



Daiana Fidelis
PSICÓLOGA

Primeiros cuidados
psicológicos
para vítimas das
enchentes.

Arraste para o lado

Apresente-se

Apresente-se e pergunte se a pessoa precisa de ajuda. Use sempre o primeiro nome do(a) pessoa e tenha preferência pelo tratamento formal (Sr./Sra.), a não ser que se trate de um jovem, quando está mais indicado usar "você".



Daiana Fidelis

PSICÓLOGA

Procure um local adequado

Para pessoas que desejam ajuda, tente achar um local reservado, sempre que possível. Em locais de risco, atente para a segurança da pessoa e sua própria segurança.

Assuma postura acolhedora. Mantenha o olhar direcionado a quem fala, evite cruzar os braços e fique atento as suas expressões faciais.



Escute com atenção

Escute as pessoas, sem pressioná-las a falar. Cuide para não presumir coisas sobre a pessoa ou o que ela está passando. Mantenha a curiosidade sobre as histórias de quem você entrará em contato.

Não fale demais

Especialmente no início do encontro, é muito importante deixar a pessoa falar sem interrompê-la.



DaianaFidelis

PSICÓLOGA

O QUE FAZER?

- Mostre que você está ouvindo (e.g. balance cabeça ou diga "hmmmmm...")
- Respeite o direito das pessoas de decidir por si
- Esteja atento sobre suas preferências e preconceitos e coloque-os de lado
- Deixe claro que mesmo que as pessoas não queiram ajuda agora, elas podem procurar você depois
- Respeite a privacidade e mantenha a história da pessoa em sigilo
- Comporte-se apropriadamente considerando a idade ou gênero da pessoa
- Reconheça a situação: "Eu lamento pelo que houve. Posso imaginar o quão triste isso é para você"
- Permita o silêncio



O QUE NÃO FAZER?

- Não interrompa ou apresse a história de alguém
- Não toque a pessoa se você não tiver certeza de que é apropriado fazê-lo
- Forneça informações se você as tiver. Seja honesto sobre o que você não sabe. Você pode dizer: "Eu não sei, mas vou me informar disso para você".
- Não exagere suas habilidades
- Não force pessoas a receberem ajuda que não querem
- Não pressione as pessoas para contar-lhe histórias pessoais
- Não conte histórias das pessoas aos outros
- Não use termos técnicos
- Não menospreze os esforços das pessoas e seus senso de capacidade e cuidar de si mesmas
- Não fale de seus próprios problemas



O QUE EVITAR DIZER

"Isso aconteceu por algum motivo."

"É importante se sentir grato por estar vivo."

"Eu sei, exatamente, como você se sente."

"Tenho certeza que você vai superar isso tudo rapidamente."

"Poderia ser muito pior. Pelo menos você ainda tem..."

"Você precisa ser forte."



PORQUE EVITAR

Pode ser desrespeitoso com aqueles que estão sofrendo.

Frase pode ser insensível com outras perdas significativas.

Cada pessoa reage e sente de forma diferente.

Seja realista e evite sugerir que a dor ou a extensão do sofrimento é de fácil resolução.

Risco de minimizar a dor do outro

Pode ignorar ou desvalorizar a dor que a pessoa está sentindo.



ALTERNATIVA

"Eu lamento que isso tenha acontecido com você. Como eu posso te ajudar?"

"O que você está passando é, realmente, muito difícil."

"Embora eu não esteja vivendo o que você está vivendo, eu consigo ver a sua dor".

"Talvez leve algum tempo para isso melhorar, enquanto isso, você pode ter com quem contar."

"Dói muito perder o que você perdeu/passar pelo que você passou".

"É natural você se sentir sobrecarregado. Você não precisa passar por isso sozinho."





Daiana Fidelis

PSICÓLOGA

*Ajudar da forma
correta pode fazer a
diferença!*

