

INSTITUTO FEDERAL

Rio Grande do Sul

Campus Feliz

ACOLHIMENTO SOCIOEMOCIONAL EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIAS, DESASTRES E CRISES: CUIDADOS COM A COMUNIDADE, CONSIGO E COM OS OUTROS

INÍCIO DE CONVERSA...

Nós, da Equipe de Ensino do IFRS *Campus* Feliz, desenvolvemos este material para auxiliar a comunidade nos cuidados socioemocionais de si, com as outras pessoas e no coletivo, entendendo este como um recurso necessário ao enfrentamento neste momento de crise que estamos vivendo devido aos desastres ambientais no Rio Grande do Sul.

Esperamos que as informações contribuam para promover acolhimento, diálogos fortalecedores e laços de solidariedade.

Desastre e seu impacto na comunidade

Desastre: é um acontecimento abrupto (mesmo que previsível em alguma medida) de dimensão tamanha que põe abaixo não apenas as estruturas físicas e bens materiais, sendo capaz de fragilizar estruturas simbólicas fundamentais para a integridade psíquica de sujeitos, famílias e comunidades.

Impactos: por serem fenômenos complexos e afetarem a comunidade em muitas dimensões, toda uma comunidade pode experimentar sentimentos como medo, desamparo, insegurança e ansiedade quanto ao futuro. Devido a isso, vive-se um trauma coletivo. E são necessários apelos humanitários e intervenções externas.

Enfrentamento: são necessárias ações imediatas de resposta à crise (como salvamento e socorro), bem como a criação de redes compostas por muitas pessoas, organizações e instituições, todas voltadas para o apoio às vítimas. Além disso, é preciso pensar em soluções não apenas para o momento em que a crise acontece, mas em ações de médio e longo prazo para mitigação das perdas, reconstrução das estruturas atingidas, bem como prevenção e estratégias eficazes de enfrentamento a riscos ambientais futuros. Este é um trabalho que precisa envolver articulação entre Municípios, Estados, União e toda a sociedade civil.

CUIDADOS PSICOLÓGICOS E EM SAÚDE MENTAL

(NÍVEIS DE DEMANDA DA POPULAÇÃO)

1º NÍVEL: é voltado à garantia de segurança, preservação da vida e da dignidade. Trata-se de promover atendimento assistencial imediato, como providência de recursos básicos à sobrevivência e à dignidade humana: água potável, alimentação, vestimenta, material de higiene e limpeza, abrigo seguro, etc. Esse suporte é, inclusive, fundamental ao bem-estar psicossocial da população atingida e pode aliviar, em alguma medida, o sofrimento psicológico das vítimas do desastre.

2º NÍVEL: relaciona-se diretamente à potência de mobilização comunitária. São ações como rastreamento e reunificação familiar, auxílio no processo de luto e cerimônias comunitárias para recuperação, comunicação em massa sobre como enfrentar a situação, programas de apoio, atividades educacionais, retomada de atividades de subsistência e ativação de redes (sociais, comunitárias, afetivas) que possam resgatar a capacidade de reconstrução da comunidade. Também é importante que haja a manutenção dos serviços de saúde que a população costuma acessar.

3º NÍVEL: mesmo com as intervenções de caráter comunitário e social, há pessoas com sofrimento mental leve e moderado que necessitam de apoio individual ou familiar em termos de Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP), ou por meio de escuta qualificada por profissionais de saúde. Os PCP descrevem uma resposta humana e de apoio às pessoas em situação de sofrimento e com necessidade de apoio. Eles não configuram atendimento psicológico profissional, nem algo que pode ser realizado apenas por profissionais de saúde. Estão direcionados a pessoas que foram recentemente afetadas por um evento de emergência ou crise. Pode-se oferecer os PCP no primeiro contato com pessoas muito abaladas. Isso normalmente ocorre durante ou imediatamente após uma situação de emergência, mas também pode acontecer dias ou semanas após o ocorrido, dependendo da duração e gravidade da situação.

Apesar de não demandarem formação técnica específica, os PCP devem ser realizados por pessoas que estejam dispostas, que se considerem capacitadas e em condições para fazê-lo. Caso você identifique alguém que necessite de Primeiros Cuidados Psicológicos, mas não se sinta à vontade ou em condições de realizar, busque apoio da equipe técnica para que sejam realizados acolhimento e encaminhamentos necessários.



4º NÍVEL: envolve cuidados especializados em saúde mental para quadros graves, destinados a sujeitos que manifestam sintomas que demandam encaminhamento para a rede de serviços (CAPS, Ambulatórios de Saúde Mental, acompanhamentos psicoterápicos, psiquiátricos, etc.). Trata-se de pessoas que precisam de apoio especializado imediato devido a apresentação de sinais de risco.

Por exemplo: pessoas tão abaladas que não conseguem cuidar de si ou dos próprios filhos; que apresentam risco de ferir a si mesmas ou de ferir outras pessoas; que apresentam ideação suicida; que apresentam sintomas psicóticos como delírios ou alucinações; que realizam uso abusivo de substâncias, entre outros.

Reações Psicológicas a Eventos Traumáticos

A crise atual é de dimensão social e coletiva e, de alguma forma, toda a comunidade passa pela experiência do trauma, direta ou indiretamente. As vítimas diretas dos eventos precisam de maior atenção e cuidado, bem como as equipes de resgate. É preciso que levemos em conta o grau e a extensão da exposição ao desastre. Sujeitos que possuem transtorno mental pré-existente também precisam de um olhar mais atento. Em situações traumáticas, é comum que sujeitos apresentem reações emocionais, alterações cognitivas, físicas e nas relações interpessoais. São reações que podem ser consideradas “normais” diante de uma situação “anormal”. Seguem alguns exemplos:

Emocionais

choque, medo, culpa, vergonha, raiva.

Físicas

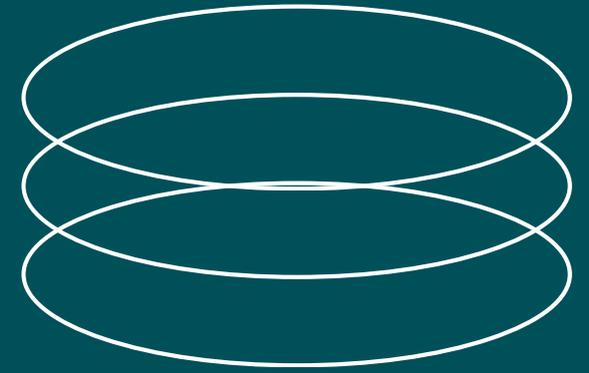
tensão muscular, fadiga, insônia, reação de sobressalto, náusea, alterações de sono e apetite, frequência cardíaca aumentada.

Cognitivas

confusão, desorientação, indecisão, dificuldades de concentração, diminuição da memória, diminuição da auto responsabilização, memórias indesejáveis

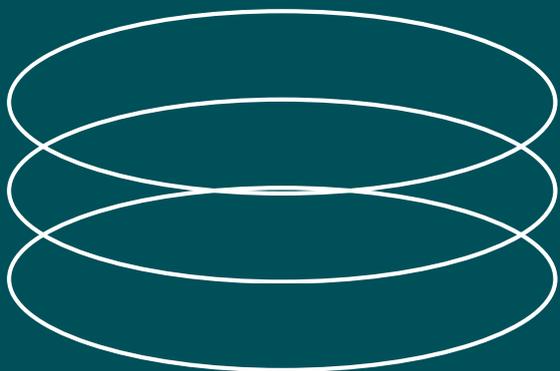
Reações interpessoais

irritabilidade, distanciamento ou isolamento, desconfiança, sentir-se rejeitada(o) ou abandonada(o), necessidade de controle exagerado.



As reações mais intensas ocorrem nas primeiras 72h, quando pode haver um prejuízo aumentado ou desorganização no funcionamento do indivíduo. Com o passar do tempo, essas reações tendem a diminuir em frequência e intensidade. Geralmente, após algumas semanas há um restabelecimento relativo dos níveis normais de funcionamento.

A maioria das pessoas que passa por evento traumático acaba se recuperando com o passar do tempo, mesmo na ausência de intervenções psicossociais. Mecanismos biológicos, cognitivos, psicossociais e ambientais são acionados para auxiliar o sujeito no processo de recuperação. É preciso, contudo, observar se a intensidade e a frequência dos sintomas se reduzem com o tempo.



CUIDADOS PSICOEMOCIONAIS COM PESSOAS QUE PASSARAM (OU ESTÃO PASSANDO) POR EMERGÊNCIAS E DESASTRES

As interações com sujeitos fragilizados emocionalmente devem buscar proporcionar segurança; apoio social, físico e emocional. Na medida do possível, busca-se reduzir o nível de ansiedade, o sentimento de solidão e proporcionar maior esperança em relação ao futuro.

Dicas de como agir:

1. Traga informações de qualidade: confiáveis e úteis
2. Tenha cuidado especial com a comunicação: escute, use palavras simples, comunicação direta e objetiva com frases curtas.
3. Ofereça uma escuta sem julgar pensamentos, atitudes ou comportamentos.
4. Reconheça os esforços realizados, busque ampará-la colocando que ela fez o seu possível, aquilo que tinha condições no momento.
5. Procure validar os sentimentos manifestados, exercite empatia ativa. Reconheça como as pessoas estão se sentindo e quaisquer perdas que possam ter sofrido: "Lamento pelo que houve"; "Sinto muito por sua perda"; "Não sei o que posso te dizer, mas estou aqui para você".

6. Respeite o silêncio: é preciso se colocar à disposição para a escuta sem pressionar a falar, para que isso ocorra no tempo do sujeito.
7. Se necessário, ofereça ajuda para organizar os pensamentos: ajude a pessoa que está sendo apoiada a resumir, retomar, fixar informações úteis e a avaliar necessidades e preocupações.
8. Quando houver condições, de forma sensível e gentil, estimule o protagonismo dos sujeitos e das comunidades. É importante que as pessoas sejam capazes de ajudar a si mesmas enquanto indivíduos e comunidades, assumindo posição ativa no enfrentamento da crise.
9. Tenha cuidado e ética, guardando sigilo das informações individuais e das famílias
10. Esteja atenta(o) a aspectos culturais, socioeconômicos e psicossociais que compõem os recursos simbólicos de cada sujeito, família e comunidade. Evite oferecer interpretações culturais, religiosas, políticas aos eventos traumáticos.
11. Tenha atenção às categorias de raça, gênero, classe social, diversidade sexual, idade cronológica, território e o modo como se engendram as vulnerabilidades dos sujeitos, geralmente intensificadas em momentos de crise.
12. Por fim e não menos importante: cuide de si. Se você não estiver bem, será difícil que consiga auxiliar outras pessoas.

Cuidado de si em situações de emergências e desastres



01.

RESPEITE SUA NECESSIDADE DE DESCANSAR. ISSO É FUNDAMENTAL PARA NÃO ADOECER PODER CONTINUAR COLABORANDO DE ALGUMA FORMA COM O ENFRENTAMENTO DA CRISE

02.

NA MEDIDA DO POSSÍVEL, CUIDE DE SEU SONO E DE SUA ALIMENTAÇÃO

- Evite o uso de telas, de atividades e alimentos estimulantes próximo do horário de sono.
- Evite o consumo de conteúdos geradores de ansiedade antes de dormir;
- Procure alimentar-se de modo saudável.

03.

CASO TENHA OPORTUNIDADE, RESERVE TEMPO PARA ESTAR COM PESSOAS QUE SÃO IMPORTANTES PARA VOCÊ

04.

QUANDO SE SENTIR À VONTADE PARA FALAR, DISCUTA SEUS PROBLEMAS COM ALGUÉM DE CONFIANÇA.

Compartilhe preocupações e angústias

05.

IDENTIFIQUE E REALIZE ATIVIDADES DE LAZER E/OU QUE TE AJUDEM A RELAXAR

06.

SENDO POSSÍVEL E APROPRIADO, PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

07.

PROCURE MANEIRAS SEGURAS DE AJUDAR OUTRAS PESSOAS E DE SE ENVOLVER EM ATIVIDADES COMUNITÁRIAS

O exercício de solidariedade diminui a sensação de impotência diante da crise e fortalece os sujeitos

08.

NA MEDIDA DO POSSÍVEL, PROCURE REDUZIR SUA EXPOSIÇÃO ÀS MÍDIAS SOCIAIS

Reserve momentos do seu dia em que você não irá acessá-las.

Realize pausas quando tiver a sensação de excesso de informações ou de que essas estão gerando ansiedade exacerbada.

09.

PROCURE ESTAR ATENTA(O) A SEUS LIMITES DE ATUAÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL

10.

MESMO QUE NÃO TENHA SIDO ATINGIDA(O) DIRETAMENTE PELO DESASTRE, ESTEJA ATENTA(O) AO RISCO DE ESTRESSE TRAUMÁTICO SECUNDÁRIO.

Trabalho e apoio voluntário não devem ser sinônimos de autossacrifício ou protagonismo individual. Atuar em equipe, em rede ou em comunidade, se possível sob diretrizes de órgãos responsáveis pelo gerenciamento da crise, garante mais segurança a todas as pessoas envolvidas.



RECADO FINAL

A elaboração deste material se deu com o objetivo de oferecer suporte e colaborar de alguma forma para maior segurança em nossa atuação junto à comunidade neste momento de crise. A tragédia que estamos vivendo tem uma dimensão que escapa a muitos protocolos. Estamos ainda assimilando sua magnitude e buscando encontrar recursos para nos reorganizarmos enquanto comunidade. De modo algum o objetivo é gerar constrangimento pelo que já foi feito ou pelo que não foi feito, mas sim contribuir para qualificar as ações que estão por vir. Cada sujeito está fazendo aquilo que pode, com os recursos que encontra no momento. Que sigamos nos aprimorando no enfrentamento e nas respostas às crises, emergências e desastres que podem acometer nossa sociedade!





RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO DA CARTILHA

Ana Paula Wilke François - Psicóloga da Equipe de
Assistência Estudantil

Franciele Winterhalter - Pedagoga e Diretora de Ensino

Rossana Zott Enninger - Jornalista

Tatiane Kaspari - Professora de Letras e Coordenadora de
Ensino

REFERÊNCIAS

Conselho Federal de Psicologia (Brasil). Referências técnicas para atuação de psicólogas (os) na gestão integral de riscos, emergências e desastres / Conselho Federal de Psicologia, Conselhos Regionais de Psicologia, Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas Públicas. — 1. ed. — Brasília : CFP , 2021. 96 p.

Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e Visão Global Internacional (2015). Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. OMS: Genebra.

Kristensen, Christian Haag; Rodrigues, Caroline Santa Maria. Primeiros Socorros Psicológicos: Intervindo em Situações de Crises, Desastres e Catástrofes. Curso Ministrado no Youtube, disponível no canal PUCRS. Realizado com o apoio do Conselho Regional de Psicologia (CRP-RS). Publicado em 06 de maio de 2024. Disponível em: [Primeiros Socorros Psicológicos: Intervindo em Situações de Crises, Desastres e Catástrofes | Parte 1 \(youtube.com\)](#)

