

# PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

## DON'TS

### O que não fazer

- Não minimize ou ignore o sofrimento da pessoa
- Evite julgamentos ou conselhos diretos
- Não force a pessoa a falar se ela não quiser.
- Não ofereça soluções rápidas ou simplistas
- Não compartilhe informações sem consentimento
- Não tente resolver tudo sozinho

**PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS NÃO SÃO TERAPIA: SÃO UM ACOLHIMENTO INICIAL PARA RESTAURAR O EQUILÍBRIO EMOCIONAL E FORTALECER A PESSOA PARA SEGUIR EM FRENTE.**

## DOS

### O que fazer

- Escute atentamente sem interromper
- Demonstre empatia e compreensão
- Garanta um ambiente seguro e acolhedor
- Incentive a procura por ajuda profissional
- Respeite os sentimentos e tempo da pessoa
- Direcione para redes de apoio disponíveis

**O SEU OBJETIVO É OFERECER ESCUTA, ACOLHIMENTO E SUPORTE IMEDIATO EM SITUAÇÕES DE CRISE, PROMOVEDO ALÍVIO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO E FAVORECENDO O REGRESSO AO EQUILÍBRIO EMOCIONAL.**

## PRINCÍPIOS DE HOBFOLL

### Tu podes ajudar!

#### Sensação de segurança

Ajudar a pessoa a sentir que está fora de perigo.

Exemplo: Levar a pessoa para um local seguro e explicar que o risco já passou.

#### Acalmar

Reduzir o medo e a ansiedade.

Exemplo: Ensinar a respiração diafragmática para quem está muito agitado.



**Conheça a técnica de Respiração Diafragmática**

SCAN ME

### **Autoeficácia e eficácia da comunidade**

Incentivar a pessoa a perceber que ela pode agir e receber ajuda.

Exemplo: Elogiar pequenas ações realizadas "fez muito bem em sair dali e proteger-se".

### **Conexão com a rede de apoio**

Estabelecer a conexão com família, amigos e comunidade.

Exemplo: Ajudar a pessoa a fazer contacto com os familiares.

### **Esperança**

Mostrar que a recuperação é possível, reforçando o otimismo.

Exemplo: Dizer "vai ser difícil, mas vai conseguir superar isso".

### **Seja um agente de apoio!**

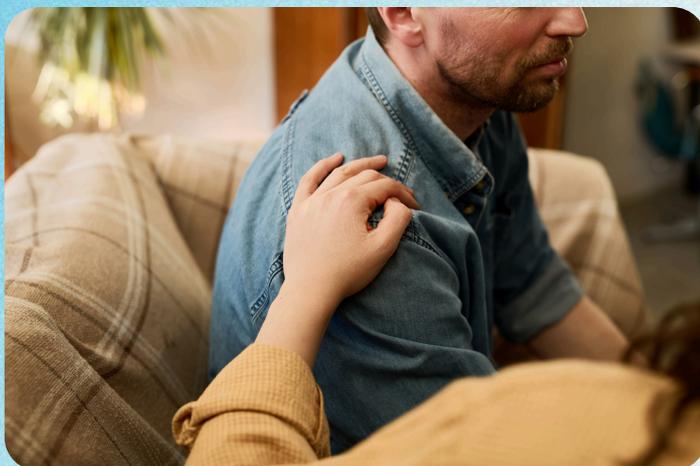
**Conhecer os primeiros socorros psicológicos pode fazer diferença na vida de quem precisa.**

Informe-se e ajude a sua comunidade!

Qualquer um pode ajudar!



SCAN ME



**Primeiros Socorros Psicológicos salvam o equilíbrio emocional após traumas!**

### **LINHAS DE APOIO**

Linha de apoio psicológico | SNS 24 – [808242424](tel:808242424)

Casp - Centro de apoio e serviço psicológico - [229866092](tel:229866092)