

Formação em Primeiros Socorros Psicológicos

Para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho



MÓDULO 2 PSP básico



Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

**Formação em Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho.
Módulo 2. PSP básico**

**Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho
Psychosocial Centre**

Blegdamsvej 27
DK-2100 Copenhaga
Dinamarca
Telefone: +45 35 25 92 00
Correio eletrónico: psychosocial.centre@ifrc.org
Web: www.pscentre.org
Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center
X: @IFRC_PS_Centre

Os Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho foram desenvolvidos pelo Psychosocial Centre da FICV.

É composto por:

- Um Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho
 - Uma Breve Introdução aos Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho
 - Formação em Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho:
 - Módulo 1. Introdução aos PSP (4 a 5 horas)
 - Módulo 2. PSP básico (8 a 9 horas)
 - Módulo 3. PSP para crianças (8 a 9 horas)
 - Módulo 4: PSP em grupos - Apoio às equipas (21 horas - três dias)
-

Editores-chefes: Louise Vinther-Larsen e Nana Wiedemann

Autores: Pernille Hansen

Apoio adicional: Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

Revisores: Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Eliza Cheung, Ziga Friberg, Ferdinand Garoff, Louise Juul Hansen, Sarah Harrison, Sara Hedrenius, Elfa Dögg S. Leifsdóttir, Maureen Mooney, Stephen Regel, Gurvinder Singh.

Estamos gratos à Secção da Cruz Vermelha de Hong Kong da Sociedade da Cruz Vermelha da China pelo seu generoso apoio na organização das ações de formação piloto e pelo seu contributo e *feedback* sobre as ações de formação e os materiais escritos. Gostaríamos também de agradecer aos participantes da formação-piloto do Módulo 4: PFA em Grupos - Apoio às equipas, em Copenhaga, outubro de 2018.

Gostaríamos de agradecer à Cruz Vermelha Islandesa e à DANIDA pelo seu financiamento e apoio no desenvolvimento destes materiais.

Os princípios de Ver, Ouvir e Ligar referidos neste guia derivam do que já está feito pela: Organização Mundial de Saúde, War Trauma Foundation e World Vision International (2011). Primeiros socorros psicológicos: Guia para trabalhadores no terreno. OMS: Genebra.

Edição portuguesa: Cruz Vermelha Portuguesa, tradução – Mário Tavares; revisão – Susana Gouveia; outubro 2023.

Produção: Pernille Hansen

Design: Michael Mossefin/Paramedia/12007

Fotografia da primeira página: Sociedade da Cruz Vermelha de Myanmar / IFRC

ISBN: 978-87-92490-56-8

Por favor contacte o Psychosocial Centre da FICV se desejar traduzir ou adaptar qualquer parte de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho. Agradecemos os vossos comentários, sugestões e *feedback* em: psychosocial.centre@ifrc.org.

O Psychosocial Centre da FICV encontra-se hospedado e é apoiado pela Cruz Vermelha Dinamarquesa.

© Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho Psychosocial Centre 2018

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida

Conteúdo

Introdução4

Introdução	5
Como utilizar este manual	6
Preparação para a formação	6
Local da ação de formação	6
Preparação do local	6
Materiais	7
Outros	7
O programa de formação	7

O programa de formação.....8

O programa de formação	9
Sessões de formação	10
1. Introdução	10
2. O que são PSP?	13
3. Eventos críticos	14
4. Reações a acontecimentos que promovem sofrimento emocional	15
5. Desenvolvimento de estudos de casos	17
6. 'Ver, Ouvir, Ligar'	18
7. <i>Role play</i> de PSP	24
8. Situações e reações complexas	26
9. Autocuidado	30
10. Encerramento da formação	32

Apêndices33

Apêndice A: <i>Energizadores</i>	34
Apêndice B: Exemplos de cronogramas de formação	35
Apêndice C: Recursos de formação	37
1. Cartões Ver, Ouvir, Ligar	37
2. Desenvolvimento de estudos de caso	39
3. Identificar reações: Um estudo de caso com questões	40
4. Formulários de <i>feedback</i> de <i>role play</i>	41
5. Dois cenários com questões	42
Apêndice D: Formulário de avaliação da formação	44

Introdução



Introdução

Esta formação apresenta aos participantes as noções básicas de primeiros socorros psicológicos (PSP). As atividades têm uma duração de oito a nove horas e podem ser realizadas num dia inteiro OU num dia e meio. Inclui a gestão de situações e reações complexas e orienta os facilitadores no autocuidado. É adequado para profissionais que trabalham na área psicossocial, voluntários e outras pessoas que facilitam cuidados e apoio diretos a pessoas em dificuldades. O seu objetivo é permitir aos participantes:

- saber mais sobre as reações à angústia / sofrimento emocional
- saber o que são e o que não são os primeiros socorros psicológicos
- compreender os três princípios de ação "Ver, Ouvir e Ligar"
- praticar a facilitação de primeiros socorros psicológicos a uma pessoa em sofrimento emocional
- ter consideradas reações e situações complexas
- ter consciência da importância do autocuidado quando se trabalha na ajuda aos outros.

Este módulo de formação é um de quatro sobre primeiros socorros psicológicos, que acompanham um conjunto de materiais sobre PSP. Estes, incluem um livro introdutório chamado Um Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho e um pequeno folheto, Uma Breve Introdução aos Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho.

Os quatro módulos de formação são os seguintes:

MÓDULOS DE FORMAÇÃO				
	1: Introdução aos PSP	2: PSP básico	3: PSP para crianças	4: PSP em grupo - apoio às equipas
Quanto tempo demora?	4-5 horas	8,5 horas	8,5 horas	21 horas (três dias)
A quem se destina a formação?	Profissionais e voluntários do Movimento da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho	Profissionais e voluntários com algum conhecimento prévio e experiência de apoio psicossocial	Profissionais e voluntários cujo trabalho envolve interação com crianças e seus cuidadores	Gestores ou outros que facilitam cuidados e apoio aos profissionais e aos voluntários
De que se trata?	Apresenta aos participantes as competências básicas de primeiros socorros psicológicos	Introduz competências básicas de primeiros socorros psicológicos e apresenta uma série de situações enfrentadas pelos adultos, as suas reações às crises e a forma como os facilitadores podem responder adequadamente	Centra-se nas reações das crianças ao stress e na comunicação com as crianças e os seus pais e prestadores de cuidados	Trata-se de facilitar primeiros socorros psicológicos a grupos de pessoas que viveram um acontecimento angustiante em conjunto, tais como equipas de profissionais e voluntários da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho

Cada módulo de formação é independente do outro, exceto o *Módulo 4: Formação PSP em Grupos - Apoio às equipas*, que requer a participação prévia no Módulo 2: PSP Básico.

Como utilizar este manual

Este módulo apresenta um programa de formação sobre competências básicas de primeiros socorros psicológicos, que pode ser ministrado em 8,5 horas. Utiliza uma vasta gama de métodos de formação, incluindo apresentações, discussões ativas, *role play*, atividades de grupo e individuais.

Utilize o seu discernimento enquanto facilitador para adaptar a formação às necessidades dos participantes com quem está a trabalhar. Isto pode significar, por exemplo, adaptar o programa de formação (o "quando") ou alguns dos métodos de formação sugeridos para diferentes atividades (o "como"). No entanto, recomendamos que mantenha uma variedade de métodos para ir ao encontro da maioria dos diferentes tipos de participantes de modo a manter a formação motivadora e interessante. Recomendamos, em particular, que utilize métodos de formação mais ativos, como o *role play*, uma vez que promovem uma aprendizagem mais eficaz.

Os ícones seguintes são utilizados no manual:

Ícone	Significado do ícone
	Tempo necessário para a atividade
	Objetivo da atividade
	Materiais necessários
	Discurso do facilitador
	Nota do facilitador
	Diapositivo <i>PowerPoint</i>

Preparação para a formação

É importante estar bem preparado para que a formação decorra sem problemas. Segue-se uma lista de controlo dos aspetos a ter em conta na preparação.

Local da ação de formação

- Acesso ao local; incluindo estações de autocarro ou comboio próximas, estacionamento, instalações sanitárias, etc. Considerar pessoas com mobilidade reduzida.
- Temperatura e iluminação adequadas, na sala de formação, com possibilidade de escurecer a sala se for utilizado um projetor ou um ecrã.
- Mencionar o caminho para as instalações sanitárias mais próximas, bem como a saída de emergência e ponto de encontro, para caso exista necessidade de evacuar o edifício.
- Recordar que se trata de uma formação onde se abordam aspetos e momentos difíceis das pessoas, o que significa que alguém pode sentir-se mais ativado porque o exemplo dado serviu de *trigger* para si. Se se sentir desconfortável, bastará sair da sala e depois, se quiser, partilhar com o facilitador.

Preparação do local

- Pense na forma de preparar o local para incentivar a participação e o conforto. Poder ser mais útil se as cadeiras estiverem em círculo, com o facilitador integrado e sem mesas.
- Certifique-se de que há espaço suficiente para realizar vários *role play* ao mesmo tempo (por exemplo, pequenos grupos de participantes), ou salas adicionais para as pessoas utilizarem.
- Colocar um relógio visível para todos.

Materiais

- Cópias impressas dos folhetos e manuais de formação
- Canetas ou lápis
- Quadro branco ou *flipcharts* com suporte
- Marcadores
- Computador e videoprojetor, se forem utilizados slides e vídeos em *PowerPoint*.

Outros

- Planificar os lanches, a água, o chá / o café e as refeições, se forem fornecidas.
- Pense se precisa de um co-facilitador ou de alguém para o apoiar na gestão do tempo, organização da hora das refeições, ou para anotar os pontos-chave dos grupos de discussão no quadro ou flipchart.
- As competências de facilitação e uma boa comunicação entre o facilitador e o co-facilitador beneficiam os participantes na aprendizagem que realizam.

O programa de formação

O programa de formação fornecido enumera as atividades deste módulo, bem como os materiais necessários e indica os horários de todas as atividades. Não inclui os intervalos e as refeições, nem os *energizadores*, etc. Faça o seu próprio horário e planeie-o de acordo com as necessidades locais. Ver Apêndice A para exemplos de *energizadores* e Apêndice B para dois exemplos de horários de formação.



Realização de *role play*

Existem dois tipos de *role play*. O primeiro é o "*role play* de demonstração", em que os próprios facilitadores atuam como facilitadores de PSP, facilitando PSP a alguém em sofrimento emocional. O segundo é o "*role play* ativo", em que os participantes praticam a facilitação de PSP a alguém em sofrimento emocional. Tente usar ambos os tipos de *role play*.

***Role play* de demonstração:** pode ser útil demonstrar um *role play* duas vezes utilizando o mesmo exemplo de caso. Na primeira vez, pode representar uma utilização mais fraca das competências de PSP e erros comuns dos facilitadores e, na segunda vez, pode representar uma melhor utilização das competências de PSP. Isto pode ajudar os participantes a aprenderem o que devem fazer e o que devem evitar quando facilitam PSP.

O Apêndice C inclui **exemplos de casos** para serem utilizados no *role play* ativo. Fornecem informações de base sobre a(s) pessoa(s) em sofrimento emocional, mas não são prescritivos, o que significa que não fornecem pormenores específicos sobre a forma como o participante reage ou responde. Adapte os exemplos de casos ao contexto cultural e social em que está a trabalhar.

Instruções para o *role play*: incentivar os participantes a imaginarem que estão a viver a situação e as reações descritas nos exemplos de casos, para que possam responder às perguntas do facilitador e agir de forma realista. Instruir os participantes que estão a desempenhar o papel da pessoa em sofrimento emocional que devem tentar fingir que esqueceram o que sabem sobre PSP. Também não devem tornar as coisas demasiado difíceis para os facilitadores. Isso pode ser frustrante e interferir na aprendizagem.

O programa de formação




O programa de formação

Módulo 2: PSP Básico

Atividade	Tempo (mins)	Materiais
1. Introdução	45	Cópias do Apêndice C: 1. Cartões 'Ver, Ouvir, Ligar'
1.1 Introdução à formação	10	<i>Flipchart</i> com o programa de formação escrito (ou cópias para cada participante)
1.2 Dinâmica de introdução	25	Papel e canetas, <i>post-its</i>
1.3 Programa de formação	5	<i>Flipchart</i> e marcadores, fita-cola ou alfinetes
1.4 Regras básicas	5	
2. O que são PSP?	20	<i>Flipcharts</i> com as listas do que são e do que não são PSP
3. Eventos críticos	15	Papel de <i>flipchart</i> , <i>post-it</i> e marcadores
4. Reações a acontecimentos que promovem o sofrimento emocional	20	<i>Flipcharts</i> e marcadores <i>Flipchart</i> preparado, dividido em quatro secções intituladas "comportamentais", "emocionais", "físicas" e "pensamentos".
5. Desenvolvimento de estudos de caso	15	Cópias do Apêndice C: 1. Cartões "Ver, ouvir, ligar" Papel e canetas Cópias do Apêndice C: 2. Desenvolvimento de estudos de caso
6. Ver, Ouvir, Ligar	135	<i>Flipcharts</i> com as listas do que são e do que não são
6.1 Discussão dos princípios de ação	20	Cópias do Apêndice C: 1. Cartões Ver, Ouvir, Ligar
6.2 VER	15	Disponibilizar uma série de recursos para as apresentações dos grupos (papel de <i>flipchart</i> e marcadores, canetas e papel, etc.)
6.3 Identificar quem precisa de ajuda e reconhecer reações emocionais	20	
6.4 OUVIR	15	Cópias do Apêndice C: 3. Identificar reações: Um estudo de caso com questões
6.5 Acalmar alguém em sofrimento emocional	10	Notas <i>post-it</i> de duas cores diferentes e canetas
6.6 Escuta ativa	25	Papel de <i>flipchart</i> e marcadores
6.7 LIGAR	15	
6.8 Colocar alguém em contacto com ajuda e apoio	15	
7. Role play de PSP	60	Estudos de caso desenvolvidos pelos grupos na sessão 5 e cópias do Apêndice C: 4. Formulários de <i>feedback</i> do <i>role play</i>
8. Situações e reações complexas	120	
8.1 Exemplos de reações e situações complexas	60	<i>Flipchart</i> e marcadores Cópias do livro introdutório, "Um guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho" OU fotocópias da secção do livro sobre reações complexas
8.2 Triagem psicossocial	30	Cópias do Apêndice C: 5. Dois cenários com questões
8.3 Encaminhamento para ajuda profissional especializada	5	Se disponível, informações de referência locais atuais
8.4 Possíveis desafios na facilitação de PSP	25	
9. Autocuidado	45	
9.1 Cuidar de si próprio antes e depois de facilitar PSP	35	<i>Flipchart</i> e marcadores
9.2 Exercício de respiração	10	
10. Encerramento da formação	15	Apêndice D: Formulário de avaliação da formação (criar e disponibilizar online)

Sessões de formação

 **Antes do início da formação, faça os cartões "Ver, Ouvir e Ligar". Dê a cada participante um dos cartões à chegada. Diga-lhes que serão utilizados mais tarde.**

1. Introdução

 SLIDE 1



Dar as boas-vindas aos participantes e criar uma compreensão comum dos objetivos da formação.

Criar um ambiente de aprendizagem positivo e seguro.



Cópias do Apêndice C: 1. Cartões 'Ver, Ouvir, Ligar'.

Flipchart com o programa de formação escrito ou cópias para cada participante

Papel e canetas

Flipchart e marcadores, fita-cola ou alfinetes

1.1 Introdução à formação

1. Dar as boas-vindas a todos os participantes na formação e apresentar os facilitadores. Convide os participantes a formarem pares com alguém que não conheçam e a apresentarem-se uns aos outros. Em alternativa pode recorrer a alguma dinâmica para colocar aleatoriedade no exercício (com cartas, números, ou outra qualquer forma). Peça-lhes para discutirem o que pensam que são os primeiros socorros psicológicos (PSP).
2. Após alguns minutos, peça aos pares para se juntarem em pequenos grupos, de modo a que dois pares se tornem um grupo de quatro, ou três pares se tornem um grupo de seis, dependendo do número de participantes.
3. Dê a cada grupo papel e canetas e peça-lhes que comecem por se apresentar e, em seguida, discutam as suas diferentes ideias sobre o que são PSP e cheguem a acordo sobre uma definição para apresentar a todo o grupo.
4. Após alguns minutos, peça-lhes que partilhem os seus resumos sobre o que pensam que são PSP.
5. Resuma as suas respostas dizendo:



Os primeiros socorros psicológicos são um conjunto de competências e atitudes para ajudar as pessoas em sofrimento emocional, que precisam de apoio a gerir a sua situação e a lidar com desafios imediatos. Depois de aprender estas competências, pode utilizá-las tanto na sua vida pessoal, como na sua vida profissional quando responde a um evento crítico.

6. Peça aos participantes para darem exemplos do tipo de situações que podem levar alguém a precisar de primeiros socorros psicológicos.

Exemplos de situações podem ser quando alguém:

- descobre que tem uma doença grave
- sofre um acidente de viação
- é agredido ou sofre outras formas de violência
- testemunha algo assustador ou traumático
- sofre uma catástrofe, como um terramoto ou uma inundação
- perde um ente querido.

7. Salientar que as situações que provocam sofrimento emocional podem ser individuais e pessoais, por exemplo, quando alguém está a passar por um divórcio ou perdeu um ente querido. Podem também ser públicas e afetar muitas pessoas em conjunto, por exemplo, devido a uma catástrofe natural ou humana.
8. Continue explicando:



Quando vivemos acontecimentos assustadores ou eventos disruptivos de vida, como estes, reagimos com o nosso corpo, pensamentos e sentimentos. Isto é natural. É importante compreender este facto. Toda a gente reage quando passa por algo stressante e difícil. A maioria das pessoas recupera de experiências difíceis por si própria ou com a ajuda de amigos, familiares ou outras pessoas. Os primeiros socorros psicológicos envolvem o conhecimento das reações comuns a incidentes críticos e a forma de ajudar as pessoas a lidar com essas reações.

Os primeiros socorros psicológicos podem ajudar as pessoas em dificuldades a lidar melhor com as emoções e com a sua prática, ajudando assim a reduzir os impactos negativos dos acontecimentos potenciados pela crise. Hoje vai aprender sobre as reações comuns a acontecimentos angustiantes. Aprenderá também sobre os três princípios de ação, Ver, Ouvir e Ligar, e terá a oportunidade de praticar algumas das competências necessárias para facilitar ajuda a alguém com PSP, tais como acalmar alguém em sofrimento e ouvir ativamente. Aprenderá, ainda, como e quando encaminhar alguém para obter ajuda noutra local. Algumas pessoas podem precisar de mais ajuda do que aquela que pode ser disponibilizada pelos primeiros socorros psicológicos. Parte da aprendizagem das competências de primeiros socorros psicológicos é aprender a reconhecer quando alguém precisa de outro tipo de suporte e saber a quem a encaminhar. Falaremos sobre este assunto mais adiante na formação.

1.2 Jogo de introdução 25

1. Explicar que agora vão jogar um pequeno jogo para que possam aprender um pouco mais uns sobre os outros.
2. Peça a todos que andem pela sala sem falar, PROCUREM duas pessoas com quem tenham algo em comum. Por exemplo, podem estar a usar uma t-shirt da mesma cor, ou ter a mesma cor de cabelo, olhos, etc.
3. Quando todos se tiverem juntado a um grupo de três (ou quatro), dê-lhes alguns minutos para falarem e se conhecerem um pouco. Agora, peça-lhes para escolherem uma pessoa que irá apresentar os três ou quatro ao grupo maior. Têm de decidir quem os vai apresentar e o que querem que a pessoa partilhe sobre eles. Com cartões ou números ficar em pares; fazer breve apresentação um ao outro, sendo mandatório anotar: 3 pontos fortes, 3 vulnerabilidades e 1 curiosidade. Quem apresenta é a pessoa inversa ao autor das afirmações.
4. Convide os grupos a voltarem ao círculo e convide a pessoa selecionada a apresentar todos os elementos do seu pequeno grupo, incluindo ele próprio, ao grupo maior.
5. A sua última tarefa é criar um círculo de interesses comuns. A primeira pessoa vira-se para o seu vizinho e partilha algo que gosta de fazer. Continuam a partilhar coisas até que o ouvinte diga: "Temos isso em comum".
6. Por exemplo: O Joe diz ao Ben: "Gosto de ler. O Ben diz: "Temos isso em comum". Depois vira-se para a Joana e diz: "Gosto de andar". A Joana diz: "Temos isso em comum". Depois vira-se para a Susana e diz: "Gosto de ver televisão". A Susana diz: "Eu não gosto de ver televisão. A Joana tenta Jane tenta novamente e diz: "Gosto de ouvir música". A Susana diz: "Temos isso em comum". A Susana vira-se para o Tomás e diz: "Eu gosto de...", etc."
7. Quando o círculo de interesses comuns estiver completo, termine a atividade explicando que agora praticaram os três princípios de ação fundamentais dos primeiros socorros psicológicos, "VER, OUVIR e LIGAR". Em seguida, tiveram de OUVIR os outros enquanto combinavam quem os iria apresentar e o que iriam dizer. E, finalmente, criaram um círculo de interesses comuns, que os ligou a todos.

1.3 O programa de formação



1. Percorrer o programa de formação do dia e explicar sucintamente as sessões. Dê informações práticas, tais como as horas de início e de fim, os intervalos para as refeições, os locais onde se encontram as casas de banho, etc,
2. Explicar que esta formação é sobre o PSP básico. Inclui a gestão de situações e reações complexas e orienta os participantes em estratégias de autocuidado. Diga aos participantes que existem outros módulos de formação em PSP, incluindo um sobre PSP para crianças e um sobre PSP em grupos - Apoio às equipas. Diga aos participantes que o Módulo 4: PSP em grupos - Apoio às equipas só é oferecido a quem tiver concluído o módulo 2 (este módulo).

1.4 Regras de base



1. Explicar que é importante que o grupo chegue a acordo sobre as regras básicas da formação para estabelecer um ambiente seguro onde todos se sintam à vontade para participar e partilhar. Dando o racional de que pode haver algo que seja *trigger* para algum episódio em que tenha sentido sofrimento emocional; sendo que poderá sair da sala e recompor-se, partilhar ou, no final, falar com o facilitador.
2. Dividir os participantes em quatro grupos e dar a cada grupo papel e canetas. Dê-lhes 30 segundos para escreverem as regras que acham que são importantes para esta formação.
3. Após 30 segundos, peça a todos os membros do grupo, exceto dois, para se juntarem a outro grupo. A lista de regras básicas deve ser deixada em cima da mesa.
4. Dê aos novos grupos 20 segundos para reverem as regras e acrescentarem as que acharem que estão a faltar.
5. Repita o movimento - deixando duas pessoas para trás em cada grupo - e dê aos últimos grupos 15 segundos para reverem as listas e acrescentarem as regras que acharem que faltam.

Exemplos de boas regras básicas são:

- Desligar os telemóveis durante a formação.
 - Respeitar a pontualidade. Começar e terminar a tempo, regressar rapidamente dos intervalos.
 - Não interromper.
 - Respeitar os outros, incluindo os limites pessoais.
 - Todos são convidados a partilhar os seus pontos de vista, mas ninguém é pressionado a falar.
 - Ouvir com toda a atenção.
 - Quando os outros partilham experiências, mostrar uma atitude sem juízos de valor.
 - Informar os facilitadores de quaisquer dificuldades.
 - As questões são encorajadas.
 - Manter a confidencialidade de tudo o que é revelado no grupo.
7. Certificar-se de que a confidencialidade está incluída. Salientar a importância de manter as informações pessoais partilhadas na formação dentro do grupo e de não as discutir ou divulgar a outras pessoas fora do grupo. Isto encorajará uma atmosfera aberta de confiança e fará com que os participantes se sintam confortáveis e seguros para partilhar histórias e sentimentos pessoais. Pedir a todos que levantem a mão para mostrar que concordam com as regras básicas.
 8. Diga aos participantes que não são obrigados a participar em todas as atividades. Se se sentirem desconfortáveis. Se se sentirem desconfortáveis em participar numa atividade, podem afastar-se e observar.
 9. Afixe a lista de regras básicas num local onde todos a possam ver claramente durante a formação.

2. O que são PSP?

PP SLIDES 2-4



Destacar o que são e o que não são PSP.



Preparar *flipcharts* com as listas do que são e do que não são PSP

1. Diga aos participantes que vai ler algumas afirmações diferentes que são verdadeiras ou falsas em relação aos PSP. Se acharem que são verdadeiras, devem levantar-se, e se acharem que são falsas, devem sentar-se.
2. Leia as afirmações das listas que se seguem, começando sempre por “Os PSP são... (mesmo as falsas)”, e certifique-se de que mistura as afirmações verdadeiras e as falsas. Quando tiver lido uma afirmação e todos os participantes tiverem feito a sua escolha entre sentar-se ou levantar-se, convide voluntários a explicar por que razão decidiram sentar-se ou levantar-se. Pergunte se alguém tem dúvidas sobre a afirmação em causa antes de passar à seguinte. Certifique-se de que todos compreendem porque é que as diferentes afirmações são verdadeiras ou falsas.
3. Mostre os *flipcharts* ou os diapositivos do *PowerPoint* com as duas listas diferentes de PSP são (...) e PSP não são (...).

PP

PSP são... (verdadeiro)

- confortar uma pessoa em sofrimento emocional e ajudá-la a sentir-se segura e calma, num ambiente digno
- avaliar as necessidades e preocupações
- proteger as pessoas de mais danos, às vezes basta rodar o prisma de visão onde se continua a receber estímulo que faz sofrer
- facilitar apoio emocional
- ajudar a satisfazer as necessidades básicas imediatas, como comida e água, um cobertor ou um lugar temporário para ficar
- ajudar as pessoas a aceder a informações, serviços e apoio social, ou familiares desaparecidos

PSP não são... (falso)

- algo que só os profissionais fazem
- aconselhamento ou terapia profissional
- encorajar uma discussão pormenorizada sobre o incidente crítico que causou o sofrimento emocional
- pedir a alguém que analise o que lhe aconteceu
- pressionar alguém para obter pormenores sobre o que aconteceu
- pressionar a pessoa a partilhar os seus sentimentos e reações ao evento crítico.

4. Salientar que, quando se presta assistência a alguém, é importante ter um comportamento que respeite a segurança, a dignidade e os direitos das pessoas que estão a ser ajudadas. Não esquecendo que as normas culturais são algo que tem de estar considerado e contemplado no suporte disponibilizado.
5. Peça aos participantes para darem exemplos de como a segurança, a dignidade e os direitos das pessoas podem ser respeitados. Sublinhar o princípio “do no harm”, enquanto os participantes refletem. Passar os diferentes pontos listados abaixo para cada um deles:

segurança

Evite colocar as pessoas em maior risco em resultado das suas ações.

Certifique-se, tanto quanto possível, de que as pessoas que ajuda estão seguras e proteja-as de danos físicos ou psicológicos.

dignidade

Tratar as pessoas com respeito e de acordo com as suas normas culturais e sociais.

direitos

Assegurar que as pessoas têm acesso a ajuda de forma justa e sem discriminação.

Ajudar as pessoas a reivindicar os seus direitos e a aceder ao apoio disponível.

Atuar apenas no melhor interesse de qualquer pessoa que encontre.

Assiste-se, no entanto, ao dever de recusa se o profissional ou voluntário não sente que tenha conhecimento sustentado para uma estabilização emocional.

3. Eventos críticos



Discutir os tipos de acontecimentos que podem levar alguém a precisar de PSP.



Papel de *flipchart*, *post-its* e marcadores



Os *post-its* serão utilizados para o *role play* mais tarde na formação.

1. Peça aos participantes para refletirem calmamente sobre uma situação que lhes provocou sofrimento emocional e em que tenham precisado da ajuda de outros, ou uma situação em que tenham ajudado alguém a lidar com uma situação complexa.

2. Convide os participantes a fazer um *brainstorm* sobre que tipo de situações levam a sentimentos de ansiedade aguda, em que precisamos da ajuda de outros. Peça-lhes que escrevam todas as sugestões em *post-its* - um exemplo por *post-it*. Que resumam o que estão a dizer, de modo a que os exemplos nos *post-its* sejam uma palavra ou uma frase. Tente obter pelo menos dez exemplos.


Aqui estão alguns exemplos:

- divórcio
- perder o emprego
- violência
- uma morte na família
- um diagnóstico de cancro
- uma catástrofe natural
- um acidente de viação.

3. Coloque os *post-its* num *flipchart* ou numa secção da parede. Acrescente o título, 'Eventos críticos'.

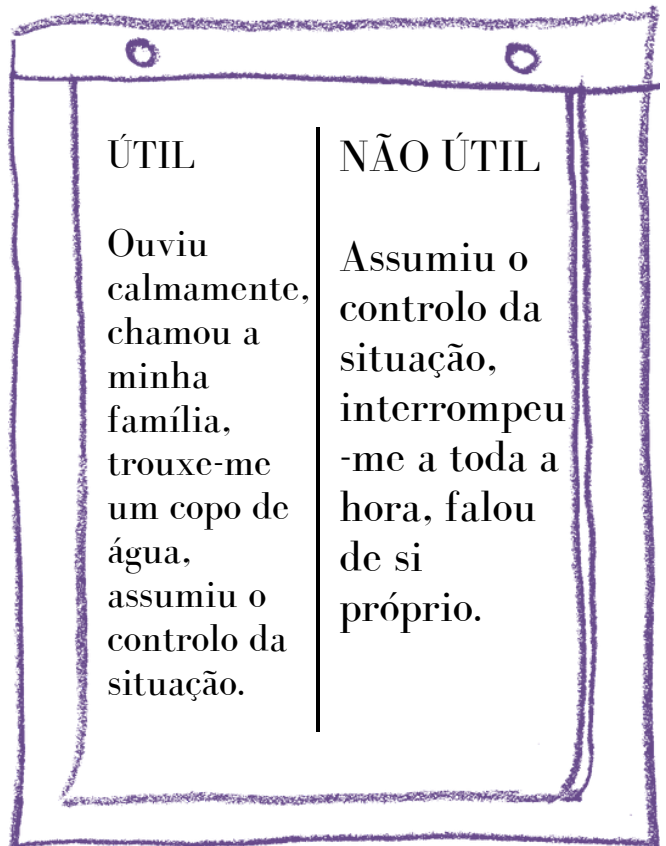
4. Sublinhe que os acontecimentos que provocam ansiedade extrema podem ser individuais e pessoais, por exemplo, quando se passa por um divórcio ou se perde um ente querido, ou quando se assiste, por exemplo, um acidente de viação. Em alternativa, podem ser acontecimentos maiores e mais públicos que afetam muitas pessoas em conjunto, por exemplo, devido a uma catástrofe natural ou humana.

5. Continue dizendo:

 Há algumas reações a acontecimentos stressantes que são mais úteis do que outras. Conseguiu pensar em exemplos de situações em que alguém vos ajudou, ou em que foram ajudados? Que comportamento ou reação foi útil para a pessoa em dificuldades?

6. Escreva as respostas numa folha de flipchart com duas colunas, como se mostra aqui. Depois de enumerar exemplos de comportamentos ou reações úteis, peça aos participantes que pensem em reações ou comportamentos que não sejam úteis.

7. Use as respostas para discutir como coisas idênticas são úteis em situações diferentes e para pessoas diferentes. Uma pessoa que esteja em estado de choque pode achar útil que um amigo assuma o controlo da situação e se ocupe dos assuntos práticos. No entanto, outra pessoa pode achar que a mesma ação não ajuda porque a faz sentir-se impotente e incapaz de lidar com a situação.



4. Reações a acontecimentos que promovem sofrimento emocional.

 SLIDE 5



Debater a forma como as pessoas reagem a acontecimentos stressantes.




Flipcharts, marcadores

Flipchart preparado, dividido em quatro secções intituladas "comportamento", "emocional", "físico" e "pensamentos".

1. Dividam os participantes em três grupos e peçam um voluntário de cada grupo.

2. Dêem identidades diferentes às três pessoas, como se segue: Por exemplo, uma pode ser uma rapariga de cinco anos (X), outra um homem de 25 anos (Y) e outra uma mulher de 70 anos (Z). Dê-lhes nomes adequados ao contexto local.

3. Pense num exemplo de um acontecimento stressante com o qual o grupo se possa relacionar facilmente. Por exemplo, que tiveram um acidente de viação. Pode dizer-se:

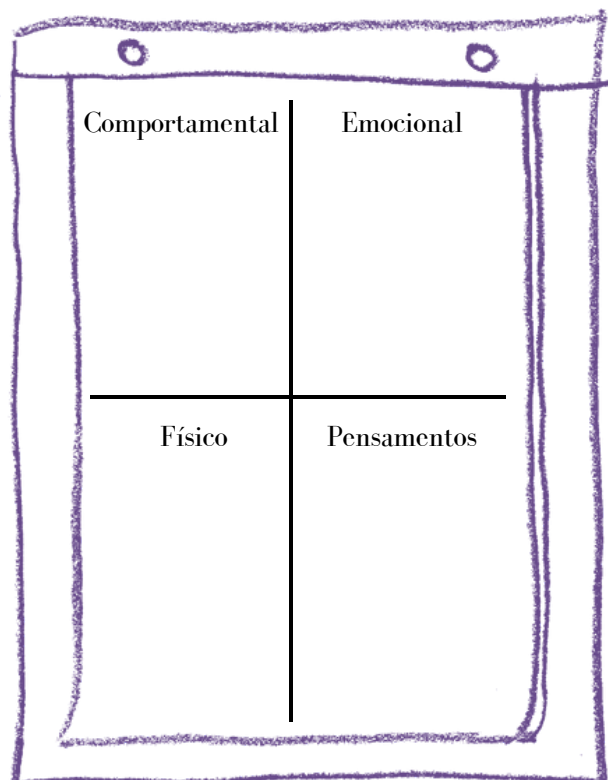
 Aqui vêem a Frederica, que tem cinco anos, o seu pai, Antão, que tem 25 anos, e a sua avó Diana, que tem 70 anos. Eles tiveram um acidente de carro e a mãe da Frederica morreu.

4. Ver instruções na caixa.



Peça a cada grupo que discuta as seguintes questões relativas às três pessoas:

- Como é que acham que estas três pessoas reagiriam nesta situação?
- Como é que as pessoas reagem normalmente quando estão em sofrimento emocional?
- Será que toda a gente reage da mesma forma?
- Como é que a Frederica vai reagir, em comparação com o Antão ou a Diana?



5. Após alguns minutos, peça *feedback*.

Escreva exemplos de reações na secção apropriada do flipchart preparado. Utilize as respostas para demonstrar as reações das pessoas a eventos stressantes:

- **são diferentes de pessoa para pessoa:** Por exemplo, duas pessoas que vivenciam o mesmo acontecimento podem reagir de forma muito diferente. Enquanto uma pessoa pode ficar de rastos e ter dificuldade em lidar com a situação, outra pode tornar-se muito prática e começar a organizar-se.
- **mudam com o tempo:** Por exemplo, enquanto algumas pessoas têm reações muito fortes imediatamente após um acontecimento, estas podem diminuir e tornar-se menos graves com o passar do tempo. Algumas pessoas não reagem imediatamente após um acontecimento, mas as suas reações começam dias ou mesmo semanas depois.


- **nem sempre são o que esperamos que sejam:** Por exemplo, algumas pessoas ficam muito calmas depois de um acontecimento stressante, apesar de os outros esperarem que tenham reações complexas. Uma pessoa pode ficar muito zangada, quando os outros esperam que ela fique triste.

6. Pergunte aos participantes o que acham que influencia as reações das pessoas. Faça uma lista dos diferentes fatores mencionados num *flipchart* com o título "O que influencia as diferenças nas reações? Certifique-se de que os seguintes fatores estão todos incluídos:

- a sua idade
- quando o acontecimento teve lugar (reações imediatas ou posteriores)
- o que aconteceu - a natureza e a gravidade do acontecimento
- quanto tempo durou o acontecimento
- a sua experiência com acontecimentos angustiantes anteriores
- o apoio que têm
- a sua saúde física
- a sua história pessoal e familiar de problemas de saúde mental
- os seus antecedentes culturais e tradições.

7. Salientar que não existe uma reação padrão a experiências potencialmente traumáticas.

8. Conclua a atividade dizendo:

 *A maior parte das pessoas que passam por crises ou acontecimentos potencialmente traumáticos passam por aquilo a que se pode ser dito da seguinte forma: 'são reações comuns, que estão a acontecer a uma pessoa normal, perante um acontecimento anormal'; por norma, a maioria das pessoas recupera bem, especialmente se conseguirem restabelecer as suas necessidades básicas e receber apoio das pessoas que as rodeiam. Outros podem ter reações muito complexas e precisam de ajuda mais especializada. Iremos falar sobre como reconhecer as reações comuns e as reações mais graves no final do dia.*

5. Desenvolvimento de estudos de casos SLIDE 6



Desenvolver estudos de caso como base para os *role play* recorrendo aos PSP.



Cópias do Apêndice C. 1. Cartões 'Ver, Ouvir, Ligar'.

Papel e canetas

Cópias do Apêndice C. 2. Desenvolvimento de estudos de caso

1. Explique que esta atividade se baseia em pequenos grupos. Peça aos participantes para retirarem o cartão Ver, Ouvir ou Ligar que lhes foi entregue no início da formação. Cada cartão tem um número. Peça a todos para se levantarem e, sem dizer nada, encontrarem duas outras pessoas com o mesmo número. Estes grupos de três pessoas formarão, então, os pequenos grupos para esta atividade.

2. Peça aos participantes para se sentarem nos seus grupos - os 1s sentam-se juntos, os 2s juntos, os 3s juntos e assim por diante. Explique que se irá referir a estes grupos mais tarde na formação como os seus "grupos de números". grupos".

3. Explique-lhes que terão 10 minutos para desenvolver um estudo de caso que outro grupo utilizará mais tarde para o *role play*. Antes de começarem, dê cópias do modelo para desenvolver estudos de caso a cada grupo.

4. Analise o modelo e explique as etapas de elaboração de um estudo de caso.

5. Quando os grupos tiverem concluído a sua tarefa, recolha os seus estudos de caso e guarde-os para a atividade de *role play*, mais tarde. Verifique se escreveram o número dos seus grupos nos seus papéis.



Passos para criar um estudo de caso

1. Escolha uma das notas *post-it* escritas na *Atividade 3 Eventos críticos*. Leve o *post-it* para o seu pequeno grupo.
2. Decida quem é a pessoa em sofrimento emocional. Pode ser uma criança ou um adulto. Dê-lhe um nome e invente algumas informações sobre a pessoa que julgue que um facilitador de PSP possa precisar de saber, como o sexo, a idade, etc.
3. Forneça informações sobre o contexto que irá definir o cenário do *role play*. Por exemplo, o cenário é rural ou urbano? A que horas é o dia? Há outras pessoas por perto? A pessoa está sozinha ou acompanhada?
4. Nos pequenos grupos, dediquem algum tempo a discutir os tipos de reações que a pessoa em dificuldades pode ter. Façam um *brainstorming* com o maior número possível de reações e anotem-nas numa folha de papel separada. Depois, em grupo, escolham quatro dessas reações e acrescentem-nas ao modelo.
5. Passe alguns minutos a analisar novamente os pormenores. Certifique-se de que forneceu todas as informações necessárias para que o estudo de caso possa ser utilizado num *role play* realista.

6. “Ver, Ouvir, Ligar”

PP SLIDES 7-10



Para conhecer os três princípios de ação Ver, Ouvir e Ligar.



Cópias do Apêndice C: 1. Cartões 'Ver, Ouvir, Ligar'

Disponibilizar uma série de recursos para as apresentações dos grupos de números (*flipchart*, papel e marcadores, canetas e papel, etc.)

Cópias do Apêndice C: 3. Identificar reações: Um estudo de caso com questões

Notas *post-it* de duas cores diferentes e canetas

Papel de *flipchart* e marcadores



Leia o livro introdutório "Um Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho" para obter uma explicação dos princípios de ação "Ver, Ouvir e Ligar" (VOL).

6.1 Debate sobre os princípios de ação

1. Peça aos participantes para retirarem os seus cartões VOL e para formarem três grupos, com base no facto de terem nos seus cartões as palavras Ver, Ouvir ou Ligar.
2. Nos seus três grupos, peça-lhes para olharem para as ações escritas no verso dos cartões. Peça-lhes que discutam o que cada uma das ações pode significar em termos do que o facilitador pode fazer em resposta. Peça-lhes, também, para discutirem se estas ações devem vir por uma determinada ordem.
3. Agora, peça a cada grupo numérico para preparar uma breve apresentação. Cada grupo (um grupo VER, um grupo OUVIR e um grupo LIGAR) tem de:
 - enumerar as ações relacionadas com o seu princípio de ação
 - explicar o que podem significar em termos do que o facilitador pode fazer em resposta e
 - enumerar a ordem em que as ações devem ser executadas, se for o caso.
4. Explicar que a apresentação pode assumir qualquer forma. Pode ser um *role play*, uma demonstração, uma apresentação no *flipchart* - qualquer coisa que os participantes desejem.
5. Dê-lhes cerca de 10 minutos para realizarem estas tarefas. Explique que o “grupo VER” fará a sua apresentação primeiro. Seguir-se-ão algumas outras atividades sobre as competências de PSP relacionadas com o VER, depois, os grupos OUVIR e LIGAR farão as suas apresentações.

6.2 VER

1. Pedir ao grupo VER que faça a sua apresentação.

Aqui está a lista de ações associadas ao VER:

PP


VER por

- informação sobre o que aconteceu e está a acontecer
- quem precisa de ajuda
- riscos de segurança e proteção
- lesões físicas
- necessidades básicas e práticas imediatas
- reações emocionais.


- Quando a apresentação terminar, convide os participantes dos outros dois grupos a fazerem perguntas.
- Explique que não existe uma ordem definida para as ações a realizar, uma vez que cada situação será diferente. No entanto, as prioridades devem ser, em primeiro lugar, garantir a sua própria segurança e a dos outros, avaliar quem precisa de ajuda, verificar se há lesões físicas e reações emocionais, em seguida, começar a encontrar mais informações sobre o que aconteceu, avaliar as necessidades básicas e práticas imediatas.
- Salientar que é benéfico para os participantes receberem formação em primeiros socorros físicos, para que possam tomar decisões rápidas e informadas sobre lesões físicas.

6.3 Identificar quem precisa de ajuda e reconhecer reações emocionais




 Os participantes ficam nos seus grupos de aprendizagem para esta atividade. Guardam os materiais produzidos (ou seja, os *flipcharts* com os *post-its* que listam as reações comuns e graves). Decida quais as duas cores de *post-it* que pretende utilizar para indicar 1) reações comuns e 2) reações graves.

- Comece por dizer:

 *Uma competência essencial dos PSP é reconhecer os sinais de ansiedade, ter algum conhecimento e compreensão das reações comuns e das reações complexas, que requerem encaminhamento.*

- Peça a um voluntário para ler em voz alta o seguinte estudo de caso. (Escolha um nome comum para a mulher antes de começar a ler):

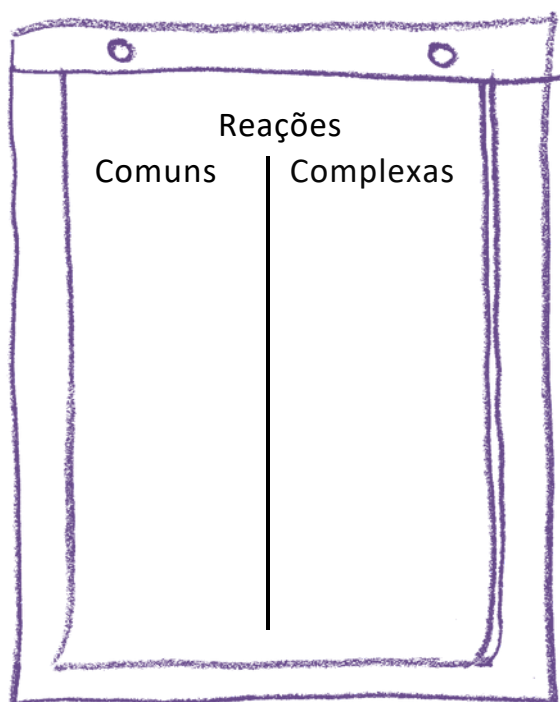
 *Fui chamado por uma das minhas colegas, (NOME), que estava num estado de grande ansiedade. Três homens armados entraram em casa dela durante a noite, há cerca de duas semanas. Não lhe fizeram mal, mas ameaçaram-na e levaram todos os objetos de valor que encontraram. Na altura, teve muito medo, mas lidou bem com a situação e manteve-se calma. Depois de terem saído, (NOME) chamou a polícia e o serralheiro, pois tinham-lhe roubado as chaves. Entretanto, já tinham passado duas semanas e ela não se sentia bem. Disse-me que não tinha dormido muito e que, de facto, tinha ficado acordada várias noites, com medo que eles voltassem. Não conseguia ir trabalhar, pois estava demasiado cansada para se concentrar.*

- Dê a cada grupo uma cópia do estudo de caso e dê-lhes cerca de 10 minutos para discutirem as questões nos seus pequenos grupos. Dê-lhes *post-its* de duas cores diferentes para escreverem exemplos de reações comuns e complexas.

Questões do estudo de caso

- Como aplicaria as ações do VER nesta situação?
- Quais são as reações comuns que a mulher pode ter a esta experiência?
- Que tipo de reações complexas poderia ter a mulher a esta experiência?

- Agora, passem cada uma das questões em plenário. Enquanto o faz, convide os participantes a trazerem os seus *post-its* e a colocá-los no *flipchart* sob o título relevante, "reações comuns" e "reações complexas":



5. Acrescentar as seguintes reações complexas, caso não tenham sido mencionadas:

Quando alguém

- não conseguiu dormir durante a última semana e está confusa e desorientada
- está tão ansiosa que é incapaz de funcionar normalmente e de cuidar de si próprio ou de outros, por exemplo, não comendo, não cuidando dos seus filhos ou não se mantendo limpo apesar de haver comida e casas de banho disponíveis
- perde o controlo do seu comportamento e comporta-se de forma imprevisível ou destrutiva
- ameaça fazer mal a si próprio ou aos outros
- inicia um consumo excessivo de drogas ou álcool.

6.4 OUVIR 15

1. Agora peça ao “grupo OUVIR” para fazer a sua apresentação. Explique que, depois desta apresentação, os participantes terão tempo para praticar algumas competências de comunicação, antes do “grupo LIGAR” fazer a sua apresentação.
2. Quando a apresentação terminar, convide os participantes dos outros dois grupos a fazerem perguntas.


PP

OUVIR refere-se à forma como o facilitador de PSP

- aborda alguém
- se apresenta
- presta atenção e ouve ativamente
- aceita os sentimentos dos outros
- acalma a pessoa em sofrimento emocional
- pergunta sobre necessidades e preocupações
- ajuda a pessoa em dificuldades, a encontrar soluções para as suas necessidades e problemas imediatos.

6.5 Acalmar uma pessoa em sofrimento emocional 10

1. Explique aos participantes que agora vão praticar três competências específicas relacionadas com algumas das ações do OUVIR. São elas: como acalmar alguém em sofrimento emocional, ouvir ativamente e fazer questões úteis.
2. Peça aos participantes para se sentarem em círculo. Convide-os a discutir com a pessoa ao seu lado como reconhecer se alguém está em choque, ou num estado agudo de sofrimento.
3. Peça a um voluntário para partilhar as reações mencionadas. Pode resumir as suas respostas dizendo:


 Quando as pessoas estão em choque ou num estado agudo de sofrimento, têm frequentemente fortes reações físicas e psicológicas complexas. Podem sentir-se confusas ou sobrecarregadas e ter reações físicas como tremores, dificuldade em respirar ou aumento do ritmo cardíaco.

- Peça novamente aos participantes que discutam com a pessoa ao seu lado o que se pode fazer para acalmar uma pessoa que está num estado agudo de sofrimento.
- Quando estiverem prontos, peça-lhes que partilhem os métodos que encontraram para acalmar alguém e faça uma lista no *flipchart*.

Os exemplos são:

- manter o tom de voz firme, calmo e suave.
 - tentar manter a calma, pois isso terá um efeito tranquilizador na pessoa em sofrimento emocional.
 - se for culturalmente adequado, manter o contacto visual (sem olhar fixamente) com a pessoa enquanto fala com ela.
 - recordar à pessoa a intenção de a ajudar e que está em segurança, (se isso for verdade).
 - pedir à pessoa para sentir o banco ou a cadeira onde está sentada, ou os seus pés contra o chão, para que se sinta ligada ao solo. Isto pode fazer com que a pessoa se sinta mais calma no seu corpo.
- Agora dê aos participantes a oportunidade de praticarem acalmar-se uns com os outros. Peça-lhes que se revezem para fingir que acabaram de receber uma má notícia e estão em estado de choque ou pânico. Eles podem decidir como vão reagir. A outra pessoa deve tentar acalmá-los e fazê-los sentir-se seguros e protegidos. Não devem passar mais de um minuto em cada papel.

Pode dar as seguintes orientações:

 Falar com a pessoa de forma firme, calma, sem pressa, com frases claras, curtas e concretas. Se a pessoa estiver em grande ansiedade, sofrimento emocional ou em pânico, encoraje-a a inspirar pelo nariz e a sentir a respiração a encher a barriga lentamente, e depois a expirar lentamente pela boca.


Assegure à pessoa que o seu desconforto irá diminuir em breve, que ela está segura e que nada lhe irá acontecer. Explicar que os sintomas são causados pelo facto da pessoa estar a sentir-se angustiada e que irão diminuir em breve.

- Quando todos tiverem tentado acalmar-se uns aos outros, peça-lhes que se sentem de novo no círculo. Pergunte-lhes como se sentiram e se alguém quer partilhar comentários ou reflexões sobre o exercício.


6.6 Escuta ativa



- Peça aos participantes para descreverem a **escuta ativa**.
- Resuma as suas contribuições explicando que a escuta ativa é uma atitude e um conjunto de competências que podem ajudar alguém em sofrimento emocional. Pode dizer-se:

 A escuta ativa é mais do que ficar sentado, passivamente, enquanto alguém fala connosco. É envolver-se, ativamente, com a pessoa para que ela se sinta ouvida e compreendida. É, também, uma forma de garantir que se compreende o que a pessoa está a passar. Envolve ouvir a pessoa verbalmente e não verbalmente; parafrasear o que ouviu para garantir que compreendeu; e fazer perguntas úteis para lhe dar mais informações.

- Peça aos participantes exemplos de formas **verbais e não verbais** de mostrar a uma pessoa que está a ser ouvida ativamente.

 Exemplos de escuta não-verbal incluem a linguagem corporal, o contacto visual, o espaço entre as pessoas envolvidas, o posicionamento do corpo, a concentração na outra pessoa e, se for caso disso, um ligeiro toque na mão, com o olhar nos olhos de quem está a ser ajudado, para estabelecer contacto. Algumas pessoas manifestam que estão a ouvir a outra parte, através de pequenas interjeições (“hum... hum”; “pois...”), acenando com a cabeça ou parafraseando para validar que se está a escutar de modo ativo e interessado. A escuta não verbal também consiste em permitir que a pessoa fique quieta e em silêncio, se for isso que precisa.

Exemplos de escuta ativa inclui fazer questões para melhorar a compreensão da situação; parafrasear (repetir e resumir o que a pessoa disse com as suas próprias palavras para assegurar e confirmar a compreensão), ser encorajador e solidário.

4. Parafrasear ou reformular o que alguém disse com as suas próprias palavras mostra que se estive a ouvir e que se compreendeu o que foi dito. Também dá oportunidade ao facilitador de clarificar, caso não tenha compreendido corretamente.

5. Peça a um voluntário que reformule o que acabou de dizer para demonstrar a paráfrase.

6. Agora peça aos participantes para dizerem como as questões úteis podem ser usadas em relação à escuta ativa.

7. Explique que as questões úteis são aquelas que dão ao facilitador mais informação em que aconteceu à pessoa em sofrimento e da ajuda de que necessita para lidar com a situação.

8. Faça uma pequena encenação com um voluntário no papel da pessoa em dificuldades para demonstrar a má utilização das questões.

Isto pode significar fazer questões que são claramente julgadoras e intrusivas, tais como:

- "Porque é que não telefonou ao seu marido mais cedo?" ou
- "Como é que se meteu nesta confusão?"
- "Porque é que foi lá em primeiro lugar?"

9. Passados alguns minutos, pare o *role play* e pergunte aos participantes como é que acham que o voluntário se sente quando lhe fazem este tipo de questões. Peça ao voluntário para dar a sua opinião. Finalize o *role play* fazendo as questões de modo correto.

10. Pergunte aos participantes que tipo de questões poderia fazer de modo a serem úteis nessa situação.

11. Recorrendo ao mesmo voluntário, demonstre como fazer algumas das questões úteis, sugeridas pelos participantes. Pergunte ao voluntário como é que estas diferentes questões o afetaram.

Exemplos de questões úteis numa situação de sofrimento são:

- "Há alguém na tua família a quem devamos telefonar?"
- "Tem frio? Quer um cobertor?"
- "Tem sede? Quer um pouco de água?"

12. Explicar que o sentimento de ansiedade pode afetar a capacidade de alguém tomar decisões.

As pessoas em sofrimento agudo podem estar num dilema sobre o que fazer, de modo a sentirem-se confusas e ansiosas. Se possível, ajude a adiar decisões importantes até se sentirem mais calmas e menos angustiadas; ou, apoiar os seus processos de tomada de decisão se as mesmas não puderem ser adiadas (em momentos críticos não se tomam decisões para a vida; apenas decisões de vida).

13. É importante explicar que ser encorajador e positivo também implica treino, além de uma aceitação incondicional dos sentimentos dos outros. É relevante evitar que os seus próprios valores morais, ou crenças, influenciem o seu comportamento de ajuda, ou o julgamento das reações dos outros. O comportamento do facilitador tem de ser neutro e não intrusivo, para ser bem acolhido e para ter o impacto que se pretende.

14. Explique, agora, a última tarefa de escuta ativa, antes de passar ao LIGAR. Os participantes partilham um problema em pares - cada parceiro tem a sua vez de ser o ouvinte. Arranje forma de garantir que encontram um parceiro diferente do anterior.

15. Dê-lhes alguns minutos para escolherem um problema para o exercício. Pode ser um problema inventado, ou baseado em algo real. Não se esqueça de aconselhar os participantes a não tornarem o problema demasiado complicado ou doloroso, uma vez que não têm muito tempo para falar sobre ele.

Exemplos de problemas sobre os quais se pode falar

- Uma discussão com um colega
- Ter dificuldade em equilibrar as responsabilidades no trabalho e em casa
- Viver longe do trabalho e ter de percorrer longas distâncias todos os dias.

16. Explique-lhes que, como se trata de um exercício de audição, devem concentrar-se em demonstrar que estão a ouvir de forma verbal e não verbal. Isto inclui parafrasear e fazer perguntas úteis. Além de estarem atentos aos comportamentos não verbais do facilitador. Cada pessoa terá três minutos para praticar estas capacidades de escuta.

17. Peça aos participantes para começarem. Após os primeiros três minutos, os parceiros trocam de papéis. Dê um minuto para reflexão no final.

18. Convide os participantes a refletir em plenário. Faça as seguintes questões:

- Quão fácil ou difícil foi ouvir? Descreva o que foi fácil ou difícil.
- Foi fácil ou difícil fazer questões úteis? Descreva o que durante o exercício foi fácil ou difícil.

6.7 LIGAR 15

1. Pedir ao “grupo LIGAR” que faça a sua apresentação.
2. Quando a apresentação estiver concluída, convidar os participantes dos outros dois grupos a fazerem questões.



LIGAR é ajudar pessoas a

- aceder a informação
- ligar-se a entes queridos e a apoio social
- resolver problemas práticos
- aceder a serviços e outras ajudas.

6.8 Ligar alguém a apoio e serviços



1. Recorde aos participantes a história de (NOME) que tinha sido assaltada há duas semanas. Ela estava a mostrar reações graves que estavam a interferir com o seu bem-estar e funcionamento diário. Peça a alguém para recapitular o que lhe aconteceu e como ela reagiu inicialmente e após as duas semanas.
 2. Nos seus grupos VOL, peça aos participantes para discutirem:
 - Que informações podem ser úteis para partilhar com a (NOME) que se sente assim?
 - Que serviços podem ser úteis para encaminhar a (NOME) se os seus sintomas persistirem?
 3. Recorde aos participantes que a ajuda pode vir de pessoas próximas de quem foi afetado, como a família ou os amigos, ou pode vir de serviços e prestadores de serviços de referência.
 4. Após alguns minutos, discutam as respostas em plenário. Peça a um voluntário para escrever diferentes serviços de referência que os grupos listaram no *flipchart* (que será utilizado mais tarde na sessão 8). Peça-lhes que pensem noutros serviços que estejam disponíveis e sejam relevantes para outros problemas que não os que o (NOME) tem.
- Exemplos de serviços de referência incluem:
- em resposta a desastres: RFL, distribuição, abrigo, distribuição de dinheiro
 - em contextos de doença crónica (diabetes, artrite, etc.): organizações de apoio
 - noutros contextos: organismos de proteção da infância, centros de acolhimento de idosos.
5. Termine esta atividade salientando que, se o facilitador não souber para quem encaminhar, pode contactar um colega, o chefe de equipa ou outros sistemas de apoio para obter conselhos e informações.

7. Role play de PSP



SLIDE 11



Role play de PSP em pequenos grupos.
Praticar dar *feedback* útil.



Estudos de caso desenvolvidos pelos grupos na secção 5 e cópias do Apêndice C: 4.
Formulários de *feedback* de *role play*.



Nesta secção, os participantes irão praticar as suas competências de PSP nos seus pequenos grupos de três, utilizando os estudos de caso desenvolvidos na sessão 5.

Tenha em atenção que a *role play* pode ter um impacto emocional nos participantes, se o papel que lhes for atribuído estiver relacionado com uma experiência pessoal semelhante ou se, de alguma forma, suscitar uma reação.

É importante verificar com os participantes, no final de cada *role play*, se todos se sentem bem e confortáveis para continuar a formação. Se alguém precisar de apoio, decida se este deve ser dado no grupo (encorajando o apoio dos pares), ou se a pessoa beneficiaria mais de apoio individual. Recomenda-se a realização de pequenos *energizadores* de 1-2 minutos entre cada *role play*. Ver Apêndice A para exemplos de *energizadores*.

1. Convide os participantes a juntarem-se nos seus "grupos de números" com três pessoas por grupo. Explique que os grupos vão praticar PSP numa série de três *role play*, em que cada membro do grupo se vai revezar no papel de 1) uma pessoa em sofrimento emocional, 2) um facilitador de PSP e 3) um observador.

2. Explique-lhes que vão utilizar os estudos de caso que desenvolveram anteriormente. Entregue cópias a cada grupo. Se um grupo receber o estudo de caso que criou, peça-lhe para trocar com outro grupo.
3. Explique que irá dar um sinal para iniciar cada uma das três rondas de *role play*. Quando chegar a altura do próximo *role play*, os pequenos grupos devem trocar os seus estudos de caso com outros grupos. Diga aos grupos que não devem usar o mesmo estudo de caso duas vezes, e que não devem usar o estudo de caso que desenvolveram no seu próprio grupo.
4. Antes de iniciar o exercício, passe em revista os passos para dar *feedback*, como se mostra abaixo. Sublinhe aos participantes que é importante que os observadores usem este método de dar *feedback*. É uma forma de dar *feedback* consistente e positivo aos colegas. Este é um fator importante para promover a aprendizagem e pode ser utilizado em todos os tipos de contextos. É uma competência que os participantes podem aplicar na sua vida profissional e privada.

PP

Passo 1 O observador pede ao facilitador de PSP para refletir sobre:

- O que é que correu bem?
- O que é que ele ou ela faria de diferente da próxima vez?

Passo 2 O observador dá o seu *feedback* ao facilitador:

- O observador começa com um *feedback* positivo e é específico no que correu bem.
- O observador dá *feedback* específico sobre as áreas a melhorar (se necessário).
- O observador termina com um comentário geral positivo.

Passo 3 O observador pede à pessoa em sofrimento emocional para dar *feedback* adicional:

- A pessoa em sofrimento emocional começa com um *feedback* positivo e é específica no que correu bem.
- A pessoa em sofrimento emocional dá *feedback* específico sobre áreas a melhorar (se necessário).
- A pessoa em sofrimento emocional termina com um comentário geral positivo.

5. Agora, peça aos grupos para organizarem a sua primeira ronda de *role play*. Têm de decidir quem vai ser a pessoa em sofrimento emocional, o facilitador de PSP e o observador. Dê-lhes alguns minutos para fazerem isto e para se prepararem para o *role play*. O *role play* deve durar 10 minutos, seguidos de quatro minutos de *feedback*.
6. Dê o sinal quando os 10 minutos tiverem passado e o tempo de *feedback* deve começar. Em seguida, dinamize um breve quebra-gelo ou energizador de um minuto. (Ver Apêndice A para exemplos de quebra-gelo e energizadores).
7. Repita as instruções acima para o segundo e terceiro *role play*, até que todos tenham desempenhado os três papéis: a pessoa em sofrimento emocional, o facilitador de PSP e o observador.
8. Após as três rondas de *role play*, reúna os participantes e agradeça-lhes o seu esforço. Verifique se todos se sentem bem e se já saíram dos seus papéis. Faça outro pequeno exercício de energização antes da discussão final desta sessão.
9. Passe os últimos minutos a refletir com os participantes sobre as suas experiências. Peça-lhes que comentem o que foi fácil e o que foi difícil. Encoraje todos a darem exemplos de como gerir as dificuldades e depois dê o seu próprio contributo.

8. Situações e reações complexas



Discutir situações e reações complexas.
Discutir sistemas de referênciação.



Flipchart e marcadores

Cópias do livro introdutório Um Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho OU fotocópias da secção do livro sobre reações e situações complexas

Cópias do Apêndice C: 5. Dois cenários com questões

Se disponível, partilhar informações de referência locais atuais



Tente fazer uma lista exata das informações de referência locais atuais, como preparação para esta sessão.

8.1 Exemplos de situações e reações complexas



1. Explicar que há situações que são mais complicadas do que outras quando se atua como facilitador de PSP. Isto pode dever-se à situação, ou ao facto da pessoa em sofrimento emocional ter reações complexas.
2. Peça aos participantes para formarem pares com alguém com quem ainda não tenham trabalhado.
3. Pedir aos pares para pensarem em situações que possam ser complicadas de responder enquanto facilitador de PSP. Após alguns minutos, peça-lhes que dêem a sua opinião e registre as respostas num *flipchart*.

Os exemplos podem incluir:

- acidentes ou catástrofes de grande escala, com muitos sobreviventes, elevados níveis de sofrimento e desespero
- ataques violentos
- situações de ameaça
- revelações de violência sexual e de género
- crianças ou famílias não acompanhadas
- suicídio
- testemunho de mortes, incluindo de crianças
- perdas múltiplas.

4. Passar agora a discutir reações complexas. Comece por dizer:



Por vezes, as pessoas têm reações a acontecimentos que são ansiógenos ou que são mais complexas do que os descritos anteriormente. Há certos fatores que aumentam o risco de desenvolver reações mais fortes e mais complexas. Conseguem pensar em quais são esses fatores?

Alguns exemplos podem ser se alguém:

- tiver tido experiências traumáticas anteriores
- tem um problema de saúde mental sub-diagnosticado
- foi exposta a acontecimentos em que o elemento de horror era elevado
- pensou que ia morrer
- sofreu um luto patológico ou foi separado da sua família.

Continue dizendo:



Algumas reações complexas podem ocorrer imediatamente, no momento do evento de crise, enquanto outras podem desenvolver-se ao longo do tempo. Em que tipos de reações complexas se pensa quando podem ocorrer imediatamente?

Os exemplos podem incluir:

- ataques de pânico e ansiedade
- raiva e comportamento agressivo
- automutilação e suicídio.

5. Discuta os três tipos de reações complexas acima referidos com um pouco mais de pormenor.

(Utilize as notas sobre reações e situações complexas no livro introdutório, *Um Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho* para obter informações de base, se necessário). Salientar que, embora estas reações específicas possam ocorrer imediatamente numa situação de crise, podem também desenvolver-se ao longo do tempo.

6. Continue dizendo:



Há outros exemplos de reações complexas que se desenvolvem ao longo do tempo. Consegue lembrar-te de algum?

Os exemplos podem incluir alguém que:

- tem uma perturbação de luto prolongada
- tem graves problemas de sono
- tem flashbacks
- tem depressão
- tem ansiedade ou PTSD
- está a utilizar métodos prejudiciais para lidar com a situação.

7. Dê a cada par uma destas reações complexas para trabalhar. Se não houver pares suficientes para os nove exemplos, escolha os mais relevantes ou dê a alguns grupos mais do que um. Se houver mais de nove pares, peça a alguns pares para trabalharem em conjunto como grupos de quatro. Forneça cópias do livro introdutório, *Um Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho* OU fotocópias da secção do livro sobre reações complexas.

8. Peça aos pares para lerem as notas sobre a sua reação complexa específica e, em seguida, prepararem uma breve apresentação sobre a mesma, por palavras suas. Cada apresentação não deve demorar mais de 1 a 2 minutos.

A apresentação deve incluir:


- sinais e sintomas de uma reação complexa
- o que um facilitador de PSP pode fazer para ajudar
- a quem se referem no seu contexto local.

9. Dê aos pares cinco minutos para trabalharem neste assunto.

10. Agora convide cada par a fazer a sua apresentação.

8.2 Triagem psicossocial 30

1. Dê a seguinte explicação sucinta sobre a triagem psicossocial:

 A triagem psicossocial é um método de identificação das pessoas que mais necessitam de suporte ou proteção numa emergência. Envolve a avaliação rápida das necessidades da população afetada e a disponibilização de recursos em resposta. A triagem psicossocial baseia-se geralmente em informações muito limitadas. Os fatores podem incluir a natureza e a gravidade da situação em que se encontrava a pessoa afetada, os recursos disponíveis, o conhecimento das capacidades de resposta da pessoa afetada e o tempo disponível para facilitar assistência.

2. Forme dois grupos, pedindo a uma pessoa de todos os pares para ir para um lado da sala e aos outros para irem para o outro lado da sala.

3. Entregue aos grupos cópias dos cenários (cópias do cenário 1 "Crise na família" ao grupo 1 e cópias do cenário 2 "O acidente de viação" ao grupo 2). Dê-lhes 10 minutos para lerem o cenário e depois debaterem as questões que o acompanham. Peça-lhes que se preparem para apresentar um relatório ao outro grupo, descrevendo brevemente o cenário e apresentando as suas respostas.

4. Passados 10 minutos, convide cada grupo a fazer um relatório para apresentarem. Utilize as notas abaixo para se certificar de que os participantes respondem corretamente às questões colocadas:

Questões e exemplos de respostas:

Cenário 1: Crise na família

1. Quem precisa de ajuda e de que tipo de ajuda precisa?

A mãe precisa de ajuda para se acalmar. A filha precisa de apoio, compreensão e que lhe seja dada a oportunidade de falar com alguém sobre o que aconteceu. O pai também precisa de ajuda, mas talvez numa fase posterior.

2. Quem é que vai ajudar primeiro? Porquê?

Ajudaria a filha em primeiro lugar, porque ela está numa situação vulnerável e corre o risco de se magoar novamente, se não receber apoio e compreensão. Posso pedir ao pai que tente falar com a mulher para a acalmar, enquanto eu falo com a filha. Talvez ele possa levá-la lá para fora e ir dar um passeio com ela, para que haja um ambiente tranquilo onde possa falar com a filha.

3. Quem é que vai contactar para obter mais ajuda, se necessário?

Se a filha voltar a ameaçar fazer mal a si própria ou se sentir que isso pode acontecer, deverá ser chamado o chefe de equipa e, possivelmente, a ambulância ou o para obter mais apoio.

Cenário 2: O acidente de viação

1. Quem precisa de ajuda e de que tipo precisa?

Os dois homens no carro precisam de ajuda. O ferido inconsciente precisa de ajuda médica. O outro homem precisa de ser acalmado e de ajuda para sair do carro, e de ser examinado quanto a lesões físicas. A neta também precisa de apoio porque está a chorar e é preciso saber se está fisicamente ferida.

2. Quem é que vais ajudar primeiro? Porquê?

Em primeiro lugar, vou ajudar o homem ferido, chamando assistência médica. Em seguida, ajudarei o homem que está em pânico, tentando acalmá-lo e pedindo ajuda para sair do veículo acidentado. A neta está a receber cuidados e apoio da avó, por isso vou incentivá-la a fazer um check-up médico, mas a minha prioridade são os dois homens.

3. Quem mais vai contactar para obter mais ajuda, se necessário?

Vou chamar imediatamente uma ambulância e a polícia. Colocarei também triângulos de emergência na estrada para impedir que outros carros atinjam os carros acidentados. Se outros condutores pararem para ajudar, pedir-lhes-ei que ajudem no que se revelar necessário.

5. Encerre esta secção salientando as dificuldades dos facilitadores em escolher quem ajudar primeiro quando mais do que uma pessoa precisa de ajuda. Acrescente que estas dificuldades são ainda afetadas pelo leque de aptidões e competências do facilitador, bem como do contexto. Por exemplo, se um facilitador for competente em primeiros socorros poderá não precisar de pedir ajuda médica imediata (dependendo das lesões identificadas), ao passo que os facilitadores sem formação em primeiros socorros terão sempre de pedir ajuda médica como primeira prioridade.

8.3 Referenciação para ajuda profissional

1. Consulte a lista de diferentes pessoas ou serviços locais, disponíveis para referenciação, que o grupo elaborou na secção 6. Salientar que, em situações complexas ou quando alguém apresenta alguma das reações mais difícil de gerir, o facilitador de PSP deve sempre encaminhar a pessoa para ajuda profissional, se disponível.
2. Dar cópias das informações de referenciação, se disponíveis.

8.4 Possíveis desafios na facilitação de PSP

1. Peça aos participantes para formarem grupos de três.
2. Peça-lhes para refletirem sobre os desafios que prevêm como facilitadores de PSP.
3. Dê-lhes cerca de três minutos para discutirem o assunto.
4. Desenhe duas colunas num *flipchart* e escreva o título 'desafios' na coluna da esquerda.

Passados alguns minutos, peça aos grupos que deem o seu contributo e registre as suas respostas na única coluna com o título "desafios".

Exemplos de desafios para os facilitadores de PSP incluem:

- Ajudar mais do que uma pessoa de cada vez
- Sentir medo durante o apoio que estão a facilitar
- Reações emocionais complexas à situação (por exemplo, raiva, tristeza, mágoa)
- Sentir-se inadequado e não ser capaz de ajudar o suficiente.

5. Quando tiverem partilhado todos os desafios em que pensaram, peça-lhes ideias sobre como gerir cada um dos desafios enumerados. Escreva as formas de gestão na coluna da direita do *flipchart*. Alguns exemplos estão listados aqui:

Desafios	Maneiras de gerir
Ajudar mais de uma pessoa ao mesmo tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Saiba como fazer a triagem (identificar quem precisa ajuda em primeiro lugar) • Delege noutras pessoas que possam ajudar
Sentir medo ao ajudar	<ul style="list-style-type: none"> • Garantir segurança (do espaço, do à vontade do facilitador e do sobrevivente, antes de facilitar PSP a terceiros)
Reações emocionais complexas	<ul style="list-style-type: none"> • Permita e aceite esses sentimentos • Faça a gestão das emoções de modo a minimizar o impacto negativo e normalizar a situação • Tire tempo para si mesmo: tempo de autocuidado • Faça alguns exercícios respiratórios

9. Autocuidado

45



Consciencializar acerca da importância do autocuidado e praticar uma técnica de respiração indutora de relaxamento.



Flipchart e marcadores

9.1 Cuidando de si antes e depois de facilitar PSP

1. Comece a atividade pedindo aos participantes que reflitam calmamente sobre tudo o que aprenderam e praticaram hoje. Peça-lhes que partilhem o que acham que podem considerar pessoalmente desafiador ao facilitar PSP a pessoas em sofrimento emocional.

Exemplos de desafios são:


- ser emocionalmente afetado pelo sofrimento dos outros
- sentir que não fez o suficiente ou não conseguiu resolver os problemas da pessoa
- sentir-se mal por não ter conseguido ajudar mais pessoas (em eventos de grande escala)
- sentir medo de que a experiência ansiógena possa acontecer consigo.

2. Agora, peça aos participantes que formem pares e descrevam brevemente uma experiência ou situação pela qual passaram e que foi particularmente difícil para eles. Peça-lhes que discutam como lidaram com esses desafios antes, ou como viram outras pessoas lidar com isso.

Exemplos de respostas são:

- conversando com alguém sobre seus sentimentos e desafios
- tirando algum tempo para descansar
- exercício físico.

3. Resuma as respostas dizendo

 *Facilitar primeiros socorros psicológicos a pessoas em sofrimento emocional pode ser difícil, tanto física como emocionalmente, para quem ajuda. É difícil conhecer e conversar com pessoas em sofrimento e, mesmo que forneça a melhor ajuda possível, ainda poderá ficar com a sensação de que não fez o suficiente. Existem diferentes coisas que pode fazer para cuidar de si mesmo, antes e depois de facilitar ajuda.*

4. Peça aos participantes que se levantem e caminhem pela sala e conversem entre si sobre formas de cuidar de si próprios, **em preparação** para facilitar PSP a pessoas em sofrimento emocional.

Peça-lhes que conversem com algumas pessoas diferentes para ouvir várias ideias.

5. Depois de alguns minutos e observando que eles tiveram conversas diferentes, reúna todos em círculo. Peça-lhes que partilhem algumas das ideias sobre as quais conversaram.

6. Liste os exemplos num *flipchart*.

Inclua o seguinte, se os participantes não os mencionarem:

- conhecer os seus próprios limites, ou seja, reconhecer os limites da sua experiência e competência sabendo quando referenciar alguém para ajuda especializada
- acalme-se estando mentalmente preparado antes de ir ajudar
- saber com quem trabalhará se estiver junto de um colega ou em equipa, e saber quais são as funções de cada um
- ter o número do líder da sua equipa ou de outra pessoa para quem ligar se precisar de ajuda como seja a referência

- ter conhecimentos sólidos do sistema e procedimentos de referência naquele local (por exemplo, saber quem contactar se encontrar uma criança que foi separada da sua família, ou o que fazer se alguém revelar uma experiência de violência sexual ou baseada no género) .

7. Quando todos tiverem partilhado as suas ideias, peça aos participantes que caminhem novamente, mas desta vez falem sobre o que podem fazer para cuidar de si próprios depois de **facilitarem PSP**.

8. Novamente, depois de alguns minutos e observando que eles tiveram diversas conversas, traga todos de volta ao círculo. Peça-lhes que partilhem algumas das suas ideias sobre o que podem fazer para cuidar de si mesmos depois de facilitar PSP. Liste os exemplos no *flipchart*.

Inclua o seguinte, se os participantes não os mencionarem:

- reconhecer e permitir reações, ou seja, estar ciente das mudanças de humor, ou de como foi afetado ao facilitar PSP, e aceitar isso como parte da experiência
- conhecer e reconhecer sinais e sintomas de stress extremo e esgotamento
- procurar apoio se necessário, ou seja, reconhecer se precisa do suporte de outras pessoas, por exemplo, algum tempo para falar sobre o que viveu. Enfatize a importância do apoio da família, amigos e colegas ao discutir o apoio de outras pessoas
- conhecer e praticar estratégias de autocuidado.


9. Faça um rápido *brainstorming* com os participantes sobre diferentes exemplos de estratégias de autocuidado, como fazer exercício, comer e dormir bem, passar tempo com os amigos, etc.

10. Destaque que os princípios dos PSP de “Ver”, “Ouvir” e “Ligar” também se aplicam ao autocuidado, à medida que o facilitador aprende a reconhecer que tipos de situações, ou experiências, o afetam fortemente.

É importante identificar os seus sintomas de angústia e sofrimento emocional. Escutar a mente e o corpo para identificar quais as ações que são necessárias para que se sintam melhor. Conectando-se com outras pessoas para obter suporte.

11. Explique que agora será feito um breve exercício respiratório, que será útil para controlar a sensação de ansiedade.

9.2 Exercício respiratório 10

 **Os exercícios respiratórios, às vezes, podem provocar reações emocionais complexas. Esteja ciente disso e esteja preparado para responder de forma discreta e reconfortante para que a pessoa não seja impactada negativamente.**

1. Peça aos participantes que se sentem em círculo ou fiquem de pé com espaço suficiente à sua volta para que não toquem em mais ninguém.
2. Peça-lhes que se sentem direitos ou, em pé, fiquem imóveis por cerca de 30 segundos. Eles devem concentrar-se na conexão entre os pés e o chão, ou a cadeira e o corpo, se estiverem sentados. Peça-lhes que se concentrem em estar conectados ao solo.
3. Agora, que coloquem uma mão na barriga e outra no peito. Peça-lhes que se concentrem silenciosamente na respiração, mas sem a alterar. Eles devem perceber se estão a respirar pelo peito ou pela barriga.
4. Peça, num tom de voz suave, que respirem lenta e profundamente pela barriga e expirem lentamente pela boca. Pratiquem isto por alguns minutos.
5. Termine a atividade explicando que: controlar a respiração é uma das formas mais eficazes de nos sentirmos mais calmos se estivermos numa situação de ansiedade.

10. Encerramento da formação



Terminar a formação com uma avaliação da mesma e uma breve reflexão sobre o que os participantes aprenderam.



Apêndice D: Formulário de avaliação da formação (criar e disponibilizar online)

1. Peça aos participantes que se sentem em círculo.
2. Explique que chegaram ao final da formação em 'PSP Básico' e que gostaria de receber *feedback* sobre se foi útil para ajudar a melhorar, no futuro, o desempenho que tem tanto na vida profissional, como pessoal.
3. O formulário de avaliação da formação será enviado por email e peça-lhes que o preencham, pois é uma forma muito útil de melhorar a formação.
4. Termine a formação pedindo a todos que se levantem e partilhem algumas palavras sobre as coisas mais valiosas que levam consigo desse dia de formação. Adicione os seus próprios comentários e agradeça a todos pela participação.

Apêndices



MJ EVALAROSA/IFRC

Apêndice A: Energizadores

Jogo da cadeira

Colocar menos uma cadeira do que o total das pessoas. Quem fica no meio tem de fazer questões sobre coisas pessoais, quem responde “não”, tem de se levantar e ir para o centro.

Apanha o meu dedo

Peça aos participantes para se colocarem num grande círculo, consigo. Agora explique que vai fazer um pequeno exercício para estimular a concentração e a rapidez de reação. Peça a todos que levantem o dedo indicador da mão direita. Agora peça a todos para levantarem a palma da mão esquerda - peça-lhes para virarem a mão de modo a que a palma fique bem plana e virada para cima. Agora, peça a todos que coloquem o dedo indicador direito suavemente sobre a palma aberta da mão esquerda da pessoa que está à direita.



Deixe-os ficar assim durante alguns segundos e verifique se todos estão a fazer a coisa certa. Explique que, quando gritar "QUEIJO!" (ou escolher qualquer palavra aleatória), todos têm de tentar apanhar o dedo indicador do vizinho da esquerda, ao mesmo tempo que tentam evitar que o seu próprio dedo indicador seja apanhado pelo vizinho da direita. Tentem fazer isto algumas vezes para se certificarem de que todos já apanharam o jeito. Depois de o terem feito algumas vezes, deixem que seja um voluntário a gritar a palavra escolhida. Façam-no até sentirem que toda a gente está animada.

Comboio de caminhadas tontas

Peça aos participantes para se colocarem em círculo. Agora, peça-lhes que se virem todos para a direita. O facilitador quebra o círculo para que haja um início e um fim. Agora diz ao líder da fila para começar a andar. O comboio pode deslocar-se para qualquer lado e o líder pode mudar o andar, fazer ruídos, acenar com os braços, etc., e os restantes devem copiar exatamente os movimentos e os sons. Após cerca de 30 segundos, deixe outra pessoa ser o líder. Continue a alternar até terminar o tempo da atividade.

Balões ao alto

Se houver muitos participantes na formação, divida-os em grupos de cerca de cinco em cada grupo. Explique que vai dar um balão a cada grupo e que a sua tarefa é manter o balão no ar. O balão não deve tocar no chão! Dê a cada grupo um balão e diga-lhes para começarem. Passado cerca de um minuto, dê-lhes outro balão e diga-lhes e diga-lhes que têm de manter este também no ar. Repita isto algumas vezes, até que os participantes estejam energizados!

Apêndice B: Exemplos de cronogramas de formação

Aqui estão dois exemplos de cronogramas de formação para o módulo 2, que incluem intervalos conforme indicado.

O primeiro é para uma formação de um dia e o segundo para uma formação de um dia e meio. O calendário e a estrutura podem ser adaptados para atender às necessidades dos facilitadores e dos participantes.

PROGRAMA DE FORMAÇÃO 1: FORMAÇÃO DE UM DIA		
Tempo	Programa de formação	Materiais
08:30 – 09:15	1. Introdução	Cópias do Apêndice C: 1. Cartões "Ver, Ouvir, Ligar" Flipchart com o programa de formação escrito ou cópias para cada participante Papel e canetas Flipchart e marcadores, fita-cola ou alfinetes
09:15 – 09:35	2. O que é são PSP?	Flipcharts com as listas do que são e do que não são os PSP
09:35 – 09:45	3. Eventos críticos	Papel de flipchart, <i>post-it</i> e marcadores
09:45 – 10:05	4. Reações a acontecimentos que promovem sofrimento emocional	Flipcharts e marcadores Flipchart preparado, dividido em quatro componentes intituladas "comportamentais", "emocionais", "físicas" e "pensamentos".
10:05 – 10:20	INTERVALO	15
10:20 – 10:35	5. Desenvolvimento de estudos de caso	Cópias do Apêndice C: 1. Cartões "Ver, Ouvir, Ligar" Papel e canetas Cópias do Apêndice C: 2. Desenvolver estudos de caso
10:35 – 12:50	6. "Ver, Ouvir, Ligar"	Cópias do Apêndice C: 1. Cartões "Ver, Ouvir, Ligar" Disponibilizar uma série de recursos para as apresentações dos grupos de aprendizagem ao longo da vida (papel de flipchart e marcadores, canetas e papel, etc.) Cópias do Apêndice C: 3. Identificar reações: Um estudo de caso com questões Notas <i>post-it</i> de duas cores diferentes e canetas Papel de flipchart e marcadores
12:50 – 13:30	ALMOÇO	40
13:30 – 14:30	7. <i>Role play</i> de PSP	Cópias dos estudos de caso desenvolvidos pelos grupos na sessão 5
14:30 – 14:45	INTERVALO	15
14:45 – 16:45	8. Situações e reações complexas	Flipchart e marcadores Cópias do livro introdutório, Um Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho OU fotocópias da secção do livro sobre reações complexas Cópias do Apêndice C: 5. Dois cenários com questões Se disponível, informação atualizada de referência local
16:45 – 17:30	9. Autocuidado	Flipchart e marcadores
17:30 – 17:45	10. Encerramento da formação	Apêndice D: Formulário de avaliação da formação (criar e disponibilizar online)

PROGRAMA DE FORMAÇÃO 2: FORMAÇÃO DE UM DIA E MEIO		
Tempo	Programa de formação	Materiais
DIA UM		
09:00 – 09:45	1. Introdução	Cópias do Apêndice C: 1. Cartões "Ver, Ouvir, Ligar" <i>Flipchart</i> com o programa de formação escrito ou cópias para cada participante Papel e canetas <i>Flipchart</i> e marcadores, fita-cola ou alfinetes
09:45 – 10:05	2. O que é são PSP?	<i>Flipcharts</i> com as listas do que são e do que não são os PSP
10:05 – 10:15	3. Eventos críticos	Papel de <i>flipchart</i> , <i>post-it</i> e marcadores
10:15 – 10:35	4. Reações a acontecimentos que promovem sofrimento emocional	<i>Flipcharts</i> e marcadores <i>Flipchart</i> preparado, dividido em quatro secções intituladas "comportamentais", "emocionais", "físicas" e "pensamentos".
10:35 – 10:50	INTERVALO	15
10:50 – 11:05	5. Desenvolvimento de estudos de caso	Cópias do Apêndice C: 1. Cartões "Ver, Ouvir, Ligar" Papel e canetas Cópias do Apêndice C: 2. Desenvolver estudos de caso
11:05 – 12:45	6. "Ver, Ouvir, Ligar" (1ª parte) Pausa após "Escuta ativa"	Cópias do Apêndice C: 1. Cartões "Ver, Ouvir, Ligar" Disponibilizar uma série de recursos para as apresentações dos grupos de aprendizagem ao longo da vida (papel de <i>flipchart</i> e marcadores, canetas e papel, etc.) Cópias do Apêndice C: 3. Identificar reações: Um estudo de caso com questões Notas <i>post-it</i> de duas cores diferentes e canetas Papel de <i>flipchart</i> e marcadores
12:45 – 13:45	ALMOÇO	60
13:45 – 14:15	6. "Ver, Ouvir, Ligar" (2ª parte) Começar com apresentação "LIGAR"	Disponibilize uma série de recursos para as apresentações dos grupos VOL (papel de <i>flipchart</i> e marcadores, canetas e papel, etc.)
14:15 – 15:15	7. <i>Role play</i> de PSP	Cópias dos estudos de caso desenvolvidos pelos grupos na sessão 5
15:15 – 15:30	Revisão do primeiro dia	15
DIA DOIS		
09:00 – 09:15	Recapitulação do primeiro dia e introdução do segundo dia	<i>Flipchart</i> e marcadores
09:15 – 11:15	8. Situações e reações complexas	<i>Flipchart</i> e marcadores Cópias do livro introdutório, Um Guia de Primeiros Socorros Psicológicos para as Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho OU fotocópias da secção do livro sobre reações complexas Cópias do Apêndice C: 5. Dois cenários com questões Se disponível, informação atualizada de referência local
11:15 – 11:30	INTERVALO	15
11:30 – 12:15	9. Autocuidado	<i>Flipchart</i> e marcadores
12:15 – 12:30	10. Encerramento da formação	Apêndice D: Formulário de avaliação da formação (criar e disponibilizar online)

Apêndice C: Recursos de formação

1. Cartões Ver, Ouvir, Ligar



Imprima a tabela da página seguinte. Recorte dois quadrados juntos que formarão a frente e o verso de um cartão Ver, Ouvir, Ligar (VOL). Veja o exemplo abaixo.

Cole ou agrafe os dois lados para fazer um cartão. Dê a cada pessoa um cartão VOL à chegada. Estes cartões serão utilizados mais tarde em diferentes momentos da formação.

Alguns participantes podem receber os mesmos cartões. Se houver mais de 21 participantes na formação, terá de imprimir mais do que uma cópia e fazer mais cartões.

Frente	Verso
Ver 1	Procurar informações sobre o que aconteceu e está a acontecer

Ver 1	Procurar informações sobre o que aconteceu e o que está a acontecer	Ouvir 1	Ouvir refere-se à forma como se aborda alguém	Ligar 1	Ligar é ajudar as pessoas a aceder à informação
Ver 2	Procurar quem precisa de ajuda	Ouvir 2	Ouvir refere-se à forma como se apresenta	Ligar 2	Ligar é ajudar as pessoas a ligarem-se aos seus entes queridos e ao apoio especializado
Ver 3	Procurar riscos de segurança e proteção	Ouvir 3	Ouvir refere-se à forma como se presta atenção e se ouve ativamente	Ligar 3	Ligar é ajudar as pessoas a resolver problemas práticos
Ver 4	Procurar lesões físicas	Ouvir 4	Ouvir refere-se à forma como se aceitam os sentimentos de outra pessoa	Ligar 4	Ligar consiste em ajudar as pessoas a aceder a serviços e a outras ajudas
Ver 5	Procura necessidades imediatas e práticas	Ouvir 5	Ouvir refere-se à forma como se acalma a pessoa em sofrimento emocional	Ligar 5	Ligar consiste em ajudar as pessoas a aceder à informação
Ver 6	Procurar reações emocionais	Ouvir 6	Ouvir refere-se à forma como se pergunta sobre necessidades e preocupações	Ligar 6	Ligar é ajudar as pessoas a ligarem-se à sua rede de suporte familiar e social
Ver 7	Procurar informações sobre o que aconteceu e está a acontecer	Ouvir 7	Ouvir refere-se à forma como se ajuda a pessoa a encontrar soluções para as suas necessidades e preocupações	Ligar 7	Ligar é ajudar pessoas a resolver problemas práticos

2. Desenvolvimento de estudos de caso

Criado pelo GRUPO No. _____

Descrever brevemente o evento crítico

Pense no nome para uma pessoa afetada pelo acontecimento

Forneça algumas informações pessoais (por exemplo: sexo, idade, estado civil, etc.):

Pense num contexto (por exemplo: ambiente, hora do dia, situação privada ou pública, outras pessoas à volta? etc.)

Faça uma lista das principais reações da pessoa:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. Identificar as reações: Um estudo de caso com questões



Imprima cópias deste estudo de caso e dê uma cópia a cada grupo. Não se esqueçam de escolher um nome para a mulher que seja típico da sua localidade.

O estudo de caso

Fui chamado por uma das minhas colegas, (NOME), que se encontrava num estado de grande ansiedade. Três homens armados entraram em sua casa numa noite, há cerca de duas semanas. Não a magoaram. Não lhe fizeram mal, mas ameaçaram-na e levaram todos os objetos de valor que encontraram. Ela teve muito medo no momento, mas lidou bem com a situação e manteve-se calma. Depois de terem saído, (NOME) chamou a polícia e o serralheiro, pois tinham-lhe roubado as chaves. Entretanto, tinham passado duas semanas e ela não se estava a sentir bem. Disse-me que tinha dormido pouco nas últimas duas semanas e até ficou acordada toda a noite algumas vezes, com medo que eles voltassem. Não conseguia ir trabalhar, pois estava demasiado cansada para se concentrar.

Instruções

Discutam as questões abaixo nos vossos grupos e tomem notas para plenário.

Utilize os *post-its* que lhe foram distribuídos para escrever exemplos de reações comuns e de reações complexas. Reações complexas - escreva uma reação por *post-it*.

Questões

1. Como é que aplicaria as ações do OLHAR nesta situação?
2. Que tipo de reações comuns acha que a mulher teria perante esta experiência?
3. Que tipo de reações complexas poderia ela ter a partir desta experiência? Quando e porque é que faria um encaminhamento para ajuda profissional?

4. Formulários de *feedback* de *role play*

Nome do participante observado: _____

FORMULÁRIO DE <i>FEEDBACK</i>		
Princípio de ação e ações	*Nível de conclusão	Comentários e exemplos O que é que correu bem? O que poderia ser melhorado?
VER refere-se ao facto do facilitador procurar:		
Avaliar o risco de segurança e proteção		
Informações sobre o que tinha acontecido e estava a acontecer		
Aferir lesões físicas		
Quem precisa de ajuda		
Identificar necessidades básicas e preocupações práticas imediatas		
Identificar e verbalizar as reações emocionais		
OUVIR refere-se à forma como o facilitador de PSP:		
Abordou a pessoa em sofrimento emocional de forma adequada		
Apresentou-se		
Prestou atenção e escutou ativamente		
Aceitou os sentimentos da outra pessoa		
Acalmou a pessoa em dificuldades		
Perguntou sobre as necessidades e preocupações		
Ajudou a(s) pessoa(s) em dificuldade a encontrar soluções para as suas necessidades e problemas imediatos		
LIGAR refere-se ao facto da pessoa em sofrimento emocional ter sido ajudada a:		
Aceder a informações		
Contactar com entes queridos e apoio social		
Resolver problemas práticos		
Aceder a serviços e outras ajudas		

*) Nível de conclusão: 2: bem feito, 1: feito adequadamente; 0: mal feito

5. Dois cenários com questões

Cenário 1: Crise na família

Há um ano que visita uma família de refugiados, uma vez por semana, no âmbito do seu trabalho como voluntário da Cruz Vermelha. Dá-se muito bem com todos os membros da família e sente-se ligado a todos. Um dia, chega e encontra toda a família em apuros, porque a filha mais velha tentou pôr termo à sua vida cortando os pulsos. Ela esteve no hospital, mas já regressou a casa. Os pais estão muito perturbados. A filha fechou-se no seu quarto e recusa-se a falar com alguém. O pai está sentado à janela, a olhar, não diz nada. A mãe não pára de falar acerca de tudo o que já passaram e porque está zangada por ver a filha, como é ingrata por os fazer passar por isto.

Questões:

1. Quem precisa de ajuda e de que tipo de ajuda precisa?

2. Quem vai ajudar primeiro? Porquê?

3. Quem mais irá contactar para obter ajuda, se necessário?

Cenário 2: O acidente de viação

Está a regressar a casa do trabalho quando vê um acidente de viação à sua frente. Dois carros chocam entre si e ficam muito danificados. Pára e corre para ajudar. Num dos carros está um casal de idosos com a sua neta. No outro carro estão dois jovens. O casal de idosos e a neta têm alguns ferimentos ligeiros, mas as suas lesões físicas não parecem ser graves. Saem do carro e ficam abraçados um ao outro. A neta está a chorar. No outro carro, um dos dois jovens está gravemente ferido e inconsciente. O outro passageiro está em pânico a gritar e a chorar.

Questões:

1. Quem precisa de ajuda e de que ajuda precisa?

2. Quem é que vai ajudar primeiro? Porquê?

3. Quem mais irá contactar para reforçar a ajuda, se necessário?

Cenário 2: O acidente de viação

Está a regressar a casa do trabalho quando vê um acidente de viação à sua frente. Dois carros chocam entre si e ficam muito danificados. Pára e corre para ajudar. Num dos carros está um casal de idosos com a sua neta. No outro carro estão dois jovens. O casal de idosos e a neta têm alguns ferimentos ligeiros, mas as suas lesões físicas não parecem ser graves. Saem do carro e ficam abraçados uns aos outros. A neta está a chorar. No outro carro, um dos dois jovens está gravemente ferido e inconsciente. O outro passageiro está em pânico a gritar e chorar.

Questões:

1. Quem precisa de ajuda e de que tipo de ajuda precisa?

2. Quem é que vai ajudar primeiro? Porquê?

3. Quem mais irá contactar para reforçar a ajuda, se necessário?

Apêndice D: Formulário de avaliação da formação (criar e disponibilizar online)

AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO PARA PSP BÁSICO					
	Muito fraco	Fraco	Médio	Bom	Excelente
1. De um modo geral, como classifica o conteúdo da formação?					
Comentários:					
2. Comentários gerais: Por favor, indique até que ponto concorda com as seguintes afirmações	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	
2.1 O conteúdo foi interessante e motivador					
2.2 A formação cumpriu os seus objetivos					
3. Conhecimentos e competências: Por favor, indique até que ponto concorda com as seguintes afirmações					
3.1 Sei mais sobre as reações ao sofrimento emocional					
3.2 Sei o que são e o que não são os primeiros socorros psicológicos					
3.3 Compreendo os três princípios de ação de Ver, Ouvir, Ligar					
3.4 Pratiquei a facilitação de PSP a uma pessoa em sofrimento emocional					
3.5 Compreendi o que são reações e situações complexas					
3.6 Compreendo a importância do autocuidado ao ajudar os outros					
4. O seguinte ajudou a minha compreensão					
4.1 Discussões em plenário					
4.2 <i>PowerPoints</i>					
4.3 Exercícios de grupo					
4.4 <i>Role play</i>					
5. O facilitador					
5.1 O facilitador tinha conhecimentos sobre o tema					
5.2 O facilitador apresentou o conteúdo de uma forma clara e lógica					
5.3 O facilitador tinha boas capacidades de facilitação					
6. Opinião sobre a formação em geral					
6.1 Fiquei a compreender melhor os primeiros socorros psicológicos					
6.2 O ambiente de aprendizagem foi seguro e inclusivo					
6.3 A duração global do curso foi adequada					
7. O que correu bem na formação?					
8. O que é que não correu bem na formação?					