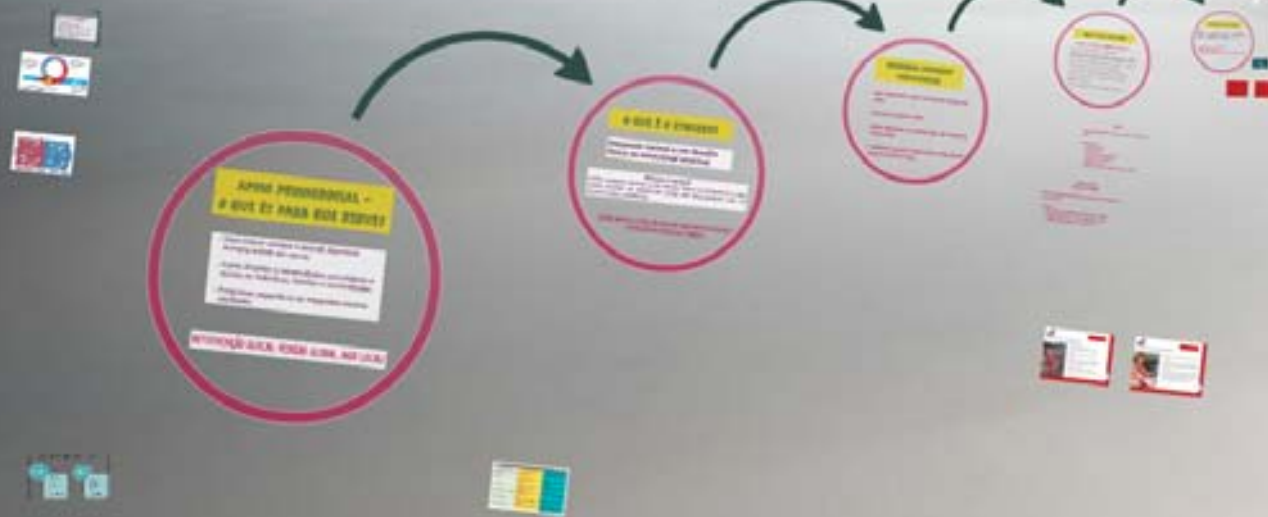
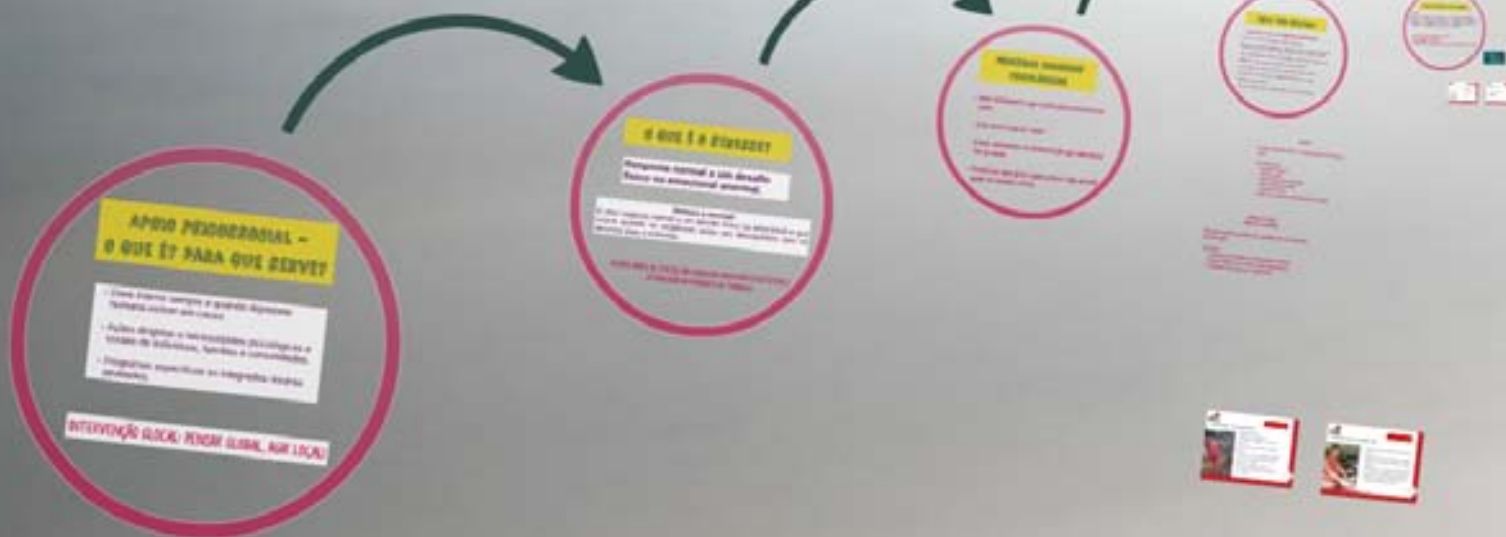


Apoio psicossocial: a saúde mental nos refugiados e o burnout das equipas



Apoio psicossocial: a saúde mental nos refugiados e o burnout das equipas

CHAMAR PELA NOSSA ATENÇÃO



Apoio psicossocial: a saúde mental nos refugiados e o burnout das equipas



APOIO PSICOSSOCIAL - O QUE É? PARA QUE SERVE?

- Deve intervir sempre e quando dignidade humana estiver em causa.
- Ações dirigidas a necessidades psicológicas e sociais de indivíduos, famílias e comunidades.
- Programas específicos ou integrados noutras atividades.

INTERVENÇÃO GLOCAL: PENSAR GLOBAL, AGIR LOCAL!

Fatores que influenciam o bem estar psicossocial

Psicológicos

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

Sociais/ Culturais

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

O QUE É O STRESSE?

Resposta normal a um desafio físico ou emocional anormal.

Stresse é normal!

é uma resposta normal a um desafio físico ou emocional e que ocorre quando as exigências estão em desequilíbrio com os recursos para o enfrentar.

ALGUNS NÍVEIS DE STRESSE SÃO ESSENCIAIS PARA MANTER INTERESSE E ESTIMULAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO.

Sintomas e reações de stress mais reconhecidos

Reações Físicas	Reações Emotionais	Reações Comportamentais
Dores físicas (enxaqueca, dores de estômago, ...)	Sentimentos de medo e ansiedade	Mudança de temperamento
Falta de ar	Perda de energia e de motivação	Afastamento de amigos e familiares
Aperto no peito	Incapacidade para tomar decisões, concentrar-se, lembrar-se	Apatia, incapacidade para o trabalho
Distúrbios de sono ou pesadelos	Sensação de dormência ou descolamento	Perdeu a fé e espiritualidade
Fadiga ou exaustão	Reações emocionais fortes, por exemplo, raiva, irritabilidade, tristeza	Perda de interesse em cuidar da família e de si
Desconforto abdominal	Desesperança ou desamparo	Mudança no interesse em actividades de lazer e perda de apetite

3. If no prior capacity exists, there will be a need for external assistance. This will decrease over time as capacity is built.



2. When a crisis event happens, preparedness activities are used in response work.

1. In "normal" times, the Red Cross Red Crescent National Society capacity is built to respond to new or ongoing challenges to psychosocial well-being.

4. After the crisis event the National Society continues with added capacity.

Exemplos de eventos potencialmente traumáticos na vida dos refugiados:

- necessidade de fugir à guerra;
- deixar a família para trás;
- experienciar ou ser espectador de situações bastante violentas;
- (re)construção de (novo) projeto de vida;
- integração social e profissional, num país culturalmente diferente;
- fuga = forma de sobreviver.

PSYCHOLOGICAL REACTIONS

TIME

INTENSITY

PSYCHOLOGICAL REACTIONS:

Shock

Crisis reactions:

fear, grief, anger,
confusion, disbelief

STRESS

RELEVANT SUPPORT:

Psychological first aid, reception centres, basic physical needs, information, protection, activation, psycho-education, rituals

Process of adaptation:

letting go of what is lost,
learning to live in the
changed situation

COPING

Community and school-based activities, life skills, vocational training combined with psychosocial support

CARING FOR THE CARERS/TRAINING/PEER SUPPORT

PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

- Ouvir atentamente o que a outra pessoa tem para nos contar
- Estar perto é sinal de "cuidar"
- Aceitar sentimentos e as interpretações que cada pessoa tem do evento
- Providenciar apoio geral e ajuda prática é algo que pode ajudar em momento críticos

HELP THE HELPERS

Como gerir o stress nos trabalhadores humanitários?

- Orientar, incentivar e apoiar os colegas da equipa
- Existência de confidencialidade e respeito para que as pessoas possam sentir-se seguras ao admitir o stress em que vivem e procurar ajuda
- Falar abertamente e compartilhar problemas, sem temer consequências
- Enfatizar o cuidado de si (higiene de sono, alimentação)
- Fazer uma pausa quando sente que a tolerância está a diminuir
- Manter contacto com família e amigos (não isolamento social)
- Ventilar, após cada turno
- Criar um sistema de apoio de pares para partilhar experiências

Causas de stress dos voluntários (1)



- Preparação pobre
- Fazer parte da crise coletiva
- Exposição prolongada a uma situação de desastre
- Tarefas difíceis fisicamente, desgastantes e perigosas
- Falta de sono e sentir cronicamente fatigado
- Sentir-se com competências inadequadas para lidar com a tarefa
- Enfrentando dilemas morais e éticos
- Sentir-se frustrado pelas políticas/decisões dos superiores

www.cruzvermelha.pt

Causas de stress dos voluntários (2)



- Está separado do seu sistema de apoio (casa e família)
- Sentindo-se sem apoio no seu local de trabalho
- Diante da incapacidade percebida, nunca fazer o suficiente
- Estar exposto à ira ou aparente falta de gratidão
- Supervisão clara, inadequada ou inconsistente
- Sentimento de culpa em relação ao acesso a alimentos, abrigo e outros recursos

www.cruzvermelha.pt

BURNOUT

Estado de esgotamento físico e emocional, devido ao stress laboral crónico.

Caracteriza-se por:

- exaustão emocional
- falta de energia
- perda de entusiasmo e motivação
- baixa eficiência no trabalho
- pessimismo e cinismo
- perda do sentimento de realização pessoal no trabalho

COMPASSION FATIGUE (FADIGA DE COMPAIXÃO)

Diminuição gradual de sentimentos de compaixão para com aqueles que procuram ajuda.

Pode incluir:

- sentimentos de desamparo ou desesperança no trabalho
- atitudes negativas em relação a ajudar quem precisa
- sentimentos de insegurança e incompetência

ESTRATÉGIAS DE COPING

Coping

processo de enfrentamento e de constante desenvolvimento cognitivo (através de pensamentos e conhecimentos), adaptação emocional e comportamental para lidar ou gerir eventos, estados ou situações desagradáveis ou mesmo adversas.

Como é que as pessoas lidam com o stress?

EVITAM (negando e dissociando)

ABORDANDO (tentando encontrar um sentido, procurando apoio e agindo)

Estratégias de coping saudáveis

- evitar stress desnecessário
- alterar a situação
- adaptar-se ao stressor
- aproveitar tempo para se divertir
- adoptar um estilo de vida saudável
- ACEITAR AS COISAS QUE NÃO PODE

Estratégias de coping saudáveis

- evitar stress desnecessário
- alterar a situação
- adaptar-se ao stressor
- aproveite tempo para se divertir e relaxar
- adoptar um estilo de vida saudável
- ACEITAR AS COISAS QUE NÃO PODE MUDAR!!!! :)

Exemplos de como lidar/enfrentar...

- procurar ajuda de outros
- oferecer ajuda a outros
- tentar entender o que aconteceu
- proteger-se até o perigo passar
- reunir o que resta dos pertences
- seguir práticas religiosas
- definir metas e fazer um plano para as realizar
- procurar informações sobre os entes queridos
- manter-se alerta para qualquer perigo adicional
- enterrar os mortos
- utilizar defesas como a negação para reduzir o impacto
- falar sobre a experiência vivida
- começar a reparar os danos e continuar com a vida
- refletir sobre o evento para aprender com ele

www.cruzvermelha.pt

Construir resiliência através de...

- Informação
- Expressão de partilha de experiências
- Apoio emocional e prático
- Sensação de segurança
- Acalmar/relaxar
- Comunidade e autoeficácia (sensação de controlo)
- *Connectedness*/conexão
- Inculcar esperança



OBRIGADA PELA VOSSA ATENÇÃO!

Apoio psicossocial: a saúde mental nos refugiados e o burnout das equipas

CHAMAR PELA NOSSA ATENÇÃO

