

Intervenção em tempos de crise



Todos nós assistimos às notícias, e todos nós sentimos algo perante elas: a passada Covid-19, longos tempos de guerra, desastres naturais e climáticos, possíveis atentados, entre outros eventos que constantemente preenchem o nosso quotidiano. Perante tudo isto, surgem-nos várias ideias e inquietações, que nos podem remeter para uma dúvida central: o que pensar desta situação, estarei a exagerar ou a desvalorizar?”.

Para refletir um pouco melhor sobre esta situação, pode-nos ajudar explorar alguns conceitos relacionados com *Situação de Crise* e *Primeiros Socorros Psicológicos*.

O que é uma Situação de Crise?

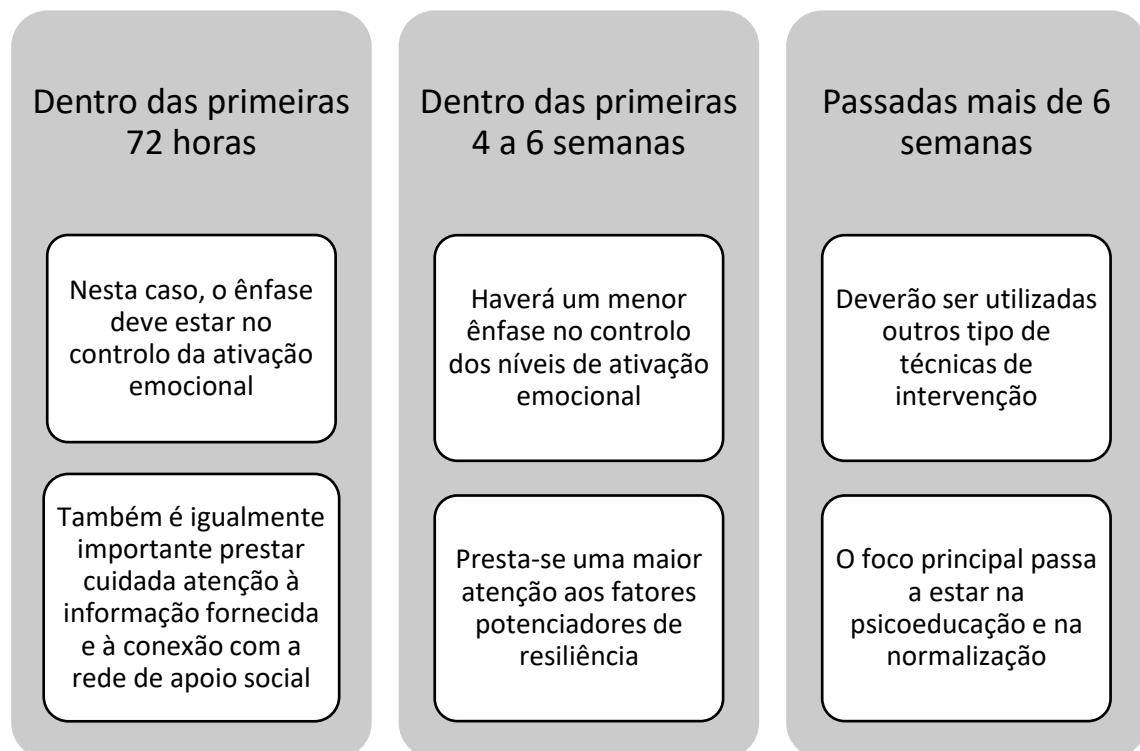
A Situação de Crise diz respeito a qualquer uma situação onde os indivíduos são afetados por um incidente crítico. Estas podem-se caracterizar por emergências maciças, onde, usualmente, estamos perante um evento de maior escala, de grande intensidade e que afeta um maior número de pessoas (e.g., um terramoto, queda de um avião, assalto a um banco, entre outros). Também se podem caracterizar por crises quotidianas, onde estamos perante um evento de menor escala, que afeta um menor número de pessoas, mas cujo a intensidade pode também apresentar-se como elevada, como um acidente

de carro, a morte de alguém próximo, entre outros. Independentemente do tipo de Situação de Crise, estas podem deixar-nos fragilizados ou desamparados.

O que são os Primeiros Socorros Psicológicos?

Os Primeiros Socorros Psicológicos são uma abordagem modular e baseada em evidências para ajudar crianças, adolescentes, adultos e famílias afetadas por um incidente crítico. Por outras palavras, os Primeiros Socorros Psicológicos procuram dar resposta às necessidades imediatas daqueles afetados por um incidente crítico, promovendo: a) segurança física e emocional; b) calma e conexão com a rede de apoio social; c) autoeficácia e a eficácia do grupo e/ou da comunidade; e) capacidade de lidar com o incidente; f) um ambiente de ajuda.

Este tipo de intervenção tanto pode ser aplicada como uma resposta imediata a um incidente crítico, como pode servir de auxílio para a psicoeducação e normalização nas semanas posteriores ao incidente crítico.



E agora, o que devo então fazer?

Podemos considerar um possível atentado como uma Situação de Crise? Sim, podemos. E podemos considerar este texto como uma intervenção de Primeiros Socorros Psicológicos? Em parte, sim. Embora um texto não possa substituir uma intervenção ou momento de conexão entre pessoas, é uma ferramenta útil para transmitir uma mensagem de apoio, presença e compreensão.

Este pode ser um momento difícil para qualquer pessoa que esteja a ler este texto e, assim, gostaria de deixar aqui algumas diretrizes que podem ajudar a melhor compreender aquilo que podemos ter sentido ou ainda estamos a sentir ao longo dos próximos dias.

- É normal sentir reações físicas e emocionais: são um sinal de que o nosso corpo está a processar e a reagir a um evento inesperado;
- É também normal experienciar dificuldades em dormir, pelo que, mesmo que não consigamos dormir, continua a ser importante descansarmos (das diversas formas que o descanso possa assumir) quando nos for possível;
- É importante continuarmos a alimentarmo-nos, mas, caso não consigamos fazer isso, devemos beber muita água para não desidratar;
- Podemos experienciar pensamentos ou memórias recorrentes sobre o que aconteceu, ou imagens ruminativas sobre o que poderia ter acontecido. Apesar de não ser agradável, é uma reação natural. Igualmente pode acontecer o oposto, onde sentimos dificuldade a lembrar-nos de alguns eventos ou onde nos sentimos “afastados” da realidade. Todas estas são reações normais, uma vez que a nossa mente está apenas a tentar sentir-se segura e confortável novamente;
- Tudo isto pode levar-nos a tentar evitar certos locais ou pessoas relacionadas com o que aconteceu e não aconteceu, uma vez que a nossa mente não se sente segura para lidar com estes. Isto significa apenas que precisamos de um período de ajustamento, onde aquilo que sentimos é normal e vai ajudar o nosso corpo e a nossa mente a sentirem-se seguros mais uma vez;

- E, por último, mesmo que não pareça no momento, não vai durar para sempre. Os nossos corpos precisam de tempo para assimilar o que aconteceu, portanto, devemos cuidar deles para facilitar este processo.

Todas estas diretrizes focam, assim, numa ideia principal: devemos lembrar-nos de cuidar de nós e ouvir aquilo que o nosso corpo e a nossa mente precisam. Às vezes, é relevante ter algum suporte externo. Consultar um técnico de saúde mental pode ser um recurso importante para ajudar a processar o impacto do evento. O GAPsi tem as suas portas abertas para acolher os membros da comunidade de CIÊNCIAS e escutar as necessidades de todos os que nos procurarem.

Texto adaptado do Programa de Cursos Integrados de Primeiros Socorros Psicológicos (Universitat Autònoma de Barcelona)

Autora: Marta Esteves (2022)

Adaptado por Madalena Pintão

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Dezembro de 2024