

Bem Vindos à Formação em matéria de Saúde Mental Apoio Psicossocial



Direção Provincial da Educação de Inhambane



1


SAÚDE MENTAL/APOIO PSICOSSOCIAL (SMAP)



2

Temas a abordar:

- Saúde Mental
- Apoio Psicossocial
- Primeiros Socorros Psicológicos
- Stress
- Trauma



3

O QUE É SAÚDE?

É o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não simplesmente apenas ausência de doença. (OMS)

4

Saúde Mental

Um estado de bem-estar no qual o indivíduo exprime as suas capacidades, enfrenta os stressores normais, trabalha produtivamente e de modo frutífero e contribui para sua comunidade. (OMS)

5

Apoio Psicossocial

- É um conjunto de actividades que se realiza para elevar o bem-estar da pessoa que sofreu alguma alteração no seu estado emocional normal, facilitando a resiliência em indivíduos, famílias e comunidades.

6

Cada pessoa tem sentimentos, objectivos, e sonhos diferentes!
Assim, o bem-estar e saúde mental tem **formas e manifestações diferentes** nas diferentes pessoas.



7



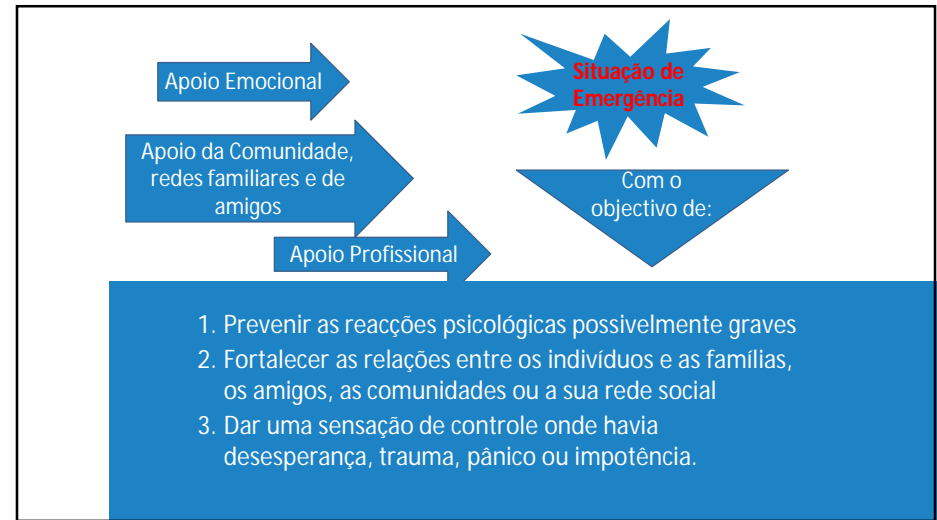
Apoio Emocional

Apoio comunitário

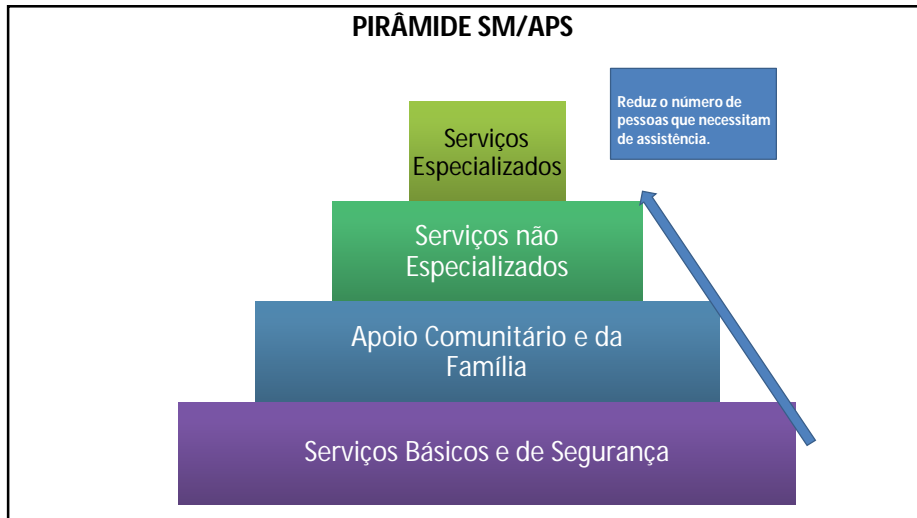
8



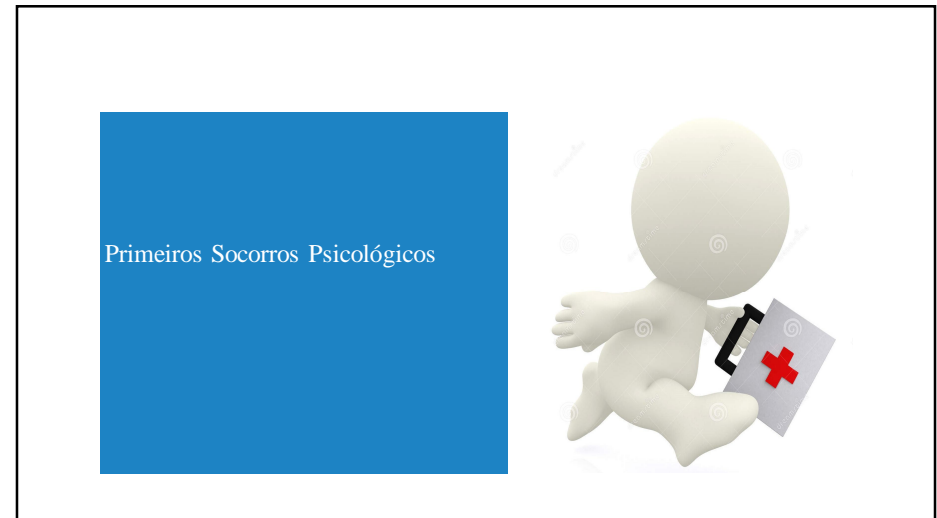
9



10



11



12

Os Primeiros Socorros Psicológicos correspondem à assistência humanitária, solidária e prática a outros seres humanos que recentemente tenham sofrido em consequência de uma emergência e experienciado pesado stress, medo, tristeza, pânico e perdas etc.

13

O que é PSP?

O que não é PSP?

14

- ❖ É algo que apenas profissionais podem fazer.
(Não)
- ❖ Avaliar as necessidades e preocupações da pessoa.
(Sim)
- ❖ É uma forma de aconselhamento profissional.
(Não)
- ❖ Confortar as pessoas e ajudá-las a sentirem-se calmas.
(Sim)

15

“Não causar dano”

Princípio de 3R's:

- Restaurar a sensação de segurança;
- Reduzir o nível de stress;
- Regular as emoções.

3L's:

- Look: Observar
- Listen: Escutar (Escuta activa)
- Link: Aproximar

Repetição
Clarificação
Sugestão
Encorajamento Verbal

16

O que fazer/ O que não fazer? Em PSP

- ❖ Ouvir com os olhos, orelhas e coração, dando à pessoa toda a sua atenção.
- Fazer
- ❖ Pressionar a alguém para contar a sua história.
- Não fazer
- ❖ Manter o tom da voz suave e calmo.
- Fazer
- ❖ Entender o contexto. Observar as coisas ao seu redor.
- Fazer
- ❖ tocar na pessoa se não tiver a certeza de que é apropriado fazê-lo.
- Não fazer
- ❖ Focar na respiração e respirar lentamente.
- Fazer

17

O que fazer/ O que não fazer? Em PSP

- ❖ Ouvir com cuidado a preocupação da pessoa que está a partilhar, assim como com carinho e mostrando respeito.
- Fazer
- ❖ Interromper ou apressar a história de alguém.
- Não Fazer
- ❖ Dar a opinião sobre a situação da pessoa que está se está a ouvir.
- Não Fazer
- ❖ Assegurar a(s) pessoa(s) que está/estão seguro(s) e de que você está lá para ajudar.
- Fazer
- ❖ Julgar o que as pessoas fizeram ou não fizeram, ou como se estão a sentir. Dizer: "Você não deveria se sentir assim" ou "Você deveria se sentir com sorte por ter sobrevivido".
- Não Fazer

18

O que é Stress ?

É uma resposta normal do nosso corpo a um evento anormal de pressão na nossa vida.

19

Causas do Stress

Múltiplas causas:

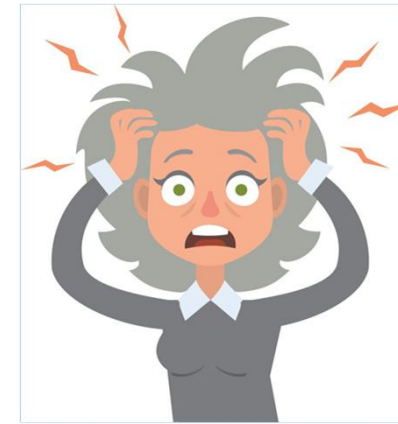
- Físico
- Fisiológico
- Social
- Político
- Financeiro
- Pessoal.

20

Stressores Múltiplos

- Quais as implicações dos efeitos financeiros e económicos? (Incapacidade de responder ao trabalho);
- Quais as implicações culturais e sociais? (Em isolamento);
- Estigma e discriminação? (Será que existe? Onde e como?);
- Entre outros Profissionais.

21



22

Sinais de Stress

Choro, alteração do comportamento/humor, isolamento, medo...

discurso ofensivo, afastamento...

nervosismo, alteração do batimento cardíaco...

23

Respostas ao stress

Três tipos de respostas

- Resposta positiva ao stress
- Resposta ao stress tolerável
- Resposta ao stress tóxico

24

Stress tóxico

- Quando a resposta ao stress do corpo está sempre activada.
- O stress se torna tóxico e pode causar mudanças dramáticas no cérebro e no corpo.

25

Adversidade prolongada sem apoio

- O stress tóxico não é tanto sobre a causa do stress, mas sobre a natureza crônica que acontece com crianças e adultos quando vivenciam adversidades graves e prolongadas sem o apoio ou dentro de um ambiente de relacionamentos de apoio.



26

O que é Trauma?

- Resposta emocional a eventos traumáticos com risco de vida, como guerra, desastre natural, crise de saúde, acidentes.

27

Natureza contínua do trauma

Eventos traumáticos e em série ao longo de um período prolongados:

- COVID-19;
- Ciclones ;
- Mudanças Climáticas;
- Abuso sexual;
- Violência doméstica;
- Acidentes de viação;

28

Sinais de Trauma

comportamento de risco/desviante, tristeza profunda, isolamento, evitamento, conflito interpessoal, dependência.

29

Como podemos observar quando uma pessoa está stressada?

- Agitada,
- Agressiva,
- Medo,
- Assustada,
- Distraída.

30

Possíveis Reacções LFC**Lutar, Fugir, Congelar.**

Lutar ou fugir é a reação fisiológica à ameaça percebida, a resposta dos batimentos cardíacos, a pressão arterial e a frequência respiratória aumentam, juntamente com a atenção e a vigilância.

Os problemas surgem apenas:

quando essa reação é evocada na ausência de qualquer ameaça;
quando a ameaça é prolongada; ou quando o organismo não pode fazer nada para se proteger da ameaça.

31

Resumo:

- ❖ **Saúde:** É o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não simplesmente apenas ausência de doença;
- ❖ **Saúde Mental:** Um estado de bem-estar no qual o indivíduo exprime as suas capacidades, enfrenta os stressores normais, trabalha produtivamente e de modo frutífero e contribui para sua comunidade;
- ❖ **Apoio Psicossocial:** É uma actividade que se realiza para elevar o bem-estar da pessoa que sofreu alguma alteração no seu estado emocional normal;
- ❖ Um dos princípios fundamentais do PSP é não causar danos.

32

Resumo:

- ✓ Cada pessoa tem sua própria forma de reagir a situações de risco de vida ou experiências inesperadas.
- ✓ Traumas psicológicos podem obscurecer ou mesmo impedir o bem-estar de acordo com a realidade subjetiva de cada indivíduo.
- ✓ Os sinais do estresse são muitas vezes perceptíveis, enquanto os sinais do trauma são na grande maioria das vezes silenciosos, pois acabam ficando na grande maioria reprimidos no inconsciente.
- ✓ Tanto crianças como os jovens e adultos podem apresentar sinais de stress e/ ou Trauma.

33

Como Fortalecer a Resiliência

34

O que é resiliência?

Resiliência é a capacidade de “recuperar” ao funcionamento anterior ao lidar com situações após uma emergência ou evento extremamente stressante e continuar a viver sua vida.

35

Exemplos de resiliência

- Pedimos que partilhe connosco uma experiência difícil (marcante) e que tenha conseguido ultrapassar.

36

Componentes de Resiliência

- Optimismo
- Altruísmo
- Bússola Moral
- Fé e Espiritualidade
- Humor
- Ter um modelo
- Apoios Sociais
- Significado ou propósito na vida

37

Factores de Resiliência

38

Factores de protecção

Tipos de Suporte

- Familiar;
- Comunitário;
- Religioso/Crenças;
- Institucional;
- Serviços de protecção básicos

39

Factores de risco

- Exposição e proximidade a eventos estressantes anteriores;
- História familiar de transtorno mental;
- Gênero (sexo);
- Genética.
- Traços de personalidade;
- Stresses graves anteriores ou traumatização;
- Parentalidade negativa;
- Falta de Informação ou Informação distorcida.

40

Resiliência e o sistema nervoso

Resiliência ao stress, trauma, e ansiedade, têm uma componente fisiológica, emocional, mental e espiritual.

41

Como desenvolver ou reforçar resiliência numa situação de emergência?

42

Resiliência

- *A forma como as pessoas conseguem enfrentar e lidar com situações difíceis, depende do seu ambiente, o padrão de riscos e factores de protecção, bem como os seus pontos fortes e capacidades pessoais.*

43

Como fazer as pessoas se sentirem protegidas e calmas numa situação de emergência?

- *Se sintam acolhidas, confortáveis e seguros;*
- *Aprendam a colocar perguntas;*
- *Aprendem através de actividades participativas, interativas e mutua ajuda;*
- *Encontrem esperança e valorizem o sentido da vida;*

44

Resumo:

- ✓ Resiliência é capacidade de recuperar e retornar a normalidade perante uma situação stressante ou de crise.
- ✓ A resiliência está ligada aos SN, Genética e mecanismos fisiológicos.
- ✓ As pessoas lidam com situações difíceis, depende do seu ambiente, o padrão de riscos e factores de protecção, pontos fortes e capacidades pessoais.
- ✓ O PF deve conhecer e administrar actividades que promovam resiliência em função das faixas etárias

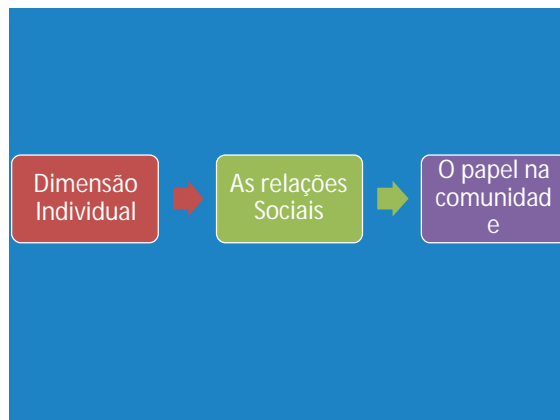
45

Resiliência

Diferentes Estilos de Enfrentamento



46

Equilíbrio

47



48

EU PRÓPRIO/A

- Auto-estima e confiança
- Auto-consciência
- Gestão das emoções
- Atenção, concentração
- Boa memória
- Criatividade

49

**AS MINHAS
RELAÇÕES COM OS
OUTROS**

COMUNICAÇÃO

COLABORAÇÃO

RESPEITO PELAS
SEMELHANÇAS E
DIFERENÇAS

EMPATIA

GESTÃO E INTERAÇÕES
NEGATIVAS

50

O MEU PAPEL NA COMUNIDADE

Responsabilização

Sentir-se
Parte da
Comunidade

Definir
Objectivos
Comuns

Tomar
Decisões
Responsáveis

Auto-eficácia

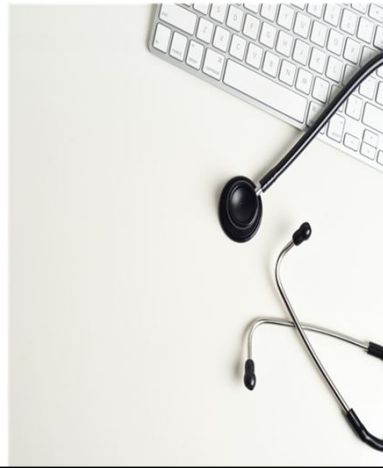
51

TRANSVERSAL

- Alegria
- Esperança
- Reflexão Crítica

52

- Praticar desporto
- Cantar, dançar, construir instrumentos musicais
- Desenhar
- Ler e contar histórias
- Higiene e saneamento
- Ensino moral e religião



53

6 Estilos de Enfrentamento

Mooli Lahad BASIC PH

Fé / Crenças
Afeto
Social
Imaginação
Cognitivo
Físico

54