



PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO ALEGRE  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



# **Primeiros Cuidados Psicológicos: uma ferramenta para o acolhimento das comunidades**

**Mara Lago – CASM /DAPS/SMS**  
**Lúcia Almeida da Silva – ED/CGP/DA/SMS**



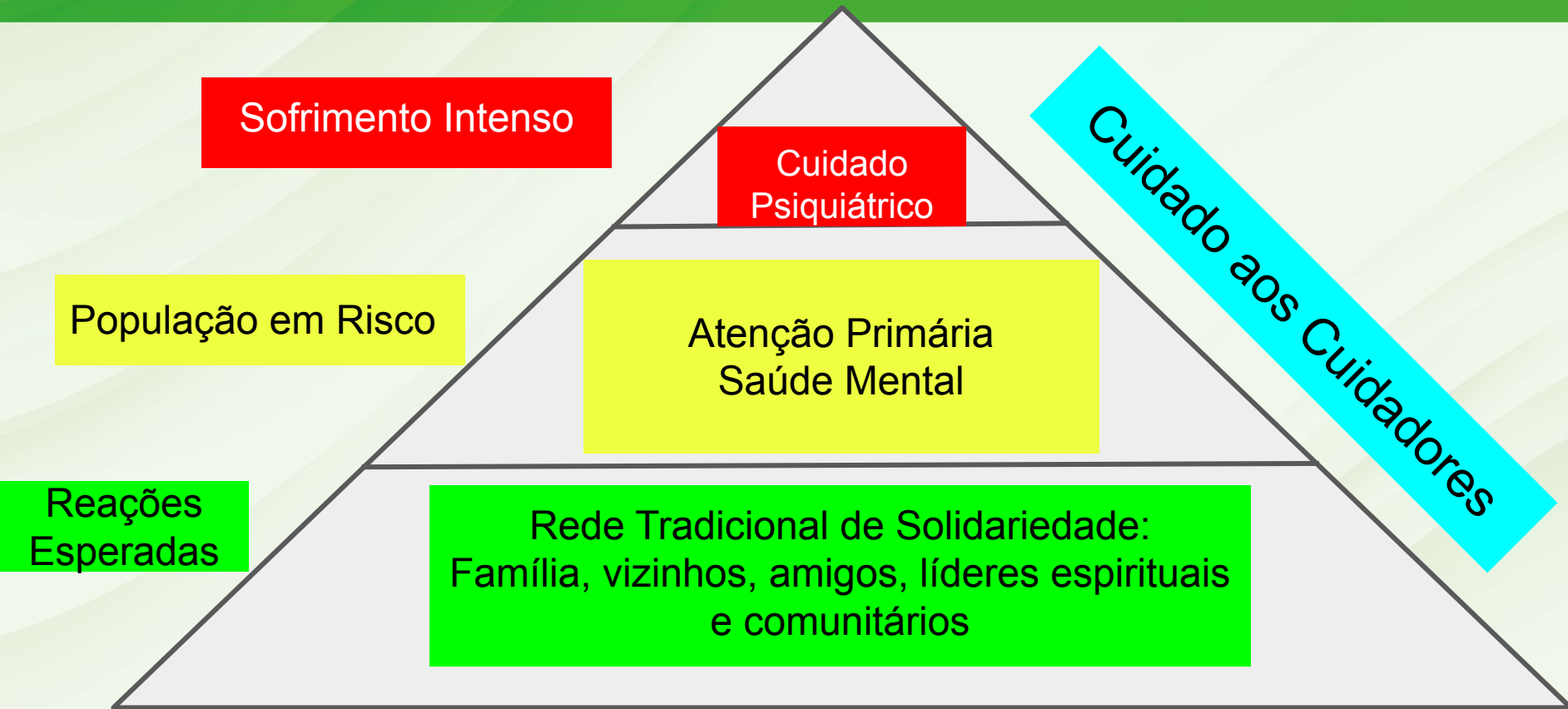
# Eventos Extremos

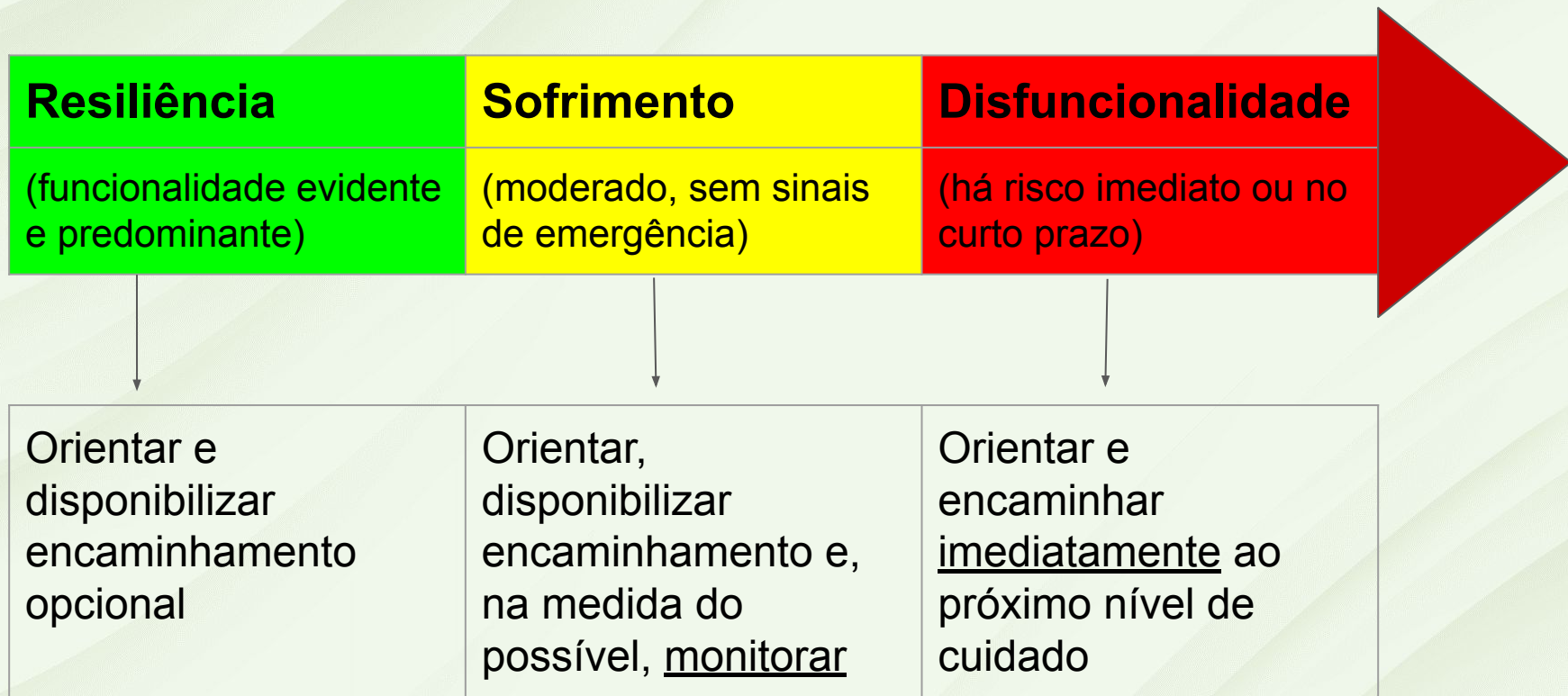
A vivência de um desastre desorganiza de forma profunda o tecido social, e provoca reações possivelmente traumáticas nas pessoas.

## Vivências pós eventos extremos:

- **primárias** são aquelas que colocam vida e necessidades básicas em risco;
- **secundárias** dizem respeito às perdas de apoio social, da casa, da cidade como conhecíamos.

# Pirâmide do Cuidado





# Reações Esperadas

- Emocionais (ansiedade, medo, raiva, tristeza, irritabilidade)
- Cognitivas (desorientação, hipervigilância, dificuldade de concentração, agitação)
- Físicas (exaustão, insônia, falta de apetite)
- Interpessoais (retraimento, conflitos, culpabilização)

# Primeiros Cuidados Psicológicos

## O que Fazer:

- Mostre que está ouvindo, (diga: sim, uhum...)
- Acolha o sentimento das pessoas: normalize o sentimento
- Reconheça a gravidade da situação: “eu lamento o que houve, o que você está passando”
- Seja amistoso: “só posso imaginar o que você está sentindo”
- Permita o silêncio: “tudo bem se você não conseguir falar nesse momento”
- Respeite o direito da pessoa decidir por si
- Cada um tem seu tempo para falar (ou não falar), deixe claro que pode pedir ajuda depois, se preferir

# Primeiros Cuidados Psicológicos

## O que não fazer:

- Não minimize a gravidade do ocorrido
- Não toque a pessoa se não tiver certeza de que é apropriado, pergunte antes
- Não interrompa ou apresse o relato
- Não use termos técnicos
- Não conte para outras pessoas o que ouviu
- Não conte a história de outras pessoas
- Não prometa o que não puder cumprir, só forneça informações que tiver certeza
- Não fale sobre os seus próprios problemas/ crenças pessoais
- Não force as pessoas a receber ajuda indesejada

# Atenção à Saúde Emocional das Crianças

## Importante:

- A presença de cuidadores(as) que sejam de confiança da criança;
- Cuidar para não exigir da criança adaptações que ela não está em condições de fazer;
- Compreender que a criança pode apresentar comportamentos regressivos, ou seja, passar a não conseguir executar tarefas que antes fazia com facilidade.



# **População em Risco: Ações Possíveis**

1. Busca ativa: mapear usuários que historicamente possuem maior labilidade emocional
2. Mapear população em risco: como costuma reagir
3. Identificar na comunidade os recursos coletivos de cuidado
4. Organizar a rede de apoio comunitário
5. Incentivar a participação em atividades comunitárias
6. Fortalecer o tecido social
7. Auxiliar a resgatar a identidade da comunidade
8. Apoio de equipe multiprofissional na Atenção Básica

# Sufrimento Psíquico Intenso

## **Considerar:**

Intensidade, duração das reações emocionais, funcionalidade

## **Encaminhe:**

Pessoas com sintomas graves, em agitação, confusão mental, pessoas em uso de psicofármacos, mas sem receita ou em abstinência de álcool ou outras substâncias

## **Encaminhe com urgência:**

Pessoas com sintomas psicóticos, com desesperança quanto à vida ou que falam em se matar (não deixe esta pessoa sozinha até obter ajuda).

# Sofrimento Psíquico Intenso

## **AVALIAÇÃO DE RISCOS**

- Risco de Suicídio
- Risco de Heteroagressão
- Risco de Exposição

Moral

## **CONSIDERAR**

- Comportamento de risco
- Comportamentos passados
- Eventos ativadores
- Estado psiquiátrico atual
- Fatores protetores

# Risco de Suicídio

## MITOS E VERDADES *sobre o suicídios*

### MITOS

**PESSOAS QUE FALAM SOBRE SUICÍDIO  
NÃO TEM INTENÇÃO DE SE MATAR**

**A MAIORIA DOS SUICÍDIOS ACONTECE  
REPENTINAMENTE, SEM AVISO**

**ALGUÉM COM PROPENSÃO AO SUICÍDIO  
ESTÁ DETERMINADO A MORRER**

**SOMENTE PESSOAS COM TRANSTORNOS  
MENTAIS COMETEM SUICÍDIO**

**CONVERSAR SOBRE SUICÍDIO PODE ENCO-  
RAJAR O ATO**

**SUICÍDIO É UM ATO DE COVARDIA, CORA-  
GEM OU FALTA DE DEUS NO CORAÇÃO**

Precisa de ajuda?

**Disque 141**

Ou acesse: [www.cvv.org.br/](http://www.cvv.org.br/)

**SETEMBRO  
AMARELO**  
FALAR É SEMPRE  
A MELHOR SOLUÇÃO!



### VERDADES

**A MAIORIA DAS PESSOAS QUE FALAM  
SOBRE SUICÍDIO, CHEGA AO ATO**

**A MAIORIA DOS SUICÍDIOS É PRECEDIDO  
POR SINAIS DISCRETOS DE COMPORTA-  
MENTO OU VERBAIS**

**A PESSOA EM RISCO DE SUICÍDIO APRESEN-  
TA AMBIVALÊNCIA ENTRE QUERER VIVER E  
QUERER MORRER**

**O COMPORTAMENTO SUICIDA É PROVÁ-  
VEL QUANDO HÁ SOFRIMENTO INTENSO,  
INSUPORTÁVEL E INDEPENDENTE DA EXIS-  
TÊNCIA DE TRANSTORNOS MENTAIS**

**CONVERSAR ABERTAMENTE PODE FAZER  
COM QUE A PESSOA SINTA-SE ACOLHIDA E  
TENHA OPORTUNIDADE DE OBTER AJUDA**

**SUICÍDIO É UM ATO DE DESESPERO, DE  
QUEM JÁ NÃO PERCEBE ALTERNATIVAS  
PARA LIDAR COM A DOR**

# Coordenação de Atenção à Saúde Mental

- EESCA, ESMA e CAPS: atendimento aos usuários já vinculados e oferecendo apoio aos abrigos.
- Unidades de Saúde que necessitarem de apoio especializado devem acessar diretamente sua equipe de referência.
- O atendimento de saúde mental em situações de desastre tem vários níveis de intervenção, o principal neste momento é prestar os Primeiros Cuidados Psicológicos às vítimas.
- Urgências e Emergências em Saúde Mental podem ser encaminhadas via SAMU para os Pronto Atendimentos em Saúde Mental do IAPI ou Vila dos Comercários.

# Cuidado aos cuidadores

1. Buscar informações técnicas e oficiais
2. Autocuidado:
  - Descansar, comer e beber água, o mais regularmente possível
  - Conversar e passar tempo com a família e com amigos.
  - Buscar estratégias que usualmente ajudam a relaxar (fazer exercícios físicos, de respiração, de relaxamento; ler, assistir filmes e séries, ouvir música; etc)
  - Discutir seus problemas com alguém que você confie

**Não ajudamos a edificar  
casas ou bairros, ajudamos  
a remendar objetivos de  
vida e construir desejos  
para estruturação de  
sonhos.**

**DÉBORA NOAL**





# Material de Apoio

- [Cartilha OMS](#)
- [Cartilha Médicos Sem Fronteiras](#)
- [Cartilha Telessaúde](#)
- [Vídeo Atenção Psicossocial em Desastres](#)
- [Vídeo Primeiro Cuidados Psicológicos](#)





**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO ALEGRE**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

