

## INTERVENÇÃO EM TEMPOS DE CRISE



Todos nós assistimos às notícias, e todos nós sentimos algo perante elas: dois anos de Covid-19, longos tempos de guerra na Ucrânia, 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 estarei 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 (ex: um terramoto, queda de um avião, assalto a um banco, entre outros). Também se podem caracterizar por crises quotidianas, onde, usualmente, estamos perante um evento de menor escala, que afeta um menor número de pessoas, mas cujo a intensidade pode

também apresentar-se como elevada (ex: um acidente de carro, a morte de um ente querido, entre outros). Independentemente do tipo de Situação de Crise, estas são situações que nos podem deixar 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) a segurança física e emocional; b) a calma, a conexão com a rede de apoio social; c) a autoeficácia e a eficácia do grupo e/ou da comunidade; e) a 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.

#### Dentro das primeiras 72 horas

Nesta caso, o ênfase deve estar no controlo da ativação emocional

Também é igualmente importante prestar cuidada atenção à informação fornecida e à conexão com a rede de apoio social

#### Dentro das primeiras 4 a 6 semanas

Haverá um menor ênfase no controlo dos níveis de ativação emocional

Presta-se uma maior atenção aos fatores potenciadores de resiliência

#### Passadas mais de 6 semanas

Deverão ser utilizadas outros tipo de técnicas de intervenção

O foco principal passa a estar na psicoeducação e na normalização

## E agora, o que devo então fazer?

parte, sim. Embora um texto não possa substituir uma intervenção ou momento de conexão entre duas 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, portanto 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 completamente normal sentir reações físicas e emocionais, elas 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 quando conseguirmos;
- 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, pelo que, 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 que apenas 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, isto não vai durar para sempre, os nossos corpos apenas precisam de tempo para assimilar o que aconteceu e o que não aconteceu, portanto, devemos deixá-los descansar e cuidar deles para ajudar a 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 podem precisar. Às vezes, é relevante ter algum suporte externo. Poder consultar um técnico de saúde mental pode ser um recurso importante para ajudar a processar o impacto do evento. Durante este período, o GAPsi tem as

suas portas abertas para acolher os membros da comunidade da CPUL 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)

Psicóloga, Marta Esteves  
GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico  
2022