PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS: UM OLHAR SOBRE O ACOLHIMENTO EM CONTEXTOS DE VULNERABILIDADE

Autores: Jhenifer Nascimento, Natália Tiesi. Karine Jurado;

[1]Filiação: ITES - Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior, Praça Dr. Horácio Ramalho, 159- Centro - CEP: 15.900-047 – Taquaritinga, SP. Contato: +55 16 3253-8200
E-mail: secretaria@ites.com.br

RESUMO: O presente estudo aborda os Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) como um recurso fundamental em contextos de crise e emergência, apresentando orientações éticas e culturais para o acolhimento inicial de pessoas em sofrimento. O objetivo foi compreender as diretrizes do guia da Organização Mundial da Saúde (2015) e refletir sobre sua aplicação prática no cuidado humanizado e responsável. A metodologia baseou-se em revisão teórica do material e análise reflexiva. Observou-se que os PCP fortalecem a escuta, a proteção e o apoio emocional, promovendo segurança e dignidade às vítimas e aos cuidadores.

Palavras-chave: Acolhimento; Crise; Humanização; Primeiros Cuidados; Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

Situações de desastres naturais, emergências humanitárias, violência e de crise impactam diretamente a saúde mental das pessoas envolvidas, já que afeta o ambiente, familiares, amigos e comunidade, por isso exige respostas rápidas, éticas e humanizadas (OMS, 2015). Diante desses contextos, os Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP) se configuram como uma das principais estratégias de intervenção inicial, sistematizando práticas recomendadas que proporcione suporte emocional imediato, conforto e segurança às vítimas (OMS, 2015). Segundo a Organização Mundial da Saúde (2015), os PCP consistem em uma resposta humana de escuta, acolhimento e orientação prática, evitando o aprofundamento do sofrimento e prevenindo danos secundários.

O guia, diferente de uma psicoterapia formal, não busca interpretar ou aprofundar o sofrimento psíquico, mas sim acolher, escutar, amparar e orientar, oferecendo segurança e apoio emocional no momento inicial após uma situação complexa (APAS *et al*., 2015). Por meio de intervenções breves e práticas baseadas em evidências, os voluntários e profissionais que estão na linha de frente para oferecer suporte rápido consegue agir com mais capacitação e padronização nas práticas de apoio psicológico inicial, de forma segura e humanizada (OMS, 2015).

A literatura evidencia que os PCP apresentam uma abordagem eficaz e acessível em contextos de crise, por aliarem evidências científicas, princípios éticos e sensibilidade cultural. Essa prática reduz o risco de agravamento do sofrimento psíquico, favorece a recuperação emocional e fortalece os vínculos sociais e comunitários (OMS, 2015; Hobfoll *et al*., 2007). Assim, os PCP consolidam-se como um instrumento essencial da Psicologia em emergências, reafirmando a relevância do cuidado humanizado e a necessidade de preparação contínua dos profissionais diante de situações críticas.

DESENVOLVIMENTO

O guia para trabalhadores de campo, elaborado pela Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e Visão Mundial Internacional (2015), propõe um conjunto de práticas baseadas em evidências para o atendimento imediato a pessoas em sofrimento após uma situação traumática (OMS *et al*.,2015). Diferente de uma psicoterapia, os PCP não visam interpretar o sofrimento, mas oferecer suporte prático, emocional e social, preservando a segurança, a dignidade e os direitos das vítimas (OMS, 2015).

Entre os princípios centrais apresentados no documento estão observar, escutar e aproximar, três eixos de ação que orientam a prática de forma ética e empática (OMS, 2015). "Observar" implica avaliar rapidamente o ambiente e identificar necessidades urgentes; "escutar" envolve uma escuta atenta, sem pressão, acolhendo o sofrimento; e "aproximar" refere-se a conectar a pessoa a recursos disponíveis, familiares e redes de apoio. Essa metodologia prioriza o contato humano genuíno e o respeito aos limites de cada indivíduo (APAS *et al.,*2015).

O guia enfatiza ainda a adaptação cultural como aspecto essencial para o cuidado eficaz, reconhecendo que cada contexto demanda sensibilidade às normas locais (OMS, 2015). Intervenções inadequadas, invasivas ou baseadas em julgamentos podem agravar o sofrimento e gerar retraumatização (OMS, 2015). Assim, os PCP devem ser realizados de modo flexível, ajustado às particularidades de cada comunidade. É necessário considerar o uso de uma vestimenta que vá de acordo com o local, saber quais são as normas de saudação, idioma, papéis de gênero, tabus de toque, práticas religiosas e crenças sobre a causa do evento (APAS *et al*., 2015). Tudo isso é o mínimo para entender como lidar com a população afetada e ajudar a alinhar as intervenções ao contexto local. O ajudante deve conhecer os serviços disponíveis e seus pontos de acesso, comunicar-se com autoridades, organizações de proteção à criança, equipes de saúde e outras agências (OMS, 2015). Portanto, é preciso criar estratégias práticas de apoio através da comunicação simples, calma, do conforto físico, fornecendo água, cobertor, esclarecer situações, possuir planos de ação, evitando boatos e promessas impossíveis.

Os objetivos dos PCP é fornecer orientações práticas e éticas para qualquer pessoa, não precisando ter formação psicológica especializada, prestando apoio imediato, seguro e respeitoso às pessoas afetadas (OMS, 2015). É preciso também garantir que o apoio seja feito de forma responsável, portanto é preciso preservar a segurança, a dignidade e os direitos das vítimas (APAS *et al.,*2015). Evitar intervenções inadequadas para que não corra o risco de agravar o sofrimento, expor a lembrança dolorosa insistindo nos detalhes, ou ainda a estigmatização, evitando as pressões, julgamentos ou interpretações precipitadas. E promover o autocuidado dos cuidadores, reconhecendo que quem ajuda também pode ser impactado, dessa maneira é de extrema importância reconhecer os próprios limites (OMS, 2015).

Tudo isso sem deixar de lado o fato de ser humano e por isso ser fundamental cuidar de si e dos colegas, isso exige uma preparação para se informar sobre a crise, avaliar a própria saúde física e mental, decidir se está apto a atuar, possuir uma gestão de estresse ao qual é importante ter hábitos saudáveis, dividir carga de trabalho e buscar apoio mútuo entre os colegas (HOBFOLL *et al.,* 2007). Profissionais e voluntários expostos a situações de crise também podem ser afetados emocionalmente, o que torna indispensável a atenção ao autocuidado e ao suporte mútuo entre equipes. Essa perspectiva amplia a compreensão do

cuidado psicológico, destacando-o como uma rede de apoio que envolve tanto quem recebe quanto quem oferece ajuda (OMS, 2015).

A aplicação dos PCP tem relevância social e psicológica, pois promove respostas humanizadas em situações de emergência, fortalecendo a autonomia das pessoas e sua capacidade de enfrentamento. Essa abordagem amplia a atuação da Psicologia para além do consultório, reforçando o compromisso ético da profissão com o bem-estar coletivo e a defesa dos direitos humanos (APAS *et al*., 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os Primeiros Cuidados Psicológicos se configuram como uma prática essencial em contextos de crise, por possibilitar apoio imediato, ético e humanizado às pessoas em sofrimento (OMS, 2015). A análise do guia evidenciou que os princípios de observar, escutar e aproximar orientam intervenções seguras e culturalmente sensíveis (APAS *et al.,* 2015). Verificou-se que os PCP não substituem a psicoterapia, mas representam um cuidado inicial eficaz, centrado na dignidade e na segurança das vítimas (HOBFOLL *et al.,* 2007). Destaca-se ainda a importância do autocuidado dos profissionais e voluntários, garantindo qualidade na assistência prestada. Conclui-se que os PCP fortalecem a atuação psicossocial e reafirmam o compromisso ético da Psicologia com o bem-estar humano em situações emergenciais.

REFERÊNCIAS

Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e Visão Mundial Internacional. **Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo**. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2015. I. Acesso em: 1 set. 2025. Disponível em: https://www.cosemssp.org.br/wp-content/uploads/2020/03/GUIA_PCP_portugues_WEB.pdf.

Hobfoll, S. E., *et al*. **Five essential elements of immediate and mid–term mass trauma intervention: empirical evidence. Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes**, v. 70, n. 4, p. 283–315, 2007. Acesso em: 9 out. 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283.