

Cartilha
**PSICOLOGIA DE
EMERGÊNCIAS E
DESASTRES**



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA

Ficha técnica

Realização

CRP - XVII Plenário

Organização

Comissão de Orientação em Psicologia de Emergências e Desastres

Coordenação da Comissão e organização da publicação

Cristiane Santos de Souza Nogueira

Renata Ferreira Jardim de Miranda

Autoras(es)

Cristiane Santos de Souza Nogueira

Jorge Augusto Pereira Rodrigues

Kelly Cristina de Souza Moura

Renata Ferreira Jardim de Miranda

Valéria Corrêa da Silva

Revisão

Jorge Augusto Pereira Rodrigues

Agradecimentos

XVII Plenário CRP-MG

Diretoria CRP-MG

Aline Pacheco

Bernardo Dolabella Melo

Carla Marcelo

Daniela Lopes

Ioná Nogueira

Lane Lopes

Léo Wawzyniak

Luís Antônio Mello

Demais membros do GE/COPED

Sumário

4 Introdução

6 A Psicologia na gestão integrada de riscos e desastres - GIRD

7 Questões relevantes para a promoção da autoproteção e do autocuidado

10 Biossegurança e uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)

11 Autocuidado para psicólogas(os) em desastres

13 Voluntariado

15 Atenção psicossocial em gestão de riscos, emergências e desastres

17 Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP)

19 Referências

Introdução

Elaborar uma cartilha direcionada a psicólogas, psicólogos e psicólogos que atuam em gestão integral de riscos e desastres é fundamental para garantir uma intervenção eficaz e ética nesses contextos em todas as etapas do desastre.

Esta cartilha visa fornecer diretrizes sobre como proceder em situações de emergências e desastres, de acordo com as recomendações do Conselho Federal de Psicologia. Ter profissionais capacitados nesses contextos é fundamental para auxiliar indivíduos afetados a compreenderem e lidarem com emoções intensas, bem como na coordenação e gestão de ações, sempre alinhadas com o município e defesa civil, com o intuito de promover intervenções seguras, éticas e centradas no bem-estar das comunidades e pessoas afetadas.

O conceito de desastre para a ONU é amplo e abrange tanto os eventos naturais como também os fatores que contribuem para a vulnerabilidade das comunidades e sua capacidade de resposta diante destes eventos. A ONU define um desastre como uma séria interrupção no funcionamento de uma comunidade ou sociedade, que pode causar mortes, perdas, impactos materiais, econômicos e ambientais que excedem a capacidade da comunidade ou sociedade afetada de fazer frente à situação.

No Brasil, a Lei nº 12.608/2012, que institui a Política Nacional de Proteção e Defesa Civil, define desastres como ocorrências adversas que causam danos significativos; o decreto 10.593/2020 institui diretrizes orientativas sobre a organização e o funcionamento do Sistema de Proteção e Defesa Civil.

Segundo o Conselho Federal de Psicologia, “a conceituação de um evento como desastre depende da perspectiva daquele que o nomeia e do lugar que ele ocupa nessa interação com o evento. Assim, o conceito de desastre é utilizado para nomear muitos eventos e/ou processos com características distintas. Parte-se da compreensão do desastre como uma ruptura do funcionamento habitual de um sistema ou comunidade, devido aos impactos ao bem-estar físico, social, psíquico, econômico e ambiental de uma determinada localidade. Tal evento afeta um grande número de pessoas, ocasionando destruição estrutural e/ou material significativa, e altera a geografia humana, provocando

desorganização social pela destruição ou alteração de redes funcionais.

Os desastres podem provocar medo, horror, sensação de impotência, confrontação com a destruição, com o caos, com a própria morte e/ou de outrem, bem como perturbação aguda em crenças, valores e significados. Para haver um desastre, é necessária a combinação de um conjunto de fatores: ameaças, exposição, condições de vulnerabilidade e insuficiente gestão integral de riscos. O desastre deve ser compreendido e vinculado ao contexto no qual ele ocorre, ou seja, é necessário considerar as dimensões sócio-político-culturais de vulnerabilidade, capacidade, exposição de pessoas e bens, características e percepções dos riscos e meio ambiente” (CFP, 2015).

A gestão integrada de riscos e desastres é um processo social, permanente e contínuo, apoiado por estruturas institucionais e comunitárias, que visa enfrentar vulnerabilidades e ameaças presentes no território. Faz-se necessário identificar, analisar e reduzir os riscos de desastres, bem como preparar e responder a eles. A gestão integral de riscos e desastres envolve ações preventivas (mitigação, preparação) e reativas (resposta e recuperação).

A Comissão de Orientação em Psicologia das Emergências e Desastres do CRP-MG iniciou suas atividades no XII Plenário. A partir do XIII Plenário, consoante com as orientações do CFP e na defesa dos direitos humanos, estabelece parcerias com vários órgãos estaduais e municipais e promove congresso, oficinas orientativas, seminários, palestras, rodas de conversas e várias outras ações educativas a fim de orientar e capacitar a categoria e apoiar comunidades e municípios em situação de calamidades.

O CRP-MG, através da Comissão de Orientação em Psicologia das Emergências e Desastres, se faz presente ao longo destes anos na gestão integral de riscos e desastres, orientando a categoria e também as prefeituras municipais, quando solicitada, a melhor gerenciar os danos advindos das diferentes formas de desastres e calamidades que nossa sociedade vem sofrendo, assim como estabelecendo parcerias com outros CRPs para apoiar situações extremas de crise.

Inúmeras foram e continuam sendo os momentos de nossa atuação, seja na tragédia-crime do rompimento das barragens de Mariana e Brumadinho, com toda nefasta consequência e necessidade de luta

permanente pelos direitos dos afetados e familiares, bem como da degradação e envenenamento do ar, água e solo pela passagem da lama e depósito de rejeitos; no impacto permanente de comunidades inteiras afetadas por barragens em risco de rompimento, nas situações de calamidade em decorrência das chuvas; nos atentados violentos nas escolas; na pandemia de covid-19, que trouxe a necessidade de tratar de temas importantes como cuidar de quem cuida, biossegurança e luto, dentre outros.

A partir do XVI Plenário, passamos a trabalhar em parceria com outros CRPs em situações de calamidades: Rio de Janeiro, Espírito Santo, Bahia e Rio Grande do Sul, dentre outros – experiências ricas em trocas de saberes e afetos.

A Psicologia na gestão integrada de riscos e desastres - GIRD

A GIRD envolve ações antes, durante e depois de desastres. A Psicologia atua em todas essas etapas.

1. Prevenção, mitigação e preparação:

- ◆ Promove educação em saúde mental nas comunidades
- ◆ Treina profissionais para a atuação e percepção de risco
- ◆ Participa da elaboração de planos de contingência e fortalecimento comunitário

2. Resposta e recuperação:

- ◆ Atua no suporte emocional imediato
- ◆ Apoia equipes de resgate e saúde
- ◆ Realiza triagem de pessoas em sofrimento agudo
- ◆ Autocuidado e cuidado com a equipe
- ◆ Ajuda na reconstrução do sentido de vida
- ◆ Oferece suporte psicológico contínuo
- ◆ Trabalha com grupos, famílias e comunidades afetadas

O objetivo é reduzir o sofrimento atendendo as necessidades básicas para mitigar ao máximo a não evolução de transtornos mentais e fortalecer a resiliência das pessoas, comunidades e territórios.

Questões relevantes para a promoção da autoproteção e do autocuidado

A atuação das(os) psicólogas(os) em cenários de desastres requer, além das competências técnicas, maturidade emocional, aptidão física e flexibilidade para lidar com diversos cenários e atividades imprevisíveis.

Dessa forma, é fundamental para as(os) psicólogas(os) cuidarem da sua segurança e bem-estar físico e psicológico para exercer suas funções com êxito. Por isso, respeitar protocolos e investir no autocuidado são condições fundamentais para uma atuação responsável.

Avaliação de riscos e perigos

O ambiente de um desastre é desafiador, pois, além de possuir diversos riscos, pode mudar com uma rapidez surpreendente. Mas afinal de contas, qual é a diferença entre risco e perigo?

O perigo é inerente à situação, como estruturas instáveis, fios de energia expostos, água contaminada, solo encharcado ou afundado, produtos químicos derramados, equipamentos pesados, fragmentos de vidro, metal ou madeira nos escombros, ruído excessivo de operações de resgate, radiação solar intensa em áreas abertas, poça de água eletrificada, animais peçonhentos deslocados e vibração de maquinário pesado.

O risco, por sua vez, é a exposição ao perigo, como colapso de estruturas sobre profissionais ou vítimas, choque elétrico ao tocar fios ou caminhar em áreas alagadas, infecção por leptospirose, hepatite A ou doenças gastrointestinais, soterramento em solo instável, intoxicação por inalação ou contato com produtos químicos tóxicos, lacerações graves causadas por fragmentos cortantes nos escombros, insolação, queimaduras solares e desidratação.

Riscos ergonômicos

Os riscos ergonômicos são caracterizados por provocar fadiga, desconforto, lesões musculoesqueléticas.

- ◆ Postura inadequada por longos períodos.

- ◆ Atividade que exige movimentos repetitivos.
- ◆ Levantamento de peso excessivo e/ou carregamento inadequado de materiais.
- ◆ Mobiliário inadequado.
- ◆ Longos períodos em pé.

Medidas para mitigar os riscos:

- ◆ Evitar longos períodos em pé.
- ◆ Utilizar mobiliário adequado sempre que possível.
- ◆ Evitar carregar peso excessivo.

Riscos físicos

Os riscos físicos são todos que se apresentam de variadas formas de energia.

- ◆ Exposição prolongada a temperaturas extremas (frio/calor excessivo).
- ◆ Níveis elevados de ruído devido a máquinas e resgates.
- ◆ Radiação solar intensa durante intervenções em campo aberto.
- ◆ Alta umidade em ambientes pós-enchente, favorecendo fungos e mofo.
- ◆ Pressão atmosférica instável em casos de deslizamentos e soterramentos.

Medidas para mitigar os riscos:

- ◆ Utilizar roupas adequadas para a temperatura local (agasalhos ou tecidos leves).
- ◆ Usar protetor auricular em ambientes com ruído intenso.
- ◆ Evitar exposição prolongada ao sol, utilizando protetor solar e chapéu.

Riscos químicos

Os riscos químicos são substâncias/compostos/produtos que possam penetrar no corpo humano pela ingestão, absorção pela pele ou pelas vias respiratórias.

- ◆ Exposição a substâncias tóxicas no ar, solo e água.
- ◆ Contato com combustíveis, solventes e produtos inflamáveis.

- ◆ Inalação de gases tóxicos em áreas com incêndios e explosões.
- ◆ Vazamentos de produtos químicos perigosos em locais industriais afetados.
- ◆ Contaminação da água por metais pesados e esgoto.

Medidas para mitigar os riscos:

- ◆ Evitar contato direto com produtos químicos desconhecidos.
- ◆ Usar máscara PFF2/N95 em locais de risco químico.
- ◆ Não beber água de fontes sem tratamento adequado.

Riscos biológicos

Os riscos biológicos são microrganismos, como protozoários, vírus e bactérias.

- ◆ Contato com água contaminada.
- ◆ Exposição a vetores transmissores de doenças.
- ◆ Manipulação inadequada de alimentos e contaminação cruzada.
- ◆ Contato com animais mortos e dejetos.

Medidas para mitigar os riscos:

- ◆ Usar luvas e botas impermeáveis ao entrar em contato com ambientes contaminados.
- ◆ Manter a higiene das mãos com álcool 70% ou sabão.
- ◆ Usar repelentes e roupas de manga longa para evitar picadas de insetos.

Riscos de acidentes

Riscos de ocorrências imprevisíveis, como soterramento, cortes, quedas e choques.

- ◆ Quedas em terrenos irregulares e restos de escombros.
- ◆ Quedas em superfícies molhadas e instáveis.
- ◆ Picada de animais peçonhentos.

Medidas para mitigar os riscos:

- ◆ Usar calçados fechados e antiderrapantes.
- ◆ Caminhar com cautela e manter-se atento ao solo e aos arredores.
- ◆ Evitar permanecer próximo a estruturas instáveis.

Riscos psicossociais

- ◆ Excessiva carga emocional.
- ◆ Sentimento de impotência diante do desastre.
- ◆ Exposição a histórias traumáticas e imagens impactantes.
- ◆ Fadiga e insônia causadas pelo estresse extremo.

Medidas para mitigar os riscos:

- ◆ Estabelecer pausas regulares para descanso mental e físico.
- ◆ Compartilhar dificuldades e angústias com sua equipe.
- ◆ Buscar apoio psicológico.

Biossegurança e uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)

A biossegurança possui um papel importante na proteção dos profissionais para garantir a proteção de todos os envolvidos no cenário de desastre.

Importância da biossegurança na Psicologia de Desastres:

- ◆ Proteção contra doenças infecciosas.
- ◆ Proteção ambiental.
- ◆ Redução de exposição a agentes tóxicos no ambiente de desastre.
- ◆ Prevenção de lesões ocasionadas por quedas, estruturas colapsadas, destroços e terrenos instáveis.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

O uso de EPIs é uma das principais medidas da hierarquia de controle, pois são materiais certificados para a proteção da(o) profissional frente aos riscos associados ao ambiente do desastre. Cada EPI possui uma função específica e deve ser utilizado de forma adequada e contínua.

Principais EPIs para psicólogas(os) em campo:

- ◆ Máscara PFF2/N95
- ◆ Luvas descartáveis
- ◆ Óculos de proteção

- ◆ Avental impermeável
- ◆ Botas de segurança
- ◆ Protetor auricular
- ◆ Capacete de segurança

Atenção!

- ◆ O uso incorreto dos EPIs reduz sua eficácia e pode comprometer a segurança da(o) profissional.
- ◆ Sempre verifique o estado dos equipamentos antes de utilizá-los.
- ◆ Realize a remoção correta dos EPIs para evitar a contaminação acidental.

Procedimentos para descarte adequado dos EPIs

O descarte inadequado dos EPIs pode comprometer a segurança da equipe e das vítimas.

Como descartar corretamente?

- ◆ Máscaras, luvas e aventais descartáveis devem ser eliminados em lixeiras específicas para resíduos biológicos.
- ◆ Óculos e botas reutilizáveis devem ser higienizados com álcool 70% ou solução desinfetante.
- ◆ Não reutilizar EPIs descartáveis ou que tenham sido danificados.

Autocuidado para psicólogas(os) em desastres

Em situações de desastre e emergência, cuidar daqueles que estão na linha de frente é algo imprescindível, pois profissionais de resgate, da saúde e de apoio enfrentam uma carga de estresse físico e emocional acumulativa e gradual, que muitas vezes não é percebida por eles.

Os sinais podem surgir em pequenas demonstrações, tais como: o cansaço que não passa, a dificuldade de manter a concentração ou aquele momento em que falta energia até para conversar.

Sem apoio, aumenta a chance de erros operacionais, acidentes e até o surgimento de quadros como o estresse pós-traumático (TEPT). Por isso, é essencial que o suporte físico, emocional e psicológico seja ga-

rantido a quem está cuidando dos outros. Cuidar dos cuidadores é preservar a própria capacidade de resposta diante de cenários desafiadores, como os desastres.

Cuidados com a saúde física

- ◆ A alimentação equilibrada e nutritiva ajuda a garantir energia durante longos períodos de trabalho.
- ◆ A hidratação adequada previne cansaço excessivo e problemas de saúde.
- ◆ O descanso e o sono auxiliam na recuperação física e mental.
- ◆ Os exercícios e as pausas para alongamento ajudam a aliviar tensões e evitam lesões, especialmente em situações que exigem esforços físicos contínuos.

Cuidados com a saúde mental

- ◆ A sobrecarga emocional é comum, por isso é importante reconhecer quando é necessário pedir apoio, seja por meio de um profissional, seja com o apoio de colegas.
- ◆ As técnicas como respiração profunda, meditação e mindfulness ajudam a reduzir o estresse e melhorar o foco em situações de alta pressão.
- ◆ Buscar momentos, mesmo que breves, de desconexão das situações de crise ajuda a restaurar a energia emocional e evita o burnout.
- ◆ Ter um bom sistema de apoio entre colegas de trabalho e/ou familiares é importante para desabafar, compartilhar experiências e receber encorajamento.
- ◆ A comunicação eficaz entre os membros da equipe e com os superiores é vital para reduzir mal-entendidos e aumentar a eficácia nas intervenções.

Autocuidado psicológico

- ◆ Desenvolver estratégias para lidar com o estresse, como a prática de atividades físicas ou hobbies que ajudem a relaxar, pode ser essencial para manter o equilíbrio emocional.
- ◆ Buscar momentos para refletir sobre as situações vividas pode ajudar no processo de resiliência e prevenir traumas em longo prazo.

Atenção ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal

- ◆ Embora o trabalho em emergências muitas vezes demande grande dedicação, é importante estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida pessoal, resguardando o descanso e a recuperação.
- ◆ Essas ações de autocuidado são essenciais para quem lida com o estresse constante e as situações críticas, garantindo não só o bem-estar do profissional, mas também a continuidade de seu desempenho e saúde ao longo do tempo.

Voluntariado

O voluntariado em contextos de calamidade pública é um dever ético e uma atuação humanitária que pode valorizar ainda mais a Psicologia enquanto ciência e profissão. Assim, é imprescindível se atentar a princípios que qualifiquem as práticas profissionais em tais contextos. O Código de Ética da Psicologia, em seu artigo primeiro – alínea b, declara que as responsabilidades profissionais devem ser assumidas somente em atividades para as quais esteja capacitado pessoal, teórica e tecnicamente.

A atuação da Psicologia na gestão de riscos, emergências e desastres é muito distinta da atuação clínica convencional, da realização de psicoterapias, e requer domínio de outras habilidades como primeiros socorros psicológicos. O voluntariado nesses contextos tem sido um grande desafio, pois a instrumentalização para essa atuação é complexa, não podendo se caracterizar como forma de precarizar ou desvalorizar a atuação da Psicologia, nem se caracterizar em atuações desorganizadas e descontextualizadas que se configurem como desastrosas dentro de um desastre.

Por se tratar de contexto de alta complexidade, a(o) psicóloga(o) precisa refletir sobre a própria trajetória de formação, experiência de vida e profissional para entender onde e de que forma pode utilizar seus conhecimentos, interpellando-se sobre a sua qualificação para atuar em gestão de riscos, emergências e desastres, necessitando do domínio de conteúdos, desenvolvimento de habilidades e competências específicas, a partir do uso de técnicas e práticas cientificamente reconhecidas e validadas na profissão.

Importante também se atualizar regularmente através de canais oficiais de informação como OMS, OPAS, Ministério da Saúde, Defesa Civil,

Fiocruz, secretarias estaduais e municipais. A comunicação de qualidade, com informações atualizadas às pessoas atingidas, é uma das formas mais potentes de atuação em contextos de emergências e desastres.

Antes de iniciar qualquer atividade, é preciso primeiro conhecer a comunidade de intervenção: cultura, costumes, recursos, dificuldades e capacidades locais. A atuação em gestão do desastre deve ser baseada em diagnósticos locais e no mapeamento de demandas urgentes e populações especiais.

Toda atuação, inclusive o voluntariado, necessita de gestão, devendo a(o) profissional se reportar à rede pública local, bem como aos órgãos oficiais que estiverem atuando naquele contexto de desastre. É fundamental conhecer os dispositivos governamentais já instalados, as equipes multiprofissionais e os profissionais da Psicologia que já atuam no território, pois são eles que poderão apontar as reais necessidades e possibilidades de atuação para as(os) voluntários(as), buscando conhecer e adotar os protocolos de biossegurança.

É importante evitar improvisações e ações isoladas, atuando sempre que possível de maneira associada a outros grupos e garantindo assim oferta de maior cobertura às pessoas e aos territórios atingidos.

Recomenda-se a aproximação de organizações, conselhos de classe, de outros profissionais mais experientes para obter orientações, acessar materiais e publicações que possam qualificar a atuação profissional.

É importante se familiarizar com algumas ferramentas virtuais e outras redes sociais para viabilizar a comunicação durante o processo de atuação e também avaliar em que situações cabe a oferta de serviços de forma virtual ou presencial, e quais as estratégias mais adequadas.

A(o) psicóloga(o) voluntária(o) deve se orientar sobre os deveres do voluntário e sobre os direitos da população atendida, estabelecendo acordos e condições sobre o trabalho a ser desenvolvido, zelando pela produção e guarda de registros e documentos advindos do trabalho realizado. Assim, diante dos contratos estabelecidos, é fundamental que a atuação voluntária tenha tempo para iniciar e terminar no contexto de emergência e desastre, ressaltando que, finalizado esse momento, o trabalho não pode passar a ser remunerado.

Atenção psicossocial em gestão de riscos, emergências e desastres

A atenção psicossocial é caracterizada pelo cuidado integral de base territorial e comunitária para além do suporte psicológico pontual, desenvolvendo ações que promovam o bem-estar emocional, a reconstrução de vínculos comunitários e o acesso a direitos básicos, considerando as necessidades sociais, emocionais, culturais e espirituais das pessoas atingidas. Configura-se como uma dimensão essencial em contextos de gestão de riscos, emergências e desastres. Envolve ações que visam acolher, escutar, apoiar e fortalecer as populações atingidas diante de situações de sofrimento extremo, marcadas por perdas, rupturas e incertezas diversas.

Em Minas Gerais, território marcado por diferentes tipos de emergências, como rompimentos de barragens, enchentes e deslizamentos em decorrências de chuvas, secas, a Psicologia tem sido chamada a atuar em diferentes frentes de trabalho.

São princípios norteadores da atenção psicossocial:

- ◆ Respeito à dignidade e aos direitos humanos.
- ◆ Acolhimento sem julgamento.
- ◆ Fortalecimento da autonomia e dos vínculos sociais.
- ◆ Reconhecimento da diversidade cultural.
- ◆ Não exposição ao sofrimento.
- ◆ Cuidados com quem cuida.

Objetivos da atenção psicossocial:

- ◆ Reduzir os impactos emocionais causados pela experiência de desastre ou emergência.
- ◆ Apoiar as pessoas na reconstrução de seus projetos de vida, mesmo diante das perdas.
- ◆ Promover o bem-estar psicossocial individual e coletivo.
- ◆ Contribuir para a reorganização dos laços sociais e comunitários.
- ◆ Identificar e acompanhar grupos em situação de maior vulnerabilidade.
- ◆ Integrar ações de saúde mental e assistência social à rede local de apoio.
- ◆ Fortalecer a resiliência individual e coletiva.

Ações e estratégias de atenção psicossocial

- ◆ Escuta ativa e qualificada.
- ◆ Apoio psicológico imediato.
- ◆ Mapeamento das vulnerabilidades.
- ◆ Articulação com redes locais.
- ◆ Espaços de convivência e cuidado.
- ◆ Cuidados com os profissionais e voluntários, podendo-se desenvolver atividades coletivas, comunitárias, com diversos enfoques como rodas de conversa, atividades lúdicas, assembleias, oficinas, espaços de conversação que possam fortalecer redes de apoio, construir pertencimento, elaborar perdas e traumas e prevenir adoecimento mental ou seu agravamento.

Público-alvo

O público-alvo é diverso em faixa etária e condições de vida, devendo-se priorizar crianças e adolescentes, pessoas idosas, pessoas com deficiências, mulheres, pessoas com transtornos mentais pré-existentes e pessoas com vulnerabilidades sociais.

Considerações finais

A atenção psicossocial é um pilar fundamental da atuação da Psicologia em contextos de gestão de riscos, emergências e desastres. Mais do que intervenções técnicas, trata-se de um cuidado ético, humanizado e comprometido com a reconstrução de vidas, histórias, afetos e vínculos.

É preciso lembrar que ninguém atravessa sozinho o sofrimento provocado por uma tragédia. A Psicologia tem um papel potente na escuta, no acolhimento e na articulação de redes que sustentam a dignidade humana e defendem os direitos fundamentais.

É fundamental que profissionais da Psicologia qualifiquem sua atuação no viés da atenção psicossocial para que efetivamente ofertem práticas cuidadosas e transformadoras, contextualizadas com as realidades dos territórios das pessoas atingidas, fortalecendo o espírito de coletividade e as saídas comunitárias visando o bem comum, o respeito, a solidariedade e o compromisso com a vida.

Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP)

Conjunto de ações simples, humanas e eficazes, voltadas ao acolhimento de pessoas em situações de sofrimento emocional imediato decorrente de uma crise, emergência ou desastre.

Diferente de uma psicoterapia, o PCP não envolve escuta profunda nem diagnósticos, mas sim apoio, proteção e orientação, reduzindo e prevenindo o risco de transtornos mentais futuros.

Quem pode aplicar o PCP

Qualquer pessoa interessada e treinada pode oferecer PCP, não é exclusivo de psicólogas(os). Profissionais da saúde, segurança pública, assistência social, professores, líderes comunitários e voluntários.

Para quem é o PCP

Pessoa que tenha passado por:

- ◆ Situações traumáticas (acidentes, violência, luto)
- ◆ Desastres
- ◆ Emergências de saúde pública
- ◆ Eventos inesperados e impactantes

Onde aplicar o PCP

Em qualquer lugar que garanta o mínimo de privacidade no contexto do evento ocorrido:

- ◆ Em abrigos temporários
- ◆ Em salas de espera do IML
- ◆ Na casa do atingido quando ele não quer sair (avaliar os motivos)
- ◆ Em locais públicos

Como usar o PCP em situações de desastres

Antes de tudo, é importante estar capacitada(o) ou capacitar os profissionais da rede local. Conhecer os princípios do PCP e compreender o contexto cultural e social da comunidade atendida.

Ações básicas do PCP:

- ◆ Estar presente de forma acolhedora e respeitosa.
- ◆ Ouvir sem pressionar: pratique a escuta ativa e empática.
- ◆ Avaliar necessidades imediatas (abrigo, água, segurança).
- ◆ Ajudar a pessoa a se acalmar com técnicas simples de respiração ou centramento.
- ◆ Oferecer informações claras sobre o que está acontecendo (não mentir, inventar ou fazer falsas promessas).
- ◆ Encaminhar, se e quando necessário, para serviços especializados.

Importante: nunca force alguém a falar sobre o que viveu. Respeite o tempo e o silêncio da pessoa. O foco é dar segurança emocional e orientação prática.

Olhe, ouça, fale

- ◆ **Olhe:** preste atenção ao que a pessoa lhe diz. O contato visual demonstra respeito e interesse, criando um ambiente acolhedor. Observe também a linguagem corporal, que pode revelar emoções e intenções além das palavras.
- ◆ **Ouça:** pratique a escuta ativa, dedicando-se a entender verdadeiramente o que a outra pessoa está dizendo. Evite interrupções e esteja aberta(o) a diferentes perspectivas. Isso fortalece a conexão e melhora a compreensão mútua.
- ◆ **Fale:** expresse suas ideias e sentimentos de forma clara e respeitosa. Use uma linguagem que promova o diálogo e evite mal-entendidos. Ao comunicar-se de maneira assertiva, você contribui para uma conversa mais produtiva e construtiva.

Construindo uma relação de ajuda: a importância da comunicação não verbal

Carkhuff (1976) fala sobre a comunicação não verbal ao estar diante de alguém que vivenciou uma situação de desastre, comunicar não é apenas com palavras, mas também com o corpo. Algumas dicas:

- ◆ Demonstre interesse olhando nos olhos e indicando que está prestando atenção.
- ◆ Observe sua postura corporal – ficar de braços cruzados ou disperso indica falta de interesse.

- ◆ Não toque sem a permissão do outro – não sabemos sua história, muitas vezes o toque pode ser considerado uma ameaça.

Referências

BRASIL. Decreto nº 10.593, de 24 de dezembro de 2020. Dispõe sobre a organização e o funcionamento do Sistema Nacional de Proteção e Defesa Civil e do Conselho Nacional de Proteção e Defesa Civil e sobre o Plano Nacional de Proteção e Defesa Civil e o Sistema Nacional de Informações sobre Desastres. Brasília, 24 dez. 2020. p. 1-9. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/decreto/d10593.htm. Acesso em: 07 jul. 2025.

BRASIL. Lei nº 9.608, de 18 de fevereiro de 1998. Dispõe sobre o serviço voluntário e dá outras providências. Brasília, 18 fev. 1998. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9608.htm. Acesso em: 07 jul. 2025.

BRASIL. Lei nº 12.608, de 10 de abril de 2012. Dispõe sobre o Sistema Nacional de Proteção e Defesa Civil – SINPDEC e o Conselho Nacional de Proteção e Defesa Civil – CONPDEC. Brasília, 10 abr. 2012. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12608.htm. Acesso em: 07 jul. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Nota Técnica CFP Nº 22/2024: Atualização das orientações para a atuação de psicólogas e psicólogos nas fases de preparação, resposta e reconstrução em desastres. Brasília: CFP, 2024. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2024/09/SEI_1812191_Nota_Tecnica_22.pdf. Acesso em: 07 jul. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Referências Técnicas para atuação de psicólogas (os) na Gestão Integral de Riscos, Emergências e Desastres. Brasília: CFP, 2021. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2021/10/Crepop-RT-Emerge%CC%82ncias-e-Desastres-web_v2.pdf. Acesso em: 07 jul. 2025.

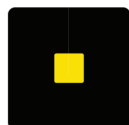
MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Rede de Atenção às Urgências do SUS: orientações para o cuidado com pessoas em sofrimento ou transtorno mental, em situação de urgência e emergência. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Saiba mais

Escaneie o QR code ao lado para acessar os seguintes conteúdos complementares:



- ◆ Indicadores de gestão de riscos de desastres: contribuição do Centro de Estudos e Pesquisas em Defesa Civil para formulação de políticas públicas
- ◆ Guia de preparação e resposta à emergência em saúde pública por inundação
- ◆ Respostas Emocionais e Primeiros Cuidados Psicológicos em Desastres e Emergências
- ◆ Caderno Técnico de Gestão Integrada de Riscos e Desastres
- ◆ Lei nº 9.608, de 18 de fevereiro de 1998 - Dispõe sobre o serviço voluntário e dá outras providências
- ◆ Nota Técnica CFP nº 22/2024 - Atualização das orientações para a atuação de psicólogas e psicólogos nas fases de preparação, resposta e reconstrução em desastres
- ◆ Decreto Nº 10.593, de 24 de dezembro de 2020 - Dispõe sobre a organização e o funcionamento do Sistema Nacional de Proteção e Defesa Civil e do Conselho Nacional de Proteção e Defesa Civil e sobre o Plano Nacional de Proteção e Defesa Civil e o Sistema Nacional de Informações sobre Desastres.
- ◆ Inter-Agency Standing Committee
- ◆ Referências Técnicas para Atuação de Psicólogas (os) na Gestão Integral de Riscos, Emergências e Desastres
- ◆ Manual de Biossegurança - Secretária de Saúde do Espírito Santo
- ◆ Diretrizes em Saúde Mental e Apoio Psicossocial
- ◆ Guia de preparação e respostas do setor saúde aos desastres
- ◆ Saúde mental das pessoas em situação de desastre natural sob a ótica dos trabalhadores envolvidos



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS