



Primeiros socorros psicológicos têm como objetivo acalmar a angústia e estreitar laços sociais

Cristiane Miglioranza / 13 de maio de 2024

Saúde mental | Crise climática que atinge o Rio Grande do Sul terá efeitos psicológicos duradouros, mas ações de acolhimento ajudam a compartilhar as dores do trauma

*Foto: Gustavo Vara

A angústia e a ansiedade causadas pela perda causada pela enchente e pela interrupção abrupta na vida cotidiana podem se intensificar após os momentos iniciais de resgate, tanto em adultos quanto em crianças. São inseguranças e medos que devem ser acolhidos e compartilhados não apenas em abrigos que recebem vítimas e entre as e os socorristas, mas também dentro de casa.

Para auxiliar nesse contexto, a UFRGS oferece a cartilha “Como auxiliar pessoas afetadas por desastres?”. O conteúdo foi adaptado de um guia do *National Child Traumatic Stress Network* (NCTSN) pela mestra em Psicologia Mariana Valls Atz, da Divisão de Atenção à Saúde da UFRGS, e concentra as principais informações sobre primeiros socorros psicológicos (PSP). O material tem a intenção de facilitar o enfrentamento da crise a partir de ações que não configuram atendimento ou tratamento psicológico e que podem ser postas em prática por qualquer pessoa.

“Nos PSP, avaliamos as necessidades e preocupações das pessoas e as auxiliamos no suprimento de necessidades básicas, como alimentação, água e informações. O objetivo é orientar a busca por serviços e suporte social que as ajudem a enfrentar a crise”, afirma Mariana na introdução da cartilha. Um dos princípios básicos dos PSP é a promoção do senso de esperança, visto como forma de auxílio a quem sente que “seu mundo está falhando”. A pessoa nessas condições deve ser convidada a se engajar em atividades que a amparem na construção de uma conexão com seus próprios recursos pessoais e facilitem o início de seu processo de luto.

Cuidados com as crianças

As crianças também sofrem muito com a calamidade. Formada pela PUCRS e pós-graduanda em terapia cognitivo-comportamental na infância e adolescência no *Child Behavior Institute* (CBI), a psicóloga infantojuvenil **Lais Ribeiro** indica que não se esconda o que está acontecendo.

“Não minta ou omita a situação porque isso pode gerar diversos sentimentos ruins e fantasiosos. As crianças podem pensar que são culpadas ou podem escutar conversas paralelas e pensar que pessoas queridas que não estão em risco, na verdade, estão”, explica.

Lais ressalta que é possível que situações com birras e choros aumentem. Nesses momentos, aconselha que se aja de forma tranquila e acolhedora. “A criança não deve ser instigada a reviver a tragédia se isso não partir dela própria. Atitudes assim podem ampliar efeitos negativos. Além disso, o excesso midiático é extremamente prejudicial”, destaca.

Se for permitido a criança ter acesso às notícias, o tempo deve ser limitado e os pais ou responsáveis devem estar com ela. A situação deve ser contextualizada e a criança e incentivada a fazer perguntas. “Muitas crianças não conseguem entender e assimilar o que assistiram e acabam ficando com medo. Se esse medo for compartilhado com os adultos, é possível que os pais ajudem, expliquem, acolham e façam com que ela não aumente as coisas”, aponta.

Brincar também é importante. “As crianças não elaboram as coisas da mesma forma que os adultos, elas o fazem de forma lúdica. Ao fazer doações para os pequenos, lembre-se de doar brinquedos. E se estiver em abrigos temporários, incentive o brincar”, afirma a psicóloga.

Voluntariado para atendimento psicológico

A Secretaria Estadual da Saúde (SES) está cadastrando profissionais para compor um banco de voluntários que poderão ser convidados a auxiliar os municípios afetados. A colaboração de psicólogos, entre outras categorias, ocorrerá em hospitais, unidades de pronto atendimento e demais serviços de saúde. O cadastro deve ser feito pelo [site da SES](#).

:: Posts relacionados



Autodiagnóstico em saúde mental pela internet pode ocasionar problemas



O sistema de proteção contra inundações de Porto Alegre



Carta aos leitores | 05.06.24



Receita catastrófica: desmonte do Estado com mudanças climáticas

:: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 13.06.24



Conhecimento do português proporciona acolhimento para imigrantes que vivem no Brasil



Movimento de plataformização do trabalho docente



O Direito e a prevenção de desastre ambiental



Atuação do NESA-IPH frente às inundações



A presença negra num bairro riograndense



Carta aos leitores | 06.06.24



A cultura Hip Hop expressa sua coletividade em espaços que demarcam sua presença no RS



Impercepção botânica na política ambiental



Árvores podem aliviar deslizamentos e enchentes

INSTAGRAM

jornaldauniversidadeufrgs
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow

REALIZAÇÃO

JORNAL DA
UNIVERSIDADE


UFRGS
SECOM


UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro |
Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:
90040-060

 (51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br

[View on Instagram](#)