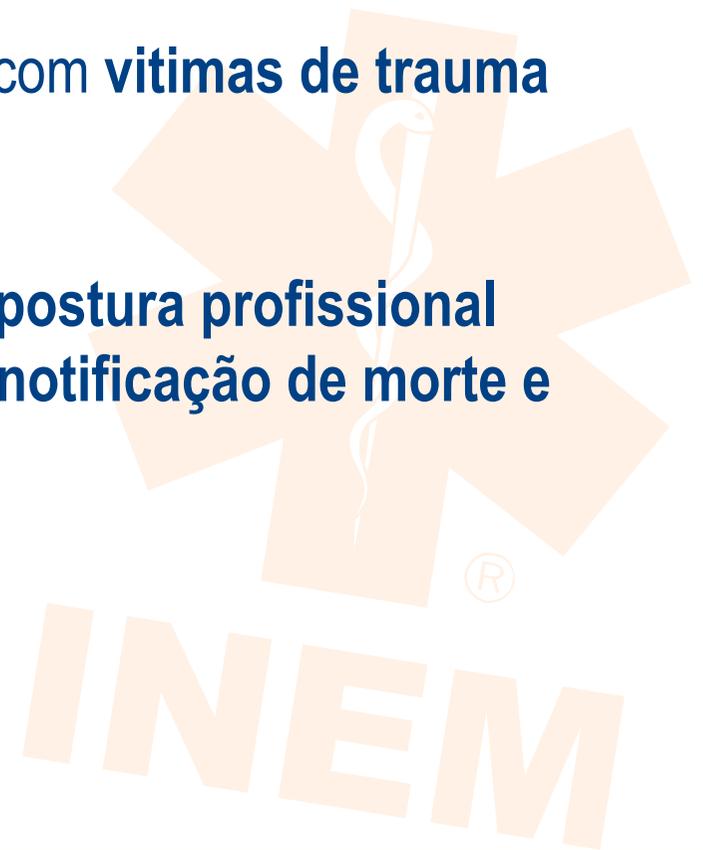




Competências Psicológicas

Trauma Psicológico: Objetivos

- Identificar um **incidente crítico** e a **sintomatologia associada**;
- Adquirir **competências** para a intervenção com **vitimas de trauma psicológico**;
- Identificar as **atitudes comunicacionais** e **postura profissional** mais adequadas a adotar nas situações de **notificação de morte e início do processo de luto**.





Incidente Crítico

Acontecimento **negativo e contraditório** com o funcionamento habitual da pessoa, que afeta os seus **mecanismos de confronto e adaptação normais**, levando à **perda do equilíbrio psicológico e alteração do funcionamento habitual**.

(Everly & Mitchell, 1997)



Como reagimos a um incidente crítico?

Reação Aguda de *Stress* (RAS)



Abordagem à Vítima de Trauma Psicológico



EMPOWERMENT da Vítima e Família:

- Facilita a **ação de socorro**;
- Permite lidar com as primeiras tarefas da **resolução do problema** (postura ativa);

Apoio prático



Informação



Primeiros Socorros Psicológicos

Objectivos

- Oferecer **proteção, segurança e confiança** às vítimas e familiares;
- **Redução do *stress*** das vítimas;
- **Minimizar o impacto** do incidente crítico;
- Mobilizar os **recursos sociais**;



Primeiros Socorros Psicológicos

- Proteger
- Dirigir
- Conetar
- Triagem
- Cuidar de Agudizados



Competências Psicológicas



ATIVIDADE

Início do processo de luto



Vítimas no início do processo de luto

Sintomas:

- Sentimento de luto intenso;
- Negação da realidade;
- Desespero;
- Descontrolo emocional;
- Choro / Gritos;
- Perda de força;
- Ideação suicida.

Atuação da equipa de EPH:

- **Proteger** – local mais reservado/seguro;
- Demonstrar **empatia** – como?;
- Continuar a usar “**morto**” ou “**morreu**” e o **nome da vítima**;
- **Não culpabilizar** a vítima;
- **Normalizar** sintomas;
- Permitir **expressão das emoções**;
- **Aconselhar** familiares;
- Entregar os **pertences** » Como?;
- Devem **ver o corpo?** » cuidados? [®]

A verificação do óbito é um acto médico!

A notificação deve igualmente ser realizada por um médico!



Notificação de Morte



Competências Psicológicas



ATIVIDADE

Notificação de Morte a Crianças



Competências Psicológicas



ATIVIDADE

Morte durante o Socorro

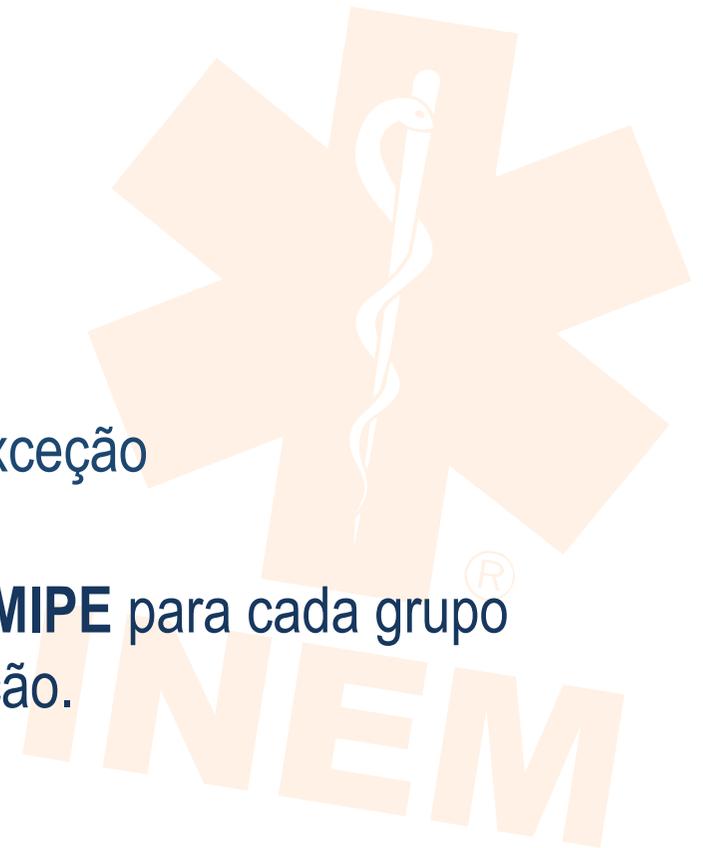


Fluxos de Ativação UMIPE



Fluxos Ativação UMIPE: Objetivos

- Identificar a **tipologia de situações** para solicitar **ativação da UMIPE**:
 1. Urgências Psiquiátricas
 2. Urgências Médico Legais
 3. Situações de Trauma Psicológico
 4. Incidentes Multivítimas e Situações de Exceção
- Reconhecer os **critérios de ativação da UMIPE** para cada grupo de situações e respetivo esquema de ativação.



Situações para ativação UMIPE

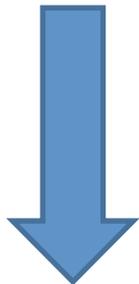
1. Urgências Psiquiátricas
2. Urgências Médico Legais
3. Trauma Psicológico
4. Incidentes Multivítimas e Situações de Exceção



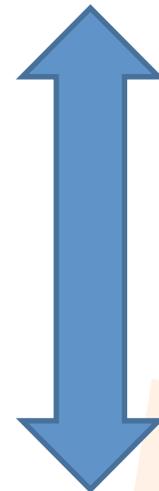
Unidade Móvel de Intervenção Psicológica de Emergência (UMIPE)

A UMIPE está protocolada em situações que necessitem de intervenção direta do psicólogo!

Vítima



Profissionais

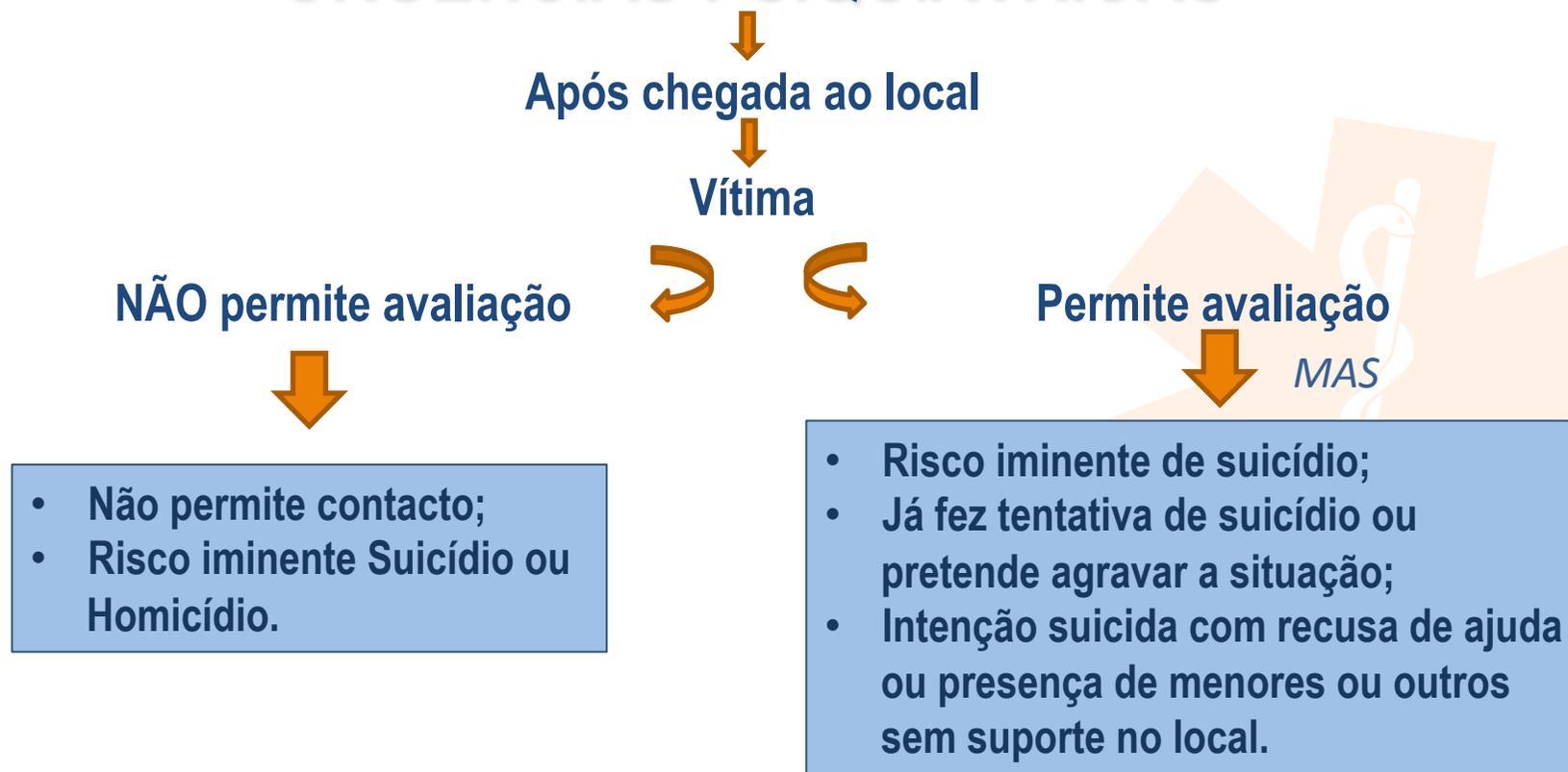


Também têm a função de sinalizar essa necessidade, quando a ativação não é imediata.



Critérios para ativação UMIPE⁽¹⁾

URGÊNCIAS PSIQUIÁTRICAS



PASSAR DADOS AO CODU E SINALIZAR NECESSIDADE DE UMIPE NO LOCAL



Critérios para ativação UMIPE⁽²⁾

URGÊNCIAS MÉDICO LEGAIS

Após chegada ao local

Vítima

NÃO permite avaliação

Permite avaliação

- Não permite contacto ou avaliação;
- Situação de agressividade ou violência com risco iminente para com crianças ou dependentes (necessidade de proteção ou encaminhamento).

- Agressão sexual;
- Sintomatologia psicológica intensa (intenção suicida, choque emocional, discursos incoerente e desorganizado);
- Situações de agressão física com crianças ou dependentes no local (necessidade de proteção e encaminhamento).

PASSAR DADOS AO CODU E SINALIZAR NECESSIDADE DE UMIPE NO LOCAL



Critérios para ativação UMIPE⁽³⁾

SITUAÇÕES DE TRAUMA PSICOLÓGICO

Se

Presença de envolvidos com reações intensas e necessidade de estabilização emocional.



Presença de familiares emocionalmente instáveis e necessidade de estabilização emocional.

Existência de vítimas encarceradas emocionalmente instáveis e socorro previsivelmente demorado.

PASSAR DADOS AO CODU E SINALIZAR NECESSIDADE DE UMIPE NO LOCAL



Critérios para ativação UMIPE⁽⁴⁾

INCIDENTES MULTIVÍTIMAS OU SITUAÇÕES DE

EXCEÇÃO

Após chegado ao local

Presença de vítimas ou familiares que apresentem:

- Necessidade de estabilização emocional;
- Recusam ajuda médica;
- Necessidade de alojamento/ alimentação;
- Necessidade de referenciação.

PASSAR DADOS AO CODU E SINALIZAR NECESSIDADE DE UMIPE NO LOCAL



O *STRESS* NO TRIPULANTE DE AMBULÂNCIA



Stress

É uma condição que resulta da **incapacidade que a pessoa sente**, real ou não, de responder às **exigências** de uma determinada situação (social, psicológica ou biológica).



INEM



Factores de *stress* para o TAS



Há factores que dependem do próprio profissional, outros que estão mais condicionados pelo exterior.



Incidente crítico na atividade do TAS?

No exercício da sua atividade, os TAS deparam-se com **situações mais exigentes**, que implicam a mobilização de estratégias para lidar com as mesmas.



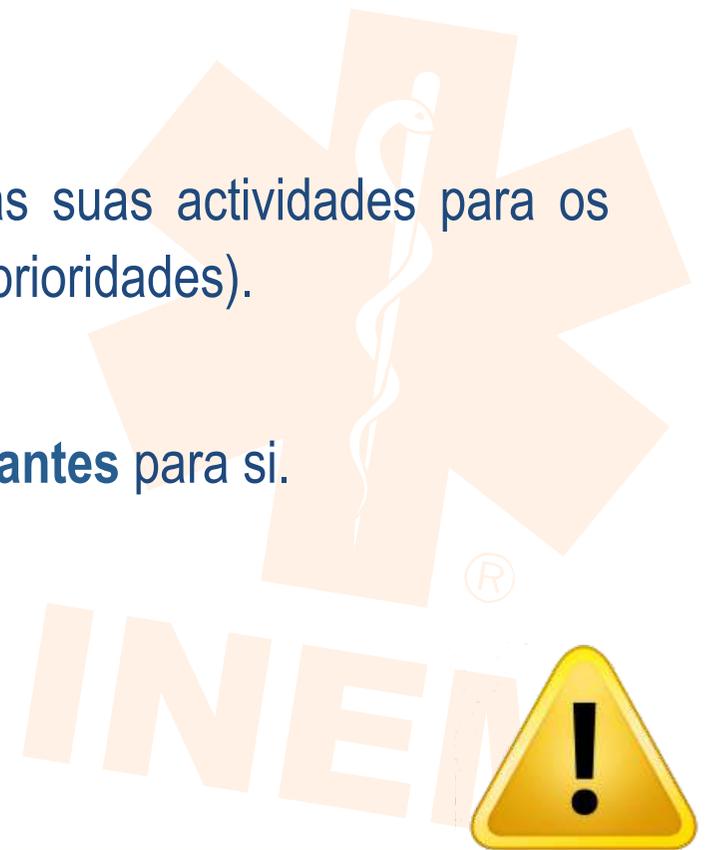
Competências Psicológicas



ATIVIDADE

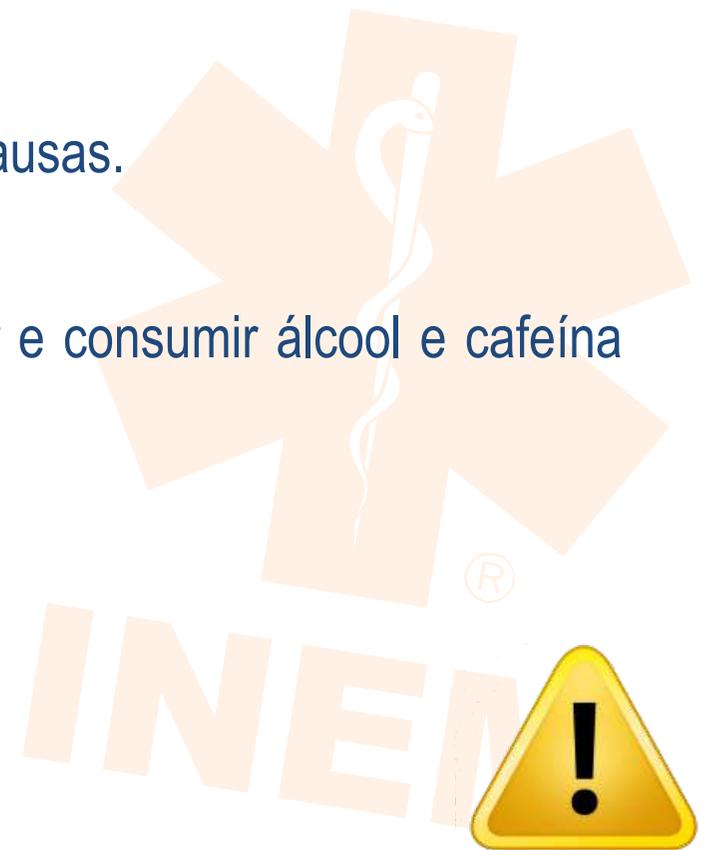
O que devo fazer nessas situações? I

- **Falar** sobre o que se passou e de como se sente com as pessoas que lhe são próximas ou que também estiveram envolvidas (**apoio de pares**). Se não conseguir falar, pode escrever.
- **Voltar à sua rotina diária**. Tentar organizar as suas actividades para os próximos dias (planificar o tempo e estabelecer prioridades).
- Passar tempo com as **pessoas que são importantes** para si.
- **Reservar tempo para si**.



O que devo fazer nessas situações? II

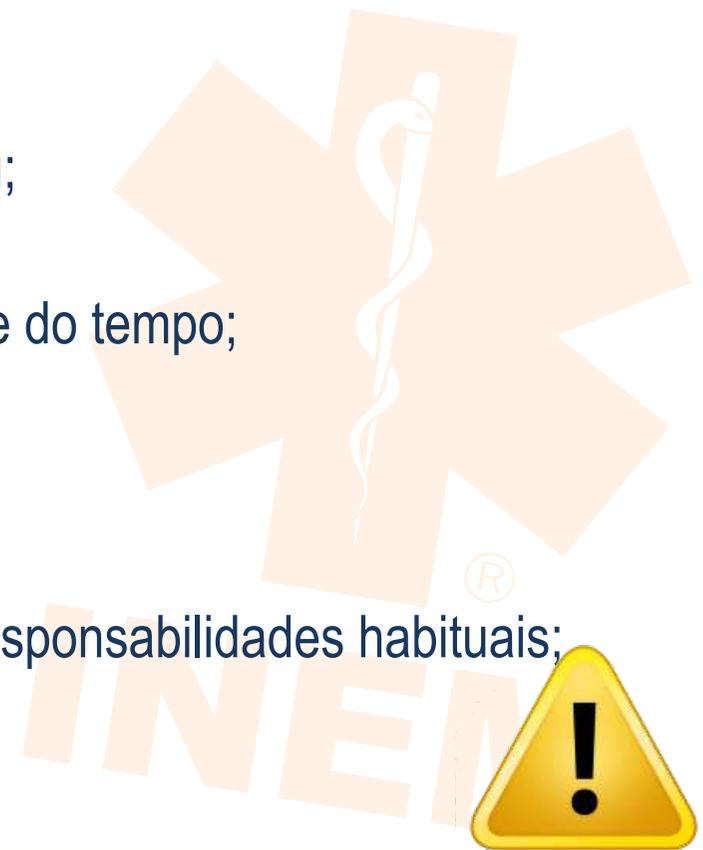
- Logo que possível, **enfrentar os locais e situações** que lhe recordam o acontecimento.
- Tentar **descansar e dormir** o suficiente / fazer pausas.
- Fazer uma **alimentação saudável**. Evitar fumar e consumir álcool e cafeína *em excesso*.
- Aceitar as suas **fragilidades e dificuldades**.
- **Exercício físico/Relaxamento**.



Como avaliar se preciso de ajuda profissional? I

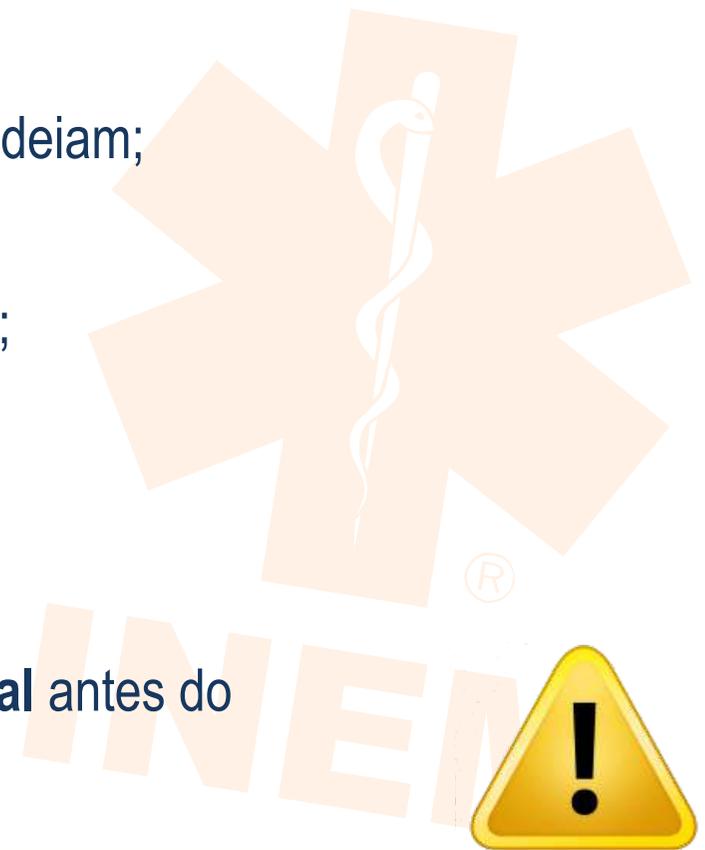
Algumas pessoas precisam de ajuda para integrar a experiência traumática. Este pode ser o seu caso se depois de alguns dias:

- Não consegue deixar de pensar no que sucedeu;
- Sente-se muito **tenso ou com medo** a maior parte do tempo;
- Não consegue ter prazer com nada;
- Não consegue ir trabalhar ou assumir as suas responsabilidades habituais;



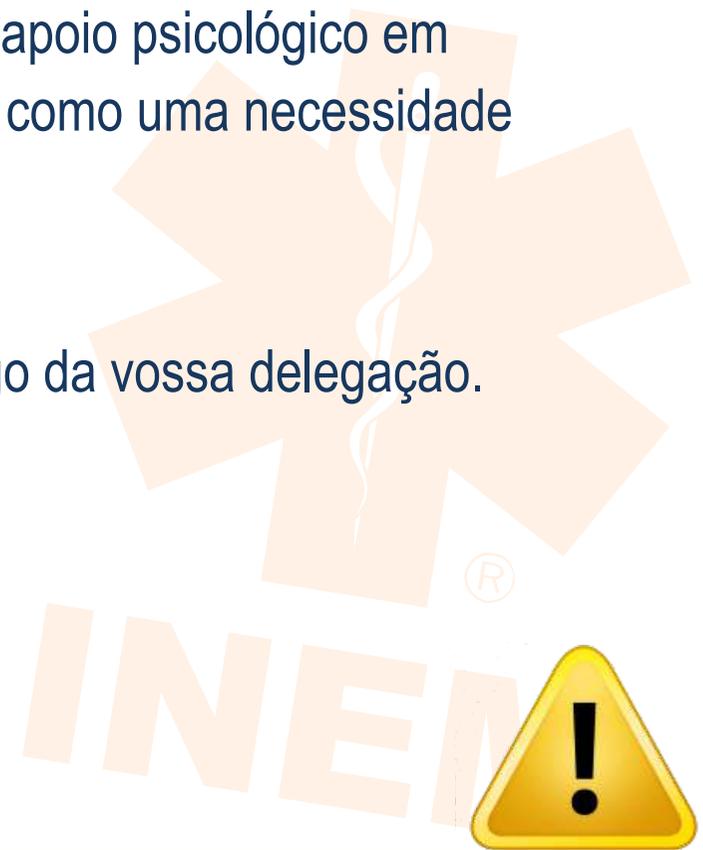
Como avaliar se preciso de ajuda profissional? II

- Comporta-se como se o **acontecimento estivesse a acontecer outra vez**;
- **Irrita-se ou é agressivo** com as pessoas que o rodeiam;
- **Consome álcool, ou outras drogas**, em excesso;
- **Faz auto-medicação**;
- **Comporta-se de forma muito distinta do habitual** antes do acontecimento.



Atenção:

- Procurar apoio e ventilar as situações complexas com os psicólogos do INEM não é uma demonstração de fragilidade, pelo contrário... é uma escolha inteligente. Cada vez mais os serviços de apoio psicológico em emergência estão previsto COMO ROTINA, e não como uma necessidade para quando aparecem problemas.
- Sempre que houver dúvidas, contactem o psicólogo da vossa delegação.



Competências Psicológicas





SIGA O INEM NO

facebook ↑

www.inem.pt
inem@inem.pt