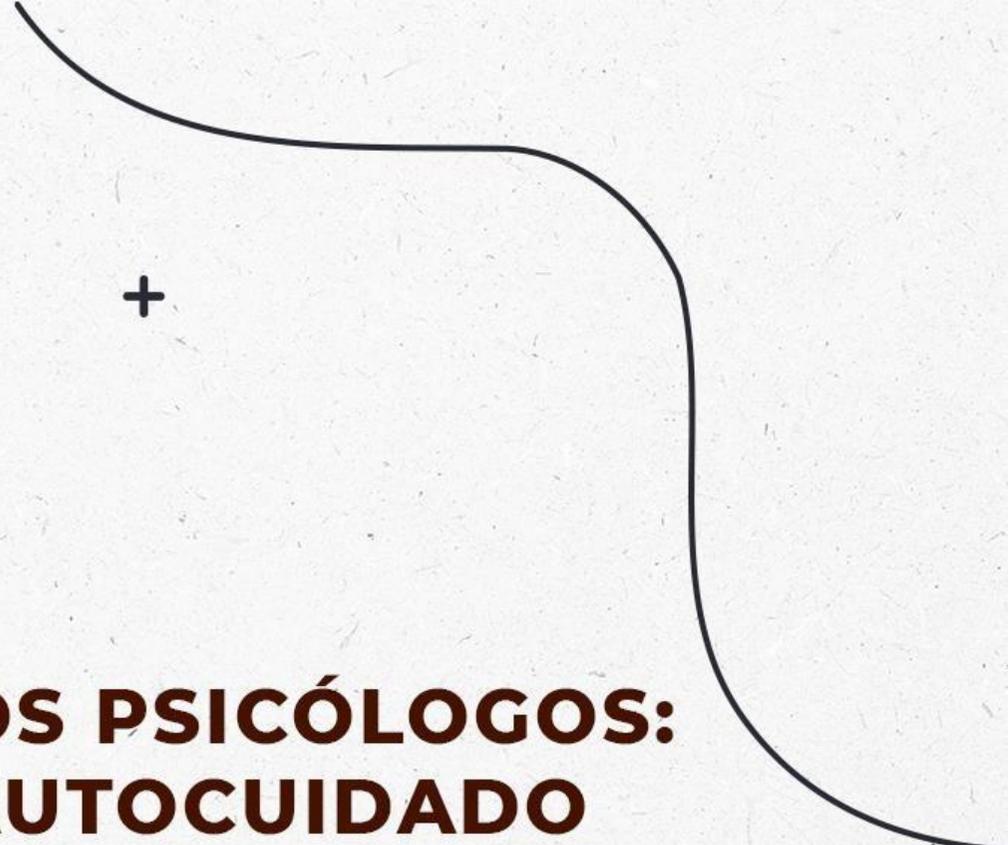
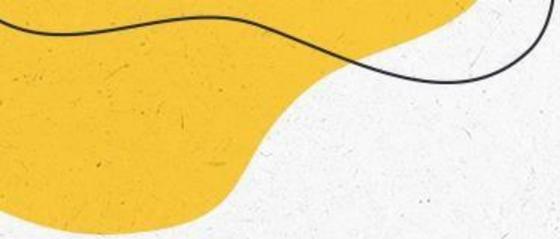


# **PRIMEIROS CUIDADOS PSICÓLOGOS**

**ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO E  
DE CUIDADO COM O OUTRO**



**PRIMEIROS CUIDADOS PSICÓLOGOS:  
ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO  
E DE CUIDADO COM O OUTRO**



## **Organização**

Divisão de Atenção à Qualidade de Vida do Estudante

## **Colaboração**

Divisão de Apoio à Saúde Mental do Estudante

## **Produção de conteúdo**

Ana Virgínia Silva Mendes - Psicóloga

Mary Kelly Lobo Aguiar - Estagiária de Psicologia

## **Revisão de texto**

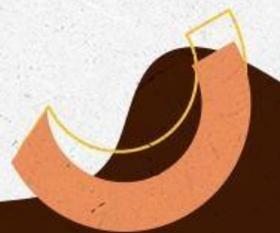
Liana de Andrade Esmeraldo Pereira – Coordenadoria de Apoio ao Desenvolvimento Discente

Lusmar Roosevelt Passos Ibiapina – Psicólogo

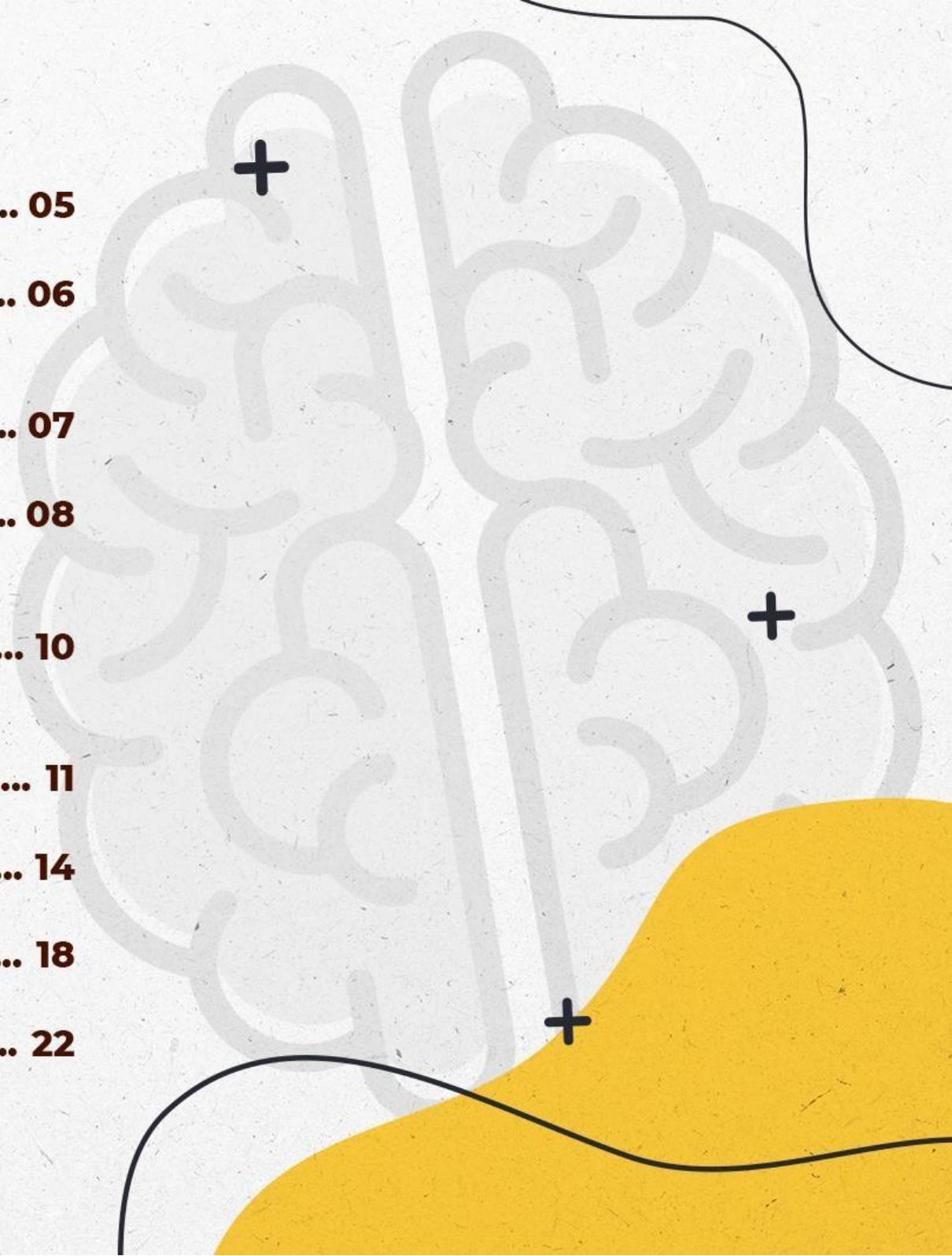
Yane Ferreira Machado – Psicóloga

## **Projeto gráfico e diagramação**

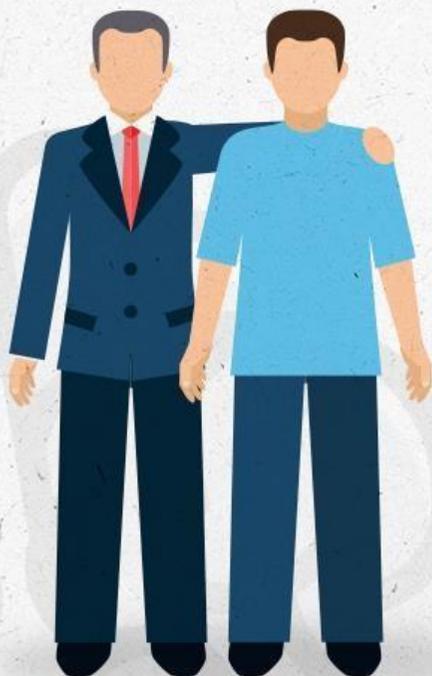
Luyan Ricardo Costa – Bolsista da Diretoria de Comunicação



|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introdução .....</b>  | <b>05</b> |
| <b>Conceito de crise .....</b>   | <b>06</b> |
| <b>A prática dos Primeiros<br/>Cuidados Psicológicos (PCP).....</b>    | <b>07</b> |
| <b>Quem pode realizar os PCP?.....</b>                                 | <b>08</b> |
| <b>Reações psicológicas emergentes<br/>em situações de crise .....</b> | <b>10</b> |
| <b>Estratégias de cuidado<br/>com o outro .....</b>                    | <b>11</b> |
| <b>Estratégias de autocuidado .....</b>                                | <b>14</b> |
| <b>Estratégias ineficazes .....</b>                                    | <b>18</b> |
| <b>Referências .....</b>   | <b>22</b> |



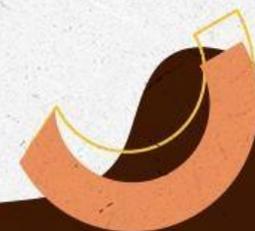
# INTRODUÇÃO



Cada pessoa possui potencialidades para lidar com os desafios da vida. Mas, diante de determinados momentos de sofrimento, algumas pessoas podem enfrentar maior vulnerabilidade e necessitar de maior apoio e direcionamento.

Os Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) se referem a uma resposta de suporte às pessoas que se encontram em situação de crise e/ou em sofrimento mental/psicológico.

Esta cartilha apresenta orientações básicas sobre os PCP, enquanto atitude de autocuidado e de ajuda prática não invasiva para com o outro. O conteúdo aqui apresentado pretende contribuir com habilidades e ferramentas de comunicação e acolhimento para auxiliar pessoas (não profissionais) em situações em que o suporte psicológico ao outro seja necessário.



# CONCEITO DE CRISE

Uma crise pode ser definida como um estado de desequilíbrio emocional que ocorre em resposta a um evento de ameaça interna. De modo que, uma pessoa pode se perceber sem estratégias pessoais para lidar com uma situação e, por isso, se desorganizar emocionalmente.

Diferentes situações podem ocasionar crises e sofrimento, tais como:

**Desastres naturais**



**Acidentes**



**Casos de violência pessoal**



**Epidemias**



Esses acontecimentos podem atingir os indivíduos de diferentes maneiras a nível individual e coletivo, o que faz com que cada sujeito, inserido em seu contexto vivencial particular seja afetado de forma singular por esses fatores.

# A PRÁTICA DOS PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS (PCP)

Em uma prática de Primeiros Cuidados Psicológicos, o apoio e o cuidado prático ocorrem de maneira não invasiva.

O foco se insere na empatia e no acolhimento. Os PCP têm a finalidade de auxiliar na diminuição do sofrimento inicial para que este não se torne fator desencadeante de um problema psicológico mais grave.

A prática visa promover a reorganização do indivíduo, com atenção as suas necessidades emergentes, para que este sintam-se capaz de reassumir o controle da situação, confiante em relação a sua capacidade de ajudar a si mesmo a retornar para o estado anterior a situação de crise.



**ESTRESSE**



**ANSIEDADE**



**ELABORAR  
SITUAÇÃO**



**CLARIFICAR  
REALIDADE**



# QUEM PODE REALIZAR OS PCP?

Como uma de suas principais finalidades é reduzir o estresse e a ansiedade iniciais diante de situações de crise, a utilização dos PCP não é restrita aos profissionais da saúde mental por não se tratar de um atendimento psicológico.

Assim como os Primeiros Socorros Médicos, os PCP têm o propósito de ser a primeira medida de apoio para a pessoa que está em abalo emocional. Por isso, podem ser realizados por qualquer pessoa que tenha um conhecimento adequado sobre os seus fundamentos de aplicação.

No entanto, se após a aplicação dos PCP a pessoa não se mostrar minimamente equilibrada, em termos emocionais, é fundamental o seu encaminhamento para um profissional especializado.

A prática dos PCP é de suma importância em situações de crise e emergência psicológica, mas não substitui o trabalho do profissional de saúde mental.

# QUEM PODE REALIZAR OS PCP?



Desta forma, os PCP envolve tanto a orientação sobre técnicas individuais que favoreçam um contato maior consigo mesmo, quanto ferramentas de atuação para quem desejar auxiliar outra pessoa em momentos de crise/sofrimento psíquico.

Quando destinada a outra pessoa, quem oferece os PCP deve realizar uma escuta empática, acolhedora e sem julgamentos, fornecendo informações sobre serviços de assistência especializada. Essas informações devem ser explicitadas de forma clara e buscadas em fontes confiáveis para facilitar o acesso das pessoas aos serviços adequados.

# REAÇÕES PSICOLÓGICAS EMERGENTES EM SITUAÇÕES DE CRISE

Diante de situações de crise, algumas reações psicológicas podem surgir, são elas:

- **Insônia, pesadelos;**
- **Agitação, irritabilidade, raiva;**
- **Ansiedade, medo, sobrecarga;**
- **Choro, tristeza, humor deprimido, pesar;**
- **Preocupação de que algo muito ruim irá acontecer;**
- **Desorientação** (não saber o próprio nome, de onde é ou o que aconteceu);
- **Sintomas físicos** (por exemplo: tremores, dores de cabeça, cansaço intenso, perda de apetite, dores);
- **Confusão, embotamento afetivo ou sentir que a situação é irreal ou que está delirando.**

Essas reações podem variar de intensidade a depender do evento ocorrido e da singularidade de cada um (idade, cultura, estado de saúde, vivências passadas etc.). Algumas pessoas podem vivenciá-las de forma intensa, outras respondem com reações leves.

# ESTRATÉGIAS DE CUIDADO COM O OUTRO

Alguém que não seja da área da saúde mental também pode proporcionar essa assistência humana. Como amigo, genitor ou professor você pode auxiliar a tranquilizar mentalmente e corporalmente pessoas em situação de crise e/ou sofrimento mental/psicológico através das seguintes estratégias (OPAS, 2015):

- Disponibilizar sua escuta, de forma que não pressione o outro a falar sobre detalhes do acontecimento;
- Perguntar, de modo não invasivo, de que forma pode ajudar na situação, abrindo espaço para que a pessoa expresse o que está a preocupá-la naquele momento;
- Ajudar a confortar o indivíduo, fazendo com que se sinta mais calmo em relação à situação;



# ESTRATÉGIAS DE CUIDADO COM O OUTRO

- Oferecer informações sobre o que é uma situação de crise e os serviços que podem ser pertinentes para ajudar, auxiliando a buscá-los. Ao mesmo tempo deve-se evitar uma sobrecarga de informações;
- Demonstrar disponibilidade, viabilizando um canal de comunicação aberto e acessível. Deixar claro que, caso a pessoa não queira receber ajuda no momento, ela poderá pedir posteriormente;
- Escolher ambientes e momentos que ofereçam privacidade para conversar com a pessoa que necessita dos PCP;
- Respeitar a confidencialidade dos PCP, mantendo a história do outro em sigilo, caso seja apropriado;
- Reconhecer os seus limites de ajuda e indicar profissionais especializados para auxiliar a pessoa ao perceber um quadro de crise/sofrimento psíquico intenso;
- Respeitar o direito à dignidade, às crenças e à cultura das pessoas, agindo em prol do benefício destas. Reconhecer em si mesmo suas preferências e preconceitos referentes a situação e colocá-los de lado no momento do PCP é importante para uma escuta compreensiva do outro;

# ESTRATÉGIAS DE CUIDADO COM O OUTRO

- **Não contar histórias pessoais ou de outras pessoas no momento dos PCP. Deve-se respeitar e reconhecer a situação de vulnerabilidade em que o outro se encontra;**
- **Não julgar as pessoas pelas suas ações ou sentimentos, visto que o sofrimento da outra pessoa é válido diante daquela situação e está lhe trazendo prejuízos emocionais e sociais;**
- **Não menosprezar o esforço que a pessoa está fazendo para superar a situação. Por mais que ele seja diferente do tipo de esforço que você empregaria na mesma posição, é a única forma que o indivíduo está conseguindo lidar naquele momento;**
- **Atentar-se à forma de comunicação com alguém em situação de sofrimento emocional utilizando de um nível de linguagem simples e acessível;**
- **Permanecer calmo, demonstrar compreensão e favorecer um espaço de segurança e respeito;**
- **Evitar com que esta abordagem provoque danos adicionais;**
- **Em conjunto com o indivíduo em situação de crise, elencar as necessidades mais urgentes e que devem ser priorizadas, auxiliando para que este retome sua sensação de controle sobre sua vida;**

# ESTRATÉGIAS DE AUTOUIDADO

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2015) também traz algumas técnicas individuais que podem ser realizadas priorizando o cuidado consigo mesmo:

- **Fazer contato com o ambiente atual quando se sentir desconectado do ambiente circundante ou de si mesmo – como por exemplo, pisar e sentir os pés no chão, tocar os dedos ou as mãos no próprio colo e procurar aspectos tranquilizadores no ambiente, coisas que possam ser vistas, ouvidas e tocadas;**
- **Se concentrar na própria respiração e respirar confortavelmente;**
- **Buscar informações em fontes confiáveis, visto que boatos ou informações falsas podem ser comuns e intensificar a situação de sofrimento;**



# ESTRATÉGIAS DE AUTOUIDADO

- **Buscar guias e orientações sobre como as situações desencadeadoras da crise e/ou sofrimento mental são abordadas por legislações vigentes, como nos casos de violência pessoal, impactando em um maior sentido de direcionamento diante do ocorrido;**
- **Organizar as necessidades em ordem de prioridade para que elas fiquem mais claras em relação à importância e ordem de realização, visando minimizar o estresse, a ansiedade e as preocupações. O que precisa ser resolvido agora? O que pode esperar? Ao gerenciar os problemas pode-se emergir a sensação de maior controle diante da situação, fortalecendo as habilidades para lidar com o problema;**
- **Aproximação com a rede social, como familiares e amigos, visto que estes podem auxiliar no enfrentamento da situação e oferecer maior apoio nos momentos difíceis, possibilitando que o indivíduo lide melhor com a situação. A maneira de contatar a rede social pode variar em detrimento da situação e contexto social;**

# ESTRATÉGIAS DE AUTOUIDADO

- **Se você for adepto à práticas religiosas e perceber que manter alguns rituais ajudou a lidar com o sofrimento em outros momentos da vida, pode ser importante continuar com essa rotina. A adaptação dos comportamentos à situação e o contexto social deve ser levada em consideração;**
- **Avaliar como você lidou com situações adversas no passado pode fortalecer a percepção da capacidade que você tem para lidar com a situação atual;**
- **Descansar o suficiente, buscando melhorar os padrões de sono;**
- **Comer e hidratar-se regularmente e de forma saudável;**
- **Realizar atividades relaxantes, dentre elas pode-se incluir a prática de exercícios físicos, meditação e relaxamento.**

# DICAS DE EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO E MEDITAÇÃO

**CLIQUE NOS LINKS ABAIXO!**

- Exercícios de respiração para o relaxamento

**[https://www.youtube.com/watch?v=3TC\\_Oz5jaNo](https://www.youtube.com/watch?v=3TC_Oz5jaNo)**

- Prática de Mindfulness

**<https://www.youtube.com/watch?v=EIL3mLscURw>**

- Meditação guiada – Podcasts

**<https://www.gov.br/servidor/pt-br/assuntos/contecomigo/paginas/paginas-dos-hyperlinks/bem-estar-e-saude-1/reserve-5-minutos-do-seu-dia-para-meditar>**

# ESTRATÉGIAS INEFICAZES

Algumas das estratégias de enfrentamento ineficazes que podem, de acordo com a OPAS (2015), intensificar sintomas como ansiedade, irritabilidade e desorientação, são:

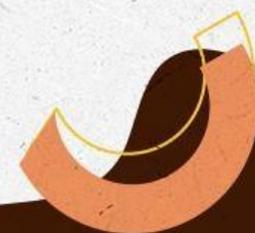
- **Usar drogas, inclusos aqui bebidas alcoólicas e cigarro;**
- **Dormir o dia todo;**
- **Sobrecarregar-se excessivamente, deixando de organizar na rotina pausas para descanso ou relaxamento;**
- **Isolar-se, afastando-se socialmente da rede de apoio. Mesmo em casos onde o isolamento social físico for necessário, o contato pode ocorrer mediante tecnologias da informação e da comunicação (TIC's);**
- **Descuidar da higiene pessoal.**



# ATENÇÃO!

É importante reconhecer que os PCP podem não ser suficientes em alguns casos. Quando as pessoas apresentam reações severas e/ou de longa duração, em que o quadro de sofrimento psíquico chega a provocar prejuízos à vida pessoal/social, além da rede de apoio (familiar, social) é essencial buscar uma assistência especializada.

Dessa forma, o automonitoramento de emoções e sensações a partir de um contato eficaz consigo mesmo poderá ser imprescindível para reconhecer a necessidade de ajuda profissional.



# ATENÇÃO!

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

Para mais informações sobre os contatos com a rede de saúde mental você pode acessar a cartilha informativa “Saúde Mental na Universidade”, produzida pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis.

**Clique no link abaixo:**

<https://www.ufca.edu.br/assuntos-estudantis/atendimento-psicologico/#accordion-1>.



# VOCÊ É ALUNO DA UFCA?

Se sentir a necessidade de realizar um acolhimento psicológico, entre em contato com o serviço de Psicologia do seu campus -

**psicologiabarbalha.prae@ufca.edu.br**

**psicologiacrato.prae@ufca.edu.br**

**psicologiajuazeiro.prae@ufca.edu.br**

**psicologiabrejosanto.prae@ufca.edu.br**

Saiba mais sobre este e outros serviços ofertados pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis, **clique no link:**

<https://www.ufca.edu.br/assuntos-estudantis/>



# REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Primeiros cuidados Psicológicos:** guia para trabalhadores de campo. OMS: Genebra, 2015.



**PRAE**

Pró- Reitoria de Assuntos Estudantis

Av. Tenente Raimundo Rocha S/N - Bairro Cidade Universitária

Juazeiro do Norte - Ceará - CEP 63048-080

Telefone: +55 (88) 3221 9200



[ufca.edu.br](http://ufca.edu.br)



[UniversidadeFederaldoCaririOficial](https://www.facebook.com/UniversidadeFederaldoCaririOficial)



[@ufcaoficial](https://www.instagram.com/ufcaoficial)



[/photos/ufca/](#)



[UFCA TV](#)