

GUIA DE ETIQUETA



NA **SAÚDE**
MENTAL

COM LÍCENÇA, PRECISAMOS DE FALAR DE
EDUCAÇÃO E BEM-ESTAR

GUIA DE ETIQUETA NA SAÚDE MENTAL

COM LICENÇA,
PRECISAMOS DE FALAR
DE EDUCAÇÃO E BEM-ESTAR

Copyright: © Cruz Vermelha Portuguesa

A presente edição segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Título: Guia de Etiqueta na Saúde Mental

Autoria: COMON e Cruz Vermelha Portuguesa

Revisão: AP PORTUGAL

Design: COMON

Ilustração: Sara Tanganho e COMON

Paginação: rioGráfica

Impressão e acabamento: rioGráfica

Depósito legal: 548296/25

1^a edição, Lisboa, maio 2025

Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, nem transmitida, no todo ou em parte, por qualquer processo eletrónico, mecânico, fotocópia, fotográfico, gravação ou outros, nem ser introduzida numa base de dados, difundida ou de qualquer forma copiada para uso público ou privado, sem prévia autorização por escrito do editor.

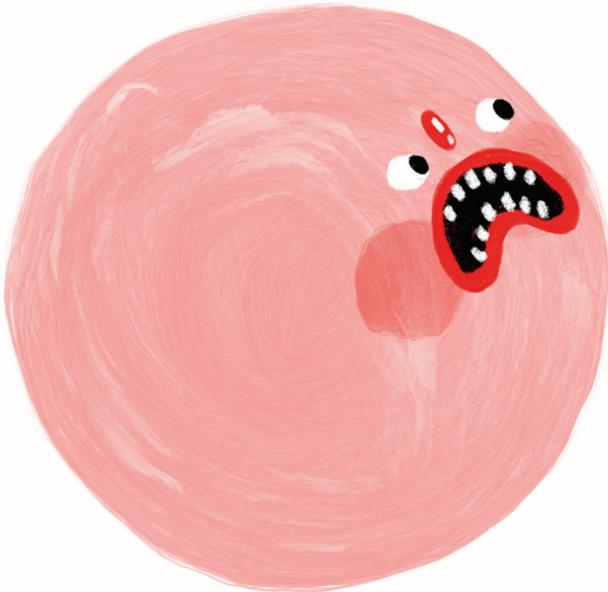
eu4health.cruzvermelha.pt

ÍNDICE

1. Para que serve este guia?
2. O que é isto da etiqueta na saúde mental?
3. E o que são primeiros socorros psicológicos?
4. Quem precisa de primeiros socorros psicológicos?
5. Quando e onde posso ajudar?
6. Como tornar um espaço mais seguro
7. Como utilizar os primeiros socorros psicológicos
8. E primeiros socorros psicológicos para crianças?
09. Quando a vida dá uma volta
10. Aprende a cuidar de ti
11. Notas finais

CAPÍTULO 1

PARA QUE SERVE
ESTE





Bem-vindo ao nosso guia de etiqueta na saúde mental. Já todos ouvimos falar de boas maneiras à mesa ou em eventos sociais, mas e quando se trata da saúde mental? Quais serão as melhores formas de comunicar com os outros, oferecer apoio e criar um ambiente onde todos possamos partilhar aquilo que realmente sentimos? É isso que vamos descobrir.

Neste guia, vamos partilhar dicas práticas sobre como apoiar alguém que está a passar por um momento difícil e, ao mesmo tempo, divulgar um conceito essencial, mas desconhecido para a maior parte das pessoas: os primeiros socorros psicológicos.

Se a primeira coisa em que pensas quando alguém fala de primeiros socorros é em ligaduras, pensos rápidos e gaze, podemos dizer-te que neste caso não é bem por aí. Não dá para resolver tudo com um penso rápido, e as nossas emoções são um desses exemplos.

Às vezes, a vida gosta de nos surpreender com uma reviravolta que nos deixa sem saber o que fazer a seguir. Os primeiros socorros psicológicos são, nada mais nada menos, do que estratégias simples que podes aplicar nestas alturas de crise emocional.

Por isso, se já ficaste sem saber o que dizer a um amigo que estava em baixo, ou alguma vez sentiste que não sabias como lidar com uma certa situação, este guia vai dar-te muito jeito.

Vamos explorar de que modo pequenas mudanças na forma como comunicas com os outros podem fazer uma grande diferença, como as regras de etiqueta podem nem sempre ser úteis para a saúde mental (às vezes, até nos prejudicam) e como podes oferecer apoio a outras pessoas.

No final, esperamos que te sintas mais confiante para lidar com desafios emocionais (os teus e os dos outros) e que este guia te ajude a criar relações mais empáticas e saudáveis.

Não, isto não é um manual de autoajuda que te vai dar soluções milagrosas para todos os problemas da tua vida, mas sim um guia que te vai ajudar a lidar com eles.

O QUE
É ISTO
DA ETIQUETA



NA SAÚDE

MENSAJ?

CAPÍTULO 2

A etiqueta é um conjunto de regras sociais e comportamentais que aprendemos desde crianças e que orientam a forma como interagimos com outras pessoas em diferentes contextos.

É a grande responsável pelo uso de expressões como “por favor” e “obrigado”, e por comportamentos como tapar a boca ao tossir ou espirrar (ainda bem!), não falar de boca cheia (a humanidade agradae) ou não ouvir música em voz alta em público (mais pessoas precisam de ler esta parte).

Mas também é responsável por coisas como a repressão de emoções ou a sensação de culpa por te colocares em primeiro lugar.

Queres uma prova? Faz este teste:

	Sim	Não
Já aceitei um convite, mesmo estando a precisar de um tempo para mim.		
Já me senti desconfortável numa situação, mas preferi não dizer nada porque seria mal-educado.		
Já aceitei fazer um favor que não queria, ou não podia fazer, só para não parecer mal.		
Já evitei reagir a um comentário que me magoou para não criar desconforto.		
Já me senti mal por não responder imediatamente a uma mensagem, mesmo estando ocupado,		

Se respondeste “sim” a alguma destas questões, então significa que, em algum ponto da tua vida, já deixaste as regras de etiqueta prejudicarem o teu bem-estar.

As regras de educação podem ser benéficas como forma de organização da nossa vida em sociedade, mas são também uma fonte de ansiedade e desconforto quando afetam a nossa saúde mental. Calma, porque isto não quer dizer que estamos a incentivar a má educação.

Podemos definir saúde mental como o nosso estado de bem-estar emocional, psicológico e social. É a base do bem-estar geral e diz respeito a um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional, ou a ausência de uma doença mental.

Envolve a forma como pensamos, sentimos e nos comportamos no dia a dia, bem como a nossa capacidade de lidar com a ansiedade, manter relações saudáveis e tomar decisões equilibradas.

Ter uma boa saúde mental não significa que estejas sempre feliz e contente, mas sim que consegues gerir as tuas emoções e procurar apoio quando necessário.

Neste guia, queremos mostrar-te como muitas vezes nos prejudicamos a nós próprios, e aos outros, quando nos focamos apenas nas regras de etiqueta, e partilhar contigo técnicas que vão tornar as conversas sobre saúde mental mais simples e abertas.

Vais perceber que existem pequenos detalhes que não necessitam de grande esforço, mas que fazem a diferença na interação com outras pessoas, e que vão diminuir a pressão social que podes, muitas vezes, sentir quando falamos de emoções ou sentimentos.

Mas antes disso, queremos dar-te já uma dica: caso sintas que a tua saúde mental não está bem neste momento, salta já para o capítulo 10, onde vais aprender algumas técnicas de Autocuidado.

Se não tens a certeza de como te sentes, então faz o teste de bem-estar da Organização Mundial de Saúde para perceberes melhor.

Teste de bem-estar da Organização Mundial de Saúde (OMS)

Indica, para cada uma das cinco afirmações, a que se aproxima mais da forma como te tens sentido nas últimas duas semanas.

Durante as últimas 2 semanas	Sempre	Quase sempre	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algumas vezes	Nunca
1. Senti-me alegre e bem disposto	5	4	3	2	1	0
2. Senti-me calmo e tranquilo	5	4	3	2	1	0
3. Senti-me ativo e energético	5	4	3	2	1	0
4. Acordei a sentir-me fresco e repousado	5	4	3	2	1	0
5. O meu dia a dia tem sido preenchido com coisas que me interessam	5	4	3	2	1	0

Pontuação:

Calcula a soma dos valores das cinco respostas para encontrar a tua pontuação. “0” representa a pior e “25” a melhor qualidade de vida possível.

Se a tua pontuação for inferior a 13, ou se respondeste 0 ou 1 a qualquer uma das 5 questões, deves ler o capítulo 10 deste guia ou ligar para a linha de apoio 808 24 24 24, pedindo para falares com um psicólogo.



PRIMEIROS E OS QUE SÃO SOCORROS PSICOLÓGICOS

CAPÍTULO 3

Pode ser assustador pensar em primeiros socorros psicológicos. À primeira vista, este termo é associado a algo técnico ou médico, que só pode ser disponibilizado por alguém formado em psicologia ou equivalentes. Mas não te preocipes, porque isto não poderia estar mais longe da verdade.



Os primeiros socorros psicológicos são, no fundo, uma forma de ajudar outras pessoas quando estão em sofrimento emocional, ajudando-as a sentirem-se calmas e apoiadas. Consistem em dar suportes às pessoas para que consigam lidar com momentos difíceis, oferecendo apoio emocional e social, ajudando-as também a tomar decisões informadas.

Prestar atenção às reações das pessoas, ouvir com empatia e oferecer ajuda prática são comportamentos que fazem parte da resposta a uma desestabilização emocional e que, felizmente, todos nós conhecemos bem.

Como em qualquer situação social, existem algumas regras implícitas e explícitas que orientam a nossa interação com o outro.

Contudo, estas regras de boa educação podem muitas vezes tornar-se prejudiciais, principalmente quando influenciam o nosso à vontade para expressar emoções e sentimentos.

Quando não pedimos ajuda, por medo de incomodarmos

Quando nos sentimos obrigados a dizer "sim" a certos pedidos, para evitar parecer rude

Quando continuamos a interagir com pessoas tóxicas apenas por cordialidade

E podíamos continuar com muitos mais exemplos, mas não queremos ficar sem espaço no livro.

Mas não são só os momentos em que seguimos as regras de boa educação que nos prejudicam. Também existem situações em que não seguir estas regras pode impactar outras pessoas. Vê lá se reconheces alguma destas situações.

Hora de ponta
18h37

O trânsito está parado. Os nervos acumulam-se. Ao fundo, percebemos que houve um acidente. A curiosidade desperta. Quando estamos mais próximos do incidente, em vez de o passarmos com naturalidade, decidimos ficar parados a ver tudo o que está a acontecer.

Zona de incêndios
20h00

Um incêndio devastou uma grande área florestal em Portugal. Várias pessoas perderam a sua casa para as chamas. Um jornal televisivo faz uma entrevista a uma dessas pessoas, claramente em estado de choque.

Escola
10h00

Recebemos dezenas de notificações no telemóvel. O tema de conversa nos grupos de Whatsapp parece animado, dada a quantidade de mensagens recebidas. A razão para tanto alvoroco? Um vídeo, filmado numa escola, que mostra duas crianças à luta.

Estes são três de muitos exemplos de situações que desrespeitam as regras de convivência com outros e que retiram a dignidade das pessoas envolvidas, podendo assim reforçar os sentimentos negativos experienciados.

A verdadeira etiqueta vai além de seguir, ou não, as boas maneiras: envolve a capacidade de confortar e apoiar de forma respeitosa e discreta, garantindo que aqueles que estão em sofrimento se sintam amparados sem verem comprometidas a sua privacidade e dignidade.

Vamos então perceber, ao certo, o que devemos e não devemos fazer como forma de apoio em situações de crise.

Os primeiros socorros psicológicos são:

- Confortar uma pessoa em sofrimento emocional e ajudá-la a sentir-se segura e calma, num ambiente digno.
- Avaliar as necessidades e preocupações da pessoa.
- Proteger as pessoas de mais danos (às vezes, basta rodar o prisma de visão da pessoa).
- Disponibilizar apoio emocional.
- Ajudar a satisfazer as necessidades básicas imediatas, como comida e água, um cobertor ou um lugar temporário para descansar.
- Ajudar as pessoas a aceder a serviços e apoio social, ou informação sobre familiares desaparecidos.

Os primeiros socorros psicológicos não são:

- Algo que só os profissionais podem fazer.
- Uma consulta de psicologia.
- Dizer que a pessoa não está com bom aspetto.
- Contribuir para o alarmismo.
- Tentar saber os pormenores da situação para partilhar mais tarde com os amigos.
- Ligar a um astrólogo para dar o seu parecer sobre a situação.
- Ficar a observar o que está a acontecer, como um mirone.
- Pressionar a pessoa a partilhar os seus sentimentos e reações ao que aconteceu.

Os primeiros socorros psicológicos podem ser aplicados por todos que tenham formação na área, mas existem algumas coisas importantes que, entretanto, devemos saber:

- Como avaliar uma situação;
- Os padrões comuns de reações a crises;
- Como abordar, em segurança, pessoas em sofrimento emocional;
- Como manter a calma e controlar emoções sufocantes (válido tanto para ti, como para quem estás a ajudar);
- Como disponibilizar suporte emocional e ajuda prática.

Parece muita coisa e tens a sensação que não vais conseguir fazer tudo? É para isso que cá estamos. Continua a ler o guia, pois certamente irás encontrar respostas para as tuas dúvidas.

Nem sempre é fácil perceber como aplicar tudo isto no dia a dia e, por isso, trazemos o testemunho da jornalista Margarida David Cardoso. Nele, a Margarida partilha um episódio da sua experiência profissional, em que uma entrevista a fez refletir sobre limites, empatia e a importância de respeitar o espaço emocional do outro.

Sentamo-nos frente a frente naquela sala que é habitualmente um espaço de consultas, onde à frente dela costuma estar uma psicóloga ou uma psiquiatra. Não antecipo que aquele lugar já é, à partida, uma escolha errada. A relação que um jornalista tenta criar com uma entrevistada tem o risco de se assemelhar a uma confidência. Pior: poderá confundir-se com um contexto terapêutico. Quando é tão íntimo o tema, como não correr esse risco? Ela, recém-chegada aos 18 anos, fala do bullying na escola, dos maus-tratos em casa. De como a perturbação do comportamento alimentar a

empurrou tantas vezes para o internamento. E o abuso e o abandono para as ideias de suicídio.

Um jornalista que entrevista pessoas num momento de grande vulnerabilidade norteia-se por uma ténue linha de consentimento. Tenta avaliar consecutivamente se a pessoa está a pesar o carácter público daquela conversa e se considera o impacto da sua divulgação. Há de refrear também o risco de ser condescendente. Mas tentará medir uma espécie de estado de consciência: "Isso que acabaste de contar é muito duro. Achas que o posso usar nesta história?", "O que é mais importante para ti que outras pessoas percebam?" Depois, a partir dessa janela entreaberta para intimidade do outro, o jornalista decidirá o que contar e como.

Da entrevista com ela, não usei quase nada. Porque lhe falhei, primeiro, ao definir os limites daquela conversa. Encaixei-me no papel de amiga e nunca consegui escrutinar naquelas palavras tão frágeis, tão dolorosas, a consciência de que seriam públicas. (Tornou arrepiante a frase que antes tomava como um elogio: "É a primeira vez que conto isto a alguém." Deveria ser perante um jornalista, on the record, esse momento de vulnerabilidade?) Segundo, porque quando começou a tremer, com lágrimas pequenas e hesitantes, agarrrando os pulsos marcados, decidi acabar com qualquer intuito mediático que aquela conversa pudesse ter. Talvez fragmentos dela fossem importantes para alguém numa situação semelhante – ela queria que fossem. Mas eu não sabia como acomodar aquela dor dilacerante no conceito de consentimento. Arrisquei o paternalismo de decidir por ela.

(Ia embora a seguir. Provavelmente nunca mais nos veríamos. Tantos jornalistas questionam se há algo de justo nesta troca-relâmpago de factos íntimos com alguém que acabou de chegar e já está de saída.)

Diz o código deontológico que o jornalista deve proibir-se de perturbar a dor do outro. Independentemente da profissão, qualquer tentativa de criar empatia apontaria na mesma direção. Mas foram umas ideias simples que tinha sobre primeiros socorros psicológicos que tornaram imediata a decisão de parar de gravar naquele momento. "Não são primeiros socorros psicológicos pedir a alguém que analise o que lhe aconteceu. Não são primeiros socorros psicológicos encorajar uma discussão pormenorizada sobre o incidente crítico que causou o sofrimento emocional" – estas frases estavam sublinhadas umas páginas atrás no meu caderno de notas. Aquela entrevista não era outra coisa se não um mergulho profundo nos detalhes daquele sofrimento. Era o que eu procurava naquela relação desigual.

Não teria sido uma decisão tão óvia antes da aula onde copiei aquelas frases, dada por uma psicóloga a uma turma de leigos. Naquele momento, ajudar aquela pessoa a sentir-se segura e evitar provocar-lhe mais dano não parecia compatível com pedir-lhe que medisse as palavras que outras pessoas iam ouvir. Ter cuidado com o seu bem-estar sobreponha-se. Não significa isto, acredito firmemente, que deva ser coartado ou limitado o direito de ela ou alguém em situação semelhante ser ouvida e representada. Há muito que jornalistas contrariam o tempo em que pessoas com experiências potencialmente traumatizantes não tinham direito ao relato na sua própria voz, e por elas falavam intermediários. A narrativa da sua história pertence-lhe. Contá-la com cuidado, equilibrando a condescendência com o risco de aprofundar a ferida e a vulnerabilidade, é um exercício mais ténue e exigente do que admitia – sendo certo que é preciso encontrá-lo.

Margarida David Cardoso
Jornalista

QUEM PRECISA DE PRIMEIROS SOCORROS



Todos nós passamos por situações e eventos que avaliamos como stressantes nas nossas vidas. Seja ficar sem internet no momento de uma apresentação importante, sentir que todas as pessoas do mundo conspiraram contra nós no trânsito ou

Psicológicos?



o despertador não tocar no dia em que tínhamos um exame para o qual andávamos a estudar há semanas.

A maioria de nós aprende a lidar com estes desafios e avê-los como naturais. No entanto, existem casos em que se torna

difícil enfrentar estes problemas, como quando se tratam de situações fora do comum e desafiadoras, ou quando estas experiências se vão acumulando ao longo do tempo.

Quando uma experiência se torna avassaladora, pode resultar numa crise psicológica de pequena ou grande escala, dependendo do impacto do evento, do apoio disponível e da capacidade de cada pessoa para lidar com a situação.

Estar numa situação de crise pode levar a que a nossa capacidade de ação e decisão seja reduzida. É aqui que os primeiros socorros psicológicos entram, como uma forma de apoiar as pessoas afetadas pelo evento na recuperação do controlo sobre as suas vidas e na redução do sofrimento.

Para disponibilizarmos primeiros socorros psicológicos de uma forma segura, devemos estar preparados para as diferentes reações das pessoas. Afinal, quando estamos em crise, muitas vezes esquecemos as supostas regras de boa educação e não conseguimos medir a escala das nossas emoções, podendo reagir de uma forma inesperada.

Portanto prepara-te, pois podes ter alguém a contar-te a vida em detalhe, incluindo a discussão que teve com o primo em 2008, a rir-se descontroladamente porque o seu cérebro decidiu que era uma resposta apropriada à situação, ou até a gritar contigo quando só estás a tentar ajudar.

Alguns exemplos de reações são:

Reações físicas

Dores no corpo, cabeça ou estômago, cansaço, dificuldade em adormecer ou dormir, pesadelos, níveis baixos ou altos de energia, tremores, batimentos cardíacos rápidos, náuseas, vômitos ou diarreia e alterações no apetite.

Reações cognitivas

Dificuldade de concentração, perder a noção do tempo, dificuldade em tomar decisões ou resolver problemas, dificuldade em lembrar-se das coisas, sentir que está a reviver o evento.

Reações emocionais

Ansiedade, medo, nervosismo ou pânico, receio que a situação possa acontecer novamente, tristeza e entorpecimento, sentir-se desconectado e afastado de outras pessoas, sentimentos de culpa, vergonha, embaraço, raiva e irritabilidade.

Reações interpessoais:

Isolamento, sentir que ninguém o comprehende, conflito com outros.

Reações comportamentais:

Impulsividade, evitar coisas que lembrem a situação, não querer falar sobre isso, abuso de álcool ou substâncias psicoativas.

Vamos a um exemplo prático?

O Nuno sofreu um acidente de carro. O impacto foi forte, mas conseguiu sair sem ferimentos graves. No entanto, ao olhar para o outro veículo envolvido, vê o condutor inconsciente e preso entre os destroços. O som das buzinas, dos alarmes e das vozes das pessoas que se aproximam deixam-no atordoado. As luzes dos faróis parecem ofuscá-lo, e a sensação de que tudo está a acontecer demasiado rápido toma conta dele. Enquanto algumas pessoas ligam para o 112, o Nuno fica parado ao lado do carro, incapaz de agir, como se estivesse congelado.

Neste caso, disponibilizar primeiros socorros psicológicos ao Nuno vai ajudá-lo a processar o que aconteceu, dando-lhe

o apoio necessário para gerir as emoções, aliviar o impacto inicial e começar o processo de recuperação.

E no caso das crianças?

É importante teres em conta que podes ter de recorrer aos primeiros socorros psicológicos para com crianças e que estas, naturalmente, terão reações bastante diferentes das dos adultos.

Bebés (até aos 2 anos)

Podem reter memórias, imagens ou cheiros relacionados com os eventos. Podem apresentar aumento do choro, necessidade de colo, irritabilidade ou passividade.

Crianças (dos 2 aos 6 anos)

Medo de serem separadas dos cuidadores, sentimentos de impotência e falta de controlo. Podem tornar-se mais retraídas ou entrar em negação. Podem voltar a apresentar comportamentos de regressão do desenvolvimento, como chuchar no polegar, fazer xixi na cama ou ter medo do escuro. Podem representar partes da experiência angustiante ao brincar.

Crianças (dos 6 aos 10 anos)

Têm mais facilidade em compreender questões complexas. Podem apresentar sentimentos de culpa, fracasso ou raiva. Podem ter fantasias sobre ser o “salvador”, ou querer falar sobre o evento frequentemente. Vão procurar formas de restabelecer o controlo. Podem apresentar comportamentos regressivos, e recusar-se a falar ou comunicar com os outros.

Adolescentes (dos 11 aos 18 anos)

Podem reagir de forma semelhante aos adultos, sentindo irritação, rejeitando regras ou mostrando-se agressivos. Podem

tornar-se mais impulsivos e envolver-se em comportamentos de risco, como o uso de álcool ou substâncias, comportamentos autolesivos e hábitos alimentares inadequados.

Como viste, cada pessoa reage de forma diferente a uma situação de crise. No entanto, independentemente da reação, uma coisa é certa: estes momentos podem deixar marcas.

A jornalista Maria João Ruela experienciou, em primeira mão, esse impacto. No seu testemunho, partilha uma experiência que mostra o peso emocional que a forma como abordas os outros pode ter.

"Ahh! Está assim a coxear? Magoou-se?"

De vez em quando sou confrontada com esta pergunta, para a qual existe apenas uma resposta possível, que é aquela que habitualmente dou: "eu sou assim", deixando quase sempre numa situação desconfortável um interlocutor que pretendia apenas ser simpático. Mas que alternativa teria, se sou mesmo assim?

Há mais de 20 anos adquiri esta condição, afetando a perna esquerda, e sei que não há nada mais que possa fazer. Não me magoei, não torci o pé, nem tenho uma unha encravada. Fui atingida por uma bala que destruiu o nervo ciático. Não mexe o pé, nem parte da perna, o que me obriga a coxear. Já aprendi a viver assim.

Este facto deixa-me sempre numa posição mais confortável, perante o interlocutor encavacado, "não se preocupe, não tinha como adivinhar" – é também uma das respostas que habitualmente dou, para desbloquear a situação e a conversa.

Existem eventos de vida com impactos cuja extensão não tem imediata percepção ou avaliação. Sempre consegui lidar com a incapacidade física, sempre menori-

zei o seu impacto no meu quotidiano, mas ele existe, está sempre presente, condicionando o que sou e o que faço.

Creio que, se já conhecesse na altura o conceito de Primeiros Socorros Psicológicos de que nos fala este guia, a recuperação emocional poderia ter acontecido de forma mais rápida, percebendo como agir, como me sentir mais tranquila ou como procurar o apoio necessário.

Nos primeiros meses, até anos, depois de ter adquirido esta condição, ela funcionou como uma meta, se quisermos como um objetivo a ultrapassar. Era a ambição que me movia, fazendo tudo o que podia para a minorar. Até ao momento em que tive "alta", papel passado, incapacidade permanente adquirida, tornando-a assim definitiva. E depois?

Vim a perceber que precisava de encontrar outros objetivos, profissionais, académicos, pessoais e até físicos, desafiando-me a ir mais além, mantendo o foco num objetivo que desfocasse a atenção do anterior - o tempo permitiu relativizar e encontrar o melhor caminho.

Nem sempre foi um percurso linear, nem óbvio. Um percurso que também foi de alinhamento mental à condição física, e que me permite hoje reagir com naturalidade perante situações como a relatada. Um percurso que não fiz sozinha.

Não hesitei, por isso, um segundo quando desafiada a partilhar uma experiência para a edição deste guia. Acredito que as histórias dos outros ajudam sempre a lidar melhor com a nossa. Comigo funcionou assim.

Maria João Ruela
Jornalista e Consultora Assuntos Sociais e Comunidades
Portuguesas na Presidência da República Portuguesa

QUANDO E ONDE





POSSO
AJUDAR?

CAPÍTULO 5

Agora que já falámos sobre o que são os primeiros socorros psicológicos, temos a certeza que surgiram outras dúvidas: quando devem ser usados, quem os pode aplicar e onde devem ser postos em prática.

Como um bom guia, estamos aqui para te ajudar a lidar com qualquer ocasião e, por isso, vamos esclarecer as tuas questões.

Quando devem ser usados os primeiros socorros psicológicos?

É muito simples: sempre que encontres alguém em necessidade de apoio emocional imediato, por estar envolvida numa crise. Não te preocupes com o que os outros possam pensar da tua ajuda. Se te sentires preparado, o teu apoio pode fazer a diferença.

Lembra-te que deves agir com sensibilidade e discrição, já que as reações à ansiedade variam de pessoa para pessoa.

Em certos casos, o efeito emocional a longo prazo pode ser mais desgastante do que o próprio evento que o causou, pelo que os primeiros socorros psicológicos também podem ser úteis nestas situações.

Quem pode aplicar os primeiros socorros psicológicos?

Qualquer pessoa com formação na área pode disponibilizar primeiros socorros psicológicos. Sim, até aquela pessoa em que estás a pensar.

Os primeiros socorros psicológicos não dependem da experiência de especialistas ou psicólogos, o que significa que qualquer pessoa pode aprender a responder de forma solidária e empática às pessoas em perigo e/ou sofrimento emocional.

Onde devem ser postos em prática?

Deves levar a pessoa para um lugar que transmita segurança e conforto, tanto para ti como para a outra pessoa. Idealmente, deverá ser um espaço reservado, longe dos olhares curiosos de mirões inconvenientes, para conseguires garantir a dignidade e confidencialidade.

Muitas vezes, estar presente, saber ouvir e oferecer um pouco de conforto é suficiente para que a outra pessoa se sinta mais calma e confortável. O testemunho da Cláudia Semedo vem mostrar como, em momentos de fragilidade, o teu apoio pode ser fundamental.

O primeiro dia é sempre especial. Ninguém se conhece, as expectativas estão ao rubro e há um nervoso miudinho que tanto provoca um gargalhar geral como um ligeiro baixar de olhos e recolher de ombros.

A maior parte nunca fez teatro e é a primeira vez que está em cima de um palco. É ali que dou as aulas. É ali que a magia acontece. Digo-lhes, muitas vezes, que toda a gente deveria ter aulas de expressão dramática porque são um convite a despertarmos qualidades intrínsecas à nossa natureza, à nossa existência: a qualidade da comunicação, a possibilidade de auscultação das nossas emoções, o desenvolvimento da nossa criatividade e capacidade de escuta, a cooperação. A prática teatral estimula a curiosidade, o querer conhecer o outro, experimentar a sua perspetiva, entender as suas circunstâncias e, nesse movimento, leva-nos a perceber melhor os nossos padrões e os nossos limites. Torna-nos disponíveis, flexíveis e devolve-nos o super-poder de sermos, só sermos, sem escudos, fachadas, nem convenções. A verdade é essencial no trabalho que desenvolvemos e para o nível de profundidade que pretendemos atingir. Eles sabem, eles sentem. E assumem o compromisso, mas a verdade pode ser assustadora. Expormos os nossos gostos, manifestarmos os nossos sonhos, expressarmos os nossos quereres, obriga-nos a tomar decisões e a sermos responsáveis pelos nossos resultados. Crescer pode ser assustador.

Os alunos a quem dou aulas de teatro oscilam entre os 13 e os 18 anos. São grupos de rapazes e raparigas num momento muito específico de desenvolvimento, a

adolescência. Tudo é efervescente nesta fase. Os amores, os humores, as dúvidas, as certezas.

No primeiro dia de aulas fazemos muitos jogos para nos conhecermos uns aos outros. Exercícios de confiança, de concentração, de sentido de união e muitas partilhas. Num desses momentos de apresentação em nome próprio, a Rita decidiu contar ao grupo que tinha uma péssima relação com a mãe, cujo namorado já a tinha assediado, e que pretendia pedir ao tribunal para ficar a viver só com o pai. Silêncio. O grupo acolheu bem a partilha e decidiu, espontaneamente, rodeá-la num abraço. Começaram todos a chorar e, sem aviso prévio, os soluços da Rita, uma miúda de 14 anos, filha única, de pais separados, fã de anime e de maquilhagem, deram lugar a um episódio de falta de ar que se transformou num ataque de pânico, diagnóstico assumido por mim, pela observação do terror no seu olhar e do seu corpo transpirado e a tremer. Intuitivamente, pedi que lhe dessem espaço, falei-lhe num tom firme, mas sereno e doce, lembrei-lhe que estava no teatro, a fazer uma aula, que estava num lugar seguro, onde nada de mal iria acontecer, e que ia correr tudo bem. Sem me aperceber, estava a aplicar primeiros socorros psicológicos. Falei com ela até perceber que o seu corpo e a sua mente estavam a acalmar e a encontrar-se comigo naquele entendimento. Correu tudo bem, passados 3 anos continua no grupo e é seguida por um psicólogo, decisão tomada pelos pais após o episódio.

Foi o primeiro, mas, infelizmente, não foi caso único. Desde a pandemia, percebi que havia nos grupos uma necessidade muito maior de falarem sobre as suas dinâmicas familiares, de partilharem histórias de assédio e situações de violência e que os miúdos estavam mais frágeis, mais perdidos e emocionalmente mais instáveis. Na altura não sabia que havia uma linha de apoio

para estas situações e a ligação imediata foi aos pais, em muitos casos a fonte desses desequilíbrios.

A Rita não se chama Rita, pode ser o Miguel que gosta de anime ou a Diana que não se dá bem com a mãe, mas as questões da mente têm nome e devem ser devidamente encaminhadas.

Cláudia Semedo
Atriz e apresentadora

COMO TORNAR UM ESPAÇO MAIS SEGUNDO



CAPÍTULO 6

Ok, já levaste a pessoa para um espaço reservado. O que se segue? Para que a pessoa se sinta mais confortável contigo, é importante que cries um ambiente seguro para a partilha de emoções.

Desde sempre que fomos ensinados a não partilhar os nossos pensamentos negativos com os outros porque não era de "bom tom". É importante que afastes esse desconforto da situação.

Felizmente, existem alguns comportamentos simples que te vão ajudar.



Mantém-te receptivo

Vê cada momento como uma oportunidade para aprender algo novo, conhecer novas pessoas e explorar coisas novas sem preconceitos.

Promove o respeito

Presta atenção à tua escolha de palavras e valoriza a opinião dos outros. Não brinques, envergonhes ou julgues ninguém pelo que diz ou pelo que faz.

Cria um ambiente positivo

Tem em conta que também és responsável pela experiência dos outros. É importante que ouças com atenção, elogies com sinceridade e incentives com generosidade. Simpatia gera simpatia, e torna qualquer ambiente mais agradável.

Evita suposições

Deves tratar todos com base na igualdade e respeito, sem fazeres suposições com base na aparência, cor da pele, etnia, religião, género, idade ou qualquer outra característica.

Respeita o espaço do outro

Uma forma de mostrares consideração pelo outro é garantires que todos têm voz e que ninguém é interrompido.

Intervém, sempre que necessário

Se testemunhares qualquer situação de desrespeito ou constrangimento, deves intervir.

Criar um espaço seguro não é apenas sobre o ambiente à tua volta, mas também sobre aquilo que sentes no teu interior.

No seu testemunho, o Raminhos conta-nos como aprendeu a encontrar um refúgio, dentro de si mesmo, para lidar com situações difíceis.

À medida que vou crescendo, em idade, mas sobretudo no entendimento, tenho para mim que o primeiro espaço seguro tem de ser criado dentro de nós. Uma casa. Não como uma daquelas arrendadas em Lisboa, onde estamos constantemente expostos às vontades do senhorio em subir a renda, mas um lugar de paz. Onde podemos ficar sentados no sofá, a ler um livro, com os raios de sol da tarde a entrarem pela janela refletindo nas páginas.

Como é que se cria isto dentro de nós? Com ajuda, empatia e compaixão. Aceitando que não controlamos os pensamentos, mas que eles também não nos definem. Há estudos que dizem que temos 10 mil pensamentos diários, outros dizem que temos mais, outros menos, seja como for... Alguém acredita que em dez mil pensamentos não haverá muita porcaria pelo caminho? São muitos, e rápidos, e sem aviso... É normal que uma grande percentagem não faça sentido, sejam pesados, idiotas, castradores. Vão e vêm. No entanto, só ganham força quando lhes damos atenção. Então aí, tal como numa bela tarde sol em casa, temos que simplesmente estar, aceitar e seguir caminho. Aceitar que estamos desconfortáveis, que está a ser um dia chato, que temos medo, mas seguir caminho...

Muitas vezes, na minha cabeça, estou em sítios que não desejo, onde é difícil encontrar esse trilho para "casa". Muitas vezes caí no erro de me julgar, de me castigar, de me chamar de fraco ou questionar como é possível cair na mesma asneira. Já todos estivemos aqui e esquecemo-nos do mais básico de tudo: todos estamos a fazer o melhor que sabemos. A cada momento da nossa vida. Somos o primeiro crítico. E basta pensar, se tivéssemos um amigo nestas condições o

que lhe diríamos? Que sim, que é um totó ou que faz parte da vida às vezes estarmos assim e que está tudo bem? Apontaria para a segunda hipótese. Então porque não fazemos isso logo à partida para connosco? E é quando começamos a criar este espaço seguro na nossa "casa" que todos os outros espaços (reais ou não) ficam também um pouco mais seguros. Como se faz isto em termos práticos? Em muitas ocasiões, pela ansiedade ou pensamentos obsessivos, estou em lugares que não gosto. Espaços públicos, festas, a casa da minha sogra... (um destes é falso). Às vezes, aceito o desafio de ficar nesse lugar desconfortável, deixando os pensamentos à deriva, focando-me no que realmente está a acontecer. Outras, simplesmente não consigo, aceito sem julgamento e saio, mas com a consciência de que irei tentar de novo, sempre em busca do caminho para "casa". Mas mais importante, todo este processo de descoberta faz-se com terapia, procurando ajuda, com recuos e avanços para que um dia eu possa ir sem preocupações... a casa da minha sogra.

Essa mesma empatia, compaixão e conhecimento de nós próprios podem ser úteis para criar um espaço seguro quando são os outros a passar por momentos difíceis. Muitas vezes, só queremos ser compreendidos, aceites ou escutados. Aprendi que, mais do que palavras, podemos simplesmente estar lá para o outro. Acolher. Dar um abraço... Quanto muito, se o ambiente em redor não for tranquilizador, dizer: "vem comigo passear um pouco... nem precisamos de falar". A seu tempo as palavras sairão. Estar lá, ouvir e dar espaço. Posso não compreender o sofrimento da pessoa, mas posso aceitar que é real e só isto, já faz toda a diferença.

António Raminhos
Humorista

COMO



UTILIZAR OS PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

CAPÍTULO 7

A forma de aplicar os primeiros socorros psicológicos vai depender da situação e das necessidades da pessoa. Existem três tipos de ações a ter em conta: **ver, ouvir e ligar**.

VER:

Prestar atenção aos sinais e entender o que a situação precisa e os riscos que tem, para evitar qualquer fator que possa gerar ansiedade.

O que deves observar?

1. Tenta perceber o que aconteceu e o que está a acontecer, de forma calma, atenciosa e não intrusiva.
2. Identifica quem precisa de ajuda e quais são as prioridades.
3. Tenta entender os riscos de segurança da situação. Se não conseguires garantir a segurança, então não é apropriado aplicares os primeiros socorros psicológicos.
4. Vê se a pessoa está doente ou ferida. Caso a resposta seja "sim", deves prestar primeiros socorros físicos ou chamar ajuda (ligar ao 112).
5. Verifica se a pessoa precisa de água, um sítio para passar a noite ou umas horas, roupas ou cobertor.
6. É importante que mantenhas a calma e estejas atento à comunicação verbal e não verbal da pessoa em sofrimento. Se a pessoa apresentar fortes reações emocionais que a ponham em perigo, deves encaminhá-la para apoio especializado, ao nível da saúde mental.

OUVIR:

Apoiar os outros com escuta ativa, empatia e aceitação das preocupações e necessidades das pessoas em sofrimento emocional, ajudando a conectá-las à ajuda e recursos apropriados.

1. Aborda a pessoa com cuidado, calma e de forma adequada ao contexto. Tanto o teu comportamento, como a tua atitude vão influenciar a reação das pessoas.

Apresenta-te pelo teu nome, de modo atencioso, não ameaçador nem intrusivo. Reforça que estás ali para ajudar.

2. Olha diretamente para a pessoa, para que se sinta mais segura, e não uses o telefone enquanto conversam. Concentra-te no que a pessoa diz, e escuta ativamente.

Tenta estar ao mesmo nível físico que a pessoa, para passar confiança (por exemplo, se a pessoa está sentada no chão, ajoelha-te para ficas ao nível dos olhos).

3. Nunca julgues as reações ou sentimentos, mesmo que sejam diferentes do esperado. Não existe uma maneira certa, ou errada, de sentir as coisas. É importante seres amigável e compreensivo, mesmo que o comportamento da pessoa seja desafiador.
4. Permite que as pessoas reajam à sua maneira e no seu próprio tempo. Se alguém chorar ou gritar, não digas para parar ou se acalmar. É mais eficaz esperares, com uma postura disponível, calma, empática e que transmite segurança.

Deves evitar fazer demasiadas perguntas sobre o evento em si. Em vez disso, fala sobre outras coisas que sejam importantes para a pessoa, tornando o clima mais acolhedor.

Tenta distrair a pessoa em sofrimento emocional, envolvendo-a em atividades, ou criando uma distância física do local, para que possa restabelecer um sentimento de normalidade (por exemplo, fazer uma caminhada curta, distanciá-la da visão do evento, preparar algo para beber).

5. É importante que tentes identificar o apoio de que a pessoa precisa. Contudo, se alguém não quiser ajuda, deves respeitar.

Deves capacitar as pessoas para que tomem as suas próprias decisões, e não esperem que as decisões sejam tomadas por outros, principalmente num momento em que se possam sentir impotentes ou em que não tenham controlo sobre uma situação difícil.

6. Tenta encorajar a pessoa a usar estratégias saudáveis para lidar com a situação (vê o capítulo 9), evitando estratégias prejudiciais (uso de álcool ou drogas).
7. Presta atenção às pequenas coisas que fazemos, de forma automática, por boa educação, mas que não são adequadas a estes momentos.

Exemplos:

- Não deves dizer “Bom dia/tarde/noite”, pois a pessoa não estará a ter um bom dia. Em alternativa, podes perguntar “Como se encontra?”
- Não deves perguntar se está tudo bem, quando obviamente não está, mas é aceite dizer “Estou aqui, disponível para o que quiser partilhar”.
- Tenta fazer perguntas mais direcionadas, como por exemplo: “De que forma posso ajudar?”
- Não deves dizer que vai ficar tudo bem, pois é algo que não consegues garantir no momento. Podes apenas garantir que continuarás presente para dar apoio e ajudar no que estiver ao teu alcance.

LIGAR:

Conectar a pessoa a recursos, como informações, pessoas ou serviços úteis para lidar com as situações.

1. É importante transmitires informações corretas e relevantes sobre o que aconteceu: como encontrar familia-

res e amigos, como aceder a serviços essenciais e onde pedir ajuda.

Isto vai reduzir a sensação de desamparo e permitir que a pessoa tome decisões informadas, trazendo uma maior sensação de controlo e segurança.

2. Conecta a pessoa com a família ou amigos, seja pessoalmente ou por telefone, mas não te esqueças de perguntar quem é que a pessoa quer ter ao seu lado naquele momento.

3. Resolve problemas práticos pela pessoa:

- Entra em contato com quem te foi indicado e que possa ficar com a pessoa;
- Fornece acolhimento a crianças;
- Disponibiliza comida, abrigo e roupas;
- Ajuda a pessoa no transporte para um local seguro;
- Orienta a pessoa para um hospital ou outros serviços de apoio especializado.

E estes são os três princípios base dos primeiros socorros psicológicos, que permitem oferecer um apoio eficaz a quem está em sofrimento.

Estas ações podem fazer toda a diferença no processo de recuperação. Mesmo pequenos gestos de atenção e presença podem trazer conforto e segurança a quem mais precisa.

Mas e se, mesmo com este apoio, sentes que a pessoa precisa de uma ajuda psicológica profissional? O que deves fazer?

- 1) Ignorar e esperar que a pessoa se desenrasque
- 2) Referenciar a pessoa para apoio profissional

3) Dizer à pessoa para ver um vídeo motivacional no You-Tube

A resposta é óbvia, não é? Então vamos aprender mais sobre o tema.

Referenciar significa ligar uma pessoa em sofrimento emocional à ajuda profissional necessária e adequada, seja contactando o serviço diretamente ou fornecendo o contacto à pessoa.

Deves encaminhar para apoio psicológico ou psiquiátrico alguém que:

- Não conseguiu dormir na última semana, parece confuso e desorientado;
- Está tão angustiado que não consegue funcionar normalmente, cuidar de si ou das pessoas que tem a seu cargo;
- Perde o controlo do seu comportamento e comporta-se de forma imprevisível ou destrutiva;
- Ameaça prejudicar-se a si ou outros;
- Usa drogas ou álcool em excesso.

Vamos então resumir tudo isto:

O que fazer e não fazer em situações de sofrimento emocional

O QUE FAZER

- Mostra que estás ali para apoiar a pessoa
- Dá espaço às pessoas para tomarem as suas decisões, mas não desapareças

- Pergunta diretamente à pessoa aquilo de que precisa e oferece ajuda prática adequada ao que a pessoa partilhou
- Põe de lado os teus preconceitos e julgamentos
- Deixa a porta aberta para que as pessoas saibam que podem receber ajuda mais tarde
- Mantém a privacidade da pessoa e não fofocares sobre o assunto
- Tem bom senso na tua abordagem, tendo em conta a cultura, a idade e o género da pessoa

O QUE NÃO FAZER

- Não abuses da tua posição enquanto ajudante
- Não peças dinheiro ou favores em troca de ajuda
- Não faças promessas vazias nem partilhes informações falsas
- Não finjas que és um expert no tema
- Não forces ninguém a receber ajuda e não sejas invasivo ou agressivo
- Não pressiones as pessoas a contar detalhes íntimos
- Não compares os teus dramas com os da pessoa
- Não minimizes aquilo que a pessoa está a sentir
- Não entres no mood de guru motivacional

Mas há algo muito importante: quando não te sentires pronto ou capaz de ajudar, pede ajuda. Ninguém tem de carregar o mundo às costas sozinho.

Os primeiros socorros psicológicos tornam-se ainda mais cruciais em cenários de crise extrema, onde o caos e a incerteza tomam conta da vida das pessoas. Marcio Gagliato, psicólogo com experiência em contextos humanitários, partilha um momento em que aplicou estes princípios, mostrando como a presença e o apoio certo podem fazer a diferença.

Cheguei à Sérvia em um rapid deployment, um deslocamento rápido para responder à emergência humanitária que se desenrolava diante dos nossos olhos. Era 2015, o auge da crise migratória na Europa. As fronteiras estavam em constante mudança – ora abertas, ora prestes a se fechar – e, entre uma passagem e outra, milhares de refugiados cruzavam o país todos os dias.

Fui enviado como especialista sénior internacional para a avaliação das necessidades em saúde mental e apoio psicossocial. Minha missão era clara: entender o impacto psicológico daquele deslocamento forçado e orientar a melhor resposta possível. Mas a realidade que encontrei era avassaladora. Visitando diversas áreas do país, testemunhei um fluxo humano incessante – mais de 5.000 refugiados por dia – passando por centros de acolhimento improvisados, acampamentos, estações de trem e campos abertos.

E tudo isso debaixo de um frio cortante, com temperaturas abaixo dos -15 °C. A neve cobria os campos e as estradas, tornando cada passo ainda mais difícil. Vi crianças descalças na neve, com roupas molhadas e insuficientes para aquele inverno brutal. Vi mães cobrindo seus bebês com os próprios casacos, tentando desesperadamente protegê-los do frio enquanto continuavam andando. O vento congelante feria os rostos, e a fumaça das fogueiras improvisadas tentava, sem sucesso, aquecer corpos exaustos.

Cada olhar que cruzava o meu carregava uma história de sofrimento. Pessoas exaustas, marcadas pelo peso

do caminho que percorreram até ali, muitas sem saber sequer onde passariam a próxima noite. Famílias separadas pelo trajeto, crianças perdidas, pais desesperados. O medo era palpável. Cada minuto contava, pois a qualquer momento as fronteiras poderiam se fechar novamente, deixando milhares presos em um limbo entre a esperança e a incerteza.

E o que tornava tudo ainda mais cruel era a mistura de acolhimento e hostilidade. Havia aqueles que estendiam as mãos, voluntários e moradores que ofereciam chá quente, cobertores, um sorriso. Mas também havia muita hostilidade, olhares de desconfiança, palavras duras, barreiras erguidas para impedir a passagem. Em algumas cidades, refugiados eram recebidos com portas fechadas e policiais fortemente armados. Vi grupos sendo obrigados a seguir ou impedidos de continuar de maneira arbitrária, sob gritos e ameaças, sem direito sequer a um momento de descanso. O frio não era apenas o do clima – era também o frio da indiferença.

Foi nesse cenário que vivi um dos momentos mais marcantes da minha vida profissional – uma experiência que redefiniu minha compreensão sobre Primeiros Socorros Psicológicos.

Enquanto conversava com uma equipe de voluntários, perguntei sobre o tipo de intervenção que conseguiam oferecer naquele fluxo tão acelerado. Um deles me olhou e respondeu sem hesitar:

"Dr. Marcio, essas pessoas que passam por aqui às vezes ficam uma noite, mas na maioria das vezes temos apenas poucos minutos." E então completou: "Essas pessoas vêm de um caminho tão desumanizante que tudo o que fazemos é ser uma presença humanizante."

Aquelas palavras tiveram um peso imenso, ressoando profundamente em mim. Nunca havia escutado uma

definição tão forte, tão densa e ao mesmo tempo tão simples sobre o que os Primeiros Socorros Psicológicos realmente são – ou, como adotamos no Brasil, ‘Primeiros Cuidados Psicológicos’. Em contextos de deslocamento forçado, guerra e conflito, em situações onde o sofrimento e o estresse crítico são esmagadores, o que pode fazer a diferença não é apenas o que dizemos, mas como nos fazemos presentes.

E como se a realidade quisesse me mostrar, ali mesmo, o que isso significava na prática, fomos interrompidos por uma refugiada que chegou aos gritos, tensa, pedindo ajuda desesperadamente. O marido dela estava passando mal no abrigo. Corremos até lá.

Quando chegamos, vimos seus filhos e, ao lado deles, o marido... que estava dormindo.

A princípio, a confusão tomou conta da situação. Fizemos uma checagem rápida e percebemos que o homem estava apenas exausto. Mas a mulher, ela sim, estava entrando em um ataque severo de ansiedade. Era impossível não compreender. Se olhássemos para os últimos dias dela – fugindo da guerra na Síria, atravessando fronteiras hostis, dormindo ao relento, carregando o medo do futuro e a responsabilidade sobre os filhos – como não sentir o peso do que ela estava carregando?

Ela não falava nossa língua, e nós não falávamos a dela. A barreira do idioma era um desafio, mas não um impedimento. Habilmente, por meio da escuta atenta e da presença genuína, conseguimos aliviar sua angústia. Os esforços de compreensão disseram muito sem que fosse preciso dizer muitas palavras. Apenas estando ali, oferecendo um espaço onde ela pudesse respirar, sentir-se ouvida e compreendida.

Aos poucos, o semblante dela mudou. O tom da voz acalmou. Ela chorou, muito, mas encontrou acolhida na

simples certeza de que alguém se importava. Quando finalmente retomou o controle de si, olhou para nós e, sem precisar de palavras, ficou claro o que havia acontecido: ela havia se reconectado com sua própria força. A mesma força que a havia trazido até ali. A força inabalável de salvar seus filhos e sua família. No momento em que conseguiu acessá-la novamente, viu que ainda tinha o que precisava para continuar.

Nunca esqueci essa história. Ela não apenas marcou a minha jornada pessoal e profissional, mas se tornou um dos exemplos mais vivos que compartilho em treinamentos e formações ao redor do mundo.

Primeiros Socorros Psicológicos não são sobre ter as respostas certas. São sobre estar presente da maneira certa. Porque, no meio da travessia, entre o desespero e a incerteza, ser uma presença humanizante pode ser o primeiro passo para alguém reencontrar a esperança.

Marcio Gagliato
Especialista Sénior para Assuntos Humanitários
Codiretor do curso Saúde Mental em Emergências
Complexas da Fordham University - NY

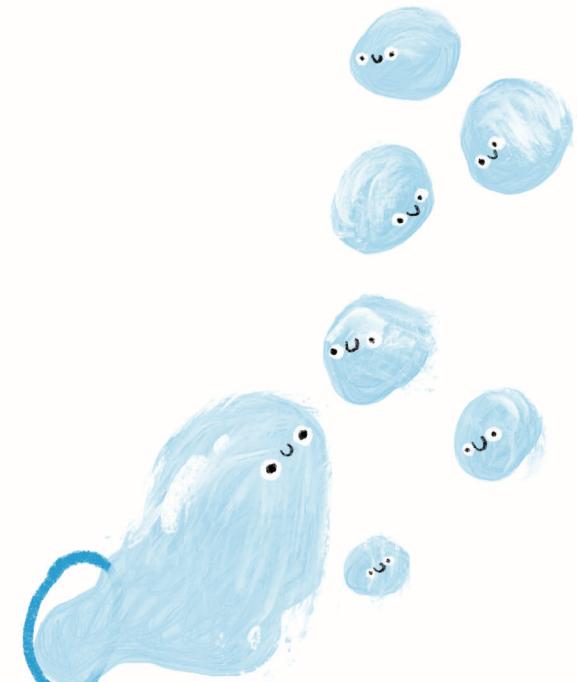
E PRIMEIROS PSICOLOGICOS CRIANÇAS?

Os primeiros socorros psicológicos também podem ser úteis para ajudar as crianças a lidarem com os seus desafios, seja um problema de saúde ou dificuldades com a família ou amigos.

Contudo, é importante teres em conta que as crianças estão ainda a aprender a expressar as suas emoções e baseiam as respostas emocionais nos adultos à sua volta. É natural que não sigam as regras de etiqueta impostas pela sociedade.

Por isso temos de estar preparados para todo o tipo de reações, pois vão influenciar a forma como prestamos os primeiros socorros psicológicos.

SOCORROS PARA



CAPÍTULO 8

Alguns sinais que mostram que a criança está em sofrimento:

- Tem sintomas como tremores, dores ou perda de apetite;
- Chora muito e não consegue parar;
- Está muito perturbada e em pânico;
- É agressiva e tenta magoar os outros;
- Agarra-se às pessoas que cuidam dela sem as largar;
- Parece confusa e perdida;
- Aparenta estar retraída, com poucos ou nenhum movimentos;
- Esconde-se ou afasta-se das outras pessoas;
- Não responde aos outros ou não fala de todo;
- Tem muito medo e manifesta isso em palavras ou comportamentos.

Se encontrares uma criança com algum destes sinais, deves disponibilizar os primeiros socorros psicológicos. Contudo, existem algumas diferenças importantes entre ajudar adultos e crianças.

Alguns aspetos adicionais aos quais deves ter atenção:

VER:

1. Se a criança está sozinha ou acompanhada por outras pessoas;
2. Possíveis necessidades de proteção, como riscos de exploração ou abuso.

OUVIR:

1. Usa palavras mais simples, para crianças mais novas;
2. Tem em atenção as necessidades e preocupações da criança, com perguntas adequadas à idade.

LIGAR:

1. Avalia, em conjunto com a criança, que necessidades identifica;
2. Ajuda no acesso às necessidades básicas;
3. Dá informações adequadas à idade;
4. Conecta a criança aos cuidadores, no caso de estarem separados;
5. Ajuda os pais e cuidadores a apoiarem os filhos;
6. Ajuda as crianças a distanciem-se dos fatores de ansiedade ou perigo, criando um espaço para brincar ou encaminhando-as para perto dos seus responsáveis.

Em caso de perigo, um exercício de respiração simples pode ajudar a criança a aliviar a mente e proporcionar-lhe um momento de calma.

Bolas de sabão

Este exercício é uma forma simples de crianças de todas as idades aprenderem a respirar profundamente.

Pede à criança para se imaginar a soprar bolas de sabão. Isto vai fazer com que os pulmões se esvaziem e enchem de ar sem esforço. Para as crianças, soprar bolas de sabão está associado a diversão e mantém a sua atenção em algo diferente das preocupações e incertezas.

A importância do apoio às crianças

Este tipo de acompanhamento ajuda-nos a construir um futuro onde a saúde mental é falada abertamente, sem tabus ou constrangimentos.

A partir do momento em que nós, enquanto adultos, orientamos e corrigimos alguns comportamentos das crianças, estamos a influenciar a forma como elas percebem o mundo e interagem com os outros, contribuindo para criar uma geração com uma mentalidade mais consciente e equilibrada.

As crianças têm vulnerabilidades muito próprias, mas têm também uma grande capacidade de resiliência quando recebem o apoio certo. No testemunho que se segue, Arz, especialista em apoio psicossocial e com experiência em cenários de conflito, mostra como gestos simples, empatia e atenção podem ajudar as crianças a reconstruir uma sensação de normalidade.

Trabalhar com crianças em contextos humanitários não se resume a garantir necessidades básicas; trata-se de estar presente, oferecer companhia e criar um sentimento de normalidade quando tudo o resto está a desmoronar. A minha primeira experiência numa área afetada por conflito deixou uma marca que nunca vou esquecer. Dezenas de milhares de pessoas deslocadas atravessaram montanhas no meio do inverno, na tentativa de escapar à violência. Crianças caminhavam descalças. Muitas tinham sido bombardeadas e atingidas a tiro enquanto fugiam. Pessoas feridas por todo o lado, adultos e crianças, rapazes e raparigas.

Houve um momento em que parei e perguntei-me a mim mesmo: "O que estou a fazer aqui?". Mas depois continuei, ajudando no que fosse possível. Dei informações básicas às pessoas: onde podiam encontrar roupa nova, onde podiam ter abrigo, onde podiam

simplesmente parar e respirar. Mas as crianças estavam completamente perdidas. O sentimento de perda era avassalador. A perda dos seus brinquedos preferidos, dos seus livros, das suas roupas. A perda dos seus amigos, das suas rotinas, das suas casas. A perda dos seus entes queridos. Tantas perdas, todas de uma vez, e ninguém lhes tinha ensinado como lidar com isso.

E então, fez-se um clique. "Estou aqui para testemunhar isto. Estou aqui para estar presente. Estou aqui para ouvir."

Com alguns colegas, que desde aí se tornaram amigos para a vida, negociamos um centro comunitário e abrimos um dos poucos espaços direcionados a crianças. Todas as pessoas tinham um papel, desde a senhora que ajudava na limpeza, ao motorista que cumprimentava as crianças quando eram recolhidas dos campos, os voluntários, os membros da comunidade, os líderes comunitários e até os líderes religiosos. Todos colaboraram para apoiar a recuperação das crianças, oferecendo apoio psicossocial básico, incluindo Primeiros Socorros Psicológicos, e ajuda mais especializada para quem precisasse.

Os pais confiavam-nos os filhos por algumas horas. Algumas crianças vieram uma e outra vez, até se estabilizarem e encontrarem uma escola. Outras ficavam apenas alguns dias antes de seguirem caminho. Mas há algo de que tenho a certeza: a nossa presença deu-lhes uma alternativa—puderam brincar, rir, sentir-se seguras novamente, nem que fosse por um breve momento. Talvez tenha sido temporário, mas sei que a memória daquele espaço permanecerá com elas.

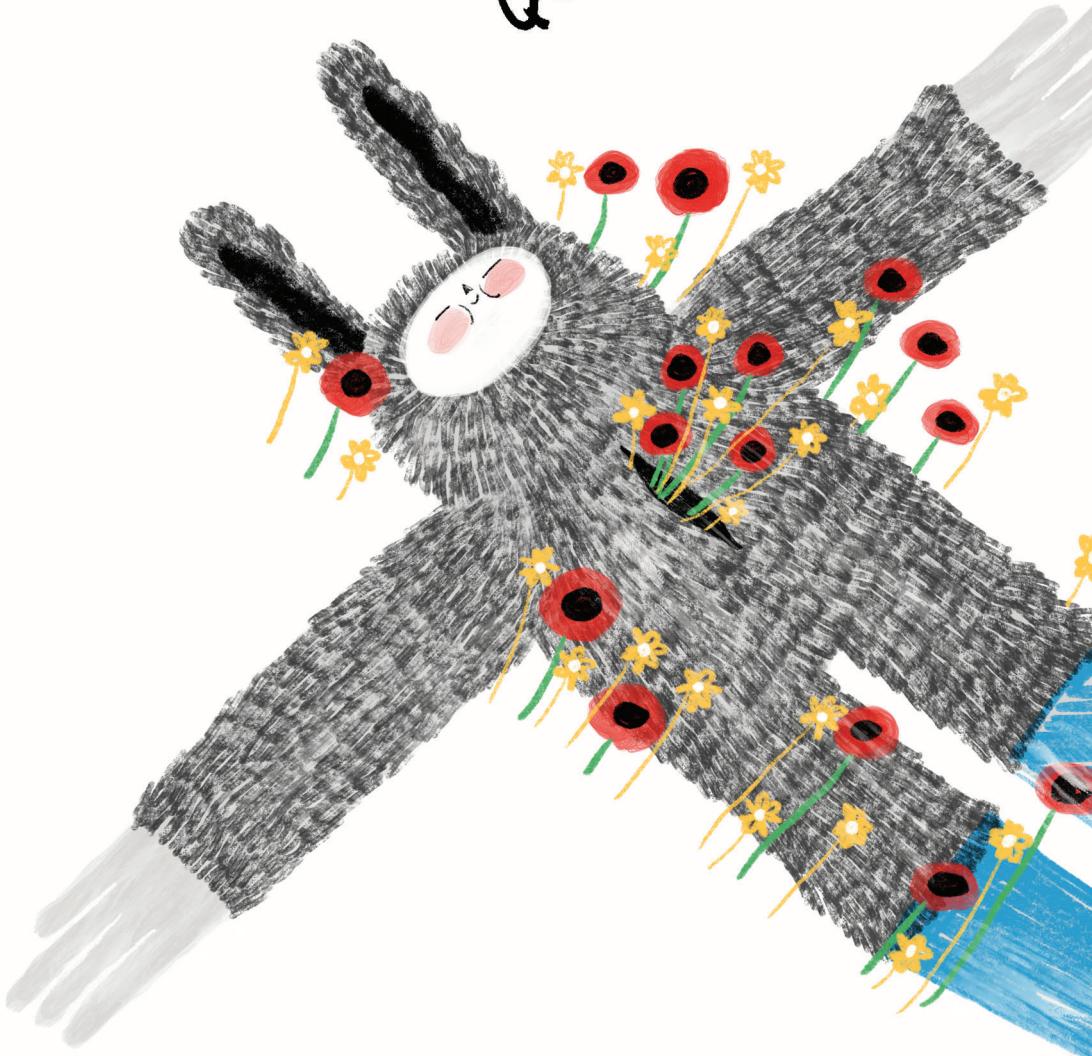
Com esta experiência, aprendi que mesmo nas condições mais difíceis, as crianças encontram formas

de se agarrar à vida. E, por vezes, tudo o que precisam é de um lugar onde possam simplesmente voltar a ser crianças.

Arz Stephan

Especialista em MHPSS e ponto focal
do programa EU4Health financiado pela DG Santé

QUANDO A VIDA



DÁ UMA VOLTA



CAPÍTULO 9

Um evento disruptivo de vida é qualquer acontecimento inesperado ou marcante que altera significativamente a nossa rotina, segurança ou bem-estar emocional.

Pode ser algo difícil, como a perda de um ente querido, um acidente, uma separação ou uma crise financeira, mas também pode incluir mudanças desafiadoras, como mudar de cidade ou começar um novo emprego.

Embora estes momentos façam parte da vida, podem causar ansiedade e incerteza. A forma como cada pessoa os enfrenta depende de vários fatores, como o apoio que recebe, a sua resiliência e as experiências anteriores.

O processo de recuperação não segue um único caminho. Para uns, pode significar retomar a rotina, para outros, encontrar um novo propósito através do trabalho, das relações ou do envolvimento em comunidade.

Quando estamos a passar por uma fase difícil, pode ser complicado perceber como dar a volta. Por isso, reunimos seis ferramentas que podem ajudar:

1. Identifica as tuas necessidades prioritárias

Pensa naquilo que é essencial para melhorares o teu bem-estar. Começa por analisar o quadro geral da situação, pensa no que está a funcionar bem e no que pode ser melhorado. Depois dessa análise, define prioridades. Se fizeres este exercício com alguém de confiança, vai ser mais fácil.

É normal que tenhas dúvidas sobre se és capaz de, naquele momento, escreveres todos os desafios que tens pela frente, mas tenta ser paciente e gentil contigo próprio.

2. Resolve os problemas de forma mais estruturada

Quando estamos demasiado preocupados, a situação parece avassaladora e pode ser difícil encontrar soluções claras. A divisão e estruturação dos problemas vai ajudar-te nisso.

- Podes dividir um grande problema em problemas mais pequenos, mais fáceis de resolver.

- Percebe se podes resolver o problema sozinho ou se precisas de ajuda.
- Define um objetivo: o que queres mudar e quais são os desafios que enfrentas para o conseguires com sucesso?
- Pensa em ideias sobre como lidar com a questão.

3. Sê ativo

Praticar atividades físicas, sociais ou criativas ajuda a reduzir a ansiedade. Adapta a intensidade consoante o teu estado emocional e mantém hábitos saudáveis, como passeios, chamadas com amigos ou encontros com pessoas que estão a viver situações semelhantes.

4. Gere as tuas reações

Quando te sentes ansioso ou indisposto, é normal teres reações físicas e emocionais desagradáveis. Como podes lidar com elas?

Traduz os pensamentos e sentimentos em palavras

Escrever sobre a situação pode ajudar-te a organizar o que te parece confuso e desestruturado e a compreender melhor a situação. Tal como a escrita, também a pintura, a cerâmica ou qualquer trabalho manual pode ser um bom escape.

Dorme o suficiente

Se já passaste por alguma destas situações, então tiveste problemas de sono: noites em que ficaste a pensar nos teus problemas até às tantas da manhã, em que estás constantemente a acordar em angústia ou em que acordaste cedíssimo e não conseguiste voltar a adormecer.

Algumas dicas que podem ajudar:

- Certifica-te que tens tempo para relaxar antes de ires para a cama.
- Segue rotinas que lembrem o teu corpo que está na hora de dormir. Evita a luz azul (dos monitores e ecrãs) e prioriza a leitura, um duche ou ouvir música relaxante.
- Se não conseguires adormecer, não fiques na cama. Levanta-te, vai para outra divisão e fica acordado até te sentires cansado.
- Em dias de calor, dorme num quarto fresco, coloca um pano húmido na testa, ou bebe um copo de água.
- Evita o álcool e as bebidas com cafeína.
- Quando sentires as preocupações a surgir, observa os teus pensamentos, deixa-os ir e concentra-te em algo agradável.

Lida com a raiva e a agressividade

A raiva pode ser útil em alguns aspectos mas, quando em demasia, pode criar mais ansiedade ou angústia, complicar a tua relação com os outros e reforçar a sensação de que perdeste o controlo.

Formas de lidar com a raiva:

- Percebe o que desencadeia a raiva e presta atenção aos primeiros sinais de alerta.
- Faz um “intervalo”, ocupando-te com algo completamente diferente - dá um passeio ou muda-te para outra divisão.
- Pratica atividades que ajudem a acalmar o corpo, como exercícios de relaxamento.

- Evita o consumo de álcool, drogas e medicamentos não prescritos.
- Procura ajuda profissional se não conseguires quebrar o padrão de raiva, ou se a reação continuar ou piorar.

5. Gere os pensamentos

Aprender a identificar pensamentos desagradáveis e a neutralizá-los com outros menos preocupantes e mais racionais vai ajudar-te a gerir a tua ansiedade. Sim, sabemos que é fácil falar, mas não vale de nada ficares a remoer algo que não vai resolver o problema.

Lembra-te que os teus pensamentos afetam os teus sentimentos. Por isso, se pensares muito no que te preocupa, vais criar preocupação. Da mesma forma, os pensamentos tranquilizantes transmitem uma sensação de calma.

Começa por identificar os pensamentos que não te ajudam, e que não são úteis no momento ("A minha casa pode arder num incêndio"). Depois, identifica pensamentos que de facto possam ser úteis ("Se isso acontecer, sei que tenho de ligar aos bombeiros"). Esta reorganização vai dar-te uma maior percepção de controlo e ajudar-te a acalmares-te.

6. Dá prioridade à interação social

Quando nos sentimos mal, o apoio dos outros é essencial, mas pode tornar-se mais difícil relacionarmo-nos com os outros. Quem nunca se quis fechar em casa durante dias e dias sem falar com ninguém?

Mais uma vez, as normas sociais de boa educação influenciam as nossas relações. O receio de sermos um fardo, de perdermos o controlo ou de sermos julgados podem levar-nos a evitar a interação social. No entanto, estar com quem conhece a situação, mesmo que não queiras falar sobre ela na altura, pode ser reconfortante.

Cria um mapa da tua rede

A tua rede social são os teus contactos mais importantes, sejam família, amigos, colegas ou profissionais de saúde. Mapear estas pessoas pode ajudar-te a teres uma visão mais geral das pessoas que tens à tua volta.

Com o mapa pronto, faz algumas perguntas, como com quem podes partilhar as tuas experiências e emoções, quem pode dar-te apoio, com quem podes divertir-te ou com quem queres passar mais tempo.

Com este exercício, vais perceber que existem pessoas com quem queres ter uma relação mais próxima, ou pessoas com as quais preferes passar menos tempo.

E se as ferramentas não ajudarem?

Estas sugestões podem ser úteis para aumentar a tua sensação de controlo, mas em situações muito difíceis, podem não ser suficientes. Se sentires que estas dicas não estão a ajudar, procura ajuda profissional.

No que toca à recuperação após uma crise emocional, cada pessoa tem o seu ritmo, os seus recursos e os seus desafios. A Rita Redshoes partilha a sua experiência com a depressão pós-parto e mostra que, por vezes, pedir ajuda é o primeiro passo para a recuperação.

E aqui estamos nós as duas, sozinhas, neste quarto de hospital. Olho para ti com espanto. Digo-te ao ouvido que és o meu tesouro, que estarei sempre por perto e lutarei contra qualquer monstro para te proteger. Sobretudo que te quero ver feliz.

Continuas de olhos fechados, a dormir. Calculo que não faças ideia do que é o mundo, eu também não, essa é a verdade. As informações parecem claras; tens de marcar o suficiente para aumentares o peso, para fazeres chichi, depois tens de arrotar e dormir. Em princípio é

só deixar o instinto materno funcionar. Alimentar-te, manter-te limpa e segura. Parece simples, porém há uma parte de mim que se sente mais recém nascida do que tu. Na verdade, somos ambas iniciantes, tu como ser humano, eu enquanto mãe.

Tem calma - penso para mim – todos os dias, há séculos e séculos, que nascem crianças no mundo, algumas delas em condições inexplicáveis e sobrevivem. Respira fundo, tu consegues. As lágrimas caem-me e penso serem fruto da emoção, da felicidade que se sente, que todas as mães sentem, que é suposto sentir... Não é?

Agora, na nossa casa, tento voltar às rotinas. Estender a roupa, contigo ao lado, deitada na alcofa, que imagem perfeita. Anseio que os vizinhos venham à janela e nos vejam, quero mostrar-te e mostrar como sou competente, como sou boa mãe.

Mas de cada vez que pressiono uma mola, cresce uma pressão no meio peito, uma dificuldade crescente em respirar profundamente. Passo muitas horas do dia a tentar imaginar o que pensas e o que sentes. Frio? Calor? Tédio? Fome? Também eu não sei bem o que sinto. Não. Sei o que sinto. Sinto-me aflita. E se o meu leite secar? Anseio que a noite chegue, preciso de dormir, o meu corpo gema de cansaço. Só que, noite após noite, os olhos raramente se fecham porque, de três em três horas, ou menos, também tu gemes para me fazeres saber que está na hora da tua refeição. E eu fico ao dispor, por mais que me doa o peito ou as costas ou a alma.

Será que já nos conhecemos? Não. Com o passar dos dias continuo a não saber quem és. Somos duas estranhas. E tu não falas, não dizes nada para me acalmar. Tenho vergonha. Tenho vergonha dos pensamentos que me surgem, tenho vergonha de me olhar ao es-

pelho, não me reconheço. Quem era eu antes de tudo isto? Queria tanto que me acontecesses.

Choras há mais de uma hora. Embalo-te pela casa, canto-te as más belas canções que conheço, beijo-te o couro cabeludo, massajo-te a barriga, baixo as luzes e também eu desato num pranto. Choramos as duas, não sei se pelo mesmo motivo. Também estás assustada? Sentes-te insegura no meu colo? Não me reconheces... sou a tua mãe. Choras mais duas horas. Não sei ser tua mãe. Sou só uma nódoa. Uma sombra. Sou eu quem mais precisa de colo. Levem-me, ponham-me num berço, acalmem-me, digam que está tudo bem.

Estou de volta ao hospital mas sozinha. Dizem-me que tive um ataque de pânico. Volto para casa a chá de camomila. Ninguém me abraçou. Deito-me ao teu lado e peço-te desculpa. Demorei-me mais do que devia e passou um bocadinho da tua hora de mamar. Desculpa.

Os dias vão-se seguindo uns aos outros, parecem-me todos iguais. Olho vezes sem conta para o relógio da sala na esperança de já terem passado mais horas do que imagino. Mas o relógio tornou-se lento nos últimos tempos. Os pacotes de lenços cheios de lágrimas, a comida por comer, as mensagens por responder, o banho tomado à pressa, o trabalho estacionado, é esta a minha única realidade.

Sou tão ingrata. O universo concedeu-me o desejo de me tornar mãe e abençoou-me com uma bebé saudável. O que é que se passa comigo?! Minha filha, perdoa-me. Não foi assim que nos imaginei. Estou a falhar-te. Quero sair do sítio onde me encontro, quero estar disponível para ti. Mas não consigo, não tenho conseguido, não estou a conseguir. Odeio-me.

No fundo do desespero, pergunto se haverá mais alguém deste lado, deste lado escuro onde me encontro.

*Está aí alguém? Há mais alguma mãe em aflição? Sim.
Estamos aqui...ainda somos algumas.*

*Pego no telefone resolvida a pedir ajuda ao sítio onde
dizem dar colo a mães. Fazem-me perguntas certeiras.
Dizem-me palavras sábias que me descansam. Vislum-
bro um caminho, uma fresta de esperança de que afinal
fui mãe desde o início, uma boa mãe.*

Rita Redshoes
Cantora, compositora e escritora

APRENDE A DE TÍ

CAPÍTULO 10

Se queres ajudar os outros, primeiro tens de cuidar de ti. Provavelmente passaste a vida a aprender que, para seres bem educado, deves seguir algumas regras específicas, mesmo que estas te prejudiquem.

Mas nós estamos aqui para te dizer que é ok, e importante, que não tenhas medo de te impor em certas situações, pelo teu próprio bem. Seja no cabeleireiro, onde engoles as lágrimas com medo de dizer que não gostas do corte, ou quando os teus amigos te mostram fotos infinitas das suas últimas férias e tu só queres ir embora.

CUIDAR



É claro que não basta impores-te para que tudo fique resolvido. Existem situações em que estamos mais sobrecarregados ou angustiados, por várias circunstâncias da vida, e nas quais é difícil descontrair devido ao elevado nível de ansiedade ou adrenalina no corpo.

Por isso, trazemos alguns exercícios que te vão ajudar a descontrair e a regular os efeitos negativos da ansiedade, no corpo e na mente. É importante teres em conta que nem todos os exercícios vão funcionar para ti, mas o mais importante é que os experimentes e encontres o que se adequa mais às tuas necessidades.



Para alívio imediato em caso de elevada ansiedade

Exercício de grounding

1. Começa por encontrar 5 coisas que consigas ver. Foca-te nelas e descreve-as mentalmente.
2. Encontra 4 sons que possas ouvir e descreve-os mentalmente.
3. Encontra 3 coisas em que podes tocar e descreve o toque mentalmente.
4. Encontra 2 coisas que possas cheirar e descreve o cheiro mentalmente.

5. Encontra 1 coisa que consigas saborear e descreve o sabor mentalmente.

Para quando te sentes sobrecarregado

Exercício de gestão de pensamentos

Os pensamentos invasivos são comuns quando nos sentimos sobrecarregados e ansiosos, mas é importante aprendermos a pô-los de lado.

1. Imagina uma caixa resistente, com as cores e decorações que quiseres.
2. Coloca uma fechadura sólida na caixa.
3. Depois, coloca todos os pensamentos intrusivos dentro da caixa e fecha-a bem.
4. Visualiza a caixa, pois pode ajudar-te a libertar os pensamentos indesejados da cabeça.

Para quando queres acalmar-te

Exercício de respiração

1. Senta-te confortavelmente e direito, com os ombros relaxados e as mãos pousadas no colo.
2. Inspira e expira pelo nariz e relaxa os lábios e os maxilares.
3. Continua, durante pelo menos um minuto, a contar o número de ciclos respiratórios - inspiração e expiração.
4. Mantém-te em silêncio e repete a respiração de um minuto, bem como a contagem.

Usa este exercício com frequência para melhorares o teu bem-estar ao longo do tempo.

Já percebeste que cuidar de ti não é egoísmo, mas sim um ato de equilíbrio. O judoca olímpico Nuno Delgado sabe isso melhor do que ninguém. No seu testemunho, explica como encontrou, na prática da meditação Mokuso, uma forma de treinar não só o corpo, mas também a mente.

Um combate de judo é, muitas vezes, um momento stressante, principalmente se se realizar durante um momento decisivo da vida. Foi isso que me aconteceu quando, em 2000, participei nos Jogos Olímpicos de Sydney.

A pressão era muita, tanto interna como externamente, e muitas questões passaram pela minha cabeça. Como vai correr? O que vão pensar de mim? Como me devo comportar nas entrevistas? O que vou dizer, caso não ganhe? Será que me vão julgar?

O Mokuso, como chamamos no judo, tornou-se fundamental para me ajudar a lidar com o stress que todas estas questões criaram. Trata-se de uma prática japonesa de meditação silenciosa, que ajuda a limpar a mente antes e depois do treino.

Antes de cada luta, reservava alguns minutos para fechar os olhos, respirar profundamente e conectar-me comigo mesmo, permitindo que a ansiedade se dissipasse e que a clareza mental emergisse.

Esta prática ajudava-me a manter-me focado e resiliente na minha rotina diária de treinos longos e intensos, para os quais precisava de manter os níveis de motivação elevados.

Estes momentos de introspeção ajudaram-me a canalizar a minha energia para o combate, mas também me proporcionaram um espaço seguro para observar

os meus sentimentos sem julgamento. Aprendi a lidar melhor com a pressão e a manter a calma em situações desafiadoras.

Hoje, tenho o prazer de ensinar essa prática a todos os meus alunos. Nas aulas, mostro-lhes que o Mokuso não é apenas uma técnica, mas também uma arte de autocuidado. Ao incorporarem essa prática nas suas rotinas, espero que também eles possam experimentar os benefícios de um estado mental equilibrado e resiliente, tanto nas competições como na vida quotidiana.

A meditação e o autocuidado têm um poder transformador, e explorar estes recursos, tal como eu faço diariamente, é uma ferramenta essencial que não está só ao alcance dos grandes campeões.

Dedicar alguns minutos do teu dia para te conectar contigo mesmo pode fazer toda a diferença. Seja para enfrentar desafios diários, ou conseguir um estado mental mais equilibrado, a meditação pode ser a chave para cultivar resiliência e clareza.

Experimenta integrar esta prática na tua rotina e vê como ela te pode ajudar a navegar pelas pressões da vida, promovendo um bem-estar duradouro. Lembra-te: cada passo, mesmo que pequeno, conta na jornada do autocuidado.

Nuno Delgado
Medalhista Olímpico em Judo



NOTAS FINAIS

CAPÍTULO 11

Bom, chegámos ao fim. Se leste até aqui, já sabes mais sobre primeiros socorros psicológicos do que 90% das pessoas.

Esperamos que, com toda esta informação, te sintas mais preparado para lidar com qualquer situação com impacto emocional. E que, a partir de agora, percebas que dizer a alguém que está em sofrimento ou ansioso, para “se acalmar” não é bem a resposta certa.

Vamos testar o efeito deste guia? Volta a fazer o teste de bem-estar da OMS, e tenta perceber se a forma como agora lidas com os problemas influenciou as tuas emoções (para melhor).

Durante as últimas 2 semanas	Sempre	Quase sempre	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algumas vezes	Nunca
1. Senti-me alegre e bem disposto	5	4	3	2	1	0
2. Senti-me calmo e tranquilo	5	4	3	2	1	0
3. Senti-me ativo e energético	5	4	3	2	1	0
4. Acordei a sentir-me fresco e repousado	5	4	3	2	1	0
5. O meu dia a dia tem sido preenchido com coisas que me interessam	5	4	3	2	1	0

Os exercícios práticos que encontras neste guia não são um manual de instruções, nem substituem o apoio psicológico, mas são ferramentas úteis para utilizares tanto contigo, como com outras pessoas, e que vão ajudar a sentires-te em controlo no caso de uma situação inusitada.

Mas mais importante do que tudo, queremos que saias desta leitura com uma maior noção do quanto as regras de etiqueta influenciam a tua forma de encarar a saúde mental e que consigas agora adaptar os teus pensamentos consoante a situação e sentir-te mais confortável a expressar as tuas emoções e sentimentos.

Terminamos com um último desafio: quando estiveres com os teus amigos, fala-lhes deste guia. Quem sabe se, da próxima vez que estiverem juntos, não respondem de forma sincera à derradeira questão: "Então, tudo bem?".

*Se chegaste até aqui na leitura deste Guia, desde já:
PARABÉNS!*

*Pertences ao clã de pioneiros que teve o privilégio de
desconstruir conceitos que andam por aí camuflados...*

Desconstruir conceitos é uma tarefa dinâmica. A fascinação aumenta quando se tratam de assuntos relacionados com o bem-estar e a saúde mental, de cada um de nós, mas também da comunidade que integramos. Juntando, ainda, o ingrediente especial que podemos chamar de "influência esquecida" - que é a norma de conduta social ou guia de etiqueta, à qual, todos nós estivemos e estamos sujeitos... sobem-se dois ou três degraus na escadaria dos desafios!

Este Guia pretendeu ser um "exercício informal sobre um assunto sério"; ou seja, abordar com bastante segurança, diversão q.b. e confiança temas relacionados com primeiros socorros psicológicos.

Considerou-se relevante chamar para este "exercício" e auxiliar ao balanço, personalidades que ousaram expor o que viveram; partilhar momentos em que a vulnerabilidade lhes tocou a luz de celebridade, lado a lado com o enquadramento mais técnico sobre o que são primeiros socorros psicológicos. Deste modo singular, mostrar ao mundo que a saúde é, de facto, a ausência de doença física e mental.

Ter saúde é bem estar e estar bem, com dignidade, vermo-nos respeitados no que somos (desde os nossos lados mais negros, àqueles que são mais radiantes e plenos de brilho!).

Disponibilizar primeiros socorros psicológicos é algo quase tão inato como respirar... só que não sabíamos que tinha um "nome pomposo", que poderíamos ter etiquetas para rasgar e meter no lixo - quando alguém nos diz "estás deprimida! Deixa-te disso e vem beber um copo, que tudo passa!"... Verdade... antes a vida fosse assim tão simplista!

Mas não. Como percebeste, todos temos "superpoderes" - apesar de não sermos super-heróis de televisão; chamamos-lhes "recursos internos" e podem ser-nos muito úteis quando estamos em sofrimento emocional, porque perante um desafio que julgávamos intransponível, as palavras certas ditas no momento necessário, ou a memória de um outro desafio que ultrapassámos... faz uma espécie de magia!

Soltamos foguetes, fazemos a festa, cantamos e apanhamos as canas! Só porque sim! Porque afinal arriscamos ser quem, verdadeiramente, somos e sentimos - longe das linhas de etiqueta que nos castram ideias, magoam na pele e massacram a mente.

Quando nos damos conta de que comunicar de modo saudável é algo simples, claro e conciso - podendo, às vezes, não emitir qualquer som: estamos no trilho correto!

É por essa coragem de se ser livre de ideias preconcebidas que continuaremos este caminho... mesmo depois de cruzado o "cabo das tormentas": porque a saúde mental importa!

Porque todos, sem qualquer asterisco no final da palavra, têm direitos iguais. O acesso à saúde mental, ao apoio diferenciado, ou seja, de alguém da área da psicologia e/ou da psiquiatria, não é um luxo... apesar de um "bem escasso". Neste momento, e cada dia que passa menos ainda, podemos admitir que não é correta a dificuldade e o custo financeiro de ter acesso a consultas ou aconselhamento na área da promoção do bem-estar.

Inclusive porque, se todos formos agentes promotores de saúde mental, a necessidade de consultas de especialidade... diminui; reduz-se o consumo de substâncias medicamentosas que nos acalmam, dão (ou reduzem) o apetite, potenciam (ou retiram) o sono e a fadiga... ou seja, somos mais livres! Temos melhor qualidade de vida e vida com mais qualidade!

Aprender a disponibilizar primeiros socorros psicológicos é um ato de cidadania.

Estar disponível e saber ouvir quem experienciou um momento escuro... é mais fácil do que pode parecer - e, este Guia, mostrou-vos isso.

Aceitar os sentimentos que outra pessoa queira e precise de partilhar connosco, sem ter a moeda de troca que são os nossos preconceitos, julgamentos e valores que pertencem à nossa bagagem emocional - e não à da outra pessoa! -, não são truques de magia. É algo que treinamos. É simples, não sendo simplista.

Tal como, ajudar a pessoa que "está num túnel ao escuro", não implica mais do que abertura mental para ir atrás das pistas que a própria nos dá sobre o que precisa, o que a preocupa... não temos de inventar poções mágicas, basta perguntar.

E sabe tão bem quando olhamos o sorriso ou ouvimos um agradecimento ou, simplesmente, voltamos a reencontrar a mesma pessoa e ela poderá ajudar-nos a nós... porque todos podemos precisar desses pós de magia que os primeiros socorros psicológicos distribuem por aí.

Susana Gouveia
Psicóloga e Gestora de Projeto
no programa EU4Health financiado pela DG Sante

Agradecimentos

Agradecemos aos vários interlocutores da equipa técnica do DG/Santé – EU4Health da Federação Internacional da Cruz Vermelha e Crescente Vermelho, ao MHPSS Moviment Hub (ex Psychosocial Centre/FICV), bem como aos nossos colegas portugueses, que tornaram este projeto numa realidade. Mais do que um simples “entregável”, que fica bonito na estante da biblioteca, e que tem a mais valia de ter sido realizado no âmbito de um projeto internacional, criámos uma ferramenta viva e acessível a todos.

A quem se entregou de corpo e alma, tem aqui parte de si. E que todos os que nos lerem se sintam uma parte tão importante deste projeto quanto nós.

A todos os que estiveram nas formações, que partilharam as suas estórias, nós de garganta (que por vezes demoravam a desfazer), e silêncios vividos em comunhão e aceitação, naqueles que foram tantos lugares seguros construídos.

Àqueles que, sendo céticos, nos levaram a ir mais além e mostrar que não há distância que resista quando acreditamos na missão que nos une.

Por último, à COMON, no seu coletivo, e a cada um na sua particular forma de ser, viver, manifestar, calar e olhar, para que no fim tudo seja criado, desconstruindo e levado para terreno fértil – onde nasceu este Guia.

Agradecemos a quem cá está, mas também aos que partiram e nos deixaram legados para serem cumpridos.

E a vocês! Que, por terem chegado até aqui, já merecem um agradecimento tão franco e enorme como os que iniciaram esta viagem, mesmo antes dela ter começado.



#EU4HEALTH



Cruz Vermelha
Portuguesa



Funded by
the European Union

Esta publicação foi produzida com o apoio financeiro da União Europeia.
O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade da Cruz Vermelha Portuguesa
e não reflete necessariamente a opinião da União Europeia.