PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS

PROGRAMA ESTAÇÕES

SETEMBRO amarelo

SE PRECISAR, PEÇA AJUDA

Assessoria de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho

Subsecretaria de Gestão de Pessoas

Secretaria de Educação

GDF

Primeiros Cuidados Psicológicos

De acordo com a OMS (2015), os Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) descrevem uma resposta de ajuda às pessoas que estão em sofrimento e que necessitam de apoio. Diversas situações podem causar crises e sofrimento, tais como: desastres naturais, acidentes, violência e epidemias.

A prática dos PCP busca promover a reorganização do indivíduo, com atenção às suas necessidades emergentes, para que este se perceba como capaz de reassumir o controle da situação, e assim, recuperar o estado anterior ao momento de crise vivenciada.

De acordo com Mendes et al (2021) uma das principais finalidades dos PCP é contribuir para a redução do estresse e ansiedade iniciais frente a situações de crise. Logo, a utilização destes cuidados não é exclusiva dos profissionais da saúde mental, por não se tratar de um atendimento psicológico.

Caso seja percebido que após a aplicação dos PCP a pessoa não se apresente minimamente equilibrada emocionalmente, é necessário o seu encaminhamento a um profissional especializado. A prática dos PCP é de extrema relevância em casos de crise ou emergência psicológica, no entanto, NÃO substitui o trabalho do profissional de saúde mental.

SETEMBRO *amarelo*

PROGRAMA
ESTAÇÕES

ETAPAS DOS PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS

NUMA SITUAÇÃO EM QUE UMA PESSOA NECESSITE DE APOIO IMEDIATO APÓS UM EVENTO CRÍTICO, SIGA AS DIRETRIZES SEGUINTES:

01 Comece se apresentando caso a pessoa não o conheça;

02 Sempre que possível, retire a pessoa da situação de estresse, proteja-a de espectadores curiosos e da mídia; ofereça-lhe comida e líquidos adequados (evite álcool);

03 Assegure um acompanhamento contínuo à pessoa;

04 Pergunte o que aconteceu, como a pessoa está lidando com o acontecimento e permita que ela fale das suas experiências, preocupações e sentimentos, mas não a force a fazê-lo;

05 Normalize reações;

06 Em caso de necessidade, oriente a tomada de decisão;

07 Pergunte às pessoas afetadas se têm para onde ir e, caso não tenham, ajude-as a encontrar um abrigo. Pergunte, também, se há alguém que lhes possa prestar apoio. Em caso negativo, ajude a pessoa no estabelecimento de contato com pessoas significativas;

08 Forneça informação acerca dos recursos de apoio específico disponíveis.

Quatro elementos básicos dos primeiros cuidados psicológicos:

1

Manter a proximidade

2

Escutar ativamente

Aceitar sentimentos

3

Proporcionar cuidados gerais e ajuda prática

4

1. Manter a Proximidade

As pessoas em crise podem, temporariamente, perder o sentido básico de segurança e confiança em relação ao ambiente.

É possível ajudar a reconstruir essa segurança e confiança mantendo-se fisicamente próximo e disponível.

Neste sentido, é importante possibilitar um canal de comunicação aberto e acessível, demonstrar que, caso a pessoa não queira receber ajuda naquele momento, ela poderá solicitar posteriormente.

E, ainda, priorizar lugares e momentos que ofereçam privacidade para conversar com a pessoa que precisa dos PCP.

2. Escutar Ativamente

Para ajudar alguém a atravessar um momento difícil é importante escutar cuidadosamente.

Escutar ativamente, com atenção e demonstrando interesse, fazendo perguntas esclarecedoras de modo não invasivo, e sem julgamentos possibilitando espaço para que a pessoa se expresse sobre o que a preocupa.

Respeitar a confidencialidade dos PCP, mantendo o sigilo da história da pessoa, quando necessário.

3. Aceitar Sentimentos

Pessoas em crise podem manifestar emoções diversas e intensas. Aceitar a interpretação das pessoas sobre o evento ocorrido e validar seus sentimentos é fundamental neste momento.

Reconhecer em si próprio, seus preconceitos e preferências a respeito da situação e deixá-los de lado no momento dos PCP pode proporcionar uma escuta compreensiva do outro;

4. Proporcionar Cuidados Gerais e Ajuda Prática

Quando uma pessoa se encontra numa situação de crise, a ajuda prática pode ser fundamental.

Neste sentido é essencial orientar sobre os serviços que podem ser necessários para ajudar a pessoa, auxiliando-a a encontrá-los, e evitar também um excesso de informações; utilizando uma comunicação acessível;

Evitar que esta abordagem ocasione danos adicionais; e juntamente com o indivíduo, priorizar as necessidades mais urgentes, auxiliando-o a retomar a sensação de controle sobre sua vida;

Reconhecer seus limites de ajuda e indicar serviços profissionais especializados para auxiliar a pessoa.

Se precisar, peça ajuda!

Em situações de violência interpessoal e/ou autoprovocada você pode procurar ajuda nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) e em hospitais gerais, por meio do atendimento de urgência de emergência.

UBS

CAPS

Nos casos em que os PCP são insuficientes, como quando há reações emocionais severas, é importante buscar apoio especializado.

Para mais informações sobre os contatos de serviços de atendimento em saúde mental acesse o link do atendimento psicológico acessível.

Atendimento Psicológico Acessível

Conheça o Guia do Setembro Amarelo, que contempla informações preciosas para a conscientização, a promoção da saúde mental e a prevenção ao autoextermínio.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Primeiros cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo**. OMS: Genebra, 2015.

MENDES, Ana Virgínia Silva et al. **Primeiros cuidados psicológicos: estratégias de autocuidado e de cuidado como outro** – Juazeiro do Norte: Universidade Federal do Cariri, 2021.

Se você, servidor, perceber a necessidade de um acolhimento psicológico, ou quiser mais informações, entre em contato com a ASQVT pelo telefone ou e-mail abaixo:

Assessoria de
Qualidade de Vida e
Bem-Estar no Trabalho

(61) 3901.1866

asqvt.sugep@se.df.gov.br

Setor Comercial Norte- Quadra 06, Conjunto A
Shopping ID - Torre A, 2º andar.

Subsecretaria de
Gestão de Pessoas

Secretaria
de Educação

GDF

SETEMBRO
amarelo