

Primeiros Socorros Emocionais

Apoio Comunitário Rio de Janeiro
TerapiaConecta.com.br

O Que São Primeiros Socorros Emocionais?

Assim como existem primeiros socorros para ferimentos físicos, existem **primeiros socorros emocionais** para quando você ou alguém próximo está em crise psicológica aguda. Eles não substituem o atendimento profissional, mas podem **estabilizar a situação** e evitar que a crise piore.

Este guia foi desenvolvido para pessoas afetadas pela tragédia no Rio de Janeiro, mas pode ser usado em qualquer situação de trauma, ansiedade intensa ou desespero emocional.



Quando Usar Primeiros Socorros Emocionais?

Use estas técnicas quando você ou alguém próximo estiver:

- Em **crise de pânico** (coração acelerado, falta de ar, sensação de morte iminente)
 - Tendo um **flashback** (revivendo o momento traumático como se estivesse acontecendo agora)
 - Em estado de **choque** (entorpecido, confuso, desconectado da realidade)
 - Com **pensamentos de autoagressão** (querendo se machucar ou desistir)
 - Em **desespero agudo** (choro incontrolável, sensação de que não vai aguentar)
 - **Dissociando** (sentindo que está "fora do corpo" ou que nada é real)
-

Passo 1: PARE e Respire (Técnica STOP)

Quando você está em crise, seu corpo entra em modo de "luta ou fuga". A primeira coisa é **interromper a espiral de pânico**.

Técnica STOP:

S - Stop (Pare)

Pare o que você está fazendo. Se estiver andando, pare. Se estiver pensando em espiral, diga em voz alta: "PARE!"

T - Take a breath (Respire)

Inspire pelo nariz (4 segundos), segure (4 segundos), expire pela boca (6 segundos). Repita 3 vezes.

O - Observe (Observe)

Observe o que está acontecendo dentro de você (emoções, pensamentos, sensações físicas) e ao seu redor (onde você está, o que vê, o que ouve).

P - Proceed (Prossiga)

Escolha uma ação consciente. Não reaja no impulso. Pergunte: "O que eu preciso agora?"



Passo 2: Técnica de Aterrramento (Grounding)

Quando você está tendo um flashback ou se sentindo desconectado da realidade, precisa **voltar ao presente**. Use a técnica **5-4-3-2-1**:

Técnica 5-4-3-2-1:

Olhe ao seu redor e identifique:

- **5 coisas que você VÊ** (uma cadeira, uma janela, suas mãos, uma planta, uma porta)
- **4 coisas que você TOCA** (a textura da roupa, o chão sob seus pés, a parede, um objeto)
- **3 coisas que você OUVÉ** (carros passando, pássaros, sua respiração)

- **2 coisas que você CHEIRA** (perfume, comida, ar fresco)
- **1 coisa que você PROVA** (gosto na boca, ou coma algo pequeno)

Por que funciona: Isso traz sua mente de volta ao momento presente, interrompendo o flashback.

Passo 3: Técnica do Gelo (Para Crises Intensas)

Se você está em uma crise muito intensa e as técnicas acima não estão funcionando, use **estímulo físico** para "resetar" o sistema nervoso.

Como fazer:

1. **Segure um cubo de gelo** na mão ou na testa por 30-60 segundos.
2. **Ou tome um banho frio** (ou jogue água fria no rosto).
3. **Ou aperte uma bola de estresse** com força.

Por que funciona: A sensação física intensa "desliga" temporariamente a crise emocional, dando ao seu cérebro uma pausa para se reorganizar.

Passo 4: Fale em Voz Alta (Autocompaixão)

Quando você está em crise, sua mente está cheia de pensamentos catastróficos: "*Eu não vou aguentar*", "*Isso nunca vai passar*", "*Eu estou enlouquecendo*".

Contradiga esses pensamentos em voz alta:

-  "Eu já passei por coisas difíceis antes. Eu vou passar por isso também."
-  "Isso é uma crise. Crises passam. Eu estou seguro agora."
-  "Eu não estou enlouquecendo. Meu corpo está reagindo a um trauma real."
-  "Eu não preciso ser forte o tempo todo. Está tudo bem pedir ajuda."

Por que funciona: Ouvir sua própria voz dizendo coisas reconfortantes ativa áreas do cérebro associadas à segurança e ao autocuidado.

Passo 5: Busque Conexão Humana (Não Fique Sozinho)

Trauma e crise nos fazem querer nos isolar. **Resista a esse impulso.**

O que fazer:

- **Ligue para alguém de confiança** (amigo, familiar, vizinho). Você não precisa explicar tudo, só diga: "Estou precisando de companhia agora."
- **Vá para um lugar com pessoas** (mesmo que você não fale com elas). Estar perto de outros seres humanos ajuda.
- **Se não tiver ninguém disponível, ligue para o CVV (188)** ou mande mensagem para o apoio psicológico (WhatsApp no final deste guia).

Por que funciona: Nosso sistema nervoso se acalma na presença de outros seres humanos. Isso é biologia, não fraqueza.

Passo 6: Crie uma Lista de "Coisas que Ajudam"

Agora, enquanto você NÃO está em crise, faça uma lista de coisas que te acalmam. Quando a crise vier, você não vai conseguir pensar com clareza, então ter essa lista pronta é essencial.

Exemplos:

- Ouvir uma música específica
- Assistir a um vídeo engraçado
- Tomar um chá quente
- Abraçar um travesseiro ou um animal de estimação
- Tomar um banho morno
- Fazer uma caminhada curta
- Ligar para [nome de pessoa de confiança]
- Ler um trecho de um livro favorito

- Escrever em um diário

Dica: Coloque essa lista no celular, na geladeira, ou em um lugar visível.

Quando É Emergência Psiquiátrica?

Algumas situações exigem ajuda profissional **imediata**. Ligue para o **SAMU (192)** ou vá ao pronto-socorro se:

- Você está tendo pensamentos concretos de suicídio (com plano de como fazer)
- Você está ouvindo vozes ou vendo coisas que não existem
- Você está em risco de machucar a si mesmo ou a outros
- Você não consegue distinguir o que é real do que não é
- Você está há dias sem dormir, comer ou sair da cama

Não espere. Busque ajuda agora.

Como Ajudar Alguém em Crise Emocional

Se você está com alguém que está em crise, aqui está o que fazer:

O Que Fazer:

- 1. Mantenha a calma.** Sua calma vai ajudar a pessoa a se acalmar.
- 2. Ouça sem julgar.** Deixe a pessoa falar. Não interrompa, não minimize.
- 3. Valide as emoções.** Diga: "Eu entendo que você está sofrendo. Isso deve ser muito difícil."
- 4. Ofereça presença.** "Eu estou aqui com você. Você não está sozinho."
- 5. Pergunte o que ela precisa.** "O que eu posso fazer para te ajudar agora?"
- 6. Ajude com o básico.** Ofereça água, um cobertor, um lugar para sentar.
- 7. Não deixe a pessoa sozinha** se ela estiver em risco de autoagressão.

O Que NÃO Fazer:

-  "Você precisa ser forte."
 -  "Outras pessoas passaram por coisa pior."
 -  "Isso vai passar logo."
 -  "Não chore."
 -  Forçar a pessoa a falar se ela não quiser.
 -  Deixar a pessoa sozinha se ela estiver em crise grave.
-

Kit de Sobrevivência Emocional (Tenha Sempre à Mão)

Crie um "kit" físico ou digital com:

-  **Números de emergência** (CVV 188, SAMU 192, apoio psicológico)
 -  **Lista de pessoas de confiança** (com telefones)
 -  **Playlist de músicas calmantes**
 -  **Este PDF** (salvo no celular)
 -  **Cubos de gelo** (no freezer)
 -  **Chá calmante** (camomila, melissa)
 -  **Objeto de conforto** (foto, carta, objeto que te acalma)
-

Lembre-se: Crise Não É Fraqueza

Ter uma crise emocional após um trauma não significa que você é fraco. Significa que você é **humano**. Seu corpo e sua mente estão reagindo a algo extraordinário e terrível.

Você não está "enlouquecendo". Você está processando um trauma.

Com o tempo, as crises vão diminuir em frequência e intensidade. Mas enquanto elas acontecem, use essas ferramentas. E **busque ajuda profissional**. Você não precisa passar por isso sozinho.

Contatos de Emergência

CVV - Centro de Valorização da Vida

Telefone: **188** (24 horas, gratuito)

Chat: cvv.org.br

SAMU - Emergências Médicas

Telefone: **192**

Polícia Militar (Emergências)

Telefone: **190**

Apoio Psicológico - Alvaro Carvalho

WhatsApp: **(11) 96116-3538**

Atendimento para pessoas afetadas pela tragédia no Rio.

Apoio Psicológico - Beatriz Melo

WhatsApp: **(11) 98371-5625**

Atendimento para pessoas afetadas pela tragédia no Rio.

Referências Bibliográficas

Este material foi desenvolvido com base em evidências científicas e práticas reconhecidas internacionalmente:

1. Herman, J. L. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.
2. van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.
3. Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Training Manual* (2nd ed.). Guilford Press.
[Técnicas de aterrramento e regulação emocional]
4. World Health Organization (WHO). (2013). *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. WHO Press.

5. **Shapiro, F.** (2018). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures* (3rd ed.). Guilford Press.
 6. **Beck, J. S.** (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
 7. **National Institute for Health and Care Excellence (NICE).** (2018). *Post-traumatic Stress Disorder: NICE Guideline [NG116]*. NICE.
 8. **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).** (2014). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57. SAMHSA.
-

Mensagem Final

Você está lendo este guia porque algo muito difícil aconteceu. Talvez você tenha perdido alguém, testemunhado violência, ou esteja carregando um medo que não existia antes.

Isso não é culpa sua. E você **não está sozinho**.

Estas técnicas são ferramentas. Elas não vão resolver tudo, mas vão te ajudar a sobreviver aos momentos mais difíceis. Use-as quantas vezes precisar. Compartilhe com quem você ama.

E quando estiver pronto, **busque ajuda profissional**. Trauma não se cura sozinho, mas com o apoio certo, você pode se recuperar.

Nós estamos aqui para você.

Alvaro Carvalho - Psicólogo CRP 06/176449 | WhatsApp: [\(11\) 96116-3538](tel:(11)96116-3538)

Beatriz Melo - Psicóloga CRP 06/225582 | WhatsApp: [\(11\) 98371-5625](tel:(11)98371-5625)

TerapiaConecta.com.br

Apoio Comunitário Rio de Janeiro

Outubro de 2025