



PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS

Autores:

Estagiárias:

Ana Caroline Nascimento da Silva;
Bárbara de Oliveira Figueiredo;
Victória Yngrid Gomes Oliveira.

Orientadores:

Diogo Inácio dos Santos e
Liana de Andrade Esmeraldo Pereira.

CRISE: O QUE É?

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Cariri
Sistema de Bibliotecas

S586p Silva, Ana Caroline Nascimento da.
Primeiros cuidados psicológicos / Ana Caroline Nascimento da Silva; Bárbara de Oliveira Figueiredo; Victória Yngrid Gomes Oliveira - Juazeiro do Norte : UFCA, 2023.
20 p. il.; PDF – [Livreto].
ISBN

Universidade Federal do Cariri, Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis.
Divisão de Apoio à Saúde Mental do Estudante –DASME; Coordenadoria de Apoio ao Desenvolvimento Discente – CADD

Orientação: Diogo Inácio dos Santos; Liana de Andrade Esmeraldo Pereira.

1. Psicologia. 2. Autocuidado 3. Saúde mental. I. Figueiredo, Bárbara de Oliveira. II. Oliveira, Victória Yngrid Gomes. III. Santos, Diogo Inácio dos. IV. Pereira, Liana de Andrade Esmeraldo. V. Título.

CDD 155

Bibliotecário: João Bosco Dumont do Nascimento – CRB 3/1355

Em um cenário pós-pandêmico, tem-se observado um aumento significativo de adoecimento psicológico manifestado em crises de ansiedade recorrentes. Por conta disso, a Pró-reitoria de Assuntos Estudantis da UFCA, por meio da Divisão de Apoio à Saúde Mental do Estudante, percebeu a necessidade de investir em orientações, utilizando material psicoeducativo, sobre estratégias de enfrentamento em situações estressoras. Recomendamos que, em caso de persistência dos sintomas, procure uma ajuda especializada.

CRISE: O QUE É?

Comumente, a crise é concebida como um período de extrema adversidade, quer seja para o indivíduo, quer para um coletivo de pessoas no qual os mecanismos de enfrentamento físico e psicológico se encontram excepcionalmente tensionados.

Uma crise envolve, no mínimo, a ameaça de uma redução substancial ou perda de alguma capacidade ou função crucial. Representa um momento de risco, no qual a habilidade de adaptação é severamente posta à prova. Pode-se também afirmar que é um intervalo de desequilíbrio emocional. Em síntese, a terminologia “crise” frequentemente evoca uma representação trágica de eventos adversos relacionados à existência.

As crises, embora sempre acompanhadas por angústias e percepções de catástrofe, não se caracterizam exclusivamente por aspectos negativos, antes representam momentos de transição que demandam soluções específicas. A resolução apropriada de uma crise resulta em efeitos benéficos significativos para o indivíduo e, adicionalmente, provê recursos que o capacitam a enfrentar de maneira mais eficaz situações críticas futuras, promovendo amadurecimento.

Por outro lado, a falta de atitude diante dessas situações aumenta a vulnerabilidade do indivíduo, tornando-o mais susceptível a quedas subsequentes e aumentando sua fragilidade.

ETAPAS DA CRISE

1. Desordem Inicial

O indivíduo experimenta uma desordem inicial como reação imediata ao evento desencadeador da crise.

2. Negação

O segundo estágio envolve a tentativa de negação, quando a pessoa busca minimizar o impacto, evitando pensar no evento ou tentando manter a normalidade nas atividades diárias.

3. Intrusão

Nessa terceira fase, ocorre o surgimento de pensamentos involuntários relacionados à dor do evento, acompanhados de pesadelos recorrentes e imagens intrusivas.

4. Elaboração:

A elaboração representa a fase em que o indivíduo começa a identificar, expressar e comunicar seus pensamentos, imagens e sentimentos em relação à situação de crise. Alguns conseguem realizar esse processo autonomamente, enquanto outros necessitam de auxílio externo.

RELAÇÕES PSICOLÓGICAS EMERGENTES DA CRISE:

Em momentos de crise, uma variedade de reações psicológicas surge como resposta ao estresse e à pressão emocional. Nesse conjunto, destacam-se:

1. insônia e pesadelos;
2. inquietação, irritabilidade e raiva;
3. ansiedade, medo e sobrecarga emocional;
4. choro, tristeza, humor deprimido e pesar;
5. preocupação intensa com a possibilidade de algo ruim acontecer;
6. desorientação, caracterizada pela falta de conhecimento sobre o próprio nome, origem ou eventos recentes;
7. manifestações físicas, como tremores, dores de cabeça, exaustão, perda de apetite e dores corporais;
8. Confusão, embotamento afetivo ou a sensação de irrealidade, incluindo a percepção de delírio.

PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS (PCP)



PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS

Os primeiros cuidados psicológicos referem-se ao apoio psicológico e social direcionado a pessoas em situação de crise, sofrimento e com suas necessidades básicas fragilizadas.

Os PCP incluem práticas não invasivas, mas, para além disso, constituem: uma avaliação das necessidades básicas das pessoas; uma escuta sem julgamento; e ajuda efetiva em relação ao acesso a serviços essenciais e proteção.

O QUE OS PCP NÃO SÃO?

1. uma atividade restrita a profissionais;
2. um atendimento psicológico;
3. um debate sobre o que causou o sofrimento;
4. uma ação que obriga as pessoas em sofrimento a falarem.

É interessante pontuar que auxiliar pessoas em sofrimento a longo prazo envolve desenvolver a segurança da pessoa consigo mesma por meio de uma rede de apoio que garanta seu bem-estar físico e psicológico e, sobretudo, suas habilidades sociais enquanto indivíduo inserido numa comunidade.

PARA QUEM SÃO OS PCP?

Direcionados a crianças e adultos, em situação de crise.

IMPORTANTE LEMBRAR QUE:

1. Algumas pessoas irão precisar de suporte especializado para além do serviço dos primeiros cuidados psicológicos;
2. Nem todas as pessoas em situação de crise precisarão desse suporte;
3. Reconhecer os próprios limites também é uma prática de cuidado.

Obs.: Se necessário, solicite a ajuda de um colega de trabalho, de autoridades locais ou de líderes comunitários, como também dos profissionais da saúde.

QUANDO OFERECER OS PCP?

Pode ser oferecido no primeiro contato com as pessoas em crise, durante ou logo após a situação de emergência. Vale salientar que esse primeiro contato pode levar algum tempo, haja vista a duração e a gravidade da situação.

ONDE OFERECER OS PCP?

Podem ser oferecidos em ambientes comunitários, no local da situação de emergência, nas unidades básicas de saúde, em abrigos e espaços escolares, entre outros locais que ofereçam esse suporte apropriado.

Obs.: É imprescindível considerar os tipos de situações e emergências, sendo possível pontuar a necessidade da privacidade para casos de violência sexual etc.

QUAIS SÃO AS PRÁTICAS NOS PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS (PCP)?

Uma comunicação calma, assertiva, e uma compreensão que considere o estado emocional da pessoa em sofrimento (apresentando tristeza, ansiedade, medo, culpa e confusão mental) ajudam no atendimento efetivo, garantindo a segurança e proteção partilhada.

Deve-se escutar o relato da tragédia e/ou situação de crise, sem pressionar ou obrigar a pessoa em sofrimento a relatar o evento.

O silêncio é uma ferramenta essencial nessa prática, pois externaliza a disponibilidade de tempo e espaço, em um acolhimento genuíno.

É preciso atentar para a linguagem verbalizada e o comportamento da pessoa que se encontra em situação de crise, sobretudo sua própria linguagem e seu comportamento –haja vista a necessidade da atenção plena nos primeiros cuidados psicológicos.

ENTÃO, O QUE NÃO FAZER?

03

ESTRATÉGIAS DE AUTOUIDADO

ENTÃO, O QUE NÃO FAZER?

1. não tocar na pessoa, sem permissão;
2. não verbalizar frases sensacionalistas (Exemplo: “A vida é bela);
3. não usar termos técnicos;
4. não se comportar, de modo, robotizado;
5. não desconsiderar o sofrimento emocional e físico;
6. não conte suas experiências pessoais de “superação”.

AFINAL, COMO SE COMPORTAR NA PRÁTICA?

Observando, escutando e aproximando-se.

Esses são os três princípios básicos da prática em PCP.

Observar, quanti e qualitativamente, ou seja, verificar quantas pessoas estão na situação de crise, como estão reagindo e qual a segurança daquele ambiente e/ou espaço comunitário.

Escutar, perguntar e compreender quais as demandas e preocupações do público específico.

Aproximar-se, fornecendo ajuda, informação e apoio social.



ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

Em nosso dinâmico ambiente acadêmico, reconhecemos a importância crucial de preservar nosso bem-estar individual para, assim, desempenharmos da melhor forma nosso papel na comunidade. Apresentamos, a seguir, estratégias abrangentes de autocuidado destinadas a fortalecer nossa resiliência e a promover um equilíbrio saudável entre as demandas profissionais e pessoais visando à prevenção em saúde mental (Almeida, 2019).

1. Mindfulness

Reserve diariamente alguns minutos dedicados à prática da atenção plena e da respiração consciente. Além de reduzir o estresse imediato, essas práticas cultivam a serenidade necessária para enfrentar desafios com clareza. Incorporar esse hábito na rotina diária contribui para a construção de uma mentalidade resiliente.

2. Estabelecimento de Limites no Trabalho

Valorizamos a eficiência profissional, mas reconhecemos a importância vital de se estabelecer limites claros. Desconectar-se após o expediente e reservar momentos exclusivos para atividades pessoais não apenas evita a exaustão, mas também contribui para um ambiente de trabalho equilibrado e sustentável a longo prazo.

3. Lazer e Prazer Pessoal

Incentivamos ativamente a inclusão de atividades de lazer na rotina diária. Hobbies e momentos de prazer não são meros luxos, eles são essenciais para recarregar as energias e proporcionar uma pausa revigorante nas responsabilidades diárias. Esses momentos de descontração têm um impacto positivo direto na nossa saúde emocional.

4. Construção de Conexões Pessoais: Fomentando Relações Significativas

Nossa cultura valoriza profundamente as relações interpessoais. Assim, incentivamos ativamente a construção de conexões pessoais sólidas entre todos nós. Cultivar um ambiente de comunicação aberta e de empatia não só oferece suporte prático, mas também fortalece os laços emocionais, que são essenciais para enfrentarmos juntos os desafios do ambiente acadêmico.

5. Exercício Físico Regular

Reconhecemos o impacto positivo do exercício na saúde mental. Desse modo, incentivamos a integração regular de atividades físicas na rotina diária, proporcionando benefícios não apenas para a saúde física, mas também para um aumento significativo na energia e no bem-estar mental. A prática constante de exercícios é uma peça-chave na promoção do equilíbrio emocional.

Ao abraçar e integrar essas estratégias abrangentes, não apenas fortalecemos nossa capacidade de enfrentar desafios pessoais, mas também nos tornamos mais capacitados para oferecer um suporte eficaz aos estudantes em momentos de crise. O investimento consciente em nosso próprio bem-estar é a base fundamental para construirmos uma comunidade mais saudável, resiliente e coesa.

A promoção do autocuidado não apenas eleva o nível de satisfação pessoal, mas também contribui significativamente para o ambiente acadêmico positivo desejado. Ao se fazer escolhas conscientes em prol do bem-estar, constrói-se um futuro mais saudável e sustentável para cada indivíduo e para a comunidade acadêmica como um todo.

PLANO INDIVIDUAL DE RESILIÊNCIA (P.I.R)

05

PLANO INDIVIDUAL DE RESILIÊNCIA (P.I.R)

O P.I.R é uma ferramenta valiosa para fortalecer o autocuidado e para enfrentar os desafios da vida profissional de maneira saudável (Vasconcelos, 2021). Esse plano visa promover o autoconhecimento e desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes.

Gatilhos

Identifique o que desestabiliza você. Reflita sobre situações que tiram sua calma e esperança. Conhecendo esses gatilhos, você estará mais preparado para enfrentar os momentos desafiadores.

Enfrentamentos (Individuais)

Explore maneiras de relaxar, de distrair-se e se acalmar. Ter estratégias pessoais de enfrentamento é crucial para superar momentos difíceis. Então atualize regularmente essas abordagens para garantir sua eficácia contínua.

Contatos Sociais

Identifique com quem você se distrai e compartilha momentos agradáveis. As interações sociais positivas desempenham um papel essencial no seu bem-estar emocional. Cultive conexões saudáveis em sua rede social.

Rede de Apoio (Pessoas/Profissional)

Mapeie quem faz parte da sua rede de apoio, tanto pessoal quanto profissionalmente. Saber com quem contar em momentos difíceis é fundamental para o suporte emocional; fortaleça essas conexões.

E se o pior acontecer, lembrar-me de

Liste razões significativas para seguir em frente ou viver. Essas lembranças podem fornecer âncoras emocionais positivas durante períodos desafiadores. Atualize essa lista conforme necessário.

Ao revisar, atualizar e acessar regularmente seu P.I.R, você estará investindo de maneira proativa em sua resiliência e bem-estar mental. Lembre-se de que o autocuidado é uma jornada contínua e que este plano é uma ferramenta valiosa para apoiar sua busca por uma vida profissional mais equilibrada e saudável.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Mariana Bonomini Fogaça de et al. **O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental**. Dissertação (mestrado profissional) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Florianópolis, 2019.
URI: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/215603>. Acesso em: 22 nov. 2022.

HOLANDA, Teresa Cristina Monteiro de. **O plantão psicológico sob a óptica da Psicoterapia Breve-Focal**. São Paulo; Editora Dialética, 2023.

HOROWITZ, MJ. Diagnóstico e tratamento das síndromes de resposta ao estresse: Princípios gerais. In: Desfile HJ; HLP Resnik e LG Parade (org.). **Gestão de emergências e desastres: um livro de referência de saúde mental**. Bowie, Maryland: The Charles Press Publishers; 1976, 155-158.

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

SLAIKEU, K. A. **Intervenção em Crises: manual para prática e investigação**. México: O Manual Moderno, 1996.

VASCONCELOS, Ticiane Paiva. **Plano Individual de Resiliência - P.I.R.** [S.l, s.n], 2021.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CARIRI

Av. Tenente Raimundo Rocha - Nº 1639
Bairro Cidade Universitária
Juazeiro do Norte - Ceará - CEP 63048-080
Telefone: +55 (88) 3221 9200

Divisão de Apoio à Saúde Mental do Estudante – DASME
Coordenadoria de Apoio ao Desenvolvimento Discente – CADD
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis

Contato: prae@ufca.edu.br



ufca.edu.br



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



[UFCA TV](https://www.youtube.com/UFCA-TV)



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