**Primeiros Socorros Psicológicos em Traumas Naturais**

*22/junho/2024*

***Documento do Comitê de Traumas Sociais e Coletivos da IAGP***

*(Este documento foi preparado para fornecer um roteiro de apoio para intervenções de emergência em traumas naturais)*

Uma ampla gama de modelos teóricos, intervenções e estratégias podem ser empregados na prestação de serviços de saúde mental após desastres naturais. Esses modelos teóricos abrangem desde a intervenção na crise até o gerenciamento do estresse em incidentes críticos e primeiros socorros psicológicos. Este breve artigo fornece um resumo conciso do que os profissionais devem fazer imediatamente após traumas de massa. **O objetivo é equipá-los com a capacidade de assumir o papel de fornecer primeiros socorros psicológicos rápidos e eficazes.**

Para aqueles de nós que são conhecedores de métodos de intervenção em grupo e especialistas nessas áreas, os seguintes princípios básicos devem ser cuidadosamente considerados em primeiros socorros psicológicos após o trauma.

1. Investigue as necessidades dos grupos expostos a trauma em massa para sua sobrevivência primeiro e, se alguma comunicação for feita com eles, pergunte apenas sobre suas necessidades.
2. Esteja ciente e avalie pessoas que estão particularmente em risco devido à gravidade de sua resposta ou condições anteriores, ativando um gerenciamento específico para elas, possivelmente com recursos locais.
3. Embora existam algumas intervenções psicoterapêuticas projetadas para intervenção precoce, geralmente não forneça qualquer intervenção psicoterapêutica àqueles expostos a trauma em massa na fase inicial.
4. É uma estratégia errada tentar empatizar ou expressar compreensão das experiências daqueles afetados por trauma em massa. É impossível para nós entendermos completamente o que eles estão passando. Nunca diga "Eu entendo você".
5. Indivíduos afetados por trauma em massa estão, na maioria das vezes, certos em todas as questões. Para criar um espaço onde os sobreviventes possam expressar seus sentimentos nesta fase, é importante validar sua experiência subjetiva.
6. Os profissionais de saúde mental devem alertar rapidamente as organizações oficiais e civis relevantes para prevenir possíveis problemas sociais emergentes.
7. Assegure que pessoas não especializadas não forneçam primeiros socorros psicológicos no campo, fornecendo todas as informações necessárias.
8. Voluntários que desejam trabalhar no campo podem ser cuidadosamente selecionados e avaliados, o mesmo vale para quaisquer tradutores; eles devem ser treinados em grupos ou informados por meio de vários canais de mídia.
9. As equipes que fornecem ajuda vital devem ser rapidamente treinadas sobre como se comunicar com indivíduos traumatizados, e as questões mencionadas aqui devem ser explicadas minuciosamente.
10. Se possível, forneça consultoria sobre as mensagens a serem transmitidas pelos líderes dos países afetados pelo trauma através das associações de saúde mental relevantes.
11. Garantir que o grande grupo afetado pelo trauma não se sinta sozinho é tão importante quanto a ajuda a ser enviada.
12. Psicoterapeutas que fornecerão assistência terapêutica devem começar o treinamento em intervenções de trauma logo após o trauma, para que estejam prontos após os processos de primeiros socorros psicológicos.
13. O diagnóstico de transtorno de estresse pós-traumático deve ser cuidadosamente considerado dentro de dois a três meses após o trauma em massa. Atenção deve ser dada à questão do Transtorno de Estresse Agudo durante este período.
14. Não negligencie o autocuidado; forneça procedimentos e recursos específicos. A sobrecarga coloca em risco o autocuidado e a qualidade do suporte oferecido. Os ajudantes também precisarão de suporte devido aos riscos de trauma vicário e muitas vezes precisam ser conscientizados dessa necessidade.
15. Apoie e promova a comunidade local como parte fundamental do apoio, tanto quanto possível. Isso ajuda na adequação da intervenção, garante sustentabilidade a médio e longo prazo e atua como um fator de proteção.
16. Conheça e leve em consideração quaisquer diferenças culturais que possam surgir no campo. Sempre intervenha com sensibilidade cultural.
17. Coletar dados e entrar em contato com outras organizações e agências qualificadas é útil sempre que possível para estabelecer a base para organizar intervenções eficazes, mesmo em situações confusas, reduzindo sobreposições e pontos cegos. Valorize a coleta de feedback e impressões no campo para adaptar dinamicamente as intervenções às necessidades reais.
18. Prepare e estabeleça procedimentos para comunicar más notícias aos sobreviventes do trauma e aos demais.
19. Finalmente, enquanto todas essas ajudas estão em andamento, como fornecer assistência psicológica a pequenos e grandes grupos deve ser planejado tanto online quanto presencialmente. Os grupos a serem fornecidos após os primeiros socorros psicológicos devem ser focados em objetivos e de tempo limitado. Grupos na fase inicial de resposta a desastres devem ser continção/estruturados, mas também não diretivos, permitindo aos participantes escolher seu nível de participação.

Para mais e diferentes diretrizes esta página da Web pode ser útil: <https://www.mhpssmsp.org/en/activity/relevant-guidelines-standards-and-tools-support-implementation-1#page-1>

*(Agradecimentos especiais a Scott Giacomucci por sua generosa contribuição)*

**Deniz Altınay e Nicola Policicchio**

*Co-coordenadores do Comitê de Traumas Sociais e Coletivos da IAGP*