

Os desastres naturais e conflitos armados podem causar significativo sofrimento psicológico e social. As feridas emocionais, após um desastre ou conflito, podem ser menos visíveis do que a destruição de casas e infraestruturas físicas; mas, muitas vezes levam muito mais tempo para se recuperar das consequências das perturbações psicológicas e sociais, do que para superar a perda de material.

O objetivo do apoio psicossocial é a construção de resiliência: para aumentar a capacidade para absorver impactos e avançar; para ajudar as pessoas a “lidar com” e “recuperar” de um desastre ou evento crítico.

Focamos alguns aspetos que podem ser úteis no trabalho diário junto das comunidades.

Apoio psicossocial:

- ✓ Pode ser disponibilizado às pessoas afetadas de maneiras diferentes.
- ✓ É uma abordagem “guarda-chuva”, do ponto de vista do desenho da intervenção, e que tanto alberga os Primeiros Socorros Psicológicos, como a Psicoeducação ou a intervenção educativa.
- ✓ Deve seguir os cinco princípios de intervenção nomeados por Hobfoll et al. (2007): segurança (interna/externa); conexão (“*connectedness*”); eficácia pessoal e coletiva; calma; esperança. Deve ter como objetivo: promover a resiliência de indivíduos, grupos e comunidades em situação de crise.
- ✓ Não consiste numa intervenção, mas sim numa abordagem que abrange uma variedade de intervenções que visam promover os recursos dos indivíduos, das famílias, dos grupos e das comunidades.
- ✓ Constitui-se enquanto elemento de apoio psicossocial e pode ser aplicado por leigos treinados (incluindo voluntários), mas também é utilizado por profissionais (*Look, Listen, Link*).
- ✓ A formação em apoio psicossocial deve ser uma abordagem flexível, passível de ser adaptada a diferentes grupos-alvo, antes, durante ou depois da crise; deve mudar a atitude das pessoas e ajudá-las a desenvolver uma nova perspetiva.

- ✓ A formação em apoio psicossocial deve promover conhecimento acerca do luto, do *stress*, da resiliência, dos 5 elementos de Hobfoll, promovendo o desenvolvimento de programas de dimensão comunitária.
- ✓ A formação deve salientar a abordagem aos indivíduos em crise aguda; avaliação das suas necessidades, bem como: apoiá-los em termos práticos, ajudá-los a permanecer ativos, protegê-los de demasiado confronto e ajudá-los a estabelecer contacto com apoio social diferenciado.

Primeiros Socorros Psicológicos:

- ✓ Consistem em: facultar assistência prática e apoio de forma não intrusiva; avaliar as necessidades (não os sintomas) e as preocupações; ajudar os indivíduos a encontrar resposta para as suas necessidades básicas (como por exemplo, alimentos e água, informação); escutar as pessoas, sem as pressionar para falar; confortar as pessoas e ajudá-las a sentirem-se calmas; ajudar as pessoas a aceder à informação, aos serviços e aos apoios sociais; proteger as pessoas contra danos subsequentes.
- ✓ Devem constituir-se como parte de uma formação básica; abordam questões sobre como ser capaz de apoiar as pessoas numa crise aguda.
- ✓ Constituem uma estratégia para promover a segurança, a ativação de recursos e a autoproteção.
- ✓ Os Primeiros Socorros Psicológicos envolvem as seguintes atividades-chave:

"LOOK" (observar)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Segurança ○ Pessoas com necessidades básicas óbvias e urgentes <p>Pessoas com sérias reações de <i>distress</i></p>
"LISTEN" (escutar)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entrar em contacto com pessoas que possam precisar de apoio ○ Perguntar às pessoas quais as suas necessidades e preocupações <p>Escutar as pessoas e ajudá-las a sentirem-se calmas</p>
"LINK" (estabelecer contactos)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ajudar as pessoas a suprir necessidades básicas e a aceder aos serviços ○ Ajudar as pessoas a lidar com os desafios ○ Dar informação <p>Ajudar as pessoas a estabelecer contacto com os entes queridos e com a assistência social</p>

Psicoeducação:

- ✓ Consiste em disponibilizar informações para as pessoas afetadas e grupos, bem como pode utilizada como mote para o início de um diálogo sobre a natureza do stress, sintomas que surgem após o trauma, como lidar com esses sintomas, entre outras informações que contribuam para a promoção de competências de *coping* adaptativo e resiliência.
- ✓ Trata-se de uma estratégia eficaz para a comunicação; deve servir para ajudar as pessoas a entender e reconhecer os seus próprios mecanismos de enfrentamento/*coping* e mecanismos de enfrentamento adicionais; mas, também serve para desenvolver novas habilidades (como melhorar a autoeficácia).

Considerando a Estratégia 2020 e o apoio psicossocial

A Federação Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (FICV) define apoio psicossocial como um componente-chave de uma saúde holística e abordagem de resiliência, como destaque na Estratégia Europa 2020.

Modelos de respostas psicossociais



Emergência

Recuperação - a longo prazo

Resposta

Conceção do programa

Planeamento de actividades

Imediata

a longo prazo

revisão regular e adaptação de acordo

com resultados de monitoração e avaliação contínua

Fases de recuperação

Root shock

Realização

Reconhecimento

Adaptação

Exemplos de actividades

Primeiros socorros psicológicos

Grupos de apoio

Clube da juventude

Necessidade e recursos de mapeamento

Visitas domiciliárias

Atividades de teatro

Grupos de brincadeiras
regulares com crianças

Atividades de memorial

EVENTO

3 meses

6 meses

1 ano

2 anos

3 anos

CRÍTICO

Materiais importantes disponíveis em:

<http://pscentre.org/topics/iec>

http://pscentre.org/wp-content/uploads/PSI-Handbook_EN_July10.pdf

<http://pscentre.org/wp-content/uploads/Life-Skills.pdf>

<http://pscentre.org/wp-content/uploads/Understanding-childrens-wellbeing.pdf>

http://pscentre.org/wp-content/uploads/volunteers_EN.pdf

http://pscentre.org/wp-content/uploads/Lay-counselling_EN.pdf

http://pscentre.org/wp-content/uploads/CBPS_ENTrainer.pdf

http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/

Bibliografia:

Psychosocial Support. Towards safe and healthy living. FICV. 2014.

Report of the Annual Forum 2013. European Network for Psychosocial Support. 2013.