

## ETAPAS DOS PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Numa situação em que uma pessoa necessite de apoio imediato após um evento crítico, siga as diretrizes seguintes:

- Comece por se apresentar a si e à sua equipa;
- Sempre que possível, retire a pessoa da situação de stress, limite a sua exposição a imagens, sons e cheiros; proteja-a de espetadores curiosos e da comunicação social; ofereça-lhe comida e líquidos adequados (evitando o álcool);
- Assegure acompanhamento permanente à pessoa;
- Pergunte o que aconteceu, como está a lidar com o acontecimento e permita que a pessoa fale das suas experiências, preocupações e sentimentos, mas não force ninguém a fazê-lo;
- Normalize reações;
- Em caso de necessidade, oriente a tomada de decisão;
- Pergunte às pessoas afetadas se têm para onde ir e, caso não tenham, ajude-os a encontrar um abrigo. Pergunte, também, se têm alguém que lhes possa prestar apoio. Em caso negativo, ajude a pessoa no estabelecimento de contacto com pessoas significativas;
- Forneça informação acerca dos recursos de apoio específico disponíveis.

## PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONTACTAR:

Cruz Vermelha Portuguesa  
**Gabinete de Apoio Psicossocial**  
Jardim 9 de Abril, n.º 1/5, 1249-083 Lisboa  
Email: [sgouveia@cruzvermelha.org.pt](mailto:sgouveia@cruzvermelha.org.pt)  
Telefone: 21 391 39 00, extensão 274

### Delegação Local:

The International Federation **Reference Centre for Psychosocial Support**

Este Folheto foi traduzido para Português pelo Serviço de Intervenção em Crise (Emergência Psicossocial) da Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Vila Nova de Gaia




Ilustrações: Rod Shaw/International Federation

**ERU**  
**Emergency Response Unit**

The International Federation **Reference Centre for Psychosocial Support**

## PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS



 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

---

## PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

---

Os primeiros socorros psicológicos são uma ferramenta útil para que quem se dedica ao trabalho humanitário e ao voluntariado, possa ajudar pessoas em choque ou em crise. Perante um evento crítico, as pessoas podem ficar desorganizadas ou afetadas por emoções intensas, mostrando apatia ou desespero. Este folheto apresenta os princípios básicos dos primeiros socorros psicológicos e descreve as principais etapas a seguir.

Os primeiros socorros psicológicos têm como objetivo proporcionar apoio humano básico; fornecer informação prática; e mostrar empatia, preocupação, respeito e confiança nas capacidades do indivíduo para superar as dificuldades. As pessoas devem ser abordadas com empatia, numa atitude de receptividade, e devem ser protegidas relativamente ao ambiente. Podem necessitar de ajuda prática enquanto recuperam, gradualmente, as suas capacidades para o fazerem autonomamente.



---

## QUATRO ELEMENTOS BÁSICOS DOS PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

---

### 1. MANTER A PROXIMIDADE

As pessoas em crise podem, temporariamente, perder o sentido básico de segurança e confiança em relação ao ambiente. Os trabalhadores humanitários podem ajudar a reconstruir essa segurança e confiança mantendo-se fisicamente próximos e disponíveis. Prepare-se para se deparar com manifestações intensas de sentimentos, gritos e rejeição de apoio. Não se deixe intimidar por demonstrações de ansiedade extrema ou outras emoções.



*João entrou em pânico após um acidente de viação. As suas mãos tremiam. Os Voluntários da Cruz Vermelha seguraram-lhe as mãos enquanto o olhavam nos olhos. João nunca esquecerá aquele olhar: “foi como se o voluntário me compreendesse sem dizer uma única palavra”.*

### 2. ESCUTAR ATIVAMENTE

Para ajudar alguém a atravessar um momento difícil é importante escutar cuidadosamente. Escute ativamente fazendo perguntas clarificadoras. O tempo pode ser escasso, mas é importante assegurar os cuidados básicos até que chegue ajuda.



### 3. ACEITAR SENTIMENTOS

Pessoas em crise podem manifestar emoções diversas, desde alegria por terem sobrevivido até vergonha por terem escapado ilesos. Aceite a interpretação das pessoas acerca do acontecimento e valide os seus sentimentos. Não insista na correção da informação fornecida ou da percepção acerca da sequência dos acontecimentos.

### 4. PROPORCIONAR CUIDADOS GERAIS E AJUDA PRÁTICA

Quando uma pessoa se encontra numa situação de crise, a ajuda prática pode ser fundamental. Estabeleça contacto com alguém que possa acompanhar e apoiar a pessoa afetada, diligencie ajuda para cuidar das crianças, ou acompanhe a pessoa até casa ou até aos serviços médicos. Siga as necessidades da pessoa, mas evite assumir mais responsabilidade do que as realmente necessárias.