

Aptidões Psicossociais Básicas

Um guia para profissionais na resposta à COVID-19

Esboço final



Traduções

Para evitar duplicações, contacte o Grupo de Referência IASC para a Saúde Mental e Apoio Psicossocial (IASC MHPSS RG) (mhpss.refgroup@gmail.com) para pedidos de tradução em todas as línguas. Todas as traduções completas serão publicadas no *site* do Grupo de Referência IASC.

Esta tradução/adaptação não foi criada pelo Comité Permanente Inter-Agências (IASC). O IASC não é responsável pelo conteúdo ou rigor desta tradução. A edição original em inglês 'Inter-Agency Standing Committee. Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.' com a Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO é a edição obrigatória e autêntica."

Tradução em Língua Portuguesa: Centro de Apoio Psicológico e de Intervenção em Crise (CAPIC) - Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) – Ministério da Saúde - Portugal.

Revisão técnica: Márcio Gagliato, PhD – Consultor Sênior em Emergências Humanitárias e Diretor (Operações) da Rede Internacional de Saúde Mental e Apoio Psicossocial – MHPSS.net; Catarina Dahl, PhD – Consultora Nacional de Saúde Mental da Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) no Brasil.

Os ícones específicos da COVID-19 utilizados no presente guia são ícones da OCHA humanitária. Inclui símbolos para isolamento, distanciamento físico, COVID-19 e coronavírus, prevenção de infeções, testes, infetados e não infetados, e gestão de caso. Podem ser encontrados em <https://www.unocha.org/story/ocha-releases-humanitarian-icons-help-covid-19-response>.



©IASC, 2020. Esta publicação foi publicada sob a licença Creative Commons Attribution-NonCommercial- ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Nos termos desta licença, pode reproduzir, traduzir e adaptar este trabalho para fins não-comerciais, desde que o trabalho seja devidamente citado.

Introdução

As aptidões básicas de apoio psicossocial estão no centro de qualquer intervenção de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (SMAPS). Tais aptidões são, também, indispensáveis para muitos outros envolvidos na resposta à COVID-19, quer sejam profissionais de SMAPS ou não. Assim, este guia destina-se a todos os profissionais envolvidos na resposta à COVID-19.

Este Guia Básico de Aptidões Psicossociais é um projeto do Grupo de Referência do Comité Permanente Inter-Agências sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias. O projeto foi apoiado por agências membro do IASC MHPSS RG, com grandes contributos de sobreviventes COVID-19 e de profissionais envolvidos na resposta à COVID-19 de todos os sectores, nos seguintes países: Austrália, Bangladesh, Bulgária, Bolívia, Canadá, Dinamarca, República Democrática do Congo, Egito, Etiópia, Grécia, Índia, Iraque, Itália, Jamaica, Quênia, Laos, Libéria, Marrocos, Myanmar, Holanda, Filipinas, Portugal, Ruanda, África do Sul, Espanha, Sri Lanka, Suécia, Suíça, Síria, Uganda, Reino Unido, EUA. Todos responderam a um inquérito para nos ajudar a elaborar este guia e a torná-lo mais relevante para a sua saúde mental e necessidades psicossociais. O projeto inicial foi, então, alargado aos contributos dos sobreviventes e dos profissionais envolvidos na resposta à COVID-19, através de revisões e entrevistas adicionais aprofundadas. O guia final incorpora estes contributos.

Um grande agradecimento a estes profissionais - que inclui fornecimento de alimentos, distribuição, agentes de autoridade, profissionais de saúde, agentes de proteção, trabalhadores de serviços de transporte, gestores e outros – por terem participado na nossa pesquisa e terem influenciando este guia. Este é um guia desenvolvido por e para profissionais de todo o mundo. O IASC MHPSS RG agradece à Espe pelas suas ilustrações nesta publicação.

Esperamos que este guia ajude a orientar os profissionais de diferentes países, de diferentes setores, sobre como integrar o apoio psicossocial na sua resposta diária à COVID-19 e em como fazer a diferença no bem-estar das pessoas com quem comunicam durante a pandemia COVID-19.

Conteúdos

Módulo 1: O seu bem-estar..... 6

Não pode cuidar dos outros se não cuidar de si mesmo; por isso, comece por manter a sua própria saúde e bem-estar nestes tempos desafiantes.

Módulo 2: Comunicação de apoio nas interações do dia-a-dia..... 9

Como ajudar através da forma como interage e comunica.

Módulo 3: Oferecer apoio prático..... 12

Ajudar as pessoas a ajudarem-se a si mesmas, para que possam recuperar o controlo da situação, aceder a suporte prático e gerir melhor os seus problemas.

Módulo 4: Apoiar as pessoas que estão a sentir estresse..... 14

Como ajudar as pessoas que se sentem estresse e como saber quando recorrer a serviços de ajuda especializada.

Módulo 5: Ajudar em situações específicas..... 17

Ligações a recursos de ajuda em situações específicas, tais como trabalhar em lares, aplicação da lei, ou situações de deslocados ou refugiados e apoiar aqueles que estão de luto.

Anexos 20

Aconselhamento para gestores e supervisores, com o propósito de promover o bem-estar dos profissionais e dos voluntários; recursos para rotinas diárias, círculos de controlo e relaxamento; e uma tabela que pode utilizar para registar detalhes de contacto dos recursos-chave na sua área.

Isto é para mim?

Está a desempenhar uma função crítica durante a pandemia COVID-19?

O seu trabalho é essencial para a sobrevivência das pessoas afetadas pela COVID-19?

Ou para manter os sistemas e serviços a funcionar em benefício de todos?

Se sim, então esta informação é para si!

Pode trabalhar...

como profissional de saúde, por exemplo, um médico, enfermeiro, conselheiro; ou um assistente social ou gestor de caso

como um profissional de primeira linha, por exemplo, agente de autoridade, tripulante de ambulância ou bombeiro

no fornecimento ou preparação de alimentos, numa farmácia ou em serviços fúnebres, transportes, governo, serviços públicos ou sanitários

no apoio a pessoas significativas ou a amigos, ou a pessoas vulneráveis na sua comunidade

como supervisor ou gestor de equipas de profissionais ou voluntários.



Porque é que esta informação é importante?

A maioria das pessoas sentir-se-á em estresse durante a pandemia COVID-19. É importante apoiar o bem-estar emocional dos outros, durante este tempo desafiante.^{1,2,3} **Pode fazer a diferença no bem-estar das pessoas através da forma como interage e comunica durante a resposta COVID-19**, mesmo que a interação seja apenas breve.

As informações neste guia podem ser utilizadas para apoiar qualquer pessoa durante a pandemia COVID-19: as pessoas com COVID-19, as que perderam alguém por COVID-19, os cuidadores de alguém com COVID-19, as que recuperaram da COVID-19 ou as que estão são afetadas por restrições.

O que é que vou aprender?

As aptidões psicossociais básicas estão no centro da ajuda aos outros para que se sintam melhor. Neste guia, vai aprender a usar estas competências para cuidar de si próprio e para ajudar os outros a sentirem-se apoiados, através das suas interações.

1 IASC (2020) Nota informativa sobre a abordagem da saúde mental e dos aspetos psicossociais do surto covid-19. <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20%20March%202020-English.pdf>

2 OMS (2020) Gestão clínica de infeção respiratória aguda grave quando se suspeitar de COVID-19. [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

3 OMS (2012) mhGAP Evidence Resource Centre. https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

Módulo 1

O seu bem-estar

Cuidar de si mesmo e dos membros da equipa enquanto trabalha na resposta à COVID-19 **não é um luxo, é uma responsabilidade**. Esta secção trata de como pode cuidar melhor de si, para o seu próprio bem-estar e para melhor ajudar os outros.

Não há resposta sem si.

É uma parte essencial da resposta à COVID-19.

Podem ser gratificante saber que está a fazer a diferença.



É provável que **esteja a enfrentar uma série de novos desafios**. Você pode:

- ter horários de trabalho mais longos, sem recursos ou proteção adequados
- ter de lidar com o estigma e a discriminação relacionados com a COVID-19
- temer pela sua segurança e bem-estar, e das pessoas que lhe são mais queridas
- ser confrontado com doença, sofrimento ou morte
- ter de cuidar de familiares ou de estar de quarentena, ou
- perceber que as histórias daqueles que ajudam permanecem consigo depois do trabalho.

Muitas pessoas sentir-se-ão em estresse e exaustas enquanto trabalham na resposta à COVID-19. Isto é natural, considerando os desafios difíceis. Todas as pessoas reagem de forma diferente ao estresse. Podem experimentar:

- sintomas físicos: dores de cabeça, dificuldade em dormir e em comer
- sintomas comportamentais: pouca motivação para trabalhar, aumento do consumo de álcool ou drogas, afastar-se de práticas religiosas/espirituais
- sintomas emocionais: medo, tristeza, raiva.

Se o estresse está constantemente a impedi-lo de fazer as suas atividades do dia-a-dia (por exemplo, ir trabalhar) deve procurar ajuda profissional.



Consegue identificar os seus sinais de estresse? Pense em três coisas que pode fazer com regularidade para promover o seu bem-estar.



Da mesma forma que um carro precisa de combustível para andar, precisa de cuidar de si e de manter o seu tanque "cheio" para que possa continuar. **Ajudar na resposta à COVID-19 é uma corrida de longa distância, não um *sprint***, pelo que deve prestar atenção diária ao seu bem-estar.

Cuidar de si próprio

Para melhor gerir o seu estresse no dia-a-dia, tente seguir ao máximo algumas das sugestões que se seguem. Escolha aquelas que se ajustarem melhor a si. Se houver algum dia em que não o consiga fazer, seja tolerante consigo mesmo e tente de novo no dia seguinte.

1 Mantenha-se atualizado, com informações precisas sobre a COVID-19, e siga as medidas de segurança para prevenir a infeção. Faça "pausas" da informação COVID-19 nos órgãos de comunicação social, sempre que necessário.

2 Coma bem, durma o suficiente e faça exercício físico todos os dias.

3 Faça uma atividade de que goste, ou em que encontre sentido, todos os dias (por exemplo, arte, leitura, orações, conversa com um amigo).

4 Tire cinco minutos do seu dia para falar com um amigo, um familiar ou outra pessoa de confiança sobre como se está a sentir.

5 Fale com o seu gestor, supervisor ou colegas, sobre o seu bem-estar no trabalho, especialmente se estiver preocupado por trabalhar na resposta à COVID-19.

6 Estabeleça rotinas diárias e cumpra-as (consulte o plano de rotina diário no Anexo B).

7 Minimize o consumo de álcool, drogas, cafeína ou nicotina. Estes podem parecer ajudar a curto prazo, mas podem levar à depressão do humor, ansiedade, dificuldade em dormir e até agressividade, à medida que os efeitos desaparecem. Se estiver a consumir demasiado alguma destas substâncias, pode reduzir a quantidade disponível em sua casa e encontrar outras formas para gerir o estresse, como as mencionadas aqui.

8 No final de cada dia, faça uma pequena lista (mentalmente ou em papel) das formas pelas quais foi capaz de ajudar os outros ou das coisas pelas quais está grato, como "eu ajudei ao ser tolerante com alguém que estava irritado" ou "estou grato pelo apoio do meu amigo".

9 Seja realista sobre o que pode e o que não pode controlar. Visualizar círculos de controlo pode ajudar a fazê-lo. Um exemplo do círculo de controlo de um trabalhador é o que segue, e pode preencher o seu próprio no Anexo C.

Se se sente impotente para ajudar os outros, pode ser útil identificar os problemas sobre os quais consegue fazer algo, e aqueles sobre os quais não consegue. Perdoe e seja tolerante consigo mesmo, se não conseguir ajudar numa determinada situação.



10. Experimente uma atividade para relaxar – veja o que funciona consigo. Pode ter algumas atividades que pratica atualmente ou que já tenha praticado no passado. Também pode experimentar:

- respiração lenta (ver as instruções na página 14);
- alongamentos, danças, orações ou yoga;
- relaxamento muscular progressivo (ver instruções no Anexo D).



Gestores e supervisores:

Pode encontrar informações para apoio à sua equipa no Anexo A.

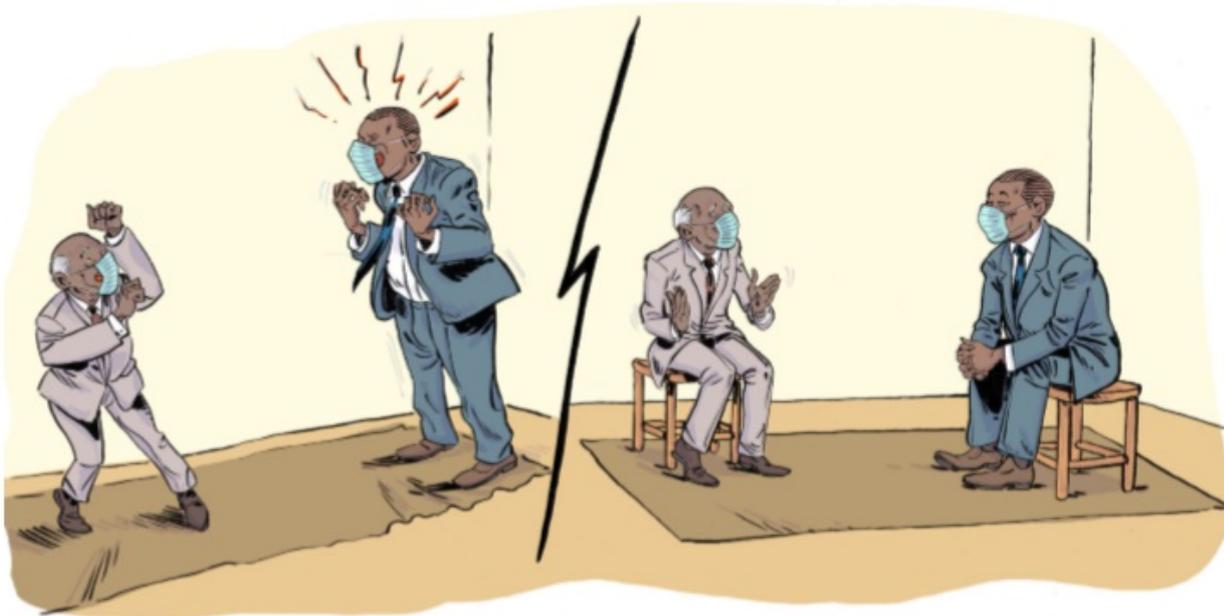
Caso Patrick

Patrick gosta do seu trabalho como líder comunitário. No entanto, durante a crise da COVID-19, muitos membros da comunidade perderam os seus empregos e não conseguem comprar comida. Há rumores que se espalham de que a COVID-19 não é real, mas uma farsa. As pessoas começaram a ligar ao Patrick para pedir ajuda e dinheiro.

Patrick deu por si a trabalhar durante longas horas, a ouvir os problemas dos membros da comunidade. Sentia-se impotente e confuso sobre a melhor forma de ajudar. Até perdeu a calma com uma pessoa. Percebeu que tinha de fazer alguma coisa para cuidar de si próprio.

Patrick definiu uma rotina. Reservou tempo para estar com a sua família e para dar um passeio todos os dias. Fez um "círculo de controlo" e percebeu que não podia compensar os salários perdidos das pessoas; e pensou em formas de lhes explicar isso, caso perguntassem. Identificou, também, formas através das quais podia apoiar os outros: ouvir e ajudar as pessoas a apoiarem-se mutuamente.

Após uma semana, o Patrick sentiu-se mais relaxado, conseguiu falar respeitosamente com os membros da comunidade e foi capaz de fazer o seu trabalho eficazmente por um período mais longo.



Mais recursos de autocuidado e de cuidado na equipa

Pode ler e aprender mais sobre autocuidado nas seguintes fontes de informação:

Primeiros Cuidados Psicológicos

Primeiros Cuidados Psicológicos: Guia para Trabalhadores de Campo (WHO, WTF and WVI, 2011), em várias línguas <https://bit.ly/2VeJUX7>

PCP remoto durante o surto covid-19, orientação provisória (IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, março 2020) <https://bit.ly/2RK9BNh>

Uma página sobre como lidar com o estresse na COVID-19 (OMS)

Infográficos de fácil leitura <https://bit.ly/2VfBfUe>

Diário de Bem-Estar de 14 dias

Calendário interativo e criativo para configurar as suas próprias estratégias para lidar com a situação <https://bit.ly/3aeypmH>

Estigma Social associado à COVID-19

Um guia para prevenir e abordar o estigma social (IFRC, UNICEF, OMS) <https://bit.ly/3czCZh5>

Fazer o que importa em tempos de estresse: um guia ilustrado (OMS)

Um guia ilustrado de fácil leitura com informação e competências para ajudar a gerir o estresse. As técnicas podem ser facilmente aplicadas em poucos minutos todos os dias <https://bit.ly/3aJSdib>

MÓDULO 2

Comunicação de apoio nas relações do dia-a-dia

A pandemia COVID-19 é potenciadora de estresse e poderá fazer com que muitas pessoas se sintam isoladas, assustadas e confusas. As relações do dia-a-dia podem constituir-se como um apoio para os outros e podem transformar o bem-estar daqueles que o rodeiam.

A forma como se apresenta nas suas interações diárias (tom de voz, postura, apresentação) pode afetar a forma como os outros:

- **Olham para si:** se confiam em si, se gostam de si.
- **Lhe respondem:** se seguem os seus conselhos, se ficam agressivos, calmos ou disponíveis para o apoio.
- **Recuperam:** quanto mais apoiada uma pessoa se sente, melhor será a sua recuperação física e emocional.

Apoiar os outros a sentirem-se confortáveis consigo

Para que uma pessoa se sinta apoiada por si, primeiro precisa de confiar e de se sentir confortável consigo.

Mesmo quando alguém está aparentemente agressivo ou confuso é possível comunicar de forma mais eficaz (e até reduzir alguma tensão) se o abordarmos com gentileza e respeito.

Na tabela abaixo são apresentadas algumas sugestões sobre "O que fazer" e "O que não fazer" - certifique-se de que as adapta ao seu contexto cultural específico.



Pense numa situação em que se sentiu apoiado por alguém que acabou de conhecer.
Como falaram consigo?
Como se mantiveram fisicamente?

O que Fazer	O que não Fazer
Mantenha uma postura aberta e descontraída.	Não cruze os braços.
Olhe para a pessoa.	Não desvie o olhar, não olhe para o chão ou para o seu telefone.
Use o contacto visual que for culturalmente apropriado, para ajudar a pessoa a sentir-se relaxada e ouvida.	Não use contacto visual culturalmente inapropriado, por exemplo, olhar fixamente para a pessoa.
Apresente-se com clareza – identifique-se com o seu nome e função.	Não assuma que a pessoa sabe quem você é ou qual é o seu papel na intervenção.
Mantenha um tom de voz calmo e suave, com um volume moderado	Não grite ou fale muito rápido.
Se a pessoa não conseguir ver o seu rosto, tente ter uma foto sua visível, mesmo que seja presa à roupa (por exemplo, se estiver a usar equipamento de proteção individual (EPI), como uma máscara).	Não assuma que a pessoa sabe qual é a sua aparência, se estiver a usar um EPI.
Confirme se estão confortáveis em falar consigo: "Sente-se confortável a falar comigo (um homem)? Se preferir falar com uma mulher, posso pedir a uma colega para falar consigo.	Não assuma que a pessoa está confortável ao falar consigo.
Se alguém falar uma língua diferente da sua, tente aceder a um intérprete (ou membro da família) e tranquilizá-lo.	Não assuma que a pessoa fala a mesma língua que a sua.
Mantenha a distância física de segurança, para reduzir a infeção COVID-19, e explique o porquê; por exemplo, reúna numa sala grande, através de um ecrã ou por telefone.	Não se coloque a si ou aos outros em risco de infeção COVID-19, ignorando as regras de distanciamento físico.

O caso do David

O David trabalha numa pequena loja comunitária, sendo que muitas pessoas dependem de si para fazer as suas compras. Quando as pessoas entram na loja, o David fica atrás do balcão, com os ombros relaxados e os braços confortavelmente abertos, olhando diretamente para as pessoas que entram e dizendo "Olá", com um sorriso. Muitas pessoas dizem ao David que a sua postura aberta faz uma grande diferença nestes tempos difíceis, ajudando-os a sentirem-se um pouco menos isolados.



Apoiar os outros com escuta ativa

Ouvir é a parte mais importante na comunicação de apoio. Em vez de oferecer conselhos de imediato, permita que as pessoas falem ao seu próprio ritmo e ouça-as atentamente, para que possa compreender verdadeiramente a situação em que se encontram e as suas necessidades, possa ajudá-las a sentirem-se mais calmas e consiga oferecer-lhes a ajuda adequada. Aprenda a ouvir com o seu:



oferecendo à
pessoa a sua
total atenção



ouvindo
verdadeiramente as
suas preocupações



com cuidado,
mostrando respeito e
empatia

Esteja atento não só à sua linguagem verbal como também à linguagem corporal.

VERBAL

Use frases de apoio para mostrar empatia ("Compreendo o que está a dizer") e reconheça quaisquer perdas ou sentimentos difíceis que a pessoa partilhe ("Sinto muito por ouvir isso", "Parece uma situação difícil").

CORPORAL

Inclui as suas expressões faciais, contacto visual, gestos e a forma como se posiciona em relação à outra pessoa.

Assegure-se de que fala e se comporta de forma apropriada e respeitosa, de acordo com a cultura, idade, género e religião da pessoa. **Não pressione a pessoa a falar se não quiser.**

O caso de Asma

Asma é uma enfermeira que trabalha num centro de saúde comunitário. Uma das suas pacientes, Fátima, tem COVID-19. Fátima disse a Asma que sente a falta da família e que tem medo de ficar mais doente. Asma largou o seu bloco de notas para mostrar que estava a dar atenção a Fátima, sentou-se e olhou-a nos olhos enquanto falava. Asma acenou com a cabeça e disse "Esta é uma situação tão difícil", "Compreendo que sintas falta da sua família", "Deve ser difícil não os conseguir ver". Mais tarde, Fátima disse a Asma: "Obrigado por me ouvir; por me ter dado o seu tempo e atenção já não me sinto só."



Quando a comunicação é remota (por exemplo, por telefone):

- Se for falar sobre um assunto sensível, certifique-se de que é oportuno para a pessoa falar, por exemplo "Estou a ligar-lhe para falar sobre as suas preocupações de saúde. Pode falar à vontade neste momento? Pode responder apenas "sim" ou "não".
- Esclarecer quaisquer mal-entendidos ou falhas de comunicação: "É diferente agora que estamos a falar por telefone, eu não tenho a certeza do que queria dizer quando me disse... pode explicar melhor?"
- Permitir pausas quando a pessoa fica em silêncio.
- Faça comentários de reforço para normalizar o silêncio como "Está tudo bem, demore o tempo que precisar", "Estou aqui, quando quiser conversar", etc.
- Tente minimizar barreiras, por exemplo: "Estou a ter dificuldades em ouvi-la, será possível mudar-se para uma zona mais calma?" Certifique-se de que está numa área sossegada quando ligar para os outros.
- Se possível, ajude a pessoa a vê-lo e ouvi-lo enquanto falar com ela. Por exemplo, se houver uma janela, fale pelo telefone do outro lado do vidro para que possam vê-lo, ou se houver possibilidade, pode tentar uma videochamada.

A **escuta ativa** é uma técnica que o ajuda a saber ouvir e a desenvolver uma comunicação de apoio. Envolve 3 passos:



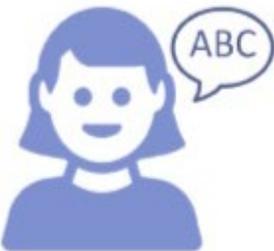
Ouvir atentamente

- Tente compreender verdadeiramente o ponto de vista e os sentimentos das outras pessoas.
- Deixe-as falar; permaneça em silêncio até que tenham terminado.
- Afaste as distrações – é um local barulhento? Pode ir para um lugar mais calmo? Pode ficar calmo e concentrar-se na pessoa e no que ela está a dizer?
- Seja afável, flexível e tranquilo na forma como se apresenta.



Repetir

- Repita as mensagens e as palavras-chave que a pessoa disse, por exemplo, "Disse que cuidar dos seus filhos enquanto trabalha pode ser esgotante."
- Peça para clarificar alguma coisa que não tenha entendido, por exemplo, "Não percebi bem o que disse na altura, pode explicar novamente?"



Resumir, no final, o que compreendeu

- Identifique e realce os pontos-chave que a pessoa disse, para que saiba que o ouviu e tenha a certeza de que o compreendeu corretamente; por exemplo, "Pelo que acabou de me dizer, está sobretudo preocupado com [as principais preocupações que expressaram], é correto?"
- Descreva o que ouviu, em vez de interpretar o que sentem sobre a situação (por exemplo, não diga: "Deve sentir-se horrível/devastado"). Não julgue a pessoa nem a situação em que se encontra.

O caso de Precious

Precious é funcionária numa agência funerária e foi capaz de usar a escuta ativa para apoiar Grace.

Grace. Olá, preciso de preparar o funeral para o meu irmão que... [soluços]

Precious. Está tudo bem, demore o tempo que precisar. Parece-me que está a passar por um momento difícil! [10 segundos de silêncio]

Grace. Ok, estou aqui. Sim, obrigada. É tão difícil que não consigo acreditar que isto aconteceu!

Precious. Consigo perceber como isto é aflitivo para si!

Grace. Eu só queria que isto não fosse verdade.

Precious. Mhmm, estou aqui, estou a ouvi-la...

Grace. Eu amava tanto o meu irmão – éramos tão unidos! Era o meu melhor amigo. E hoje faleceu.

Precious. Parece que o seu irmão era muito importante para si - o seu melhor amigo!

Grace. Sim, era o meu melhor amigo... É tão difícil! Lembro-me de todos os bons momentos que passámos juntos [risos].

Precious. Estou a perceber que também se estás a lembrar dos bons momentos.

Grace. Sim, faz-me sorrir pensar neles. Obrigada, minha querida, ajudou-me mesmo a sentir melhor.

Precious. Claro, fico feliz por apoiar nestes tempos difíceis!

Grace. Estou pronta para conversarmos sobre o que fazer quanto aos preparativos do funeral.



MÓDULO 3

As pessoas afetadas pela pandemia COVID-19 podem ter necessidades como:



Informação relacionada com a COVID-19 (por exemplo, sintomas, acesso a tratamento, como cuidar de outros, como se manter em segurança, atualizações na sua zona, impacto no trabalho).



Acesso a alimentos, outros bens e serviços essenciais, devido ao distanciamento físico e à perda de rendimento.



Acesso a rituais fúnebres alternativos quando alguém morre.



Formas de garantir cuidados aos dependentes (por exemplo, crianças) se o principal cuidador estiver no hospital ou em isolamento.

Facultar informação ou itens básicos

Fornecer informação:

A desinformação e os rumores são comuns durante a pandemia COVID-19. Para fornecer informação clara e precisa:

- Utilize uma linguagem clara e concisa, que será facilmente compreendida. Certifique-se que utiliza palavras apropriadas à idade e maturidade. Evite utilizar qualquer jargão ou linguagem técnica.
- Forneça informação proveniente de fontes fidedignas, como a Organização Mundial de Saúde.
- Procure ter materiais escritos nas línguas mais relevantes, com suporte visual.
- Quando necessário, tenha um tradutor presente.
- Se não souber alguma coisa, seja honesto em vez de tentar adivinhar.

Fornecer bens ou serviços básicos:

Pode oferecer bens ou serviços básicos, como comida, água ou ir às compras para outras pessoas. No entanto, não se sinta na obrigação de fornecer tudo. Tenha consciência do que é possível para si.

O caso de Priya e Deepak

Priya vive numa comunidade populosa. Um dos seus vizinhos, Deepak, é um idoso que vive sozinho. Priya telefona-lhe para saber como tem estado. Deepak diz que não conseguiu sair para comprar a medicação que normalmente faz para a hipertensão. Como Priya vai comprar comida todas as semanas, sugere ir, também, à farmácia e comprar a medicação de Deepak. Ambos combinam um lugar seguro, à porta do Deepak, onde ele possa deixar o dinheiro e a Priya possa deixar o medicamento. Assim, não têm de estar em contacto físico.



Estabelecer ligação com outros que prestam apoio prático

Para referenciar eficazmente a outros prestadores de apoio, faça uma lista de todas as organizações que operam na sua zona e de como ter acesso às mesmas (preencher a caixa do Anexo E). Certifique-se de sinalizar rapidamente as pessoas em maior estresse ou as que precisam de comida, água, abrigo ou serviços médicos ou sociais urgentes, de forma a garantir a sua segurança e proteção.

Realize *follow-up* com estas pessoas, se concordar em fazê-lo!

Ajudar os outros a ajudarem-se a si mesmos

Para que as pessoas recuperem bem, precisam, com frequência, de sentir que têm algum controlo sobre as suas vidas. A melhor maneira de apoiar os outros é ajudá-los a ajudarem-se a si mesmos. Isto permitir-lhe-á, também, ter mais energia e tempo para ajudar outras pessoas.

O método PARE-PENSE-SIGA pode ser utilizado para apoiar os outros a gerir os seus próprios problemas.



PARE: Ajude a pessoa a fazer uma pausa e a identificar quais os problemas mais urgentes. Ajude a pessoa a usar os círculos de controlo para identificar e escolher um problema sobre o qual possa fazer algo.



PENSE: Incentive a pessoa a pensar em estratégias para lidar com o problema.

As perguntas seguintes podem ajudar:

- O que fez no passado para ultrapassar problemas como este?
- O que já tentou fazer?
- Existe alguém que o possa ajudar a lidar com este problema (por exemplo, amigos, pessoas próximas ou organizações)?
- Conhece outras pessoas com problemas semelhantes? Como lidaram com eles?



SIGA: Ajude a pessoa a escolher uma estratégia para lidar com o problema e a experimentá-la. Se não funcionar, encoraje-a a tentar outra solução.

O caso de Ahsan e Mohammad: Pare-Pense-Siga

Mohammad parece estar sobrecarregado com os seus problemas. Ahsan tem estado a apoiá-lo.

PARE: Ahsan ajuda Mohammad a identificar os seus dois problemas mais urgentes. Repete-os, para verificar se compreendeu: "Preocupa-se em alimentar a sua família e com o facto da sua mulher ter contraído COVID-19". Para ajudar Mohammad a escolher um problema, Ahsan pergunta: "Há alguma coisa que possa fazer relativamente a isto?" Mohammad conclui que pode fazer algo sobre ambos os problemas. Decide que, neste momento, alimentar a família é a sua prioridade.

PENSE: Ahsan pede a Mohammad que pense em todas as alternativas possíveis para alimentar a sua família. Diz-lhe que pode sugerir quaisquer soluções, mesmo que sejam ridículas ou irrealistas. Mohammad esforça-se por começar, pelo que fala com a sua esposa, que o ajuda a pensar em soluções. Juntos pensam no seguinte: Pedir comida / Começar a cultivar a sua própria comida / Contactar uma ONG local ou banco alimentar / Oferecerem-se, junto dos vizinhos, para trabalhar em troca de comida.

SIGA: Ahsan pede a Mohammad que escolha uma solução da lista, para experimentar. Mohammad tinha algumas sementes e gostaria de cultivar a sua própria comida; no entanto, isso demoraria tempo. Pedir comida podia colocá-lo numa situação de risco acrescido de infeção. Mohammad decide contactar uma ONG local, para ter comida no imediato, e começar a cultivar alguns vegetais no seu jardim, para o futuro. Se não conseguir ajuda alimentar da ONG, voltará à lista de soluções. Ahsan dá a Mohammad o número da ONG, para a contactar.



Módulo 4

Apoiar pessoas que estão a experienciar estresse

Sinais de estresse

O estresse é uma reação natural, que todas as pessoas experienciam. Os sinais de estresse podem incluir:

- Reações emocionais: sentir-se triste, zangado, assustado, etc.
- Reações comportamentais: falta de motivação, evitar fazer outras atividades, tornar-se violento, etc.
- Reações físicas: dores de cabeça, dores musculares, dor de costas, dificuldade em dormir, falta de apetite, etc.

Apoiar pessoas que estão a experienciar estresse

As aptidões de comunicação de apoio descritas no Módulo 2 podem ser suficientes para ajudar alguém a sentir-se melhor. Se uma pessoa necessitar de mais apoio, o que se segue pode ajudar.

Comece por incentivar a pessoa a pensar em algo que pode fazer para se sentir melhor

As pessoas podem já dispor de estratégias que as ajudem em situações de estresse. Para lhes dar o apoio necessário de modo a que aproveitem esse conhecimento, pergunte “O que é que o ajudou, anteriormente, quando se sentiu desta forma?” ou “O que faz habitualmente para se sentir melhor?” Se estiver com dificuldade em se lembrar de algo, pode dar-lhe alguma orientação perguntando, por exemplo, “Há alguém que o(a) possa ajudar?”; “Existem atividades que gostava de fazer e que possa fazer agora?”.

Se a pessoa não conseguir pensar em nada que possa fazer para se ajudar a si própria, pode fazer sugestões como as que se encontram na caixa.



Sugestões de atividades que a pessoa pode tentar fazer para se sentir melhor

- Faça uma lista de todas as coisas pelas quais se sente grata (mentalmente ou por escrito).
- Tente encontrar tempo para fazer uma atividade de que goste (um passatempo) ou que considere significativa, diariamente.
- Pratique exercício, caminhe ou dance.
- Faça algo criativo, como arte, cantar, trabalhos manuais ou escrever.
- Ouça música ou rádio.
- Fale com um amigo ou familiar.
- Leia um livro ou ouça um áudio-livro.

Tente uma atividade de relaxamento

Se alguém aparenta estar ansioso ou com reação de estresse, uma **respiração lenta** pode ajudar.

Diga: “Tenho uma técnica que pode ajudá-lo a sentir-se mais calmo quando se sente em estresse. Implica fazermos algumas respirações lentas em conjunto. Podemos tentar fazê-lo juntos

Se a pessoa concordar, continue:

“Faça comigo; inspire pelo nariz enquanto conta até 3. Mantenha os ombros para baixo e deixe que o ar encher a parte inferior dos pulmões; depois, expire devagar pela boca enquanto conta até 6. Está pronto(a)? Vamos fazer isto 3 vezes.



Esta estratégia não vai ajudar todas as pessoas. Se a pessoa sentir qualquer desconforto que seja, pare o exercício.



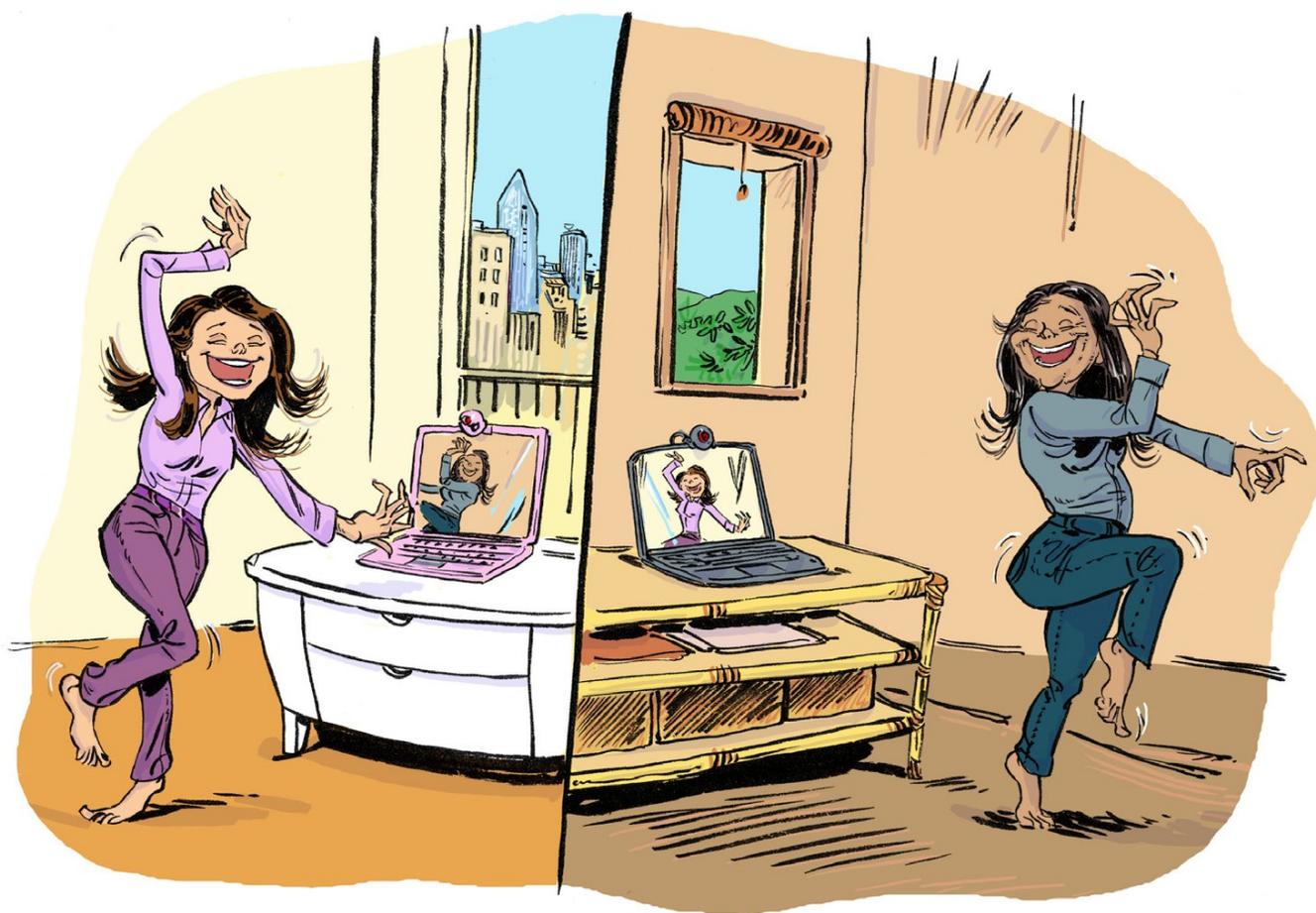
O caso da Josephine e da Júlia

O companheiro da Josephine foi transportado ao hospital com COVID-19. Ela está tão preocupada com ele que não dorme à noite, não consegue comer e tem dores nas costas.

A Josephine está a falar com a colega, Júlia, ao telefone e diz-lhe como se sente. A Júlia escuta-a e demonstra-lhe o seu apoio e cuidado. Pergunta-lhe se há algo que possa fazer para que ela se sinta melhor. A Josephine está tão cansada que não consegue pensar em nada naquele momento. As costas doem-lhe tanto...

Percebe que tem estado em casa, praticamente sem andar ou sem se mexer, e decide fazer alguns alongamentos e dançar ao som de boa música, nas manhãs, como faria normalmente com o companheiro. A Júlia adora esta ideia e diz-lhe que se pode juntar a ela de manhã, por telefone ou videochamada, para alongar e dançar também.

A Josephine fica feliz com esta sugestão e por ter a colega a juntar-se a ela desta forma.



Quando alguém experiencia sofrimento intenso

Os sinais de estresse anteriormente descritos são naturais e podem oscilar ao longo do tempo. Algumas pessoas podem ter reações mais duradouras e intensas. Quando isto acontece, podem estar em sofrimento, ou sofrimento emocional, significativo.

Sentir sofrimento intenso é uma reação normal perante circunstâncias extraordinárias, mas pode impedir as pessoas de permanecerem funcionais. Numa situação destas, é provável que tenha necessidade de referenciar a pessoa para apoio especializado. Os sinais de que a pessoa está a experienciar sofrimento intenso incluem:

Sentir-se tão triste que não consegue cuidar de si próprio ou dos outros

Sentir-se muito ansioso e com medo

Falar sobre querer magoar-se ou em suicídio

CHORO

Não saber o seu nome, de onde é, o que está a acontecer

Gritos

Sentir-se desorientado ou “irreal”

Agitação

Ficar demasiado reservado

Ficar zangado

Ameaçar magoar os outros

O que fazer quando encontra alguém em sofrimento intenso

1

Segurança em primeiro lugar! Certifique-se que todos estão em segurança. Se se sentir inseguro, saia e procure ajuda. Se pensa que a pessoa pode magoar-se a si própria, peça ajuda (peça a um colega, telefone para os serviços de emergência, etc.). Tome medidas preventivas contra a infeção por COVID-19 (ex. distanciamento físico). **NÃO** se coloque em risco.

2

Deixe que saibam quem é: Apresente-se com clareza e respeitosa – diga o seu nome e função e que está lá para ajudar. Pergunte-lhes o nome para que se possa dirigir a eles dessa forma.

3

Mantenha a calma: Não grite com a pessoa nem a contenha fisicamente.

4

Escute: Utilize as suas competências de comunicação, como descrito no Módulo 2. Não pressione a pessoa para falar. Seja paciente e assegure-lhes que está lá para ajudar e para escutar.

5

Ofereça conforto prático e informação: Se possível, disponibilize à pessoa um local calmo para falar, uma bebida não alcoólica e um cobertor. Estes gestos de conforto vão ajudar a que se sinta segura. Pergunte-lhe o que necessita – não assuma que sabe.



Se estiver a falar ao telefone, tente permanecer em linha com a pessoa até que esta esteja mais calma e/ou que consiga contactar os serviços de emergência para prestarem ajuda no local. Confirme que a pessoa está confortável e com capacidade para falar.

6

Ajude as pessoas a recuperar o controlo:

a) Se a pessoa está ansiosa, ajude-a a respirar lentamente – ver a técnica “respiração lenta” na página 14.

b) Se a pessoa estiver alheia ao que se passa à sua volta, lembre-a onde está, o dia da semana e quem você é. Peça-lhe que repare em coisas que estejam próximas (ex. “Diga uma coisa que esteja a ver ou ouvir”).

c) Ajude-a a utilizar as suas próprias estratégias positivas de confronto e a procurar as pessoas da sua rede de suporte.

7

Forneça informação clara: Dê informação de confiança para ajudar a pessoa a compreender a situação e que tipo de ajuda está disponível. Garanta que usa palavras que a pessoa consiga compreender (não usar palavras complicadas). Mantenha a mensagem simples e repita ou escreva-a, se necessário. Pergunte se percebeu ou se tem alguma questão.

8

Fique com a pessoa: Tente não deixar a pessoa sozinha. Se não conseguir ficar com ela, procure alguém de confiança (um colega, um amigo) para estar com ela até que encontre ajuda ou até que fique mais calma.

9

Referencie para apoio especializado: Não vá para além dos limites do seu conhecimento. Deixe que quem tem competências especializadas, como médicos, enfermeiros, conselheiros e profissionais de saúde mental, assumam a situação. Estabeleça diretamente a ligação da pessoa ao apoio, ou certifique-se de que a mesma tem a informação de contacto e instruções claras para conseguir ajuda adicional.

Módulo 5

Ajudar em situações específicas

Durante a pandemia COVID-19, algumas das situações que requerem considerações específicas estão listadas abaixo.

Certifique-se de que as pessoas em situações de vulnerabilidade ou marginalidade não são esquecidas

Qualquer pessoa pode vir a encontrar-se numa situação de vulnerabilidade ou marginalidade em diferentes fases da sua vida. No entanto, algumas pessoas, com base em barreiras, vieses e estigmas associados a aspetos específicos da sua identidade, irão enfrentar estas situações mais vezes e com maior severidade. As pessoas em situações de vulnerabilidade irão, provavelmente, necessitar de especial atenção durante a pandemia COVID-19. Aqueles que podem estar vulneráveis ou marginalizados incluem:

- pessoas em risco de, ou a viver uma situação de violência ou discriminação (ex. pessoas a experienciar violência de género e/ou violência nas relações de intimidade, que pode escalar durante as restrições de circulação durante a pandemia, pessoas LGBTQI, minorias, migrantes, refugiados, pessoas com deficiência);
- idosos, especialmente os que têm problemas de memória (ex. demência);
- mulheres grávidas e pessoas com problemas de saúde crónicos, que necessitam de acesso regular aos serviços;
- pessoas com deficiência, incluindo situações de saúde mental e dificuldades psicossociais;
- crianças, adolescentes e seus cuidadores;
- aqueles que se encontram em situações de sobrelotação habitacional (ex. prisioneiros, pessoas detidas, pessoas em campos de refugiados e em aglomerados informais, idosos em instituições de cuidados de longa duração, pessoas em hospitais psiquiátricos, unidades de internamento e outras instituições) ou os sem-abrigo;
- pessoas que vivem sozinhas e têm dificuldades para sair de casa;
- pessoas que podem ter dificuldade em aceder a serviços (ex. migrantes).



Nem todas as vulnerabilidades serão visíveis ou óbvias, pelo que é importante responder de forma cuidadora e empática a todas as pessoas com que se deparar.

Apoiar quem vive em casas de repouso

Quem trabalha em casas de repouso (ex. lares e outras instituições) podem enfrentar desafios específicos. Por exemplo, as pessoas idosas estão em maior risco de infeção por COVID-19 e de poderem ter um curso de doença mais grave. Podem experienciar elevados níveis de ansiedade, medo e tristeza – particularmente porque as medidas de isolamento podem impedi-los de ver as pessoas que lhe são queridas.

Circunstâncias extraordinárias como a pandemia COVID-19 podem espoletar violações dos direitos humanos e dignidade, incluindo negligência nas instituições. Os trabalhadores podem sentir-se culpados ou impotentes para alterar a situação, e podem necessitar de informação e treino adicionais, para garantir que os direitos e a dignidade dos residentes são preservados.



Recursos adicionais

Ver o Anexo sobre os Idosos no Guia Preliminar sobre como lidar com os aspetos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19:

<https://bit.ly/3eDSYwh>

Mulheres e meninas afetadas pela COVID-19



Tal como noutras emergências, a COVID-19 expõe mulheres e meninas a níveis elevados de vulnerabilidade, como o aumento dos seus deveres na prestação de cuidados aos mais idosos e a familiares doentes ou a irmãos que não estão na escola. Podem estar em maior risco de violência doméstica, e de serem afastadas dos serviços de proteção essenciais e de redes sociais. Algumas mulheres e meninas podem experienciar um acesso reduzido a serviços de saúde, sexual e reprodutiva, tal como serviços de saúde materna, neonatal e pediátrica. Tanto a curto como a longo prazo, podem ter maiores dificuldades económicas, o que pode aumentar o seu risco de exploração, de abuso e de realização de trabalhos de alto risco. É importante que a prestação de cuidados vá de encontro às necessidades específicas das mulheres e das meninas em todos os aspetos da resposta à pandemia – incluindo em locais de trabalho, comunidades e campos.

Recursos adicionais

UN Women. Policy Brief: The Impact of COVID-19 on Women:

<https://bit.ly/3avwg6v>

IASC Interim Technical note on Protection from Sexual Exploitation and Abuse (PSEA) during covid-19 response:

<https://bit.ly/2VNuvvX>

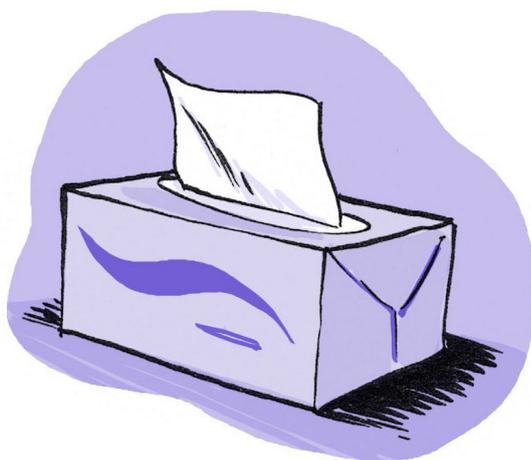
Interim Guidance: Gender Alert for COVID-19 Outbreak:

<https://bit.ly/2XUDJcr>

Apoiar quem está em processo de luto

É especialmente difícil chorar a perda de pessoas queridas durante a pandemia COVID-19. As pessoas podem ser incapazes de usar as suas estratégias habituais para lidar com o *estresse*, como procurar apoio dos membros da família ou manter as suas rotinas diárias normais. Podem sentir que a sua perda não é significativa uma vez que tantas pessoas morrem devido à COVID-19, e podem não conseguir realizar os rituais de luto habituais.

Os que se encontram a trabalhar durante a pandemia COVID-19 podem testemunhar mais morte e dor do que o normal. Podem sentir-se assoberbados pelas perdas e dor que testemunham, com a dificuldade acrescida de terem de lidar com as suas próprias perdas.



Recursos adicionais

Grieving in Exceptional Times (Irish Hospice Foundation):

<https://bit.ly/2Sh60X1>

Communicating with children about death, and helping children cope with grief:

<https://bit.ly/3d2hZQp>

Apoiar quem vive em campos de refugiados, refúgios informais e contextos com migrantes



Desafios específicos para quem vive em ambientes deste tipo incluem não ter acesso a necessidades básicas como comida, abrigo, água, saneamento, higiene e cuidados de saúde adequados; não conseguir cumprir regras de distanciamento físico devido a condições de sobrelotação; e experienciar abusos de direitos humanos por parte daqueles que estão a impor as restrições de circulação. Quem permanece a trabalhar nos campos de refugiados, quando outras agências já poderão ter partido, pode ter um aumento exponencial e esmagador da carga de trabalho. Para além disso, os refugiados e outros deslocados também já sofreram a perda da sua casa, comunidade, familiares queridos ou meios de subsistência, podendo dispor de menos recursos internos e externos para lidar com a pandemia COVID-19.

Recursos adicionais

Quick Tips on COVID-19 and Migrant, Refugee and Internally Displaced Children (UNICEF):
<https://uni.cf/2VZIDCK>

Apoiar pessoas com deficiência



As pessoas com deficiência podem deparar-se com inúmeras barreiras no acesso a informação relevante e inclusiva sobre a COVID-19, a sua propagação e formas de se manterem protegidos. Pessoas a viverem em instituições vão ser afetadas pelas problemáticas anteriormente abordadas relativamente a quem vive em casas de repouso, e podem encontrar-se em risco de abuso e/ou negligência. Em ambientes que não tratam adequadamente as questões da inclusão, as pessoas com deficiência geralmente têm menos acesso a cuidados e serviços, incluindo comida, cuidados de saúde, serviços básicos e informação. Como tal, as pessoas com deficiência podem sofrer consequências mais severas durante esta crise.

Recursos adicionais

Toward a Disability-Inclusive COVID19 Response:
10 recommendations from the International Disability Alliance:
<https://bit.ly/3anq4NX>
Disability Inclusive Community Action – COVID-19 Matrix (CBM):
<https://bit.ly/2KooqRu>

Anexo A

Conselhos para orientadores e supervisores que apoiam profissionais e voluntários

Como orientador e/ou supervisor, tem um papel crucial na garantia do bem-estar, segurança e saúde dos profissionais e/ou voluntários. Pode aplicar as aptidões descritas neste guia no apoio a profissionais e voluntários, caso manifestem sofrimento, e pode criar ambientes de trabalho apoiantes, que promovam a saúde e o bem-estar dos colaboradores.

Para apoiar os profissionais e os voluntários, pode:

Encorajá-los, proactivamente, a desenvolverem estratégias de autocuidado positivas e a criarem um ambiente de prestação de cuidados coletivos entre as equipas.

Enquanto líder, dê o exemplo, através da modelagem de comportamentos de trabalho saudáveis (por exemplo, não fazendo horas de trabalho extraordinário, sendo tolerante com os outros).

Prepare-os, proporcionando formação regular para trabalhar na resposta à COVID-19.

Forneça informações precisas, atualizadas e fáceis de entender, sobre ficar em segurança durante a pandemia COVID-19.

Tenha reuniões regulares para discutir desafios, preocupações e soluções.

Certifique-se de que têm pausas regulares e tempo para se relacionarem com a família e amigos.

Implemente um sistema de camaradagem e encoraje o apoio de pares.

Forneça informações a todos os profissionais e voluntários sobre serviços anónimos de aconselhamento e apoio em saúde mental, disponíveis para eles.

Esteja atento aos profissionais e voluntários que possam estar a ser marginalizados ou em situações vulneráveis e que possam precisar de apoio adicional.

Promova uma política de portas abertas, para que os profissionais e voluntários reportem problemas, de preferência a alguém diferente do seu orientador direto.

Esforce-se por lidar proactivamente com os conflitos: enfatize a importância de um ambiente de equipa apoiante e seja um modelo de tolerância e compaixão para consigo e para com os outros membros da equipa.

O caso da Selena

A Selena gere uma pequena equipa de profissionais de aconselhamento. Devido à pandemia COVID-19, todos estão a trabalhar remotamente. Para apoiar a sua equipa, Selena estabelece chamadas diárias com o objetivo de avaliar como todos se estão a sentir, discutir eventuais preocupações e fornecer alguma orientação ou informação atualizada sobre a COVID-19. A Selena encoraja a equipa a ter encontros sociais regulares e a promover apoio de pares sem a sua presença, para ajudar os membros a relaxar e a construir um espírito de equipa. Também fornece números de contacto para serviços de aconselhamento. Para ajudar a sua equipa a sentir-se valorizada e motivada, a Selena envia e-mails semanais a agradecer à equipa pelo seu trabalho.



Recursos adicionais

Permanecer resiliente durante uma pandemia (Instituto Headington):

<https://bit.ly/3ewMlq8>

Recursos de cuidados de pessoal organizacional para orientadores e funcionários (Fundação Antares): em várias línguas <https://bit.ly/34McOkp>

Saúde Mental e Apoio Psicossocial aos Profissionais, Voluntários na Comunidade num Surto do Novo Coronavírus (IFRC): <https://bit.ly/2X1AC7t>

Anexo B

Defina as suas próprias rotinas aqui



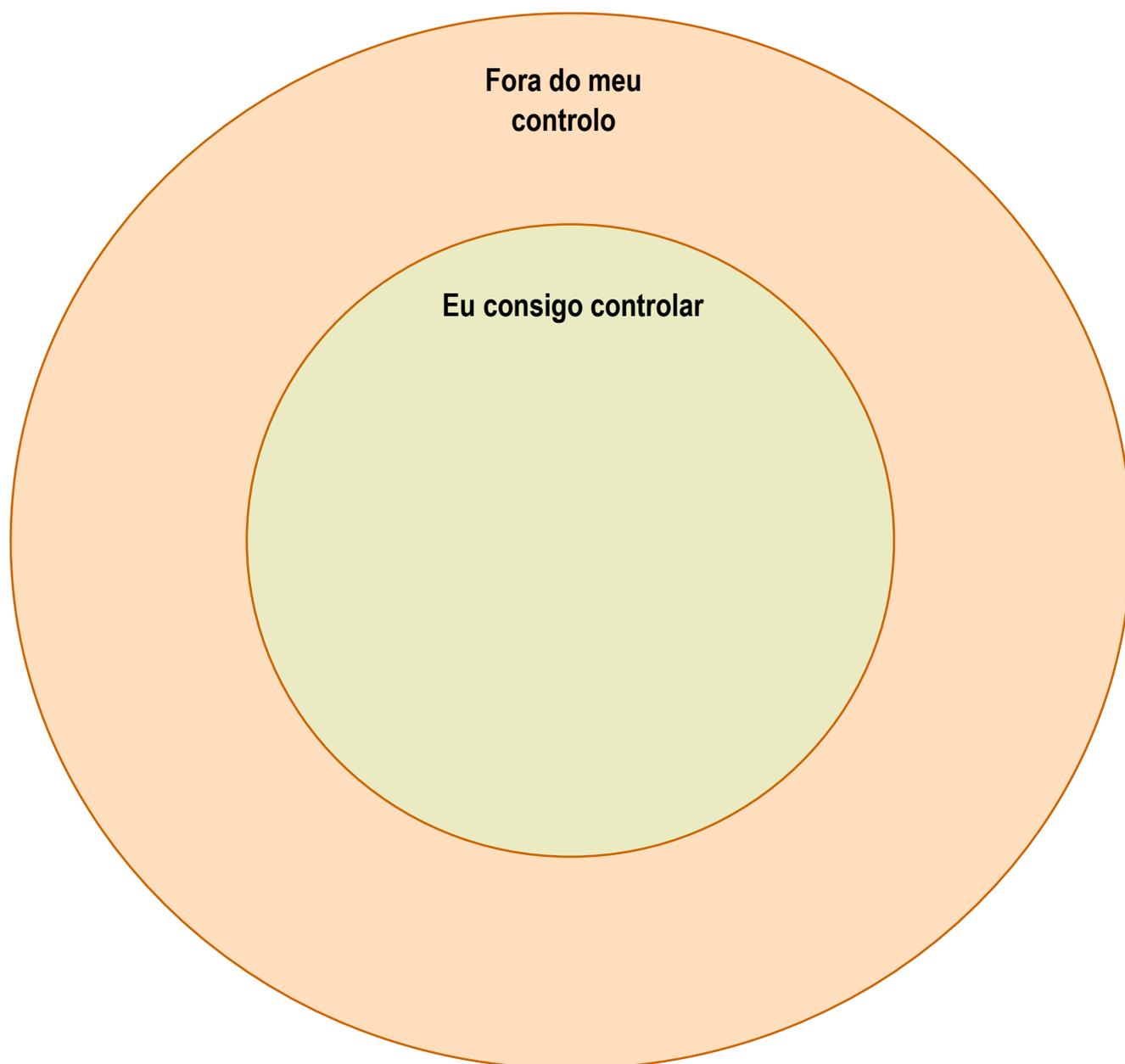
Hora

O que vou fazer?

Anexo C

Círculos de Controlo

Se se sente impotente para ajudar os outros, pode ser útil identificar os problemas sobre os quais consegue fazer algo e aqueles em que não consegue. Perdoe e seja tolerante consigo se não conseguir ajudar numa determinada situação.



Anexo D

Instruções para Relaxamento Muscular Progressivo

Uma ferramenta útil de gestão de stress!
O exercício demora cerca de sete minutos.

Aqui está um guião para realizar relaxamento muscular progressivo. Pode utilizar este exercício para si próprio, como uma das suas estratégias de autocuidado, e pode, também, sugerir-lo a outros, como a pessoas que possa estar a apoiar. Se o utilizar com outras pessoas, lembre-se de manter um tom de voz calmo, enquanto dá as instruções que se seguem, e fale lentamente, permitindo que as pessoas sintam todo o efeito do relaxamento.

Guião de Relaxamento Muscular Progressivo

À medida que respiramos, faremos algum relaxamento muscular progressivo, para que possa sentir a diferença entre a tensão e o relaxamento nos músculos. Não é frequente termos consciência de quando o nosso corpo está em tensão. Estes exercícios vão tornar-nos mais conscientes e dar-nos uma forma de libertar a tensão.

Feche os olhos e sente-se direito na cadeira. Coloque os pés no chão e sinta-o debaixo dos pés. Relaxe as mãos no seu colo. Enquanto inspira, irei pedir-lhe que contraia e aperte determinados músculos do seu corpo. À medida que mantiver os músculos contraídos, vai sustentar a respiração enquanto conta até três, depois, vai relaxá-los completamente quando eu disser para expirar.

Vamos começar com os dedos dos pés...

Conduza a pessoa através do relaxamento muscular progressivo LENTAMENTE. Peça-lhe que contraia uma parte do seu corpo e que inspire e sustenha a respiração, enquanto conta lentamente em voz alta, da seguinte forma: *Inspire e sustenha a respiração, 1 --- 2 ---3*. Depois diga: *Expire e relaxe*.

Suba ligeiramente o seu tom de voz enquanto diz: *Inspire e sustenha a respiração*; baixe o tom quando diz: *Expire e relaxe*.

Leve a pessoa a contrair e a relaxar os músculos pela seguinte ordem:

- *Enrole bem os dedos dos pés e mantenha a contração firme.*
- *Contraia os músculos da coxa e das pernas.*
- *Contraia a barriga, mantendo-a assim.*
- *Cerre as suas mãos em punhos.*
- *Contraia os braços, dobrando-os ao nível dos cotovelos e trazendo-os contraídos para junto do tronco.*
- *Encolha os ombros em direção aos ouvidos.*
- *Contraia todos os músculos faciais.*

Depois de terem expirado e relaxado cada parte do corpo, diga: *...Agora sinta os seus [dedos, coxas, rosto/testa, etc.] relaxados. Respire normalmente. Sinta o sangue entrar nos seus [dedos, coxas, etc.]*.

Agora, baixe o queixo lentamente em direção ao peito. À medida que inspira, rode lenta e cuidadosamente a cabeça num semicírculo para a direita, expire enquanto traz a cabeça para a esquerda e volta para o seu peito. Inspire para a direita e para trás... expire para a esquerda e para baixo. Inspire para a direita e para trás... expire para a esquerda e para baixo. Agora, na direção oposta... inspire para a esquerda e para trás, expire para a direita e para baixo (repita duas vezes).

Agora, traga a sua cabeça para o centro.

Repare na calma na sua mente e no seu corpo.

Agora, assumo o compromisso de cuidar de si próprio todos os dias.

ANEXO E

Recursos na sua área

As caixas em branco são para preencher com os recursos locais



Serviço de apoio	Contacto telefónico	Como referenciar
Serviços de saúde mental		
Serviços de emergência médica		
Bombeiros		
Serviços Sociais		
Polícia		
Serviços de apoio a mulheres		
Serviços de proteção da criança		
Serviços Jurídicos		
Linhas de apoio SMAPS à COVID-19		

Esboço final