

# 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](http://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](http://TerapiaConecta.com.br)

---

**Apoio Comunitário Rio de Janeiro**

*Outubro de 2025*