

PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

UMA REVISÃO DA EFICÁCIA

Ana Osório^{a, b}, Inês Pereira^{a, c}, Isabel Calejo^a, Joana Carneiro^{a, c}, Marina Moreira^a & Randy Ferreira^a

^aCruz Vermelha Portuguesa, Vila Nova de Gaia | ^bUniversidade Lusíada do Porto | ^cUniversidade Católica Portuguesa, Porto

Contacto do autor de correspondência: randy.ferreira@cvpgaia.org

INTRODUÇÃO: As pessoas tendem a querer ajudar após eventos críticos que se podem revelar traumáticos¹. O apoio psicológico normalmente disponibilizado consiste em estratégias que procuram satisfazer necessidades psicológicas, seja a nível emocional, cognitivo e fisiológico². Ao mesmo tempo, durante ou no período de rescaldo destes acontecimentos, é importante promover uma sensação de segurança, calma, eficácia individual e coletiva, conexão social e esperança³. Atualmente, os Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) são uma opção. Não só podem ser prestados por profissionais, mas também pela família, amigos e vizinhos⁴. Contudo, apesar de muitas vezes utilizados, é escassa a informação acerca da sua eficácia.

OBJETIVO: Aferir a eficácia dos PSP.

MÉTODO: Uma revisão da investigação sobre a eficácia dos PSP.

RESULTADOS: Depois da aplicação de PSP, alguma investigação sugere benefícios em crianças, mulheres e homens⁵, bem como níveis mais baixos de ansiedade⁶. Todavia, sobretudo por questões metodológicas e éticas, relacionadas com a realização de estudos em contexto de crise e/ou desastre, a informação que suporta a eficácia dos PSP resulta essencialmente da opinião de especialistas ou de linhas orientadoras para intervenção por parte de organizações de referência⁷ (isto é, os PSP são uma “evidence-informed approach”⁸).

CONCLUSÃO:

Os PSP são uma resposta psicossocial consensualmente recomendada em situações de emergência⁹. Contudo, observa-se uma escassez de evidência que suporte a sua eficácia¹⁰. Assim, é fundamental que a comunidade científica invista em investigação nesta área.

PALAVRAS
CHAVE

Eventos
Traumáticos

Primeiros Socorros
Psicológicos

Revisão

Eficácia