

Primeiros cuidados psicossociais após situações de crise comunitária



Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE



Objetivo do material

Instrumentalização e fortalecimento da comunidade

O cenário climático atual no Rio Grande do Sul reforça a importância de ações voltadas à prevenção, à adaptação e ao suporte às populações afetadas por eventos extremos.

Se faz necessário, **mais do que nunca**, fortalecer a rede de apoio e assistência às comunidades mais afetadas e prestar suporte básico.

O **Programa Geração Consciente** está comprometido em contribuir para o fortalecimento das redes.

Para dúvidas e orientações, contate: geracao-consciente@saude.rs.gov.br.



Material de base

Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores de campo
Organização Pan-Americana de Saúde (2015)

Acesse em: [clique aqui para ser direcionado ao guia completo](#)

Prevenção de violência contra a criança e o adolescente: o que fazer para evitar?

Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas (2024)

Acesse em: [clique aqui para ser direcionado à postagem do Instagram](#)

Nota técnica da SES/RS. Orientações aos profissionais e aos serviços de saúde do Sistema Único de Saúde (SUS) nos casos de violência sexual e interrupção legal da gestação durante o estado de calamidade pública no território do Estado do Rio Grande do Sul (10 de maio de 2024)

Acesse em: [clique aqui para ser direcionado à nota técnica](#)

Como as situações de crise afetam as pessoas?

Diferentes tipos de situações que causam sofrimento comunitário acontecem no mundo, tais como: guerras, desastres naturais, acidentes, incêndios, entre outros agravos.

Os eventos afetam cada pessoa de uma forma, e isso depende de diversos fatores:

- natureza e gravidade do evento;
- vivência anterior de situações de crise;
- apoio que elas recebem de outras pessoas durante a vida;
- estado de saúde física;
- histórico de saúde mental (pessoal e familiar);
- cultura e tradições pessoais;
- faixa etária.



Como manter a calma?

É importante buscarmos alternativas para gerenciarmos nosso estresse em um momento tão delicado. Pratique hábitos de autocuidado:

- Pense no que o ajudou a lidar com os seus problemas no passado e o que você pode fazer para se fortalecer;
- Tente reservar tempo para **comer, descansar** e **se distrair**, ainda que seja por períodos curtos;
- Reduza o consumo de álcool, cafeína e nicotina e evite utilizar medicamentos sem prescrição médica;
- Veja como estão seus familiares, amigos e colegas e permita que façam o mesmo com você. Encontre maneiras de se apoiarem uns aos outros.

Você pode se sentir impotente ou frustrado quando não puder ajudar as pessoas a resolver todos os seus problemas.

Lembre-se de que você não é responsável por resolver todos os problemas das pessoas. **Faça o que você puder para ajudar as pessoas a ajudarem a si mesmas.**



Primeiros Cuidados Psicológicos

Os chamados PCPs são uma resposta humana de apoio às pessoas em situação de sofrimento e com necessidade extremas de acolhimento

- 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.

Importante saber:

Esse tipo de auxílio não é ofertado apenas por profissionais de saúde e/ou psicólogos. Não é necessária realizar nenhuma intervenção psicológica, ou solicitar que a vítima descreva os eventos traumáticos em ordem cronológica.

Por outro lado:

A pessoa que se propõe à escuta voluntária deve se sentir segura para auxiliar, ter uma rede de apoio e informações confiáveis para serem repassadas.



As dúvidas das vítimas podem ter muita relação com a incerteza dos acontecimentos, direitos que possuem, serviços que podem acessar e a falta de orientação sobre o que fazer.

Dentro dos PCP's há os princípios de ação: observar, orientar e aproximar.

Observar:

verificação de segurança; verificação de necessidades básicas evidentes e urgentes; verificação se há pessoas com reações sérias de estresse psicológico.

Escutar:

colocar-se disponível (para si e para o outro) a ouvir necessidades e preocupações.

Aproximar:

resolver suas necessidades básicas e ter acesso aos serviços (ou informações sobre como acessá-los); rede de apoio para lidar com os problemas; aproximação entre serviços da assistência, saúde e familiares.

Reações esperadas Adultos

As pessoas podem reagir de várias maneiras a uma situação de crise. Alguns exemplos de reações psicológicas a uma crise estão listadas abaixo:

Sintomas físicos (por exemplo: tremores, dores de cabeça, cansaço intenso, perda de apetite, dores musculares e no peito);

Choro, tristeza, humor deprimido, pesar;

Ansiedade e medo; preocupação excessiva; insônia; pesadelos; irritabilidade; raiva; culpa; vergonha; confusão mental; anestesia; desorientação; incapacidade de cuidar de si.

Ainda:

Algumas pessoas podem ficar abaladas e algumas não se sentem afetadas de nenhuma forma;

A maioria das pessoas se recuperam com o passar do tempo e com as necessidades básicas e emocionais sendo supridas.

Reações esperadas Crianças e adolescentes

Crianças podem ter regressão de comportamentos: urinar na cama, chupar o dedo, se agarrar aos cuidadores, brincar menos ou brincar com situações relacionadas ao evento perturbador;

Além disso, podem: acreditar que são responsáveis pelo acontecimento, desenvolver novos medos, podem se tornar menos afetuosas, agressivas, se sentir solitárias e preocupadas em proteger, resgatar pessoas durante uma crise.

As crianças e adolescentes podem apresentar dificuldades para dormir e ter pesadelos relacionados ao ocorrido ao outro trauma que já sofrido.

Os adolescentes podem não demonstrar sentimentos, podem se sentir diferentes ou isolados dos amigos ou ainda apresentar comportamentos que envolvem risco e atitudes negativas.

Ainda:

Crianças e adolescentes estão em desenvolvimento, portanto apresentam maior vulnerabilidade, inclusive emocional;

Quando estiver próximo de uma criança ou adolescente, procure oferecer **segurança e confiança** na sua postura e fala.

Reações esperadas

Pessoas com problemas de saúde ou quadros físicos e mentais



Pessoas com problemas de saúde crônicos, com deficiências físicas ou mentais (incluindo transtornos mentais severos) ou idosos podem precisar de apoio especial. Pode incluir auxílio para chegar a lugar seguro e cuidados de saúde ou para cuidar de si mesmos.

Pessoas com quadros de saúde mental mais severos podem apresentar regressão frente às situações de estresse extremo.

Reações esperadas

Pessoas com problemas de saúde ou quadros físicos e mentais

Ajude-as a atender suas necessidades básicas, como comer, beber, ter acesso à água potável e cuidar de si mesmas.

Pergunte às pessoas se elas têm algum problema de saúde ou se tomam medicação regular para alguma questão. Tente ajudar as pessoas a conseguir medicação ou ter acesso a serviços médicos, quando disponíveis.

Fique com a pessoa ou tente garantir de que existe alguém para ajudá-la, caso você precise sair. Avalie a opção de encaminhá-la a uma instituição social de proteção ou outro apoio relevante para obter auxílio de longa duração.



Pessoas em risco de discriminação e/ou violência



Pessoas que correm risco de discriminação ou violência podem incluir mulheres, crianças, adolescentes, indivíduos de certas etnias, pessoas LGBTQIA+, grupos religiosos e pessoas com deficiências mentais e físicas. Elas são vulneráveis porque podem ser:

- **excluídas de decisões referentes a ajuda, serviços ou para onde ir;**
- **alvos de estigma e preconceito;**
- **alvos de violência, incluindo violência sexual.**



Pessoas em risco de discriminação e/ou violência



Podem precisar de ajuda especializada para que sejam supridas suas necessidades básicas ou para que tenham acesso aos serviços disponíveis. Fique atento a essas pessoas e as auxilie da seguinte maneira:

- **identifique as necessidades básicas, inclusive se a pessoa pode estar passando por alguma situação de ameaça a sua integridade física ou emocional;**
- **ajude a localizar a rede de apoio e outras pessoas de confiança;**
- **informe sobre serviços disponíveis e locais de acolhimento temporário dentro da rede quando necessário.**



Cuidados com crianças e adolescentes abrigados temporariamente



- Preparar um **local específico** para crianças e adolescentes com monitoramento da equipe;
- Registro de **entrada e saída das crianças e seus responsáveis** na brinquedoteca;
- **Acompanhar crianças no banheiro** com identificação de responsável ou voluntária(o);
- Ao dormir, a criança/adolescente deve ficar entre a família, caso esta seja protetiva;
- Garantir a **identificação** de todas as crianças e adolescentes, **se possível por uso de pulseiras ou crachás** com o nome do responsável.



Fique atento aos sinais e situações de violência sexual



Procurar imediatamente o serviço de saúde mais próximo ao identificar casos de violência sexual.

A orientação é a realização dos testes rápidos para as Infecções Sexualmente Transmissíveis. Até 72h após a situação, realização da Profilaxia Pós-Exposição ao HIV (**PEP**). Além disso, no caso de violência contra adolescentes e mulheres, orienta-se os testes rápidos de gravidez (**Anticoncepção de Emergência**).

A violência sexual vai além do ato de estupro e de violação física. Fique atento a demais situações que acontecem:

Importunação sexual, violação sexual mediante fraude (retirada do preservativo sem consentimento mútuo), registro não autorizado da intimidade sexual (fotos e vídeos) e assédio sexual.



Serviços de referência no estado para atenção integral a pessoas em situação de violência sexual

Fundação Hospitalar de Sapucaia (**Sapucaia do Sul**)

Santa Casa de Alegrete (**Alegrete**)

Hospital Universitário (**Canoas**)

Hospital Geral de Caxias do Sul (**Caxias do Sul**)

Hospital Santa Casa de Erechim (**Erechim**)

Hospital Beneficente São Pedro (**Lajeado**)

Hospital São Vicente de Paulo (**Passo Fundo**)

Hospital de Clínicas de Passo Fundo (**Passo Fundo**)

Hospital de Clínicas de Porto Alegre (**Porto Alegre**)

Hospital Femina (**Porto Alegre**)

Hospital Marterno Infantil Presidente Vargas (**Porto Alegre**)

Hospital Nossa Senhora da Conceição (**Porto Alegre**)

Hospital Universitário de Santa Maria (**Santa Maria**)

Santa Casa de Misericórdia de Sant' ana do

Livramento (**Santana do Livramento**)

Hospital Centenário (**São Leopoldo**)

Santa Casa de Misericórdia (**São Lourenço do Sul**)

Hospital São Sebastião Martir (**Venâncio Aires**)

Santa Casa de Caridade de Uruguaiana (**Uruguaiana**)

Hospital de Caridade Beneficência (**Cachoeira do Sul**)

Pronto Atendimento Municipal (**Gravataí**)

Hospital Comunitário (**Nonoai**)



Nota técnica da SES/RS. Assunto: Orientações aos profissionais e aos serviços de saúde do Sistema Único de Saúde (SUS) nos casos de violência sexual e interrupção legal da gestação durante o estado de calamidade pública no território do Estado do Rio Grande do Sul.

Departamento de Atenção Primária e Políticas de Saúde/Divisão das Políticas dos Ciclos de Vida/Divisão das Doenças Crônicas Transmissíveis e Não Transmissíveis/Divisão de Atenção Primária à Saúde (10 de maio de 2024).

Fique atento para as pessoas que necessitam de apoio da equipe de saúde



Pessoas com exposição a enchentes, alagamentos, lama ou coleções hídricas ou local de trabalho em área de risco para leptospirose, que apresentarem os seguintes sintomas



Febre de início abrupto, dor no corpo intensa, especialmente na região lombar e panturrilha, dor de cabeça, náuseas e vômitos. Podem ocorrer também diarreia, dor nas articulações, hiperemia ou hemorragia conjuntival, dor ocular e tosse.

Ainda:

- Pessoas que necessitam realizar troca de sonda;
- Pessoas sem medicamentos e ou sem receita médica que fazem uso de medicação contínua.

Fique atento para as pessoas que necessitam de apoio da equipe de saúde



- Pessoas com lesões que ficaram expostas a água da enchente, procurar a Unidade de Saúde para avaliação;
- Pessoas que estejam tão abaladas a ponto de não conseguirem cuidar de si ou dos próprios filhos;
- Pessoas que possam ferir a si mesmas ou a outras pessoas;
- Pessoas que ficaram muito tempo exposta na água da enchente;
- Pessoas que apresentem algum problema de saúde físico ou emocional, em que a equipe julgue necessário uma avaliação do profissional de saúde.

Exercício de relaxamento



Em caso de sensação de desconexão/ansiedade em relação ao ambiente, pratique:

- Fechar os olhos e respirar profundamente em intervalos de 3s de inspiração e 3s de expiração;
- Sentar em uma cadeira ou objeto semelhante, pisar e sentir seus pés no chão;
- Tocar os dedos ou as mãos em seu próprio colo;
- Caso o pensamento esteja acelerado, **tentar focar este à alguma frase associada à segurança e conforto cada vez que realizar a inspiração:** “eu estou seguro(a)”, “eu posso pedir ajuda para o que for necessário”, “eu consigo prestar atenção na minha respiração”.

A prática auxilia na **reconexão** com o corpo.

Fique atento(a)! Se precisar:

Defesa Civil: 199

Corpo de Bombeiros: 193

Atendimento de emergência (SAMU): 192

Violação dos direitos humanos: 100

Violência doméstica e familiar contra a mulher: 180

Material construído pela equipe do
Programa Geração Consciente

Para dúvidas e orientações, contate: **geracao-
consciente@saude.rs.gov.br**

