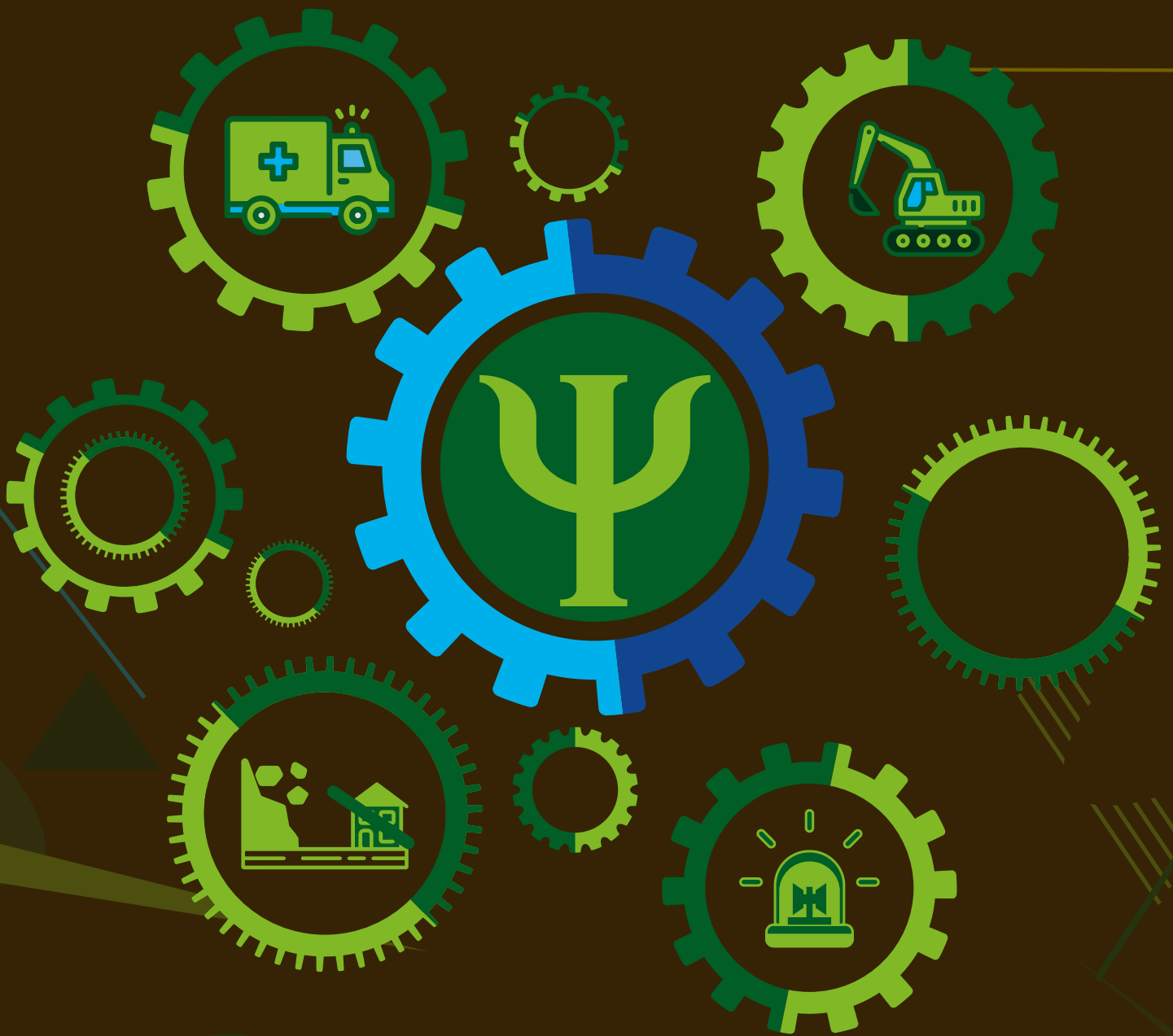


COMISSÃO ESPECIAL DE PSICOLOGIA EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES

CARTILHA

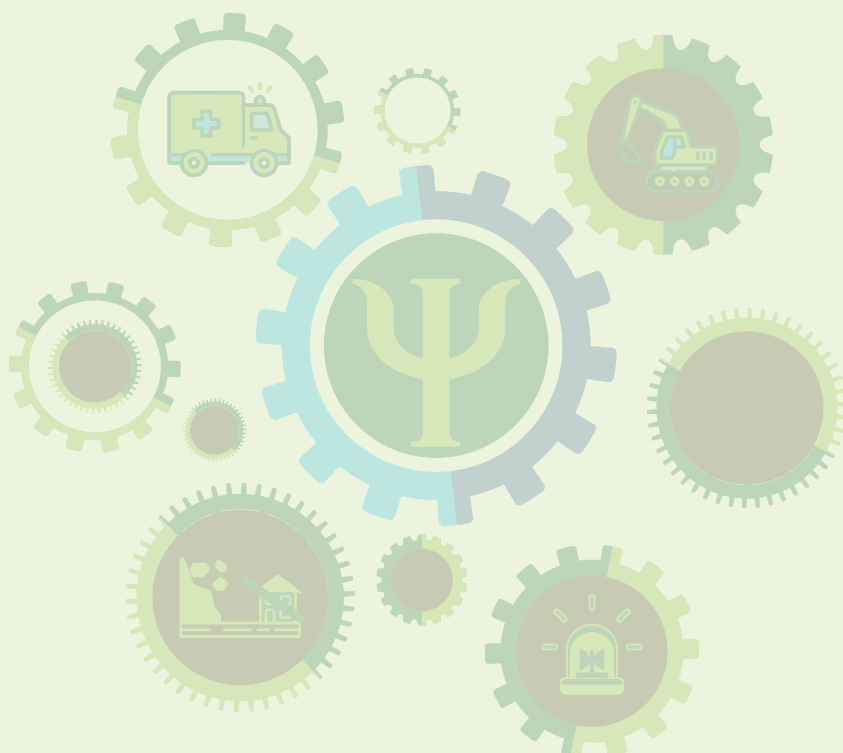
ORIENTAÇÕES BÁSICAS



**COMISSÃO ESPECIAL DE PSICOLOGIA
EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES**

GUIA PRÁTICO DE ORIENTAÇÃO EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES

**A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO
EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES:
DA PRÁTICA À TEORIA**



2023



**CONSELHO REGIONAL
DE PSICOLOGIA
DO RIO DE JANEIRO**



Ágnes Cristina da Silva Pala

Alexandre Vasilenskias Gil

Alfredo Assunção Matos

Céu Silva Cavalcanti

Claudia Simões Carvalho

Conceição de Maria Gama Carvalho Mathias

Francyne dos Santos Andrade

Isabel Scrivano Martins Santa Bárbara

Julia Horta Nasser

Maíra Amaral de Andrade

Micael Jayme Casarin Castagna

Thais Vargas Menezes

Tiago da Silva Cabral

Victória Antonieta Tapia Gutiérrez

Viviane Siqueira Martins

Carla Cristina Silvestre Meirelles

Cidiane Vaz Melo

Erika Barbosa de Araujo

Fabiana Mello Paes Barreto

Filipe Degani Carneiro

Jorge Antonio Tavares Peixoto

Juliana Gabriel Pereira

Lucas Gonzaga do Nascimento

Luisa Bertrami D'Angelo

Matheus Branco Leal

Maycon da Silva Pereira

Nilton da Silva Nunes Junior

Rogéria Cristina de Azevedo V. Frasniscuini

Thiago da Rocha Dionizio Rodrigues

Vanessa Silveira de Brito

COMISSÃO ESPECIAL DE PSICOLOGIA EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES

Ariadne do Prado Goulart (CRP 05/43211)

Colaboradora

Ariel Denise Pontes Afonso (CRP 05/64806)

Colaboradora

Eliane Cristine Bezerra de Lima (CRP 05/26769)

Colaboradora

Vanessa Jabour Moreira Rodrigues (CRP 05/74127)

Colaboradora

Victoria Antonieta Tapia Gutiérrez (CRP 05/20157)

Conselheira/Coordenadora

COMISSÃO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL E EDITORIAL

Tiago da Silva Cabral

(CRP 05/39728)

Conselheiro Coordenador

Isabel Scrivano

(CRP 05/26162)

Conselheira

Equipe

Amanda Mesquita

Isabela Del Rio

Julia Lugon

Alice Lichotti

Diagramação e Capa

Camila Cortez

SUMÁRIO

1. A Comissão	5
2. Medidas Orientativas Gerais	6
3. Nossa atuação baseada na Resolução CFP 010/05 Código de Ética Profissional do Psicólogo	8
4. Qual o nosso papel?	9
4.1 - Fornecendo apoio emocional	9
4.2 - Fornecendo amparo no processo de recuperação	10
4.3 - Fornecendo informações	10
4.4 - Fornecendo orientações	11
5. A importância da atuação multidisciplinar e interdisciplinar	11
6. Segurança do profissional em campo	15
6.1 - Para evitar desastres dentro de um desastre	15
6.2 - Comunicação no cenário de desastres – um grande desafio	16
7. A ética como prioridade – o que não fazer	18
8. Primeiros Socorros Emocionais	20
9. Ações práticas de campo	23
10. Referências	26

1. A Comissão

Em maio de 2020, o XVI Plenário do CRP RJ institucionaliza a Comissão Especial de Psicologia em Emergências e Desastres com o objetivo de ampliar o diálogo nas diferentes perspectivas de ação, discutir sobre o compromisso social da Psicologia no campo de atuação.

O trabalho da Comissão se justifica pela necessidade e importância da Psicologia em desenvolver ações que ultrapassem a intervenção sobre os efeitos na condição mental dos indivíduos e compreendam o caráter dinâmico das redes sociotécnicas das quais o indivíduo faz parte. Neste campo, a Psicologia contribui com a construção de comunidades mais seguras e capazes de criar redes de apoio para enfrentar os diferentes desastres que acometem as populações.

A metodologia usada pela Comissão Especial de Emergências e Desastres do CRP RJ tem a função orientativa e não formativa para a classe ou gestão local quando solicitada. Tem, portanto, o papel de integrar e fomentar discussões evidenciando a necessidade de ampliar a rede de atuação.

Dessa forma, a Comissão decide elaborar uma série de cartilhas que visam orientar a categoria na atuação em eventos que ocorram a partir de alguma ruptura na dinâmica habitual das populações.

Eis a primeira: **“Guia Prático de Orientação em Emergências e Desastres – A Atuação do Psicólogo em Emergências e Desastres - da Prática à Teoria”**; as que se seguirão terão temáticas pertinentes à atuação.



CONSELHO REGIONAL
DE PSICOLOGIA
DO RIO DE JANEIRO



2. Medidas Orientativas Gerais

Os psicólogos podem ajudar as suas comunidades a prepararem-se antes da ocorrência de catástrofes, a tomar medidas para lidar com o sofrimento emocional durante a tragédia e desenvolver competências de resiliência para facilitar a recuperação a longo prazo.

A categoria desempenha um papel crucial em emergências e desastres: presta apoio emocional, realiza escuta ativa, reconhece a gama de emoções que as pessoas podem sentir após a catástrofe, ajudam-nas a encontrarem e manterem uma perspectiva esperançosa e presta assistência no processo de recuperação.

O dever ético do psicólogo em desastres é prestar serviços dentro de sua área de competência, estar ciente das próprias limitações e trabalhar dentro das diretrizes e padrões estabelecidos. Os psicólogos também devem respeitar os direitos e a dignidade daqueles que atendem, manter a confidencialidade, evitar relações duais e obter consentimento informado. Observe que é importante que os psicólogos recebam treinamento em saúde mental a respeito de desastres antes de responderem a emergências.

O conceito de desastre é utilizado para nomear muitos eventos e/ou processos com características distintas. Parte-se da compreensão do desastre como uma ruptura do funcionamento habitual de um sistema ou comunidade em razão dos impactos ao bem-estar físico, social, psíquico, econômico e ambiental de determinada localidade. Tal evento afeta muitas pessoas, ocasionando destruição estrutural e/ou material significativa, e altera a geografia humana, provocando desorganização social pela eliminação ou transformação de redes funcionais.

Para a Psicologia: **desastre depende da perspectiva daquele que o nomeia e do lugar que ele ocupa nessa interação com o evento.**

O desastre precisa ser compreendido e vinculado ao contexto social no qual ele ocorre, ou seja, é fundamental considerar as dimensões sócio e político-culturais de vulnerabilidade, capacidade, exposição de pessoas e de bens, características e percepções dos riscos e meio ambiente.

Entender as emergências e os desastres como fenômenos sociais possibilita vislumbrar a psicologia como contribuinte diante do sofrimento humano

(MOLINA, 2006).

Afetados - são as pessoas que no momento do evento são consideradas estáveis psicologicamente e apesar de enfrentarem perdas e vivenciarem experiências estressantes podem contribuir em tomadas de decisão e ajudar na mitigação de ameaças e alguns impactos. Elas têm um lugar ativo no cenário do desastre.

Vítima - é qualquer indivíduo que tenha sofrido danos físicos e/ou emocionais, causados diretamente pela prática de um crime, ato infracional, calamidade pública, desastres naturais ou graves violações de direitos humanos.” (art. 3º da Resolução nº 243/2021/CNMP).

Também são consideradas vítimas, os familiares e os que convivem com aqueles que sofreram as consequências do fato. São as chamadas “vítimas indiretas.”

Vítima direta - aquela que sofreu trauma direto causado pela ação ou omissão do agente.

Vítima indireta - Pessoa que possua relação de afeto ou parentesco com a vítima direta até o terceiro grau, desde que convivam, estejam sob seus cuidados ou dela dependam.



3. Nossa atuação baseada na Resolução CFP 010/05 - Código de Ética Profissional do Psicólogo

Uma vez que os desastres socioambientais ou de origem tecnológica ocorrem com mais frequência, causando mais mortes, afetando mais pessoas e aumentando as perdas econômicas e sociais, faz-se necessário compreender a natureza dos desafios éticos específicos dos cenários de desastres para evitar conflitos éticos ou para ajudar todas as partes a encontrar a opção menos negativa de ação em condições severas.

Quando ocorre um desastre de qualquer magnitude, os psicólogos são frequentemente mobilizados para ajudar (de acordo com a Resolução CFP 010/05 - Código de Ética Profissional do Psicólogo. Art. 1º - São deveres fundamentais dos psicólogos: d) prestar serviços profissionais em situações de calamidade pública ou de emergência, sem visar benefício pessoal). Para um observador externo seria difícil distinguir o psicólogo dos outros voluntários.

Os psicólogos podem prestar uma variedade de serviços de apoio importantes, como orientar as pessoas para alimentação e abrigo, e oferecer apoio emocional após a situação extrema.

A categoria profissional de psicólogos, preparada para atuar em eventos de desastres ou tragédias, está capacitada para auxiliar pessoas que vivenciam fortes emoções e momentos de estresse, podendo amparar sobreviventes, voluntários e trabalhadores das operações de socorro a desastres a compreenderem e acolherem suas emoções como raiva, angústia e tristeza. (Código de Ética Profissional do Psicólogo. Art. 1º - São deveres fundamentais dos psicólogos: b) assumir responsabilidades profissionais somente por atividades para as quais estejam capacitados pessoal, teórica e tecnicamente).

Embora os psicólogos não ofereçam psicoterapia em locais de desastre, a abordagem e o acolhimento são diferenciados, eles podem ajudar as pessoas a desenvolverem suas forças internas para iniciar o processo de recuperação do desastre.

Além disso, ajudam àqueles que se encontram em circunstâncias danosas, a desenvolver competências de resiliência para passarem de

uma sensação de desesperança para uma perspectiva mais realista e de longo prazo. Este processo pode incluir pequenos passos em direção a objetivos concretos e conectar-se com outras pessoas à medida que aprendem a lidar com os desafios logísticos e emocionais de um evento.

4. Qual o nosso papel?

Além de oferecer suporte e apoio para atender às necessidades pessoais básicas como: água, cobertores ou comida, os psicólogos também podem oferecer apoio emocional num momento crucial.

Os psicólogos estão preparados para ajudar as pessoas a lidarem com os agentes estressores que podem enfrentar e com as várias emoções que podem sentir. Eles são capazes de ajudar os sobreviventes, os entes queridos das vítimas e os socorristas a compreender que as várias emoções que sentem são comuns.

A categoria não atua no chamado “momento quente”, momento imediato em que o evento acontece, mas após, a atuação é imprescindível.

Em caso de desastre ou emergência, os psicólogos não oferecem terapia no local, porém existem diversas outras formas de apoio no local ou posteriormente.

4.1- Fornecendo apoio emocional:

- Demonstrando uma postura acolhedora e disponível;
- Ouvindo/acolhendo as preocupações das pessoas sobre uma variedade de questões, incluindo suas casas, familiares desaparecidos e animais de estimação;
- Reconhecendo a gama de emoções que as pessoas podem sentir após o desastre;
- Auxiliando os indivíduos a fortalecerem as suas capacidades de resiliência, estabelecendo ligações com familiares e amigos; a aceitar que a mudança será uma experiência contínua; manter uma perspectiva esperançosa; e ajudar as pessoas a desenvolverem os próprios planos de recuperação pessoal;
- Auxiliando a resolver conflitos entre residentes de abrigos, entre familiares, inclusive, entre voluntários e funcionários.

4.2- Fornecendo amparo no processo de recuperação, auxiliarão:

- As pessoas a reconhecerem e aproveitarem os seus recursos internos para iniciar o processo de recuperação;
- As pessoas a gerirem suas condições temporárias, conflitos e quaisquer outros problemas de vida que possam estar concomitantes com o desastre;
- As crianças a usarem estratégias positivas de enfrentamento;
- Conectar-se e ajudar outras pessoas e restabelecer rotinas familiares e lembrar às crianças e às famílias sobre a importância de fazer pausas nos esforços de recuperação;
- Promover o autocuidado saudável.

4.3 - Fornecendo informações:

- Sobre os recursos disponíveis para as necessidades atuais, como: roupas,
- Cuidados médicos, alimentos etc.;
- Sobre como e onde procurar apoio a longo prazo e facilitar encaminhamentos;
- Elucidando às pessoas que é normal que os sobreviventes de desastres tenham uma série de reações comuns. Alguns deles incluem medos, memórias, pesadelos, emoções irritáveis e/ou retraídas e confusão;
- Facilitar conexões com amigos, familiares e outras pessoas (que podem ou não ter feito parte do desastre);
- Somente fornecer informações reais, concretas e explícitas, que minimizem a possibilidade dos afetados conceberem expectativas errôneas que possam gerar mais sofrimento.

4.4 - Fornecendo orientação:

- Aos socorristas, sobre como responder a eventos traumáticos e intervenções eficazes;
- Às organizações humanitárias ou instituições de sociedade civil ou não;
- Sobre a avaliação de recursos e intervenções.

5. A importância da atuação multidisciplinar e interdisciplinar

A ação multidisciplinar e interdisciplinar desempenha um papel crucial em situações de desastre. Ao reunir profissionais de diversas áreas, como gestão de emergências, saúde, engenharia, ciências sociais e muito mais, permite uma abordagem abrangente à resposta e recuperação de desastres.

Aqui estão algumas razões pelas quais a ação multidisciplinar e interdisciplinar é importante:

- **Compreensão holística:** diferentes disciplinas contribuem com perspectivas e conhecimentos únicos, levando a uma compreensão mais abrangente da situação. Isto ajuda a identificar riscos potenciais, vulnerabilidades e estratégias de mitigação apropriadas.
- **Tomada de decisão colaborativa:** a colaboração entre profissionais de diferentes disciplinas promove a tomada de decisão coletiva. Permite a integração de diversos pontos de vista, levando a decisões mais eficazes e informadas.
- **Otimização de recursos:** as equipes multidisciplinares podem otimizar a alocação de recursos aproveitando os pontos fortes de cada disciplina. Isso garante a utilização eficiente dos recursos disponíveis, como pessoal, equipamentos e suprimentos.
- **Inovação e adaptabilidade:** a colaboração interdisciplinar incentiva o pensamento inovador e a resolução de problemas. Permite que os profissionais se adaptem rapidamente a situações de catástrofe, recorrendo a uma gama mais ampla de conhecimentos e competências.

- Enfrentar desafios complexos: os desastres apresentam frequentemente desafios complexos que exigem uma abordagem multifacetada. A ação multidisciplinar e interdisciplinar permite o desenvolvimento de estratégias abrangentes que atendam tanto às necessidades imediatas como à recuperação a longo prazo.

Ao promover a colaboração, a partilha de conhecimentos e a inovação, a ação multidisciplinar e interdisciplinar aumenta a eficácia global dos esforços de respostas a catástrofes.

“Construir uma equipe interdisciplinar é fundamental para a pesquisa de resposta a desastres, pois muitas vezes lida com eventos de início agudo, horizontes de decisão curtos, recursos limitados e incertezas relacionadas a ambientes de resposta que se desenvolvem rapidamente.”
(Ge YG, 2019)

Um aspecto imprescindível do trabalho de saúde mental em desastres é familiarizar-se com os sistemas de resposta às emergências locais (respeitando o território, se instrumentalizando com os planos de contingências ou outros recursos importantes) estaduais e federais.

É imperioso ressaltar dois pontos importantes:

- o profissional deve ter treinamento apropriado em resposta a desastres;
- sempre atuar por meio dos sistemas apropriados de resposta a emergências, em suma, não atuar de forma individualizada, sempre em coparticipação com algum órgão do território em que o evento ocorreu.

Cada localidade, estado e/ou território dispõe de recursos legais e operacionais para responder a desastres naturais, socioambientais e provocados pelo homem. Compreender o escopo e o nível de interação entre diferentes agências ajuda na organização e no preparo ao responder a um incidente. Cada incidente ou emergência declarada suscita um conjunto específico de funções e responsabilidades de quem tem impacto no funcionamento do governo e do setor privado, além da vida do público em geral.

Em nível estadual, existe um conjunto de regulamentos legais para lidar com emergências e orientar as autoridades estaduais (como o governador, diretor de segurança interna ou diretor da agência de gerenciamento

de emergências) quando a declaração do estado de emergência for justificada. Os tipos de emergências para as quais o poder é concedido são determinados por lei estadual e geralmente incluem termos amplos como “desastres”, “emergências” e/ou “emergências de saúde pública”. Além disso, o tipo de emergência declarada pode desencadear a ativação de planos de resposta estatais, centros de operações de emergência e sistemas de comando de incidentes para fornecer ajuda e suprimentos e mobilizar pessoal, equipamento e/ou assistência tecnológica.

Dependendo da extensão do desastre e se este exigir uma resposta federal e assistência aos estados e localidades, tal solicitação poderá ser autorizada pelo órgão responsável. Nessas condições, provisões e serviços emergenciais como: assistência financeira, de pessoal, logística e técnica, poderão ser concedidos de acordo com as leis federais ou acordos e coordenação de interagências.

Recomendamos a leitura das Diretrizes do Comitê Permanente Interagências (IASC) sobre **Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Situações de Emergência (2007)** (https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc_mhpss_guidelines_portuguese.pdf). Tais diretrizes foram desenvolvidas ao longo de anos de trabalho que envolveram centenas de profissionais de saúde mental em todo o mundo e foram aprovadas pelas Nações Unidas e organizações não governamentais internacionais e locais envolvidas em ajudas humanitárias internacionais. Qualquer psicólogo ou outro profissional de saúde mental que deseje consultar ou responder em situações de emergência precisa estar familiarizado com estas diretrizes.

As diretrizes do IASC descrevem detalhadamente estratégias para evitar distorções culturais e as armadilhas que ela pode produzir.

O profissional psicólogo que se dispõe a auxiliar em eventos de desastres precisa, impreterivelmente, consciente de que existe a obrigação de proteger a população, para isso, o Sistema Conselhos de Psicologia e o CRP RJ disponibilizam documentos que orientam a atuação do profissional em emergências e desastres:

*** Código de Ética Profissional do Psicólogo:**

<https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>

*** Referência Técnica para a Atuação de Psicólogas - na Gestão Integral de Riscos, Emergências e Desastres**

https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2021/10/Crepop-RT-Emerg%C3%82ncias-e-Desastres-web_v2.pdf

***E-book Possibilidades da Psicologia em Situações de Emergências e Desastres**

http://www.crprj.org.br/site/wp-content/uploads/2021/06/ebook_Emergencias_e_Desastres_web.pdf

Por conseguinte, recomendamos que:

- Psicólogos atuem através de instituições locais que apoiem um modelo de intervenção psicossocial sustentado e que atuem em funções de consultoria e formação;
- Ao fornecer recursos psicológicos e acolhimento sobre processos de recuperação para a população afetada, é importante que os psicólogos reconheçam as vastas diferenças culturais e de visão de mundo entre o seu local de origem e as regiões afetadas;
- Os psicólogos que trabalham para apoiar a população nas áreas afetadas precisam ser muito cautelosos e adaptar uma perspectiva multicultural ao fazer recomendações. Por exemplo, as formas como as pessoas vivenciam e expressam sofrimento em consequência de eventos traumáticos não são as mesmas em todos os territórios. Além disso, as formas de aliviar essa angústia de uma forma considerada apropriada e útil também são diversas;
- Uma ampla resposta psicossocial à recuperação requer compreensão e consulta com os líderes locais da comunidade sobre a saúde mental e com a população afetada. Uma simples tradução de conceitos e materiais educacionais sem a devida atenção às características territoriais e culturais não é adequada, além disso, uma imposição de diagnósticos e abordagens de tratamentos pode ser prejudicial para aqueles que pretendem ajudar.

6. Segurança do profissional em campo

A segurança é de extrema relevância em qualquer tipo de evento. Os psicólogos que trabalham nestes cenários enfrentam inúmeros desafios, incluindo a adaptação aos recursos disponíveis, a forma de lidar com grandes fluxos de pacientes e trabalhar em ambientes com infraestruturas danificadas e com pessoal reduzido. Os psicólogos devem estar conscientes dos riscos de segurança inerentes e assumir a responsabilidade pela própria segurança e proteção.

A seguir, alguns pontos-chave que devem ser considerados:

6.1 - Para evitar desastres dentro de um desastre:

- Seguir as instruções fornecidas por quem está fazendo o gerenciamento da crise;
- Conhecer quais as formas de resposta de emergência que estão organizadas, quais os recursos disponíveis (locais, abrigamentos, equipes) e quem/onde necessitam de ajuda, dessa forma poderá reconhecer e conhecer como poderá ajudar e quais os seus limites;
- É importante trabalhar de forma articulada com a rede;
- Esteja preparado física, emocional e espiritualmente: aprenda sobre o ambiente em que você trabalhará, entenda os riscos e perigos e tome precauções para minimizá-los;
- Seja responsável: reconheça que você é responsável por suas ações, tanto pessoais quanto profissionais. Esteja ciente de como suas ações ou omissões podem impactar sua segurança;
- Certifique-se de ter autorização para adentrar em áreas isoladas;
- Siga as políticas e procedimentos: familiarize-se com as políticas e procedimentos organizacionais, especialmente aqueles relacionados à saúde, segurança e proteção. Cumpra-os para garantir sua proteção;
- Atue vinculado à alguma instituição (Cruz Vermelha, Defesa Civil, Médicos Sem Fronteiras, Ongs....);
- Responsabilidade individual: reconheça que você tem o dever de minimizar os riscos para seus colegas e para si, desenvolvendo

a conscientização sobre segurança e proteção. Coloque isso em prática diariamente;

- Fazer uso adequado de EPIs (Equipamentos de Proteção Individual), sempre que necessário;
- Toda abordagem, acolhimento deve levar primeiro em consideração a SEGURANÇA do afetado e do profissional.

É crucial que os profissionais analisem continuamente o contexto, os riscos de segurança associados e compreendam a importância de seguir todas as medidas de segurança e proteção. Ao priorizar a segurança, os profissionais podem contribuir efetivamente para os esforços de resposta a desastres, ao mesmo tempo que minimizam os riscos para não se tornarem uma próxima vítima.

6.2 - Comunicação no cenário de emergências e desastres – um grande desafio

Comunicação - a origem epistemológica da palavra é tornar comum, ou seja, se uma pessoa consegue fazer com que sua ideia seja captada e compreendida por outra pessoa. (PIMENTA, Maria Alzira).

Linguagem verbal: (pode ser oral ou escrita) - as dificuldades de comunicação ocorrem quando as palavras têm graus distintos de abstração e variedade de sentido. O significado das palavras não está nelas mesmas, mas nas pessoas (no repertório de cada um e que lhe permite decifrar e interpretar as palavras).

Linguagem não verbal: as pessoas não se comunicam apenas por palavras. Os movimentos faciais e corporais, os gestos, os olhares, o silêncio, a entoação são também importantes, são os elementos não verbais da comunicação.

Os significados de determinados gestos e comportamentos variam muito dependendo da cultura e da época.

Obs.: a comunicação verbal é plenamente voluntária; o comportamento não verbal pode ser uma reação involuntária ou um ato comunicativo propositado.

A comunicação de risco é a troca em tempo real de informações, orientações e opiniões entre profissionais e indivíduos que enfrentam uma ameaça (um perigo) à sua sobrevivência, à sua saúde ou ao seu bem-estar.

Na comunicação de risco é preciso identificar e compreender as percepções, preocupações e crenças das pessoas envolvidas, em seguida, o profissional precisa manejar qualquer tipo de informação falsa, desinformação e outros desafios de comunicação, para que haja uma mitigação dos efeitos da ameaça e que tomadas de decisão possam contribuir com medidas de proteção e prevenção dos afetados. (Fundação Oswaldo Cruz).

Nas primeiras 48h de qualquer tipo de desastre, emergência, tragédia ou ataques (como os ocorridos nas escolas), o cenário pode ser caótico, o que impacta a comunicação, inclusive das equipes.

- Entender a comunicação como INFORMAÇÃO E ORIENTAÇÃO. COMO COMUNICAR;
- Estar atento ao que diz e COMO DIZ;
- Escuta qualificada associada ao acolhimento (COMUNICAÇÃO VERBAL E NÃO-VERBAL);
- Afetados buscam por RESPOSTAS – profissionais buscam por FONTES SEGURAS;
- Orientar e encaminhar os afetados quando necessário aos serviços e suporte social;
- Ajudá-los na busca por informações seguras que minimizem o sofrimento e a angústia.



7. A ética como prioridade – o que NÃO fazer

- Respeito é fundamental, nem todas as pessoas irão querer ou precisar da intervenção, é importante respeitar o momento de cada indivíduo;
- Não insistir na fala, não imponha a sua angústia, esteja disponível;
- Respeite a privacidade, preserve em sigilo a história da pessoa (Art. 9º – É dever do psicólogo respeitar o sigilo profissional a fim de proteger, por meio da confidencialidade, a intimidade das pessoas, grupos ou organizações a que tenha acesso no exercício profissional);
- Respeite a idade, gênero, cultura, religião, ou seja, as particularidades de cada um;
- Não tire vantagens pessoais sobre sua atuação.

(Art. 1º – São deveres fundamentais dos psicólogos: d) prestar serviços profissionais em situações de calamidade pública ou de emergência, sem visar benefício pessoal; Art. 2º – Ao psicólogo é vedado: a) praticar ou ser conivente com quaisquer atos que caracterizem negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade ou opressão; b) induzir a convicções políticas, filosóficas, morais, ideológicas, religiosas, de orientação sexual ou a qualquer tipo de preconceito, quando do exercício de suas funções profissionais; d) acumpliciar-se com pessoas ou organizações que exerçam ou favoreçam o exercício ilegal da profissão de psicólogo ou de qualquer outra atividade profissional; e) ser conivente com erros, faltas éticas, violação de direitos, crimes ou contravenções penais praticados por psicólogos na prestação de serviços profissionais; i) induzir qualquer pessoa ou organização a recorrer a seus serviços; j) estabelecer com a pessoa atendida, familiar ou terceiro, que tenha vínculo com o atendido, relação que possa interferir negativamente nos objetivos do serviço prestado; l) desviar para serviço particular ou de outra instituição, visando benefício próprio, pessoas ou organizações atendidas por instituição com a qual mantenha qualquer tipo de vínculo profissional; m) prestar serviços profissionais a organizações concorrentes de

modo que possam resultar em prejuízo para as partes envolvidas, decorrentes de informações privilegiadas; o) pleitear ou receber comissões, empréstimos, doações ou vantagens outras de qualquer espécie, além dos honorários contratados, assim como intermediar transações financeiras; q) realizar diagnósticos, divulgar procedimentos ou apresentar resultados de serviços psicológicos em meios de comunicação, de forma a expor pessoas, grupos ou organizações.)

- Não forneça informações falsas ou promessas que não podem ser cumpridas (mesmo que a intenção seja para acalmar a pessoa);
- Não julgue;
- Não mensure o sofrimento (cada pessoa vivencia a dor de sua perda, seja um imóvel, um conhecido, um pet, as dores não são as mesmas, mensurar causa mais sofrimento);
- Tome cuidado com os discursos de otimismo - ele é diferente para as pessoas, o otimismo funciona diferentemente, inclusive para quem tem mais ou menos recursos financeiros, evite os pensamentos positivos prontos;
- Em hipótese alguma se utilize de falas/pensamentos mágicos (como: era a hora dele, está em um lugar melhor, foi melhor assim, a Psicologia é uma ciência, de acordo com o Código de Ética do Psicólogo: Art. 1º - São deveres fundamentais dos psicólogos: c) prestar serviços psicológicos de qualidade, em condições de trabalho dignas e apropriadas à natureza desses serviços, utilizando princípios, conhecimentos e técnicas reconhecidamente fundamentados na ciência psicológica, na ética e na legislação profissional);
- Não seja indiscreto - atenção às perguntas invasivas, por muitas vezes, fora de contexto, como: *quem você perdeu, como foi...*);

Nossa atuação nesse primeiro momento é estar atento ao que a população precisa, do jeito dela, não da forma que acreditamos que precisam.

É ético fazer aquilo para que se está preparado, saber dizer NÃO é consideravelmente ético, reconhecer nossos limites. Por diversas vezes também somos afetados, comumente pertencemos aos locais em que o evento ocorre, e o que separa a pessoa do profissional?

Antes de tudo, prezar pela dignidade das pessoas, inclusive pela nossa.

Lembre-se que nossos sentimentos e julgamentos não devem determinar nossa maneira de agir. Neste momento, devemos colocar nossas ideologias e crenças suspensas, pois estamos diante de alguém em sofrimento.

8. Primeiros Socorros Emocionais

Os Primeiros Socorros Emocionais (PSE) também conhecidos como Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) envolvem assistência psicossocial humanizada e de ajuda prática para apoiar indivíduos que sofreram sérias situações de crise e extrema angústia. (OMS-2011).

Os Primeiros Socorros Emocionais são uma abordagem amplamente reconhecida para fornecer cuidados psicológicos imediatos em tempos de desastre. Constitui o núcleo da resposta precoce pós-desastre e é fundamental para quase todas as psicoterapias de apoio. O PSE não é uma proposta só para profissionais da psicologia ou profissionais da saúde, os termos “emocionais/suporte/auxílio” conseguem englobar todas as áreas e atuações interdisciplinares. A atuação do psicólogo não se reduz a uma esfera técnica. São estratégias pautadas no princípio da resiliência; objetivam mitigar respostas desadaptativas a eventos potencialmente traumáticos; foco na atenção para as necessidades socioemocionais dos indivíduos; buscam favorecer a identificação de estratégias de enfrentamento, promovendo a autonomia e independência dos afetados.

Estes princípios são amplamente implementados em intervenções pós-catástrofe ou em situações de crises cotidianas e podem ser facilmente ensinados e aplicados por uma série de trabalhadores em situações de catástrofe e membros da comunidade. O estabelecimento de uma relação empática e harmoniosa pelo profissional por via da escuta reflexiva e ativa da narrativa do indivíduo afetado é fundamental na medida em que permitirá a identificação dos aspectos mais relevantes da experiência traumática do indivíduo.

Os profissionais que praticam os primeiros socorros emocionais devem deter alguns atributos individuais singulares e obedecer a certos requisitos em termos de perfil pessoal. Em primeiro lugar, devem estar preparados para se submeterem a circunstâncias físicas, emocionais

e psicologicamente desafiantes e para intervir em cenários caóticos, pautados pela desolação, destruição, ferimentos alheios e/ou perdas humanas (*World Health Organization, World Vision International 2014*). Consequentemente, este tipo de ambiente hostil pode revelar-se potencialmente desestabilizador e pernicioso, afetando de modo direto ou indireto tanto o profissional quanto o seu sistema familiar. Como tal, é fundamental que o profissional goze de boa saúde física e mental e não tenha sido alvo de tratamentos, cirurgias ou restrições dietéticas que comprometam o seu desempenho, nem tenha estado sujeito a experiências de vida emocionalmente exigentes e impactantes (*World Health Organization, 2011*).

Além disso, deve reagir adaptativamente aos acontecimentos estressantes e desgastantes com os quais se depara, contrariando estados como a fadiga, a frustração, a resignação, a desmoralização, a alienação e o alheamento, entre outros. Para que isso seja possível, é fundamental autopreservar-se, algo que se torna particularmente exequível através de atributos como a tolerância, a flexibilidade, a paciência e a sensatez, e de hábitos quotidianos promotores da saúde e bem-estar, designadamente ter uma alimentação equilibrada, hábitos de sono saudáveis, praticar exercícios físicos, investir nas relações familiares e interpessoais de modo a desenvolver vínculos sólidos e procurar ter outras experiências pessoais enriquecedoras e gratificantes, reservar algum tempo para a reflexão (*World Health Organization, 2014*).

Saliente-se, que a organização que enquadra a intervenção do profissional de **Primeiros Socorros Psicológicos** tem um papel ativo e determinante na sua satisfação, equilíbrio e bem-estar, esta deve providenciar formação profissional ao nível da gestão do estresse, facultar informações de várias ordens a respeito dos benefícios da função que será desempenhada, encorajar as pausas e promover a rotatividade (*World Vision International, 2011*).

O PSE foi adaptado para prestação em diversos ambientes, incluindo hospitais, serviços de urgência, lares de idosos, escolas, centros de evacuação e outros ambientes comunitários. Atente que o PSE não substitui os cuidados profissionais de saúde mental, mas serve como uma resposta inicial para ajudar indivíduos, organizações e comunidades a lidar com as consequências imediatas de uma catástrofe.

Apesar de os Primeiros Socorros Emocionais serem amplamente defendidos por toda uma diversidade de agentes e instituições especializadas, subsistem limitações ao nível da mensuração e aferição da sua eficácia e repercussões benéficas a longo prazo, pelo que investigações científicas adicionais se afirmam determinantes para a sustentação empírica e validação desta ferramenta humanitária.

No entanto, para além deste esforço assinalável, continua a ser central que a comunidade científica se dedique a este tópico, no sentido de identificar modelos de intervenção eficazes para atuar na população portuguesa. Urge alertar para o aumento da magnitude e da frequência das catástrofes, bem como consciencializar para a necessidade de um auxílio estruturado e premeditado às comunidades afetadas, em um nível quer psicossocial, quer psicopatológico. Podemos retratar o provedor de Primeiros Socorros Emocionais como uma espécie de espelho, que reflete e prolonga o universo cultural e intrapsíquico do ser humano em sofrimento, mas que também de algum modo o transforma e molda. Este exercício de reverberação e reenquadramento de uma realidade estilhaçada cumpre um fim último: a integração e regeneração do próprio eu. Neste sentido, os Primeiros Socorros Emocionais configuram-se como veículos promotores da catarse, do autoconhecimento e da metamorfose da narrativa do indivíduo, concedendo-lhe a possibilidade de retomar – mesmo que de forma hesitante e árdua – a vida quotidiana.



9. Ações práticas de campo

Finalizamos essa cartilha (mas não o assunto) reforçando que o papel do psicólogo em desastres é crucial para ajudar as pessoas a lidar com as perdas, os potenciais traumas e o estresse emocional. As ações de resgate em situações de desastre requerem medidas que envolvam equipes multidisciplinares, medidas estas focadas na promoção, proteção e recuperação da saúde – física e mental – dos seres humanos, justificando, assim, a inclusão do saber psicológico em tais cenários. Destacamos ainda que as ações do psicólogo em desastres ou emergências podem incluir intervenções de crise, diálogo e assessoramento com a mídia, encaminhamento e monitoramento das famílias para serviços especializados, atendimento às equipes profissionais e primeiros socorros emocionais.

É de suma importância uma atuação mais diretiva do psicólogo nos momentos anteriores, durante e posteriores a um evento extremo, não cabendo somente a disponibilidade de escuta psicológica, mas de um acolhimento e retorno mais eficaz ao que a pessoa está vivenciando, proporcionando-lhe bem-estar físico e emocional, acolhendo e orientando pessoas em sofrimento, identificando suas demandas para prevenir situações psicopatológicas graves posteriormente, oferecendo informações que auxiliem de modo eficaz para amenizar preocupações imediatas e fornecendo ajuda de cunho físico, sobretudo, emocional.

Abaixo algumas medidas orientativas para atuação no campo profissional.

ACOLHIMENTO

O acolhimento significa um atendimento humanizado que pressupõe escuta qualificada e relação respeitosa. Em algumas situações é necessário a construção de vínculos para que se possa chegar a resultados e respostas mais adequadas.

O acolhimento em saúde, conforme preconiza o Ministério da Saúde, é uma intervenção qualificada com responsabilização e resolutividade nos serviços.

Recomendações no momento do acolhimento:

- ✓ Numa busca ativa, apresente-se direto pelo nome... é indicado an-

tes dizer: *Olá! Com licença. Por favor, poderia falar com o senhor(a)?...;*

- ✓ Falas que podem auxiliar no início do contato: *Você gostaria de me contar o que aconteceu?;*
- ✓ Use tom de voz pausado e suave;
- ✓ Mantenha contato visual;
- ✓ Tente ficar sempre na altura da pessoa.;
- ✓ Deixe explícito para as pessoas que mesmo que elas não queiram ajuda agora, elas poderão recebê-la posteriormente;
- ✓ Não dizer: *Eu sei o que você está sentindo. Valide o sentimento por: Eu entendo o que você está sentindo. É natural que você se sinta assim.*
- ✓ Oferecer assento, água, sombra, café, lanche ou até mesmo o contato com alguém que o afetado gostaria de falar naquele momento. *Obs.:* utilizar um telefone institucional;
- ✓ Demonstrar interesse genuíno em ajudar.

Evitar:

- ✗ Dizer: *Bom dia! Boa tarde! Boa noite! Como vai? Tudo bem?;*
- ✗ Questões religiosas, políticas, de gênero...;
- ✗ Comentários clichês: *Seja forte; Isso vai passar; Tudo tem a sua hora; Foi Deus quem quis assim....;*
- ✗ Usar o celular no momento do acolhimento;
- ✗ Não faça falsas promessas ou forneça falsas informações;
- ✗ Não force as pessoas a receberem ajuda e não seja invasivo ou agressivo.

Em campo, sugerimos levar:

- Crachá de identificação;
- *Kit* rápido de alimentos;
- Garrafa de água;
- Roupas leves e adequadas;

- Remédios (se necessários) e *kit* de primeiros socorros;
- Produtos de higiene pessoal;
- Carregador portátil.

ATENÇÃO: é importante a apresentação pessoal no cenário de desastre, assim como o uso de roupas adequadas à situação.

EVITAR: joias, salto alto, macacão, roupas claras, curtas, transparentes, decotadas ou que atrapalhem a mobilidade.

A cartilha tem como objetivo orientar e fomentar a mudança do enfoque dos profissionais da Psicologia quanto ao tema, que passa do diagnóstico à prevenção das comunidades, propondo intervenções que priorizam a subjetividade das pessoas, além de prover o assunto para discussão e desenvolvimento em políticas públicas de modo interdisciplinar. Ressalta-se ainda que o papel do psicólogo nesse contexto é amplo, abrangendo os diversos campos da Psicologia e não se esgotam aqui.

10. Referências

1. Código de Ética Profissional do Psicólogo - **RESOLUÇÃO CFP Nº 010/05** - Brasília, agosto de 2005 - XIII Plenário do Conselho Federal de Psicologia
2. Comitê Permanente Interagências (IASC)(2007). **Diretrizes do IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Situações de Emergência**. Genebra: IASC
3. Conselho Federal de Psicologia (Brasil). **Referências técnicas para a atuação de psicólogas (os) na gestão integral de riscos, emergências e desastres**. CREPOP - outubro 2021 - XVII Plenário CFP.
4. Curso **“Primeiros Cuidados Emocionais”** - Organização Albert Einstein Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa - Centro de Educação em saúde Abram Szajman - dias 27 e 28 de setembro de 2023
5. Ge YG, Zobel CW, Murray-Tuite P, Nateghi R, Wang H. **Building an Interdisciplinary Team for Disaster Response Research: A Data-Driven Approach**. Risk Anal. 2021 Jul;41(7):1145-1151. doi: 10.1111/risa.13280. Epub 2019 Feb 6. PMID: 30726556.
6. World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International. (2011). **Psychological First aid: Guide for fields workers**. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/1/9789241548205_eng.pdf.
7. World Health Organization, World Vision International, & The United Nations Children’s Fund. (2014). **Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks: Facilitator manual (provisional version)**.
8. World Health Organization: Geneva. World Health Organization. (2013). **Building Back Better Sustainable Mental Health Care after Emergencies**. World Health Organization: Geneva.