



# Primeiros Socorros Psicológicos

Enquete



Como promover na escola?



ACOLHIMENTO

CUIDADO

*Guia prático*  
*Assessoria em Psicologia Escolar*  
*Secretaria de Educação de Petrópolis*



**Importante saber:**

**O que é um desastre?**



“Evento catastrófico que interrompe o funcionamento de uma comunidade, com grande número de mortos, perda material, econômica e ambiental, que excedem a capacidade da comunidade afetada lidar com essas perdas usando para isso os próprios recursos.”

## **Impactos do desastre na saúde mental:**

Pesquisas apontam que a maioria das pessoas desenvolverá transtornos e reações de estresse são esperadas. Cada um reage de uma forma única e a diminuição dos sintomas acontece espontaneamente após semanas.

**Recursos emocionais próprios, todos temos.**



## Atenção aos sintomas

- Alteração do sono
- Agitação
- Tremor
- Perda de confiança no ser humano
- Culpa
- Desespero
- Diminuição do contato com outros
- Medo
- Tristeza
- Redução ou aumento de atividades
- Preocupação e vigilância
- Pensamentos ou emoções perturbadoras

## Atenção aos sintomas

### Reações crônicas esperadas com o passar do tempo:

- Reações de estresse que não regridem espontaneamente
  - Ansiedade e depressão
  - Uso prejudicial de álcool e outras drogas

### Manejo de Reações:

- Não colocar patologias em reações humanas
- Validar e acolher a indignação relacionada
- Permitir as expressões de emoções
- Incentivar práticas de elaboração do luto



# PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS (PSP)

Os PSPs podem ser feitos por qualquer pessoa?

Desde que capacitado para um acolhimento humanizado, sem julgamentos e com bom senso para validar os sentimentos alheios

A escuta cuidadosa e qualificada auxilia na redução do sofrimento inicial

## O que são os PSPs?

São intervenções de acolhimento e apoio a pessoas após eventos de crise ou desastres



Nem todas as pessoas precisarão ou irão querer ajuda, é necessário respeitar, sem forçar o apoio

Para quem são os PSPs?

Para pessoas muito abaladas que foram expostas a situações de crise ou pós desastre



## AUTOCUIDADO

*Priorizar-se, pois estando bem, será possível cuidar bem dos outros também!*



### ESTRATÉGIAS:

-  Práticas religiosas
-  Descansar
-  Se alimentar e hidratar-se de forma saudável
-  Exercícios físicos
-  Atividades relaxantes
-  Voluntariar-se para ajudar

**FAÇA ALGO QUE VOCÊ GOSTE!**

**Tem apenas 2 minutos?**

Então respire, alongue, reconheça seus feitos, diga não, se elogie, abrace, envie mensagem de carinho, acaricie seu animal.



**Tem apenas 5 minutos?**

Escute uma música, chore, converse, cante, anote sonhos, tome ar fresco, desfrute de um refresco, um café, um chá.



**Tem 10 minutos?**

Escreva num diário, ligue para um amigo, medite, desenhe, dance, escute sons relaxantes, navegue na internet vendo coisas positivas.



**Tem 30 minutos?**

Faça exercício, tome banho, leia, tenha contato com a natureza, pratique um hobby, assista seu programa favorito na TV.



# PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS (PSP)

## Enquete

O QUE FAZER?

O QUE NÃO FAZER?

- Ser confiável e empático
- Respeitar a decisão das pessoas
- Respeitar a privacidade
  - Manter sigilo
- Cuidar-se para cuidar

- Não se aproveitar da relação de cuidador
  - Não fazer falsas promessas
- Não seja invasivo ou agressivo
  - Não julgue
- Não conte histórias de outras pessoas

## #3passosparaosPSPs

### Observar

Verifique a segurança, as necessidades básicas e se há reações sérias de estresse.

### Escutar

Se coloque à disposição para quem precisar, pergunte sobre as necessidades das pessoas.

### Aproximar

Forneça informações atualizadas, aproxime as pessoas da rede de afeto das mesmas, compartilhe e aproxime as pessoas da rede de apoio psicossocial.

**Observe, escute, aproxime-se e AJUDE!**



# O luto pode ser vivido na escola

## PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS (PSP)

LUTO: quebra de vínculo

Precisamos considerar que luto é sobre perdas concretas e também simbólicas.

O luto consiste em um processo normativo de adaptação às perdas, abrangendo emoções, cognições, sensações físicas e mudanças comportamentais. Muitas pessoas conseguem elaborar o luto e se adaptar relativamente bem às perdas, ao passo que outras experienciam luto complicado, que envolve a intensificação do sofrimento, sem progressão para resolução ao longo do tempo, de forma que a pessoa se sente sobrecarregada e passa a apresentar comportamentos desadaptativos que a prejudicam na vida diária.

Alguns pais ou mães podem estar passando pela perda de forma muito sofrida e até deixar para segundo plano o papel de cuidar do filho por conta do luto. A criança ou adolescente que está nesse meio pode chegar à escola muito fragilizado. E podem existir agravantes, dependendo do vínculo da pessoa que se foi.

Professores precisam estar muito atentos e, em algumas situações, que se prolongam os sintomas, será importante a indicação para à família, avaliação com especialistas da área saúde mental, para dar um suporte, porque pode acontecer de a escola sozinha não conseguir lidar com essa dor, especialmente se a criança estiver muito envolvida nesse processo.

Quanto ao que se refere a comportamento podemos considerar que o adulto consegue expressar em palavras o que sente e pensa, de modo a elaborar suas angústias, já a criança muitas vezes não entende o que está acontecendo nem sabe expressar o que sente, então manifesta que está passando por um processo muito difícil no comportamento (com agressividade, choro, alterações de sono), e pode até ter queixas físicas, como dor de cabeça e de barriga, vômito e febre.

*A perda por si só não é danosa ao indivíduo. Mas quando ela não é vivida e elaborada, pode acarretar prejuízos pelo resto da vida. Não adianta fingir que está tudo bem, nem ficar só reclamando sem refletir sobre o processo. Para superar o luto, é preciso vivê-lo. O acolhimento ao luto se faz necessário no ambiente escolar, perguntas e respostas precisarão ser tratadas com honestidade.*

*Quando as questões não partirem da criança ou do adolescente, é importante que os adultos perguntem claramente o que este sente e pensa, abrindo espaço para uma conversa necessária.*

*É importante que a escola conheça minimamente a contexto da morte e de que forma a família tratou o assunto com a criança para que possam ajudar no processo de luto.*

*A maioria das pessoas possui condições psicológicas para atravessar esse momento de forma saudável.*



## Impacto do desastre em crianças e adolescentes:

Não é saudável excluí-las ou preservá-las totalmente dos assuntos difíceis e dos rituais de despedida.

Eles também são afetados emocionalmente pelos impactos do desastre.

As crianças e adolescentes podem expressar de outras maneiras esses impactos.

MENTIR ou  
OMITIR  
informações  
NÃO AJUDA!

## Reações esperadas pós desastre:

✔ Retorno a antigos hábitos  
Por exemplo: xixi que escapa, chupar dedo, querer a presença de um adulto

✔ Medo de ficar sozinho, de ir dormir, do escuro, pesadelos (sonho/realidade)

✔ Culpa: responsabilidade da tragédia

✔ Luto: questionamentos

Escutar, observar e encorajar a expressão da emoção é a melhor condução.

Respeitar o caminhar e o tempo de cada criança e adolescente é importante para que haja a restauração emocional.



# PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS (PSP)

**Crianças pequenas sabem o que é morte?**

→ Na primeira infância, até os 3 anos: é percebida apenas como ausência.

→ Entre os 3 e os 5 anos: começa assimilar a morte, mas ainda cerceada pela sua imaginação. Muitas vezes ficam na ilusão de que a pessoa vai voltar e só está dormindo ou viajando.

→ A partir dos 6 anos: fica mais claro para ela que a morte é inevitável e irreversível, mas o processo de compreensão é longo.

→ A partir dos 9 anos: a consciência de finitude da vida é totalmente estabelecida.

**Uma lista de coisas para ajudar vocês adultos a nos ajudar nessa fase complicada, tá?**



✓ Nos ensine a falar com a nossa pessoa especial que morreu pelo pensamento, isso ajuda muito a tentar suportar a saudade

✓ Nos falem **SEMPRE** a verdade

✓ Nos falem dos sentimentos de vocês. Se estiverem tristes, com saudades, falem. Isso nos ajuda a nos expressar melhor também

✓ Nesse momento tudo que nós precisamos é de amor, compreensão, carinho e cuidado

✓ Pergunte se queremos participar do momento de despedida (velório, sepultamento, homenagens especiais). Se quisermos ir, explique o que vamos encontrar lá, fale do momento triste, mas que vamos ficar bem

✓ Avise para nossa escola do momento delicado que estamos passando, eles também precisam estar prontos para ajudar

## O que os adultos **NÃO** devem fazer:

Zombar ou tirar sarro

Reagir com agressão / punição

Sair ou deixar a criança sem avisá-la da sua ausência

Forçar o confronto com o que apavora

Evitar a dor / mentir sobre fatos



**PETRÓPOLIS**  
PREFEITURA

### Como ajudar os jovens a lidarem com situações difíceis?

A escuta efetiva e acolhedora é sem dúvida uma poderosa aliada no ambiente escolar, trata-se de uma ferramenta de autorregulação das emoções e possui uma funcionalidade bastante versátil para a equipe pedagógica, que pode acompanhar as questões dos alunos, por meio dos relatos.

A partir do compartilhamento de angústias, carências e necessidades, a escola pode sistematizar conteúdos (rodas de conversa, reuniões, palestras, lives, e-books, etc) que ajudarão a todos a lidarem melhor com as emoções, a partir da vivência trazida por eles mesmos.

### Bons exemplos de mecanismos de escuta:

- ✓ Diário de Bordo Online - permite que se registrem situações vivenciadas e emoções sentidas
- ✓ Caixa das emoções - onde se depositam suas reflexões anseios e emoções
- ✓ Carta dos desejos e sonhos - carta objetivando o futuro a curto, médio e longo prazos
- ✓ Rodas de conversa e acolhimento - conversa entre pares onde os pontos de vista são expressos e acolhidos sem julgamento



# Gestores e equipe

## PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS (PSP)

Muitos de vocês são da comunidade e também podem ter sido afetados de forma direta. Nesse sentido, saber a situação de cada uma na equipe, é uma forma para que se sintam ouvidos e acolhidos.

### RESPOSTA EM SITUAÇÃO DE DESASTRE:

- ✓ Siga as instruções do responsável pelo gerenciamento da crise
- ✓ Saiba quais são as respostas às emergências e quais os recursos disponíveis
- ✓ Conheça seu papel e seus limites
- ✓ Trabalhe de forma articulada com a rede

### Como ajudar a lidar com a situação de desastre?

Ter acesso aos protocolos de segurança  
Ser atualizado diariamente sobre a situação  
Tarefas bem divididas  
Alternar as tarefas de alto e baixo estresse  
Reconhecer cada esforço  
Ter espaços adequados para alimentação e descanso  
Mapeie e divulgue ações de cuidado em saúde mental

### Gestor:

Cuide muito bem de você também!  
Lembre-se de que você só pode cuidar de sua equipe, se você se cuidar.

### ATIVIDADES QUE AUMENTAM A SENSÇÃO DE COLETIVIDADE

Reunião com a equipe, verificar se a comunicação foi clara.

- O que vamos fazer?
- O que precisa ser feito?
- Quais são as prioridades?
- Como será feito?
- Quem da equipe fará?



## Reflexões:

## PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS (PSP)

*Diante do contexto de desastre natural que nossa cidade viveu e de tudo o que reverbera dentro de cada um dia nós nesse contexto, importante refletirmos...*

*"Cuidar é mais que um ato, é uma atitude de preocupação de responsabilidade e de envolvimento afetivo com o outro."*

*Leonardo Boff*

*Quando falamos em empatia estamos nos referindo a um conceito mais amplo, falamos da Consciência Social.*

**A ESCUTA EFETIVA COM AFETO FAZ PARTE DO PROCESSO EMPÁTICO.**

**VIVER, APESAR DA DOR.**

**Se doar para o outro nos torna mais humanos.**

**AMOR, COMPREENSÃO, CARINHO E CUIDADO!**

### Referências:

DEL PRETTE, Zilda. *Psicologia das Habilidades Sociais na Infância: Teoria e Prática*. Petrópolis: Editora Vozes, 2015.

ESTANISLAU, Gustavo; BRESSAN, Rodrigo. *Saúde Mental na escola: o que os educadores devem saber*. Porto Alegre: Artmed, 2014.

GAZZANIGA, Michael; HEATHERTON, Todd. *Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento*. Porto Alegre: Artmed, 2005.

MORIN, Edgar. *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2000.

NELSEN, Jane. *Disciplina Positiva em sala de aula: como desenvolver o respeito mútuo, a cooperação e a responsabilidade em sala de aula*. São Paulo: Editora Manole, 2017.

*Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo*. Edição original em inglês: *Psychological first aid: Guide for field workers*. © Organização Mundial da Saúde, 2011.

*E-book- Acolhimento: Inspirações para uma escola humanizada*, Petrópolis, 2020



**Elaboradoras:**  
**Carolina G. Junqueira**  
**Eliana de F. Gastaldo de Lima**  
**Paula G. Patuléa**  
**Vanessa Senna Guingo**

**Diagramação:**  
**Vanessa Senna Guingo**

**Créditos de imagem:**  
**canva.com**  
**freepik.com**

**Colaboradora:**  
**Marcia S. Souza**

**Apoiadores:**  
**Secretaria de Educação de Petrópolis**  
**Assessoria em Psicologia Escolar**



**PETRÓPOLIS**  
**PREFEITURA**

**Petrópolis, abril de 2022.**