

Porto Seguro Emocional

Emanuelle de Moura

Fernanda Faria Reis

Jhennyfer Kamilli

Tema Central: Primeiros Socorros Emocionais – A importância de saber como agir diante de situações de crise emocional. O tema aborda estratégias práticas para oferecer apoio inicial a pessoas que estejam enfrentando sofrimento psíquico, com empatia, escuta ativa e sem julgamentos. O objetivo é preparar a sociedade para acolher, orientar e encaminhar corretamente, contribuindo para a construção de ambientes mais saudáveis e acolhedores.

Objetivos: Reduzir o número de casos de depressão, ansiedade e estresse na sociedade, combatendo tabus relacionados à saúde mental. Promover o bem-estar emocional por meio da conscientização e da disseminação de informações acessíveis sobre como oferecer e receber apoio emocional imediato, incentivando a busca por ajuda profissional quando necessário.

Público-Alvo: Qualquer pessoa física interessada em se conscientizar sobre saúde mental, incluindo professores, alunos, funcionários de instituições públicas e privadas, familiares, cuidadores, profissionais do SUS e membros da comunidade em geral.

Ansiedade

O transtorno da ansiedade é o resultado de uma combinação entre o funcionamento do corpo e a forma como lidamos com o mundo ao nosso redor.

Possíveis causas

- Predisposição genética;
- Experiências traumáticas;
- Estresse crônico;
- Ambiente familiar instável.

Principais sintomas:

- Preocupação constante e exagerada;
- Dificuldade para relaxar;
- Sensação de que algo ruim vai acontecer;

- Medo extremo de situações específicas;
- Receio excessivo de ser julgado em público;
- Pensamentos repetitivos e incontroláveis;
- Reações físicas intensas após eventos difíceis.

Como ajudar (continuação):

A técnica 5-4-3-2-1 é um exercício de atenção plena (mindfulness) que ajuda a reduzir a ansiedade ao focar nos sentidos e no momento presente. Ela funciona assim:

- 5: Observe cinco coisas que você pode ver ao seu redor.
- 4: Identifique quatro coisas que você pode tocar.
- 3: Perceba três sons que você consegue ouvir.
- 2: Note dois cheiros que você pode sentir.
- 1: Concentre-se em um sabor ou no gosto presente na boca.

Essa técnica ajuda a desacelerar os pensamentos e reconectar com o aqui e agora.

Outras formas de lidar com a ansiedade incluem:

- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Manter uma rotina de sono adequada;
- Reduzir o consumo de cafeína e álcool;
- Estabelecer uma rotina equilibrada entre trabalho e lazer;
- Conversar com amigos, familiares ou um profissional de saúde mental;
- Considerar terapia cognitivo-comportamental (TCC), que é altamente eficaz no tratamento da ansiedade.

Quando procurar ajuda profissional:

Se a ansiedade estiver interferindo nas atividades do dia a dia, prejudicando relacionamentos, sono ou produtividade, é fundamental procurar um psicólogo ou

psiquiatra. O tratamento adequado pode transformar a forma como a ansiedade é vivida, promovendo mais bem-estar e qualidade de vida.

O que é inclusão digital?

É o processo de garantir que todas as pessoas, independentemente de sua condição socioeconômica, localização geográfica, nível de educação ou habilidades, tenham acesso e saibam utilizar as tecnologias digitais de forma significativa e proveitosa. Envolve não apenas o acesso a dispositivos e à internet, mas também o desenvolvimento de habilidades para usar essas ferramentas, além de promover a conscientização sobre os riscos e oportunidades do mundo digital.

Desafios

Os principais desafios nos primeiros socorros emocionais incluem a dificuldade de reconhecer a gravidade, ter empatia e validar os sentimentos do outro, a falta de preparo em lidar com o emocional de outra pessoa e escutar ativamente para que consiga amenizar a situação.

Iniciativas

Primeiramente, tentar identificar qual tipo de crise (ansiosa, de pânico, suicida). Após a identificação ouvir atentamente, e conversar de forma calma e passiva, não de uma forma agressiva ou invasiva. Demonstre empatia e acolhe, mesmo que a dificuldade do outro pareça algo cotidiano. Respeite a privacidade do outro, sempre sendo gentil. Seja honesto com as informações, se as tiver, diga, se não, informe que não sabe.

A Saúde Nas Suas Mãos : Primeiros Socorros Emocionais em Casos de Ansiedade

Com o objetivo de ampliar o acesso à informação e oferecer orientações práticas sobre saúde mental, nossa ONG desenvolveu o Projeto de Panfletagem sobre Primeiros Socorros Emocionais, com foco específico em como agir durante uma crise de ansiedade, seja como vítima da crise ou como terceiro que está prestando ajuda.

Essa ação busca alcançar pessoas em diferentes espaços públicos — como praças, terminais de ônibus, escolas, universidades e eventos comunitários — por meio da distribuição de panfletos educativos e conversas rápidas com voluntários treinados.

Conteúdo do Panfleto

O material entregue de forma gratuita traz informações simples, diretas e de fácil compreensão, divididas em duas seções principais:

1. Para quem está passando por uma crise de ansiedade:

- Respire fundo e lentamente: inspire pelo nariz contando até 4, segure por 4 segundos e expire pela boca contando até 6. Repita até sentir alívio.
- Tente se ancorar no presente: observe e nomeie 5 coisas que pode ver, 4 que pode tocar, 3 que pode ouvir, 2 que pode cheirar e 1 que pode saborear.
- Lembre-se: a crise passa. É um pico de ansiedade, não está sozinho(a).
- Se possível, procure um local calmo e avise alguém de confiança.
- Procure ajuda profissional se as crises forem frequentes.

2. Para quem está ajudando alguém em crise:

- Mantenha a calma e fale com voz tranquila: "Você está seguro(a), isso vai passar."
- Incentive a respiração lenta e guiada, sem forçar.
- Não minimize o sofrimento ("É só nervoso", "Você está exagerando")
- Ofereça presença e apoio, sem julgamento. Ficar ao lado, em silêncio, muitas vezes é o mais eficaz.
- Após a crise, incentive a pessoa a buscar apoio psicológico.

Objetivo do Projeto

O projeto busca desmistificar os episódios de ansiedade, mostrando que é possível agir com empatia, cuidado e conhecimento. Ao fornecer informações acessíveis, queremos que mais pessoas saibam como reconhecer os sinais de uma crise e o que fazer para ajudar com segurança.

Além disso, reforçamos que pedir ajuda é um sinal de coragem, não de fraqueza, e incentivamos o acesso a canais de apoio emocional, como o CVV (telefone 188), e a psicoterapia.

Esse projeto pode ser adaptado a campanhas sazonais (como Janeiro Branco ou Setembro Amarelo) e conta com o apoio de psicólogos voluntários para a elaboração do material e a orientação dos participantes.

Projeto Cuidar: Capacitação Terapêutica e Apoio Emergencial no SUS

O Projeto Cuidar é uma iniciativa da [nome da ONG], voltada à promoção da saúde mental no sistema público de saúde, com foco na capacitação de profissionais do SUS e no suporte direto a pacientes em sofrimento psíquico.

Nos últimos anos, a crescente demanda por atendimento em saúde mental expôs os desafios enfrentados por profissionais e usuários da rede pública. Transtornos como ansiedade, síndrome do pânico e burnout têm se tornado cada vez mais comuns, especialmente em contextos de vulnerabilidade. Pensando nisso, o Projeto Cuidar propõe uma abordagem dupla e integrada: formação técnica e suporte terapêutico prático.

Capacitação de Profissionais

O projeto oferece cursos, oficinas e formações continuadas para médicos, psicólogos, enfermeiros, agentes comunitários e demais profissionais do SUS, com foco na aplicação de métodos terapêuticos baseados em evidências, como:

- Técnicas de respiração e regulação emocional;
- Intervenções breves de terapia cognitivo-comportamental (TCC);
- Abordagens psicossociais para crises de pânico e ansiedade;
- Estratégias de acolhimento e escuta qualificada;
- Prevenção do burnout entre profissionais da saúde.

Essas formações são ministradas por especialistas da área da psicologia e saúde mental, com linguagem acessível e foco na aplicabilidade no dia a dia das unidades de saúde.

Apoio Direto ao Paciente

Como complemento à capacitação dos profissionais, o Projeto Cuidar também realiza a distribuição gratuita de kits terapêuticos para pacientes diagnosticados com transtornos de ansiedade, estresse agudo, ou em situação de crise emocional.

Esses kits contêm instrumentos terapêuticos como:

- Cartilhas com orientações para autogerenciamento da ansiedade;
- Materiais de arteterapia e escrita terapêutica;
- Cartões de respiração guiada;
- Aromaterapia (como sachês calmantes);
- Dispositivos simples para ancoragem sensorial e mindfulness;
- Contatos de apoio emocional e orientações de emergência.

Os materiais são pensados para serem usados nos momentos críticos, seja em casa, no trabalho ou em ambientes públicos, auxiliando o paciente a recuperar o equilíbrio emocional até que possa receber atendimento adequado.

Impacto Esperado

O Projeto Cuidar busca:

- Humanizar o atendimento em saúde mental no SUS;
- Fortalecer os profissionais da rede pública, reduzindo o esgotamento emocional;
- Oferecer alternativas terapêuticas acessíveis aos pacientes em crise;
- Criar uma rede de cuidado mais empática, eficiente e acolhedora.

Ao integrar conhecimento técnico e suporte prático, a iniciativa contribui para reduzir internações desnecessárias, ampliar o acesso ao cuidado em saúde mental e promover o bem-estar de quem cuida e de quem é cuidado.

Projetos em Colaboração com outras organizações

Projeto Escuta Amiga – Em parceria com o CVV

Um dos nossos principais projetos é realizado em colaboração com o CVV (Centro de Valorização da Vida), organização reconhecida nacionalmente pelo trabalho de apoio emocional e prevenção do suicídio. Por meio dessa parceria, promovemos ações de conscientização sobre saúde emocional, capacitação de voluntários e divulgação do serviço de atendimento gratuito oferecido pelo CVV através do telefone 188, além de canais online.

Realizamos também rodas de conversa e oficinas em escolas, empresas e comunidades, explicando a importância da escuta empática, do autocuidado e da busca por ajuda profissional. Essa parceria reforça nosso compromisso com a valorização da vida e o acolhimento das pessoas em momentos de sofrimento.

Saúde Mental no Trabalho – Ações na SIPAT

Participamos ativamente de SIPATs (Semanas Internas de Prevenção de Acidentes de Trabalho) em empresas e instituições, oferecendo palestras interativas sobre saúde mental. Abordamos temas como:

- Ansiedade e depressão no ambiente profissional
- Cuidados com a saúde emocional no home office
- Gestão do estresse e equilíbrio entre vida pessoal e trabalho
- Comunicação empática e relações saudáveis no ambiente corporativo

As palestras são conduzidas por psicólogos e especialistas da área, com uma linguagem acessível e dinâmica. Nosso objetivo é ajudar colaboradores a reconhecer sinais de alerta em si e nos colegas, incentivando a criação de ambientes de trabalho mais humanos, saudáveis e produtivos.

EducaMais – Instituições Escolares

Desenvolvemos o projeto como o "EducaMais ", que oferece formação em saúde mental para educadores da rede pública, com o objetivo de ampliar o conhecimento sobre promoção, prevenção e manejo de transtornos mentais em crianças e jovens

- Capacitações para educadores e líderes comunitários, visando a promoção de uma escuta ativa e acolhedora
- Instruções sobre como lidar com alunos e colegas de trabalho em situação de crise emocional

Acreditamos que falar sobre saúde mental é o primeiro passo para transformar vidas. Por isso, seguimos firmes em nossa atuação, buscando sempre novas formas de acolher, orientar e fortalecer emocionalmente as pessoas.

Nossa ONG tem como missão promover o bem-estar emocional e contribuir para a prevenção de doenças mentais, oferecendo acolhimento, escuta ativa e educação emocional para pessoas de todas as idades. Atuamos em diversas frentes, com projetos contínuos e parcerias estratégicas, visando ampliar o acesso ao cuidado psicológico e combater o estigma em torno da saúde mental.

Contato/Participe

Formulário para participação em palestras e meios de contato.