite as distrações externas.
- » Respeite a privacidade e a confidencialidade da história da pessoa, conforme apropriado.
- » Esteja perto, mas mantenha uma distância apropriada de acordo com a idade, o gênero e a cultura da pessoa.
- » Mostre que você está ouvindo: por exemplo, balance sua cabeça ou diga "hmmmm..."
- » Seja paciente e calmo.
- » Forneça informações, **se** você as tiver. Seja honesto sobre o que você sabe e não sabe. *"Eu não sei, mas eu vou me informar sobre isso para você."*
- » Forneça informações de modo que a pessoa entenda – fale de maneira simples.
- » Reconheça como elas estão se sentindo e quaisquer perdas ou eventos importantes que te contarem, tais como a perda da casa onde moravam ou a morte de um ente querido. *"Eu lamento pelo que houve. Posso imaginar o quão triste isso é para você."*
- » Reconheça os esforços da pessoa e como eles ajudaram.
- » Permita o silêncio.

COISAS PARA NÃO DIZER E NÃO FAZER ✗

- » Não pressione alguém para te contar sua história pessoal.
- » Não interrompa ou apresse a história de alguém (por exemplo, não olhe no relógio ou fale muito rapidamente).
- » Não toque a pessoa se você não tiver certeza de que é apropriado fazê-lo.
- » Não julgue o que elas fizeram ou não fizeram ou como estão se sentindo. Não diga: *"Você não deveria se sentir assim"*, ou *"Você deveria se sentir sortudo por ter sobrevivido."*
- » Não invente coisas que você não conhece.
- » Não use termos muito técnicos.
- » Não conte a elas a história de outra pessoa.
- » Não fale sobre seus próprios problemas.
- » Não faça falsas promessas ou dê falsas garantias.
- » Não pense ou aja como se você devesse resolver todos os problemas da pessoa no lugar dela.
- » Não menospreze os esforços das pessoas e seu senso de capacidade de cuidar delas mesmas.
- » Não fale sobre as pessoas utilizando termos negativos (por exemplo, não os chame de "loucos" ou "malucos").

(OPAS, 2015)

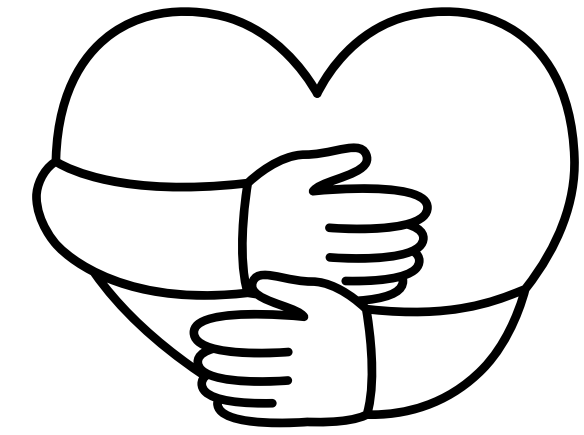
PREPARANDO-SE PARA AJUDAR

Facilitadoras/es precisam estar informadas/os sobre onde obter ajuda especializada no território em que estão circulando. É necessário saber quem está oferecendo serviços básicos, tais como cuidados médicos emergenciais, alimentos, água, abrigo ou localização de membros da família;

É necessário saber onde e como as pessoas podem acessar tais serviços, procure se informar sobre onde obter informações atualizadas.

IMPORTANTE

- Lembre que o comportamento de sobreviventes (desconexão, raiva, medo, falta de confiança) não tem a ver com você pessoalmente e não reflete suas habilidades como facilitador/a;
- Se for possível, realize os círculos em local sem vozes altas e espaços lotados;
- Ofereça opções sempre que possível (ex.: onde você quer se sentar? como gostaria de ser chamado?)



Bem-estar e autocuidado

- Ouvir histórias dolorosas vivenciadas por sobreviventes pode trazer sofrimento a quem as atende;
- O atendimento aos sobreviventes requer que a/o profissional mantenha qualidades de otimismo, criatividade, esperança e um senso de ressignificar e prover novas possibilidades. Quando a/o profissional perde essa perspectiva e equilíbrio, torna-se difícil acessar ou comunicar essas qualidades com outras pessoas;
- Em momentos como esse, é importante fazer pausas e cuidar de si, para que então possa prestar o cuidado a outras pessoas que necessitarem.



O que renova suas energias?

A maioria de nós sabe o que nos dá energias renovadas, força, alegria ou equilíbrio, nós só não praticamos isto. Em prol das/os sobreviventes, e também de nós, é importante que nós, como profissionais, priorizemos e demos espaço para essas atividades.

REFERÊNCIAS

NOAL, D. S. Atenção psicossocial e saúde mental: analisando diretrizes e ações para uma gestão integral de riscos e de desastres. Tese. Universidade de Brasília, 2018.

Organização Pan-Americana da Saúde. Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores de campo. Brasília, DF: OPAS, 2015.

PRANIS, K. Processos circulares. São Paulo: Palas Athena, 2010.