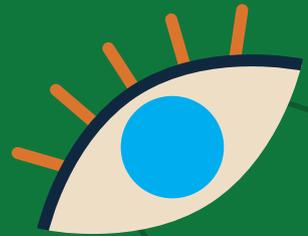




PRIMEIROS SOCORROS EMOCIONAIS



INSTITUTO

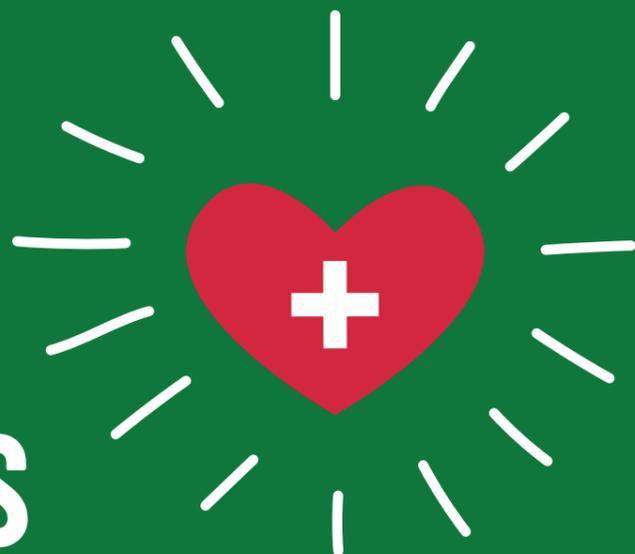
VITA ALERE

DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



Essa cartilha foi feita para você, adolescente ou jovem, que está passando por uma situação difícil ou que tem interesse em ajudar uma pessoa próxima a você que esteja em sofrimento. Aqui você vai encontrar algumas informações sobre saúde mental e alguns dos transtornos mentais mais comuns, além de primeiros socorros emocionais e dicas de como ajudar alguém.

PRIMEIROS SOCORROS EMOCIONAIS



Físico:

dormir, fazer uma atividade física



Mental:

pedir ajuda, respeitar os próprios limites e lidar com o estresse



Social:

rolê com os amigos, coisas que você curta fazer



Espiritual:

meditação, prática da espiritualidade, contato com a natureza

O que é Saúde Mental?

A saúde mental é mais do que a ausência dos transtornos mentais, é um estado de bem-estar, é conseguir passar pelas coisas que acontecem em nossa vida, mesmo as ruins, e depois conseguir seguir em frente. E ela se relaciona com a nossa saúde física, nossas questões emocionais e também com a justiça social, a autonomia e a segurança.

Uma das coisas que ajudam a manter a saúde mental em dia e desenvolver a resiliência e o autocuidado.

O que é resiliência?

É a capacidade de enfrentar os desafios da vida de uma forma positiva, aprender a ser mais tolerante (que aceita certas falhas ou erros) e flexível (que se adapta a várias situações).

O que é autocuidado?

É tudo aquilo de positivo que fazemos para nos sentirmos bem, seja algo ligado ao físico, social, mental ou espiritual. É dar atenção a si mesmo, conhecer as necessidades, buscar o bem-estar e pedir ajuda quando necessário.

Muitas vezes, só prestamos atenção à saúde mental em situações de crise, em momentos difíceis, que nos deixam sem chão ou geram sentimentos como medo, raiva, ansiedade, nervosismo ou tristeza.

A COVID-19 é uma crise sanitária que afeta várias áreas, incluindo nossa saúde mental. É comum que ela tenha gerado novos sentimentos, preocupações, nervosismo ou ansiedade. Não dá para ter o mesmo comportamento de antes, precisamos reaprender diversas coisas, inclusive a cuidar de nós mesmos e de outras pessoas, lidar

com frustrações e conviver intensamente com a família.

Embora não seja nada fácil, momentos assim acabam nos ensinando a olhar diferente para a vida, as coisas e as pessoas.

Para te ajudar nesta e em muitas outras situações, vamos falar sobre os primeiros socorros emocionais. Você vai aprender dicas bem úteis para situações de crise emocional que podem ser praticadas por qualquer pessoa.

Mas antes, vamos te contar sobre alguns transtornos mentais e questões sociais

e emocionais que podem gerar crises ou sentimentos ruins. E depois, vamos falar sobre o que fazer para superar tudo isso.

Todos os transtornos sobre os quais falamos aqui têm tratamento, como psicoterapia ou, em alguns casos, remédios psiquiátricos ou ambos. A melhor pessoa para diagnosticar um transtorno é a médica ou o médico. Os sintomas que listamos abaixo servem somente como exemplo e não devem ser usados como única fonte de avaliação.

Crise aguda é uma situação que não pode esperar, os sintomas aparecem de repente e pioram muito rápido.

Transtornos Mentais

Os transtornos mentais são os estados emocionais que trazem prejuízos importantes para a qualidade de vida, e podem dificultar a realização de atividades que antes eram simples, como: estudar, namorar, praticar esportes, sair e estar com outras pessoas. Vamos apresentar aqui alguns transtornos mentais e seus sintomas. Vale lembrar que os transtornos mentais TÊM tratamento e que psicólogos e psiquiatras são profissionais de saúde mental que podem ajudar.

Transtorno de estresse pós traumático (TEPT)

Um "evento traumático" é uma situação de exposição ou ameaça de violência e/ou morte. É natural a gente ter várias reações ao que nos aconteceu. Podemos ter os seguintes sinais e sintomas:

- Lembranças involuntárias do evento traumático (não conseguir esquecer dele ou lembrar em momentos aleatórios);
- Pesadelos sobre o ocorrido;
- Flashbacks: ter reações como se revivesse o evento novamente;
- Reações físicas intensas ao lembrar do evento (como choro, dor de cabeça, dor de barriga);
- Evitar estímulos ou lugares que lembrem o evento;
- Alterações no humor;
- Maior atenção, sensibilidade e alerta ao ambiente (ter preocupação constante que algo de ruim pode acontecer de novo);
- Problemas de concentração;
- Reações de sobressalto (tomar sustos com facilidade);
- Incapacidade de sentir emoções (sentir frieza e falta de emoções);
- Irritação;
- Comportamento autodestrutivo.

Se você tiver esses sintomas e eles durarem mais de 30 dias ou estiverem atrapalhando muito o seu dia-a-dia, é hora de buscar ajuda.

Depressão

A depressão é um transtorno de humor que pode acontecer uma vez, algumas vezes ou nos acompanhar durante toda a vida. Não podemos confundir-lo com tristeza. Ela pode ter grande impacto no nosso jeito de lidar com a vida e com as nossas atividades. Os casos graves podem levar ao suicídio. Entre os sintomas mais comuns estão:

- Tristeza que não vai embora;
- Perda de interesse ou prazer em coisas que antes gostava;
- Sentimentos de culpa ou inutilidade;
- Baixa autoestima;
- Alteração de sono e apetite (para mais ou para menos);
- Cansaço que não vai embora mesmo depois de descansar;
- Falta de concentração;
- Vontade de morrer.

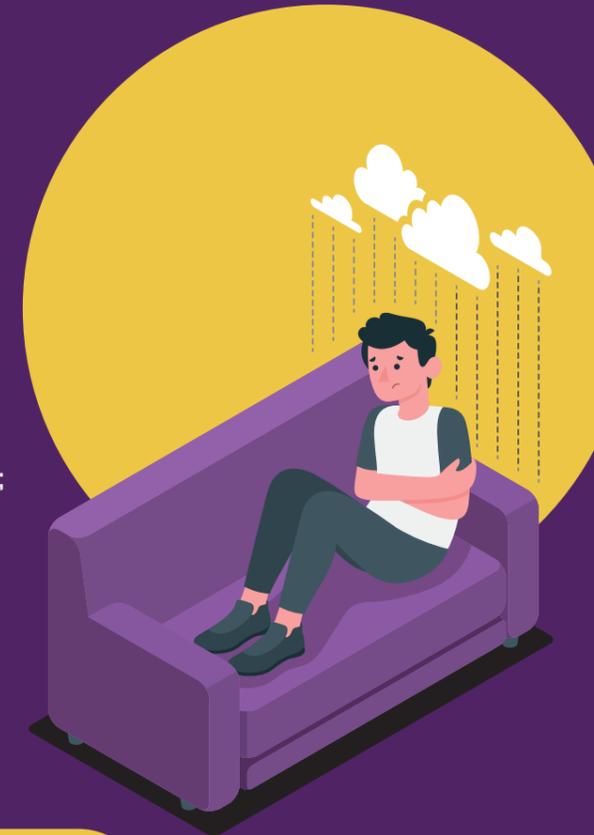
Se você tiver esses sintomas e eles durarem mais de 2 semanas ou estiverem te atrapalhando muito, é hora de buscar ajuda.

Ansiedade

Ansiedade é um transtorno bastante comum e está associada a pensamentos rápidos e que não param, que podem estar ligados ao medo, à insegurança e a situações de ameaça. Entre os principais sintomas da ansiedade podemos ver:

- Tensão, nervosismo ou medo constantes
- Sensação de que algo ruim vai acontecer
- Problemas de concentração
- Preocupação exagerada em comparação com a realidade (se preocupa muito, mesmo sem precisar)
- Alteração de sono e apetite (para mais ou para menos);
- Agitação dos braços e pernas (fica balançando sem parar)
- Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração (às vezes parece até que o coração vai ter um troço)
- Dificuldade de respirar
- Aumento do suor
- Tremores
- Sensação de fraqueza ou cansaço
- Boca seca
- Dor de barriga ou diarreia sem motivo para isso

É normal sentir ansiedade em algumas situações, ainda mais nesta pandemia. Se você estiver tão ansiosa ou ansioso a ponto de não conseguir relaxar ou fazer as suas coisas, fale com alguém e peça ajuda.



Síndrome do Pânico

A síndrome do pânico é uma mega crise de ansiedade, que aparece de repente, e dá sensações físicas e emocionais bem fortes. Seus principais sintomas são:

- Sensação de perda de controle (a pessoa pode achar que vai desmaiar ou morrer)
- Sensação de estar distante de si mesmo (a pessoa pode não conseguir sentir bem o corpo)
- Medo de ter um ataque cardíaco
- Medo de enlouquecer
- Medo de morrer
- Taquicardia e palpitações (coração acelerado ou batendo de um jeito diferente)
- Suor frio
- Tremores
- Dificuldade para respirar
- Náusea ou enjoo
- Tontura
- Formigamentos em membros e/ou lábios

Quem já teve algum ataque de pânico sabe o quanto ele deixa a pessoa desesperada. Mas hoje, muitas coisas podem ser feitas para ajudar as pessoas com transtorno do pânico.

Aprender a respirar e a relaxar pode ajudar em muitos momentos de estresse. No caso do transtorno de pânico, uma avaliação médica e psicológica é necessária.

Questões sociais, comportamentais e emocionais

Abaixo, têm algumas questões sociais, comportamentais e emocionais pelas quais nós, ou alguém que amamos pode passar, e que podem mexer conosco de várias formas. Neste ano, em especial, também vivenciamos a pandemia da COVID-19, que trouxe diversas mudanças em nossa rotina. Bora conhecer algumas delas?

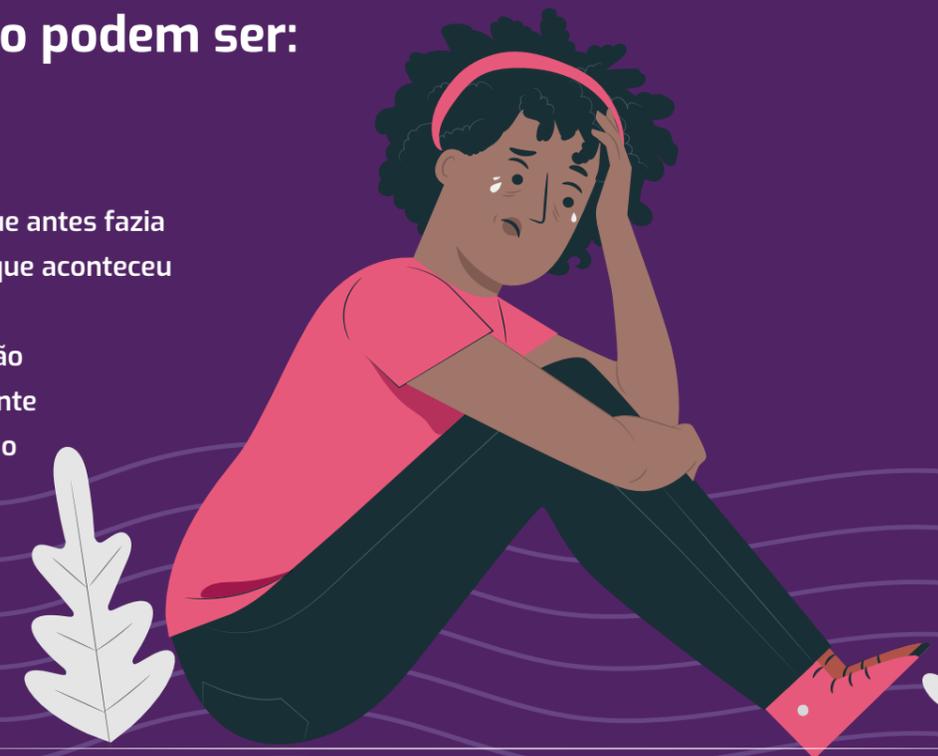
Violência

Violência é toda a ação que infringe as leis, acontece em casa ou na rua, pode ser psicológica, verbal, física, sexual ou patrimonial e pode machucar pessoas ou danificar bens materiais públicos e privados.

Quem passa por uma ou várias situações de violência pode sentir coisas no corpo ou na emoção e até desenvolver algum transtorno mental. A violência pode, portanto, gerar impactos severos na qualidade de vida.

Algumas reações imediatas a um ato violento podem ser:

- Evitar sair de casa
- Querer ficar só
- Não querer fazer coisas que antes fazia
- Sentir culpa e medo pelo que aconteceu
- Ter pesadelos
- Dificuldade de concentração
- O humor mudar rapidamente
- Se sentir irritada ou irritado



Luto

Luto é um processo esperado após a perda de alguém ou alguma coisa significativa. Nos “enlutamos” com a morte de uma pessoa querida, ao mudarmos de uma cidade, em termos de relacionamentos ou ao perder algo que queríamos ou gostávamos muito. Neste momento de pandemia, além do luto individual, vivemos um luto coletivo, tanto pelas vidas perdidas, quanto por todas as perdas relacionadas a esse momento.

Vale a gente lembrar que:

- O luto não é doença
- É um processo, então, não acaba assim tão rápido
- Cada pessoa sente a perda de um jeito diferente (tem gente que precisa chorar muito e outros pouco, por exemplo. Tem gente que gosta de contar com o apoio de amigas, amigos e familiares., e outros não)
- Tem dias que a saudade aperta mais
- Contar com o apoio de amigos e familiares pode ajudar
- Conversar sobre seus sentimentos ou colocá-los para fora de algum jeito, costuma fazer uma diferença boa

Bullying ou Cyberbullying

Atos violentos, repetidos e intencionais de ferir, maltratar ou ridicularizar o outro, seja fisicamente, psicologicamente, verbalmente ou moralmente.

Quando essas ofensas e violências acontecem no ambiente virtual elas são conhecidas como Cyberbullying. Neste momento de pandemia em que as relações estão ainda mais online, é importante estar de olho!

Importante lembrar que:

- Bullying não é brincadeira. A discriminação pode ser considerada crime ou ato infracional e deve ser denunciada. Entre adultos, pode ser considerado crime de calúnia, difamação ou injúria
- Se fere o outro não é piada e não tem graça
- Se você ver alguém sofrendo bullying, não ignore, nem alimente a situação. Interrompa este ciclo de violência - Saiba mais em: <http://bit.ly/safernetbullying>

Para falar com algum psicólogo e ter ajuda acesse o www.canaldeajuda.org.br e para denunciar de forma anônima crimes e violações praticados na internet acesse o <http://new.safernet.org.br/denuncie>.

Abuso físico ou sexual

Abuso físico: Uso da força física intencional, com o objetivo de ferir, danificar ou destruir, causando danos físicos a uma criança ou adolescente

Abuso sexual: é toda forma de relação ou jogo sexual entre um adulto e uma criança ou adolescente, com o objetivo de satisfação desse adulto e/ou de outros adultos. Pode acontecer por meio de ameaça física ou verbal, ou por manipulação/sedução

Importante lembrar que:

- O abuso pode ocorrer com e sem contato físico
- Assédio, abuso verbal, exibicionismo, exibição de material pornográfico também são abusos
- Existem vários meios de denunciar, como o disque 100 (disque-denúncia)
- Se souber de alguém que sofre algum tipo de abuso, denuncie

Racismo

Racismo é o preconceito e a discriminação que se baseia na falsa ideia de superioridade entre raças, a partir de características físicas e culturais. Impedir que uma pessoa tenha acesso a oportunidades e serviços devido à cor de sua pele ou isolá-la por isso, são exemplos de atitudes racistas.

Importante lembrar que:

- Racismo é crime.
- “Brincadeira e piadas” são formas de racismo.
- A responsabilidade na luta antirracista é de todas as pessoas, mas se você não vivencia o racismo, não fale por quem sente isso na pele, escute

LGBTQIAP+fobia

A LGBTQIAP+fobia é a discriminação contra diferentes formas de orientação sexual e identidade de gênero fora do padrão heterocisnormativo. Manifesta-se por meio de comportamentos e discursos de intolerância, repúdio e repulsa.

Importante destacar que:

- A homofobia é crime
- Orientação sexual e identidade de gênero não são escolhas
- Lgbtqiap+ não é doença
- O preconceito também acontece de maneira velada, o que não o torna menos agressivo (por meio de “piadas”, por exemplo)

LGBTQIAP + = Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgêneros, Queer, Intersexo, Assexuais, Pansexuais e todas as pessoas que vivem, sentem e expressam suas identidades e sexualidades diferentes das normas sociais heterocisnormativas.

Suicídio

O suicídio não é culpa de ninguém, ele é resultado de muitas coisas juntas, nunca tem uma causa única. Alguns sinais de que alguém pode estar pensando em se matar:

- Não gostar mais de coisas que curti antes
- Dizer frases que colocam para baixo, como: “Eu sou burro” ou “As coisas NUNCA dão certo para mim”
- Achar que os outros ficarão melhor depois da sua morte
- Achar que nada nem ninguém pode ajudar

Caso perceba alguns desses sinais você pode:

- Chamar a amiga ou o amigo para uma conversa e escutar com muita atenção e carinho
- Falar com um adulto em quem você confia, não guarde segredo!
- Ajudar sua amiga ou seu amigo a pedir ajuda
- Não julgue, a pessoa que está sofrendo. Acolha

Se estiver pensando em se matar peça ajuda. Não guarde segredo sobre isso.

Durante o mês de setembro, acontece o **Setembro Amarelo**, que tem como objetivos:

- Falar abertamente sobre suicídio
- Conscientizar as pessoas sobre o suicídio e sua prevenção
- Incentivar quem sofre a buscar ajuda

O que fazer na sua escola ou na sua turma:

- Criar campanhas
- Falar sobre o assunto
- Aprender onde tem ajuda disponível

E lembre-se:

Se precisar de ajuda imediata, ligue para o CVV - 188 ou acesse o chat pelo www.cvv.org.br

Você também pode acessar o site podefalar.org.br, ver os materiais e falar com alguém pelo chat e conhecer o mapasaudemental.com.br e ver qual o CAPS ou serviço de saúde mental mais próximo.



Mas, o que fazer se NÃO ESTIVER LEGAL:

Peça ajuda! Fale sobre o que te incomoda ou faz doer com alguém em quem confia.
Procure um profissional da área da saúde mental.

Estas perguntas podem te ajudar a tentar entender o que está acontecendo:

- Já passou por isso antes ou conhece alguém que passou por isso? Se já rolou, o que você fez?
- Quando tem um problema acontecendo você prefere ficar na sua ou com alguém?
- Tem alguém que pode te ajudar?
- Conheça os primeiros socorros emocionais

Caso não tenha alguém que possa ter dar uma força, ligue para o CVV (188) ou acesse o podefalar.org.br.

Primeiros Socorros Emocionais (PSE)

(Baseado em Organização Mundial da Saúde, 2011)

Assim como temos os primeiros socorros físicos, temos também os primeiros socorros emocionais. Você já ouviu falar deles? Eles são várias ações simples e que qualquer pessoa pode ter para ajudar alguém em uma situação de crise ou sofrimento emocional. Você pode fazer isso para você ou para alguém que conhece.

- Oferecer apoio e ajuda
- Perguntar o que a pessoa precisa ou como acha que você pode ajudar
- Ver se a pessoa está com fome, sede ou precisa saber de alguma coisa
- Ouvir com atenção sem forçar ninguém a falar nada e nem julgar o que ela diz
- Falar coisas que possam ajudá-la a se sentir melhor ou ficar mais calma
- Ajudar a pessoa a ter o apoio ou atendimento que precisa
- Proteger a pessoa

Ao oferecer ajuda, é importante que você esteja ligado em como você também está se sentindo com tudo isso e lembrar:

- Cada pessoa é diferente, vem de uma cultura e família diferente da sua
- Se a pessoa estiver em perigo, não tente resolver sozinha ou sozinho, peça ajuda a outros



Lista básica dos PSE - Para quem quer ajudar

Comunicação

Papo reto, sem rodeio e sem frescura.

Observe

Se ligue na forma como a pessoa está agindo e como ela está falando. Perceba se ela está muito agitada, disparando um monte de coisas, tá meio confusa, chorando ou muito raivosa. Não esquece de olhar se tem algum perigo por perto e tire a pessoa de lugares que possam ser um risco.

Escute

Não julgue. Você não sabe o que está rolando, então só escuta e tenta entender como pode ajudar. Deixa a pessoa falar o quanto ela quiser, porque ela precisa!

Aproximar

Chegue junto e seja direto! Tenha por perto pessoas que podem trazer mais segurança.

Importante

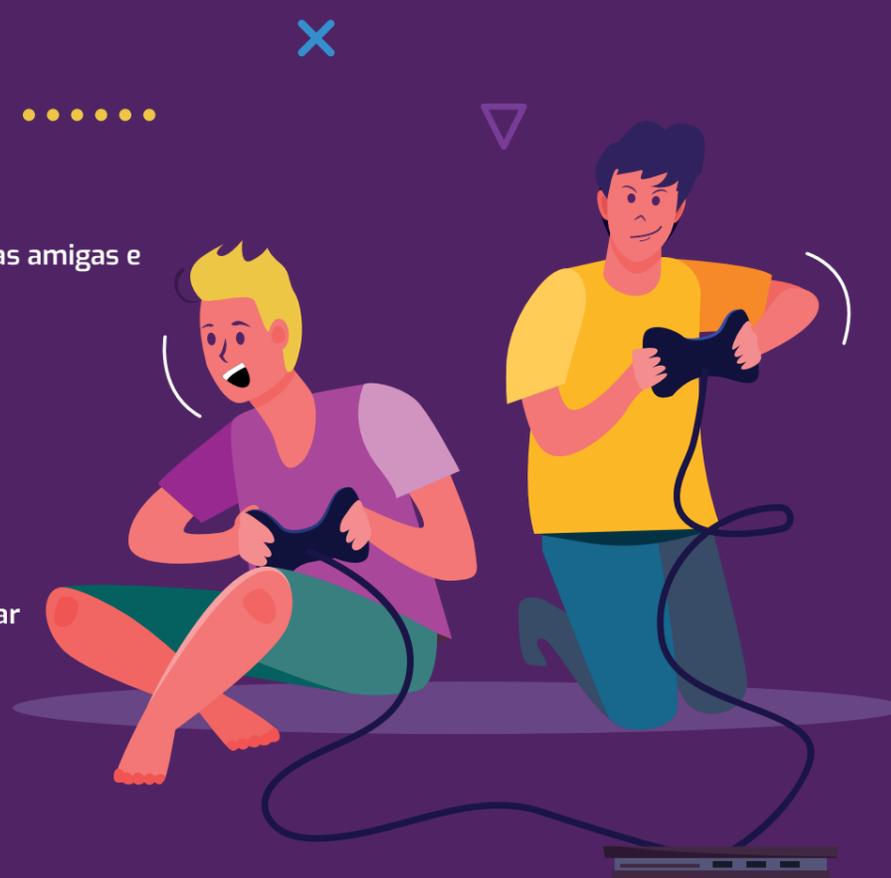
- Se ligou que é pesado pra você? Peça ajuda
- Respeite sua amiga ou seu amigo, sua privacidade e seus limites
- Não force a pessoa a falar
- Não dê conselhos, ajude a encontrar soluções
- Escute e preste atenção
- Acolha sem julgamentos as emoções e sentimentos da outra pessoa

Se ligue em:

- Serviços de ajuda (lá no www.podefalar.org.br tem tudo o que você pode precisar saber)
- Situações de crise, aquelas que não podem esperar
- Busque serviços de segurança (como bombeiros, por exemplo) e proteção (como o disque 100, por exemplo)

Coisas que contribuem para o bem-estar

- Conversar, trocar ideia com as amigas e os amigos
- Ouvir música
- Assistir séries
- Ler um livro
- Praticar esportes
- Dançar
- Meditar
- Usar a criatividade e desenhar
- Fazer algum tipo de arte
- Cozinhar
- Fazer alguma coisa que você goste muito



Como ajudar alguém

Pode acontecer de você perceber que alguém que gosta ou conhece não está legal e precisa de ajuda, e talvez você nem saiba como começar essa conversa com a pessoa para descobrir que tipo de ajuda ela ou ele está precisando. Pensando nisso, reunimos algumas dicas que podem te ajudar a dar aquela força especial para essa pessoa, se ela ou ele estiver passando por um momento difícil.

- Dedique um tempo para ouvir. Não fique olhando o celular e nem preocupado se isso vai demorar, esteja presente para escutar com calma, sem julgamentos e pelo tempo necessário para que a pessoa fale
- Conte para ela que percebeu que tem alguma coisa estranha rolando, que sentiu que ela não está bem
- Pergunte como é que você pode ajudar, demonstre que ela é uma pessoa importante pra você
- Aja com toda a sinceridade e deixe evidente a sua preocupação
- Pergunte se ela está pensando em suicídio
- Pergunte se ela tem se machucado
- Diga que não pode prometer segredo, pois pode ser necessário pedir ajuda a outras pessoas
- Ajude na busca por atendimento profissional

ATENÇÃO!

E se você perceber que tem risco de acontecer alguma coisa muito séria com essa amiga ou esse amigo, como por exemplo essa pessoa se machucar ou tentar o suicídio, peça ajuda para um adulto o mais rápido que conseguir. Avise os responsáveis, que podem ser os pais, os avós, os professores, um vizinho ou até mesmo algum outro adulto da sua confiança. No caso de acontecer uma tentativa de suicídio, peça para alguém chamar socorro nos números **192 (SAMU)** ou **193 (Bombeiros)**.

Viu só quanta coisa ligada às emoções e à mente? E como vai a sua mente e as suas emoções? Esperamos que tenha aprendido coisas novas e tenha curtido as dicas de como ajudar e ser ajudado.

Referências:

- Krug et al., World report on violence and health, World Health Organization, Genebra. 2002.
- OMS, 2011. Primeiros Cuidados Psicológicos. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=prevencao-e-cont-doencas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965
- SaferNet. Homofobia. Disponível em: <https://new.safernet.org.br/content/homofobia>
- Prevenção do suicídio na internet: adolescentes [recurso eletrônico] / Karen Scavacini, Elis Regina P U Cornejo, Luciana França Cescon. – 1. ed. - São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2019
- <https://www.childhood.org.br/tipos-de-abuso-sexual-de-criancas-e-adolescentes>

Esse material faz parte do ebook:

saúde mental de adolescentes e jovens



Como citar esse livro:

Scavacini, K., Cacciaccaro, M. F., Pereira, M. R., Pessoa, G. C., & Motoyama, E. P. (2021). Saúde Mental de Adolescentes e Jovens (K. Scavacini & J. Fontoura, Eds.). Instituto Vita Alere.

Acesse nossas
outras cartilhas:



Pode Falar
UNICEF:



Realização:



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



Capa, diagramação e design:

