



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!*

