



Seção de Atendimento ao Servidor da Susepe - SASS

Primeiros Socorros Psicológicos

Guia básico para atuação

Gabriel de Vargas Pereira - SASS 9ª DPR
Pablo Moura - Coordenador da SASS



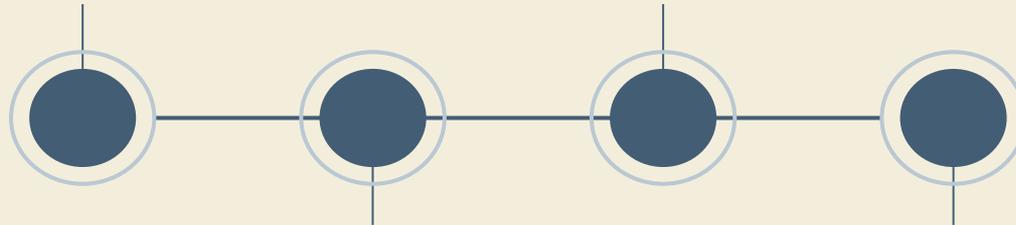
Primeiros Socorros Psicológicos

Abordagem para auxiliar indivíduos que estão enfrentando altos níveis de estresse, trauma ou desorientação emocional

Objetivo de oferecer uma intervenção inicial para ajudar a pessoa a lidar com o impacto psicológico da crise

Crisis emocionais

Acidentes graves



Desastres naturais

Situações estressantes

Princípios fundamentais dos **PSP**

Proteger

Garantia de Segurança
Física e Emocional

Confortar

Proporcionar Apoio
Emocional

Escutar

Prática da Escuta Ativa e
Validação Emocional

Informar

Comunicação Clara e
Transparente

Encaminhar

Facilitar Conexões com
Suporte Adicional





1. Proteger

Garantia de Segurança Física e Emocional

O primeiro passo é assegurar que a pessoa em crise esteja em um **ambiente seguro**, fisicamente e emocionalmente. Isso significa afastar a pessoa de fontes imediatas de perigo ou estresse, seja removendo de uma área de risco ou criando um espaço calmo e controlado onde ela possa se sentir protegida.

Estabelecimento de Limites

Parte da proteção inclui o estabelecimento de limites claros, especialmente em situações onde a pessoa pode se sentir invadida ou ameaçada. Isso pode envolver **respeitar a necessidade** da pessoa por espaço pessoal ou tempo para processar suas emoções sem pressa.



Não esquecer de **prevenir** **os riscos adicionais!**

Também é fundamental avaliar e mitigar qualquer risco adicional que a pessoa possa enfrentar. Isso pode incluir:

- **Reconhecimento** de potenciais fatores desencadeantes no ambiente;
- Tomada de **medidas** para evitá-los;
- **Garantir** privacidade em momentos de vulnerabilidade emocional.





2. Confortar

Proporcionar Apoio Emocional

Oferecer conforto é central para os PSP, e isso começa com a presença **calma e tranquilizadora** de quem está oferecendo o suporte. O objetivo é ajudar a pessoa a sentir-se menos sozinha e mais compreendida em meio à sua crise.

Empatia e Compaixão

Demonstrar empatia e esforço genuíno para entender e compartilhar os sentimentos da pessoa é essencial para proporcionar conforto. A **compaixão**, que é a disposição de ajudar ativamente, reforça esse suporte e ajuda a pessoa a se sentir validada em sua dor.





3. Escutar

Prática da Escuta Ativa

Escutar de forma ativa envolve prestar atenção total ao que a pessoa está dizendo, tanto verbal quanto não verbalmente. Isso significa não apenas ouvir as palavras, mas também observar expressões faciais, linguagem corporal e o tom de voz para **captar as nuances** do que está sendo comunicado.

Validação dos Sentimentos

Permita que a pessoa expresse seus sentimentos e pensamentos sem interrupções ou julgamentos. A pessoa deve sentir que pode compartilhar o que está vivenciando, seja medo, raiva, tristeza, ou confusão. Ao ouvir, é importante reconhecer e validar os **sentimentos da pessoa**, independente da opinião pessoal de quem escuta.





4. Informar

Facilitar Conexões com Suporte Adicional

Um dos objetivos dos PSP é ajudar a pessoa a se **conectar** com outras formas de suporte que podem ser necessárias. Isso pode incluir familiares, amigos, profissionais de saúde mental, ou serviços de emergência.

Construção de Rede de Apoio

Ajudar a pessoa a restabelecer ou fortalecer suas **conexões sociais** é crucial. Isso pode envolver incentivar a pessoa a entrar em contato com pessoas de confiança que possam oferecer apoio adicional, seja emocional, prático ou informativo.



Orientação para **Serviços Específicos**

Em casos onde a pessoa necessita de assistência profissional, como terapia ou intervenção médica, é vital orientar de maneira clara e concreta sobre **como acessar** esses serviços. Fornecer informações sobre onde buscar ajuda e como fazer pode ser um passo importante para a recuperação da pessoa.





5. Encaminhar

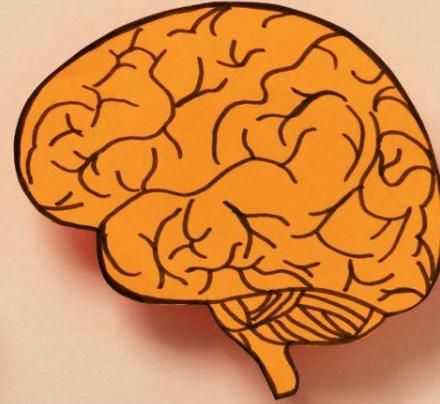
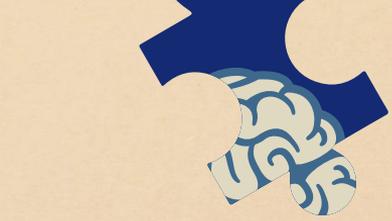
Comunicação Clara e Transparente

Em momentos de crise, a falta de informação pode aumentar a ansiedade e o medo. Fornecer informações claras, honestas e acessíveis sobre o que está acontecendo, o que será feito a seguir, e quais opções estão disponíveis é essencial para ajudar a pessoa a se sentir mais **segura** e no **controle**.

Explicações Adequadas ao Contexto

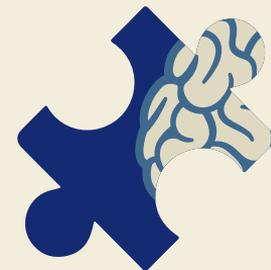
As informações devem ser adaptadas ao nível de compreensão da pessoa, evitando termos técnicos ou jargões que possam confundir. É importante garantir que a pessoa realmente **entenda as informações** que estão sendo transmitidas.





A aproximação **passo a passo**

Passos práticos para a **aplicação**



Avaliação Inicial

Observação do Ambiente e da Pessoa



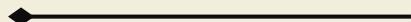
Aproximação e Comunicação

Linguagem corporal calma e assertiva



Oferecer Ajuda

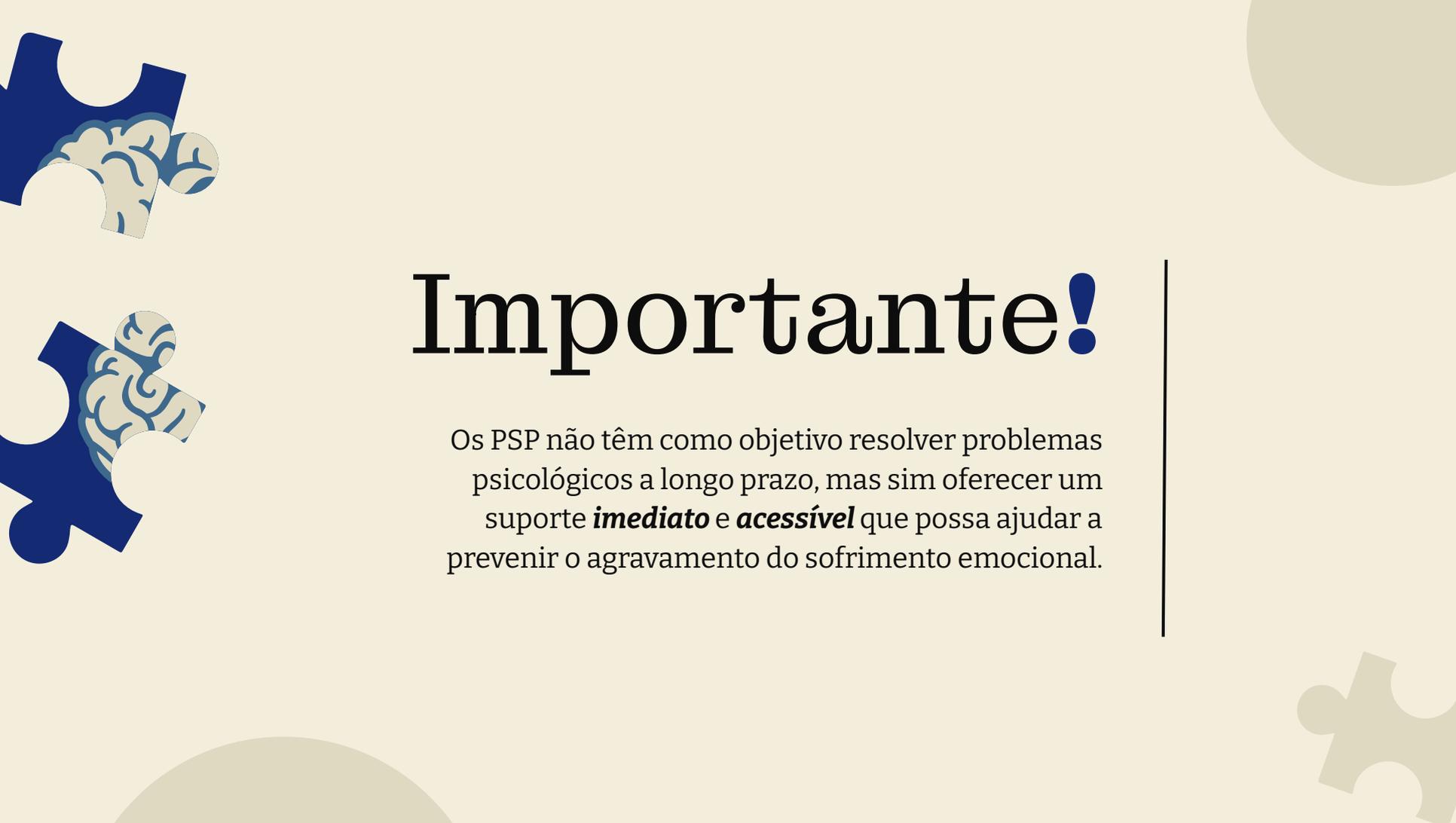
Identificação das Necessidades Imediatas



Facilitar Conexões

Reconectar com Suportes Externos



The slide features a light beige background with several decorative elements: two dark blue puzzle pieces on the left, each containing a stylized brain illustration; a large light beige circle in the top right corner; and a smaller light beige puzzle piece in the bottom right corner. A thin vertical black line is positioned to the right of the main text.

Importante!

Os PSP não têm como objetivo resolver problemas psicológicos a longo prazo, mas sim oferecer um suporte **imediate** e **acessível** que possa ajudar a prevenir o agravamento do sofrimento emocional.



É essencial que os profissionais da **Polícia Penal** estejam preparados para oferecer PSP e apliquem os conhecimentos da psicologia em suas vidas. O **treinamento** e a **sensibilidade** são peças-chave para garantir que cada intervenção seja eficaz.

