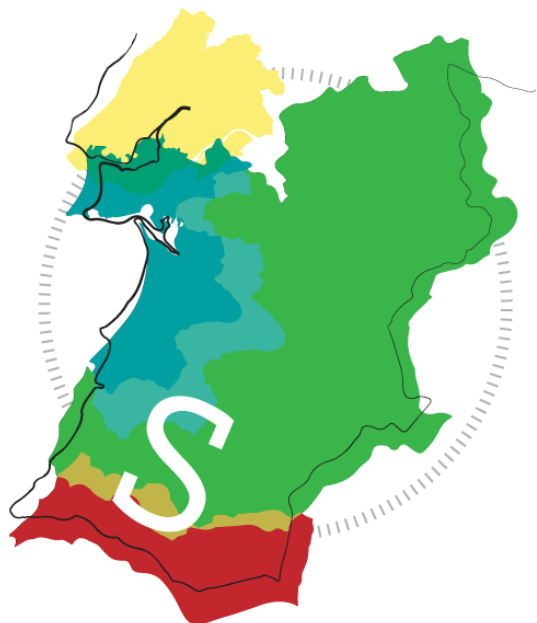




ENCONTRO DOS PSICÓLOGOS DO SUL

PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

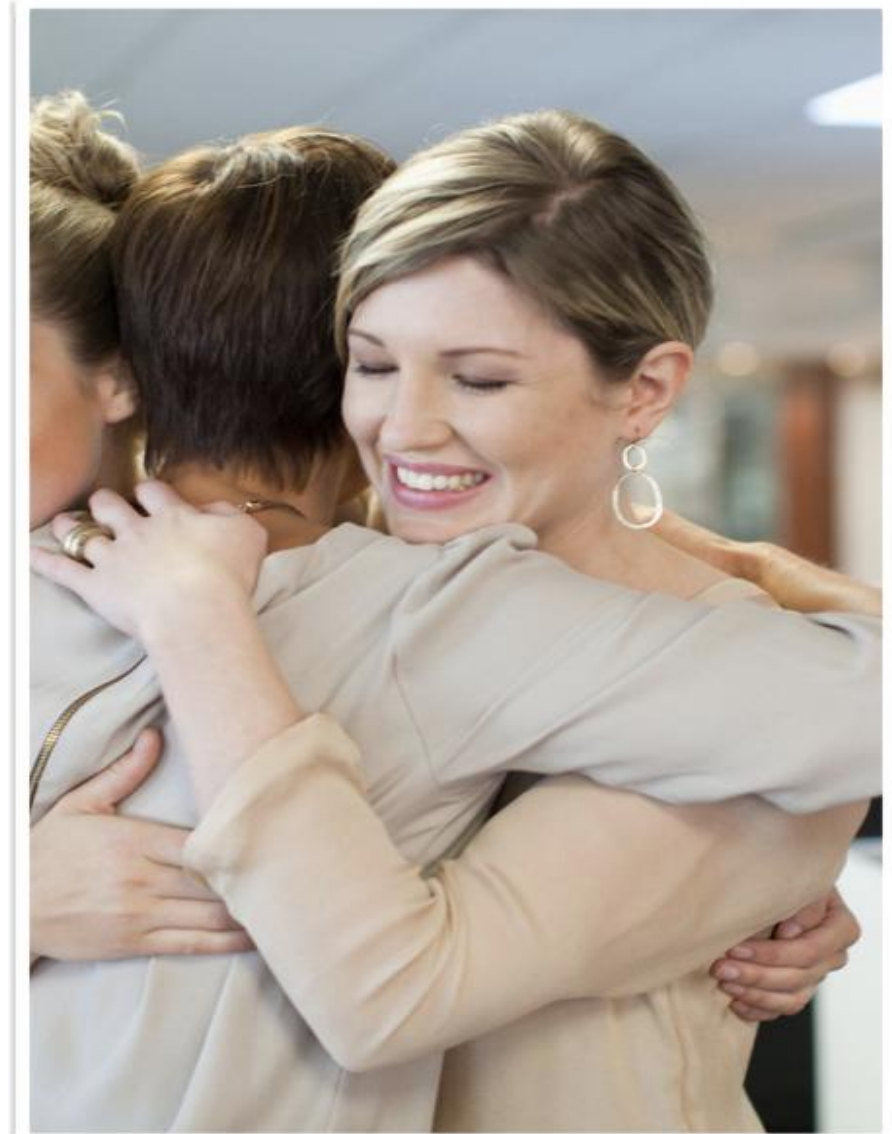
Susana Gouveia | Cruz Vermelha Portuguesa



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Temos usado primeiros socorros psicológicos desde sempre!!

- cultura
- religião
- suporte familiar
- suporte comunitário
- rituais





PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS



Nos bons e maus momentos...



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

- Fazemos destes rituais um ato de apoio social, altruísta e espontâneo.
 - com objetivo social de pertença, alívio de sofrimento do outro mas também pessoal...



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Eventos disruptivos de vida...

Têm consequências físicas, sociais e emocionais para os afetados.

Elementos do processo de preparação e resposta numa sociedade nacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho.





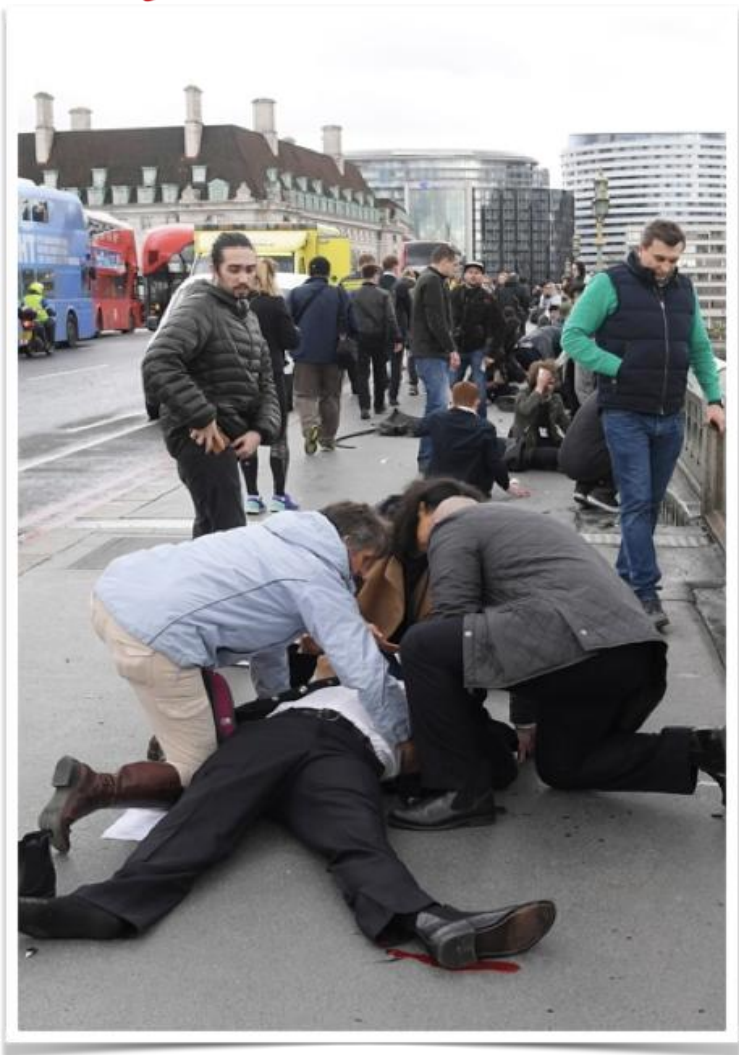
PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

- **Antes** da resposta actual, é importante preparar quem é interveniente no terreno – formação em Primeiro Socorros Psicológicos.
- **Durante** a actividade, é importante providenciar mais suporte, chamar mais pessoas que estejam devidamente capacitadas (e protegidas!) para intervir – psicoeducação como grande vector.
- **Depois** da resposta, é o tempo da recuperação, da reflexão e de providenciar respostas de futuro.



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

- Com a evolução do conhecimento do comportamento do Homem em situações limite e com o avanço das técnicas de intervenção em crise (gerais), foi possível desenvolver e testar atos e comportamentos, que se tem provado eficazes em apoiar, de imediato, pessoas que estejam em situações de desconforto ou sofrimento intenso.





PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

“Todo o ato psicossocial que tenha a intenção de restabelecer ou proporcionar conforto e funcionamento durante ou imediatamente após o incidente, potenciando os recursos internos, normais, da pessoa afetada, no local ou nas imediações da ocorrência do incidente.” (Brito, B. et al 2015)

Psicológicos

- Sentimentos
- Emoções
- Pensamentos
- Crenças
- Percepções
- Comportamentos

Sociais/ Culturais

- Tradições
- Valores
- Educação
- Relações
- Família
- Comunidade



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

- Existem vários modelos de referência
 - WHO
 - John Hopkins
 - National Child for Traumatic Stress Network
NCPTSD
 - DMH NCPTSD
 - Cruz Vermelha



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

World Health Organization

PFA Action Principles

Prepare

Look



Listen



Link

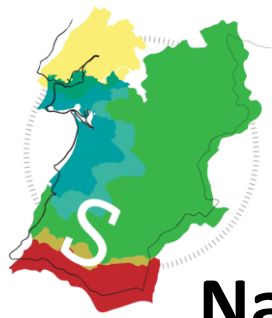




PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

John Hopkins RAPID Model

- Reflective Listenning
- Assessment of needs
- Prioritize attending (severe vs mild)
- Intervention (based on CBT)
- Disposition (assist to regain functioning or refer)



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

National Child for Traumatic Stress Network (NCPTSD)

- Contact and engagement
- Safety and Comfort
- Stabilization
- Information gathering
- Practical assistance
- Connection
- Information on coping
- Linkage with collaborative services



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Disaster Mental Health Services

- Direct
- Protect
- Connect
- Triage
- Acute



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Movimento Internacional da Cruz Vermelha/Crescente Vermelho

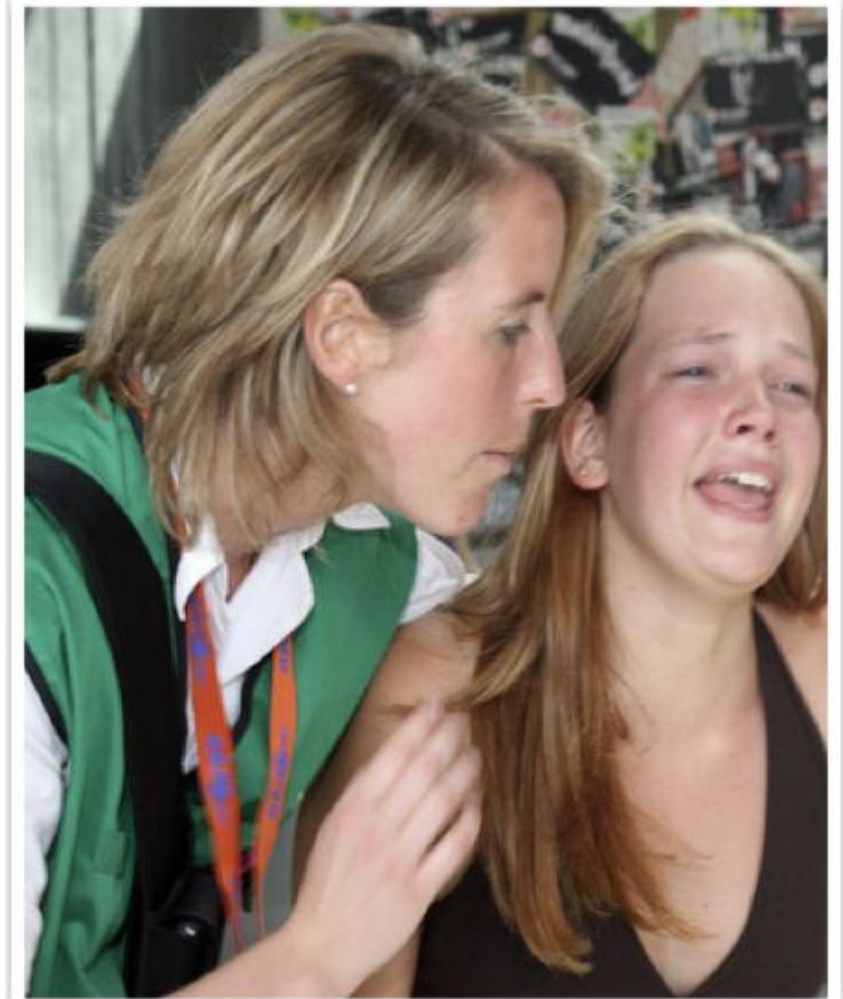
1. Estar próximo
2. Ouvir atentamente
3. Aceitar os sentimentos
4. Providenciar cuidados gerais e ajuda prática



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Todos partilham pontos em comum

- Competências de quem presta apoio
 - saber observar, escutar, comunicar de forma eficaz
- Ações a desempenhar
 - proteger, estabilizar, educar, etc.





PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Princípios de Hobfoll

(Essential Elements of Mass Trauma Intervention, Hobfoll et al. Psychiatry 70 (4) Winter 2007)

- ✓ Sensação de segurança
- ✓ Calma/relaxamento
- ✓ Sentimento de eficácia do “eu” e do “grupo”
- ✓ Relacionamento/”*connectedness*”
- ✓ Esperança

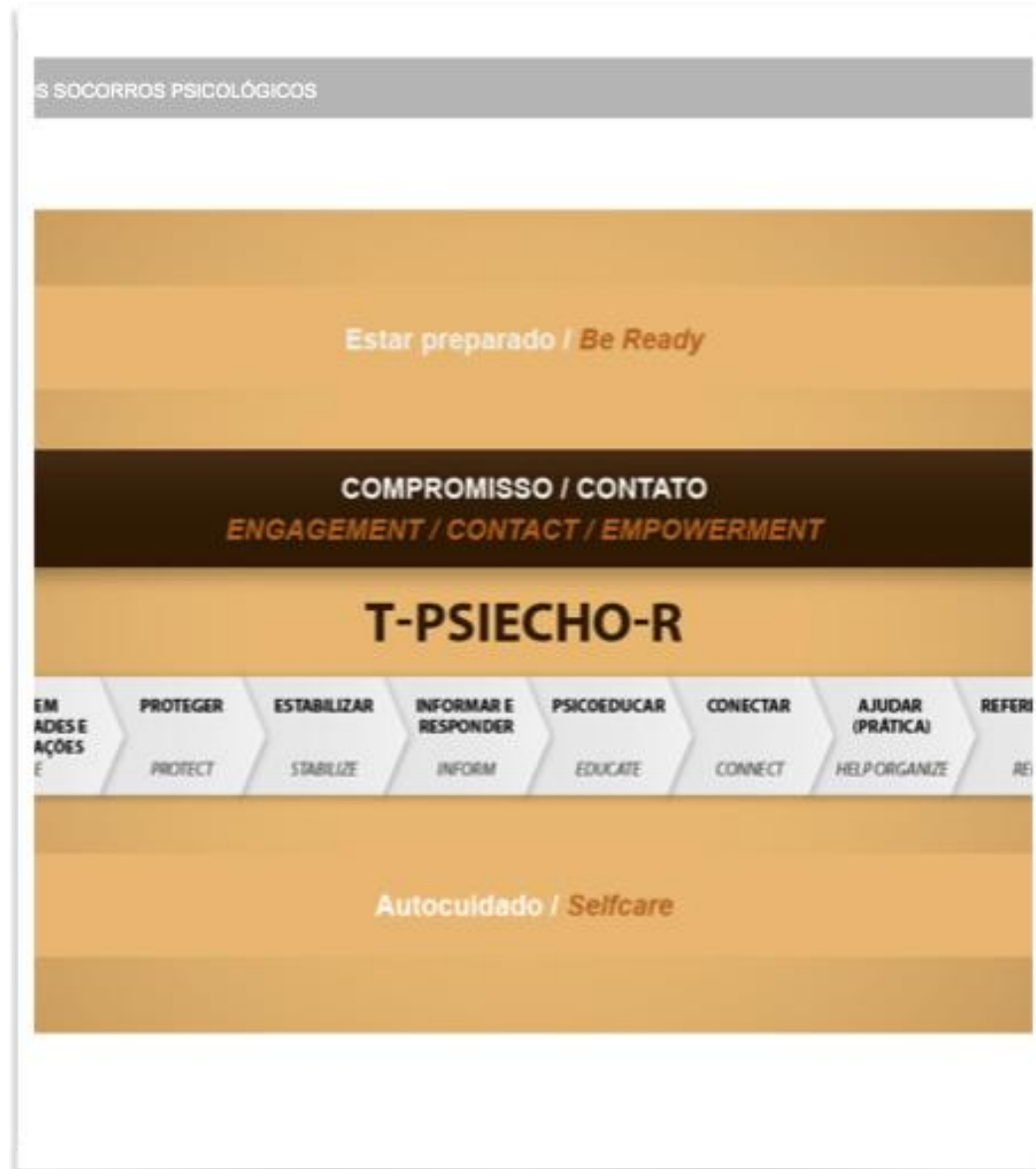




PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Respondendo ao desafio da Ordem dos Psicólogos Portugueses, devendo os Primeiros Socorros Psicológicos ser uma competência elementar de todos os psicólogos, foi desenvolvido o modelo

- **T-PSIECHO-R**

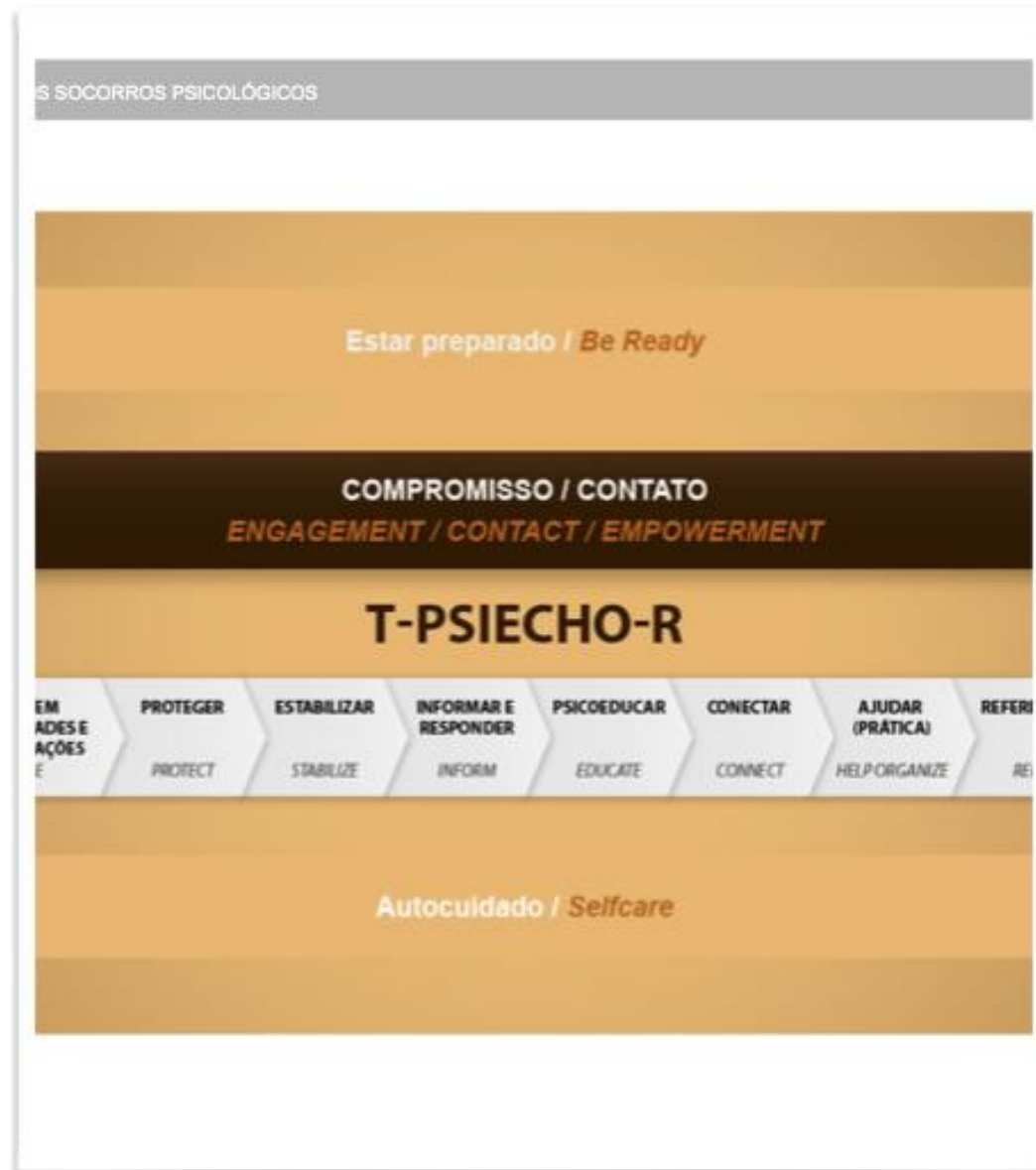




PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

T-PSIECHO-R

- Inspirado em vários modelos eficazes e já disponíveis
- capaz ser ensinado de forma rápida e eficaz
- compatível com outras intervenções - físicas e psicossociais





Estar preparado / *Be Ready*

COMPROMISSO / CONTATO

ENGAGEMENT / CONTACT / EMPOWERMENT

T-PSIECHO-R

TRIAGEM
NECESSIDADES E
PREOCUPAÇÕES
TRIAGE

PROTEGER
PROTECT

ESTABILIZAR
STABILIZE

INFORMAR E
RESPONDER
INFORM

PSICOEDUCAR
EDUCATE

CONECTAR
CONNECT

AJUDAR
(PRÁTICA)
HELP ORGANIZE

REFERENCIAR
REFER

Autocuidado / *Selfcare*



Be Ready

ENGAGEMENT / CONTACT / EMPOWERMENT

T-PSIECHO-R

TRIAGE

PROTECT

STABILIZE

INFORM

EDUCATE

CONNECT

HELP ORGANIZE

REFER

Selfcare



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

PSP são importantes na primeira linha do apoio psicossocial às pessoas afectadas pelos eventos críticos.

– PSP, como os primeiros socorros médicos, não são suficientes de *per si*.

- imediatamente após o evento crítico, quem vai dar assistência/apoio são, muitas vezes, membros da família, vizinhos, professores, membros da comunidade, equipas de socorro, bombeiros, polícias (“*first responders*”).

- o termo “PSP” foi utilizado pela primeira vez na década de 1940s, mas a sua utilização tem assistido a um aumento, nos últimos tempos.





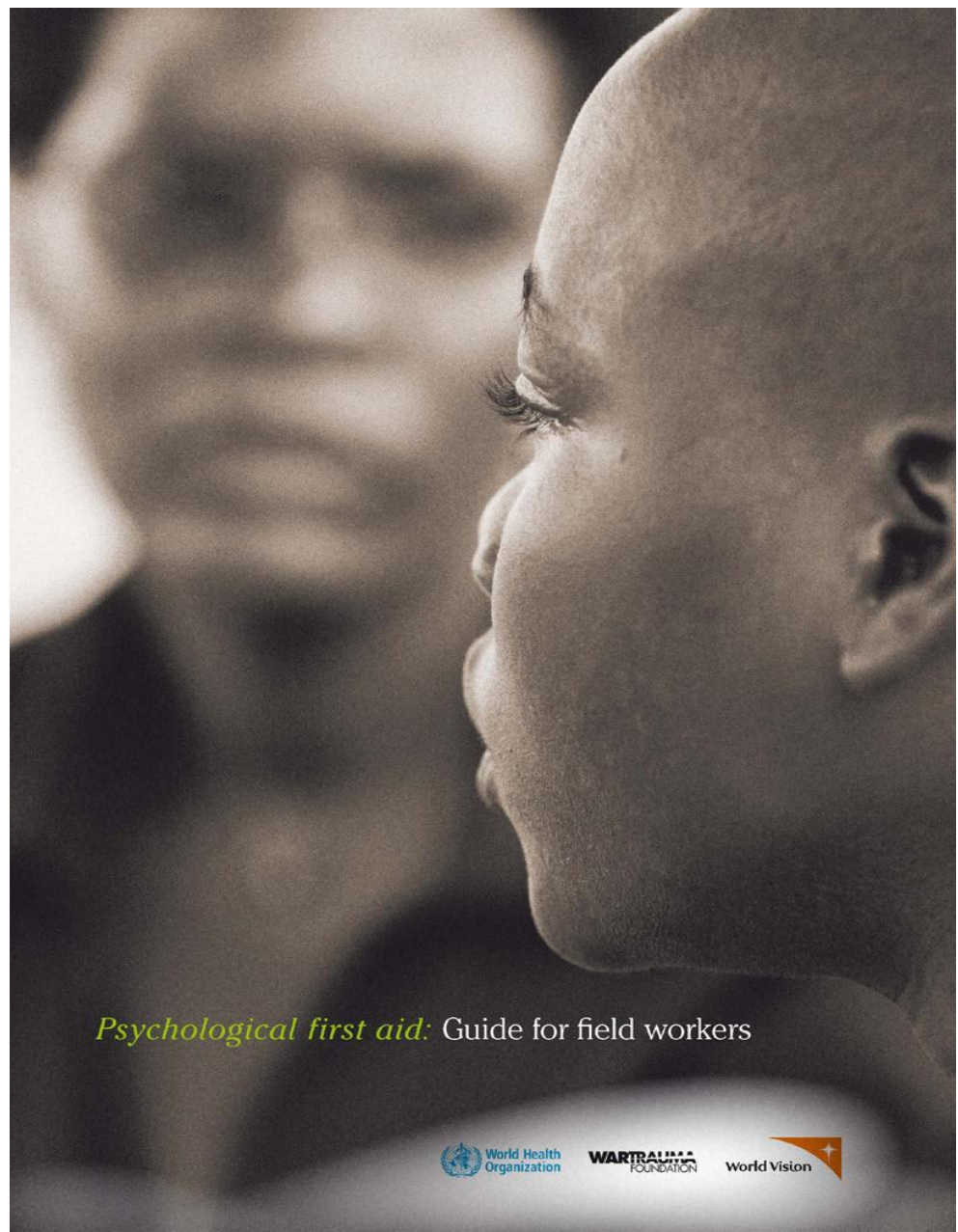
PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

**QUEM PODE APRENDER
PSP?**

QUALQUER PESSOA

O exercício dos PSP não está vedado a pessoas que não sejam psicólogos.

Semelhante ao que acontece com o SBV...



Psychological first aid: Guide for field workers



PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Formação em primeiros socorros psicológicos é o suficiente para intervir em crise ou catástrofes?

- Não, de todo.
- A intervenção em crise ou catástrofe é muito complexa pois as situações podem ser extremas, inseguras e com vários intervenientes no local. É necessário, quer da área psicossocial quer da área da gestão de emergência ter competências de intervenção avançada e muita experiência.





PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Formação em primeiros socorros psicológicos é o suficiente para intervir em crise ou catástrofes?

No entanto, pode dizer-se que os primeiros socorros psicológicos são uma competência elementar para intervir nestas situações.

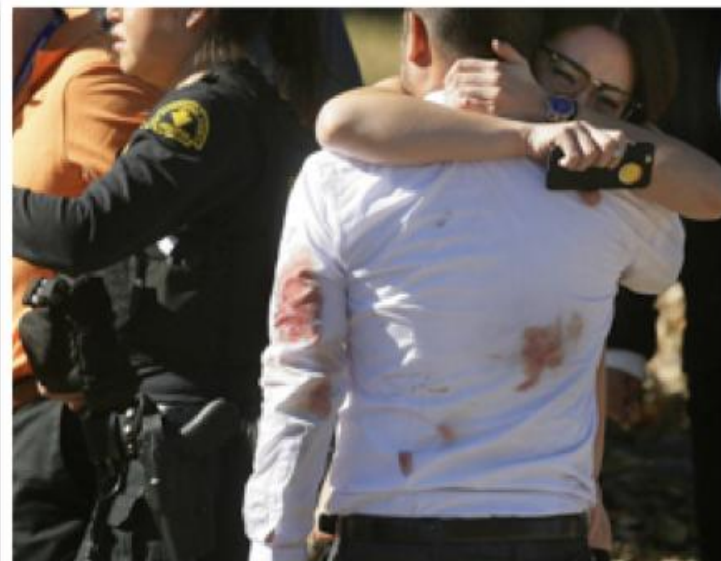




PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

PSP devem ser disponibilizados:

- de forma não intrusiva, como sendo cuidados práticos e suporte.
- avaliando as necessidades e preocupações
- ajudar as pessoas a satisfazer as suas necessidades básicas (comida e bebida).
- ouvir, mas não pressionar a pessoa para falar.
- confortar a pessoa e ajudá-la a sentir-se calma.
- ajudar a pessoa a obter informação que lhe é importante, bem como ajudar a pessoa a ter acesso aos serviços e suporte social.
- proteger a pessoa daquilo que a magoa.





PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

O que não são PSP?

- NÃO são algo que só os profissionais podem fazer.
- NÃO são algo que só os conselheiros podem fazer.
- NÃO é uma intervenção clínica ou psiquiátrica (mas podem fazer parte de uma boa abordagem clínica).
- NÃO é “debriefing psicológico”.
- NÃO se pede à pessoa que analise o que aconteceu ou que coloque os eventos por ordem cronológica.
- NÃO pressionar a pessoa para que conte a sua história, nem perguntar detalhes sobre como se sente ou o que aconteceu.





Primeiros Socorros Psicológicos é Igual a Intervenção em crise?!?





TLM: 910054124