# PRIMEIROS PASSOS
## PARA O CUIDADO EM SITUAÇÕES EMERGENTES DE SOFRIMENTO

CONVIVA SP
Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar

# Sumário

TABELA DE AUTOCUIDADO PARA QUEM CUIDA DOS OUTROS ..... 3

1. O que são os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento”? ..... 5

2. Objetivos dos “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” na Escola ..... 5

3. Por que os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” são importantes na escola? ..... 7

4. Como utilizar os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” na Escola ..... 9

5. O que evitar durante os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” na Escola ..... 26

6. Quando encaminhar para apoio especializado? ..... 28

Este material foi cuidadosamente elaborado para ser um passo a passo prático e acessível. Ele foi pensado para qualquer pessoa – você, um gestor, um professor, um vizinho, um colega de trabalho – que um dia possa se deparar com alguém em sofrimento após um ocorrido. Nosso objetivo principal é capacitá-lo a oferecer os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" de forma eficaz e humana.

Os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" são a "primeira ajuda", não a solução para todos os problemas. Se a situação for grave, complexa, persistente, ou se a pessoa apresentar sinais de sofrimento intenso (como ideação suicida, automutilação, psicose, ou incapacidade de funcionar), o encaminhamento para um psicólogo, psiquiatra ou outros serviços da rede de proteção é não apenas recomendado, mas obrigatório. A pior coisa a fazer é acreditar que seus "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" são suficientes para lidar com um problema que exige intervenção profissional. Mantenha-se ciente dos limites da sua intervenção e aja proativamente para garantir que a pessoa receba o cuidado especializado de que precisa.

Ao longo da leitura deste material, você encontrará:

- Explicações claras sobre como as situações de sofrimento afeta a pessoa, tanto física quanto emocional e cognitivamente. Compreender essas reações é o primeiro passo para ajudar.
- Orientações passo a passo sobre o que fazer e, igualmente importante, o que não fazer ao prestar "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento". As ações simples aqui descritas podem prevenir sofrimentos maiores e facilitar a recuperação.
- Um convite à compaixão e ao respeito pela experiência do outro. Lembre-se, o objetivo não é resolver todos os problemas da pessoa, mas sim oferecer suporte imediato e seguro.

Este material é um ponto de partida, não um fim. Ela fornecerá as ferramentas básicas para agir em uma emergência psicológica. No entanto, encorajamos você a buscar mais informações e, se possível, treinamento prático para aprofundar seus conhecimentos.

Lembre-se: você não precisa ser um profissional de saúde para fazer a diferença. As técnicas e abordagens aqui apresentadas são baseadas em princípios humanitários de apoio, focando em como você pode ser uma presença calma e útil em momentos de caos. Sua capacidade de oferecer apoio, mesmo em pequenos gestos, pode ser a âncora que alguém precisa para atravessar a tempestade.

Mas para isso precisamos tomar alguns cuidados e princípios para a aplicação e compreensão dos "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento".

O cuidado com o sofrimento psíquico não pode se restringir a um olhar individualizante, como se a dor fosse resultado apenas de fragilidades pessoais. É fundamental compreender o caráter social da produção do sofrimento, reconhecendo que ele emerge de contextos adversos como a violência, a negligência de direitos, relações abusivas e desigualdades estruturais. Nesse sentido, os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" não se limitam a acalmar ou adaptar a pessoa ao sofrimento, mas devem funcionar como uma primeira resposta que mobiliza recursos internos e externos, visando tanto o acolhimento imediato quanto a possibilidade de apoio para a transformação dos contextos que a geraram.

Essa tarefa, no entanto, é complexa e não pode recair apenas sobre um profissional ou uma instituição. É essencial que o cuidado esteja articulado a ações institucionais, intersetoriais e políticas, que ampliem as possibilidades de enfrentamento das causas do sofrimento. A escola, por exemplo, é uma parte importante da Rede de Proteção Social, mas não pode ser vista como a única responsável por dar conta de todas as demandas. Reconhecer seus limites, ao mesmo tempo em que se fortalece sua articulação com outros serviços, é essencial para construir respostas mais efetivas e humanas.

É fundamental reforçar uma verdade essencial: cada experiência de trauma é singular, e a forma como cada indivíduo reage e se recupera é única. Não existe um roteiro universal para lidar com a dor e o choque de uma violência. As reações físicas, emocionais, cognitivas e comportamentais que abordamos aqui são comuns, mas a intensidade e a duração delas variam amplamente de pessoa para pessoa.

O mais importante, portanto, não é buscar uma resposta padronizada, mas sim reconhecer e validar os próprios sentimentos e os dos outros, focando em como cada um, à sua maneira, tenta encontrar um caminho para sair da situação de sofrimento e reconstruir a sua vida. O apoio, a compreensão e a busca por recursos adequados são os pilares que sustentam essa jornada individual de resiliência e superação.

Vamos juntos aprender a ser essa âncora!

# TABELA DE AUTOCUIDADO PARA QUEM CUIDA DOS OUTROS

Dimensão do autocuidado e Ações recomendadas:

## **1.** Autoconhecimento e escuta de si

- Observe e nomeie suas emoções diariamente
- Respeite seus limites
- Diga “não” quando necessário

## **2.** Sono e descanso

- Mantenha horários regulares de sono
- Crie rituais para desacelerar à noite

## **3.** Alimentação e hidratação

- Coma em horários regulares
- Evite pular refeições
- Beba água frequentemente

## **4.** Movimento corporal

- Caminhe, alongue-se ou pratique uma atividade física leve
- Faça pausas para mexer o corpo

## **5.** Apoio e vínculos

- Participe de grupos de escuta ou supervisão
- Converse com colegas sobre desafios do cotidiano

## **6.** Lazer e prazer

- Reserve tempo para hobbies
- Faça atividades não relacionadas ao trabalho

## **7.** Apoio psicológico

- Procure psicoterapia ou outro tipo de apoio profissional
- Tenha um espaço para cuidar de si

## **8.** Espiritualidade ou conexão interior

- Medite ou pratique o que lhe conecta internamente
- Busque contato com a natureza

## **9.** Organização e pausas

- Planeje sua rotina com momentos de pausa
- Evite sobrecarga e acúmulo de tarefas

## **10.** Reconhecimento e valorização

- Valorize suas conquistas
- Reconheça o impacto positivo do seu trabalho

# 1. O que são os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento”?

Os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” são uma abordagem de suporte emocional imediato, não invasiva e não profissional, que visa oferecer conforto e reduzir o estresse de pessoas que passaram por uma situação de sofrimento. Eles não se propõem a ser uma terapia ou um diagnóstico, mas sim um “primeiro contato” acolhedor e seguro. O objetivo principal é ajudar o indivíduo a se acalmar, se sentir seguro e conectado, e, se necessário, encaminhá-lo para um suporte mais especializado.

# 2. Objetivos dos “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” na Escola

A aplicação dos “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” no ambiente escolar visa criar um suporte imediato e eficaz para alunos e membros da comunidade em momentos de crise emocional. Seus principais objetivos são:

- **Aliviar o sofrimento emocional imediato**

Quando um aluno ou membro da equipe vivencia uma situação de sofrimento, o impacto emocional pode ser avassalador, gerando choque, medo, tristeza, raiva ou confusão. O primeiro objetivo dos

“Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” é oferecer uma intervenção calma e acolhedora que ajude a pessoa a reduzir a intensidade dessas emoções negativas. Isso envolve escutar sem julgamento, validar os sentimentos da pessoa e proporcionar um ambiente seguro e tranquilo onde ela possa começar a se reorganizar internamente. O foco é em estabilizar o estado emocional, diminuindo o estresse agudo e proporcionando uma sensação de segurança.

## • Favorecer o enfrentamento e a resiliência

Os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” não são apenas sobre «apagar o incêndio», mas também sobre capacitar o indivíduo. Ao oferecer esse suporte, os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” ajudam a pessoa a identificar e mobilizar seus próprios recursos internos de enfrentamento. Isso pode incluir lembrar de suas forças, reconhecer pessoas de apoio em seu círculo social ou simplesmente sentir-se capaz de lidar com a situação com algum suporte. O objetivo é fortalecer a resiliência — a capacidade de se adaptar e se recuperar diante da adversidade —, ajudando a pessoa a encontrar formas saudáveis de lidar com o que aconteceu e a reconstruir seu senso de normalidade e controle.

## • Prevenir agravamentos e problemas de saúde mental

Uma crise emocional, se não for abordada de forma adequada, pode evoluir para problemas mais sérios, como transtornos de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático ou isolamento social. Ao intervir precocemente com os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento”, a escola pode minimizar o impacto psicológico a longo prazo da situação de sofrimento. O suporte imediato evita que o sofrimento fique crônico, oferece ferramentas iniciais para o processamento do evento e reduz a probabilidade de que a pessoa desenvolva complicações psicológicas decorrentes da situação de sofrimento ou estresse vivenciado.

- **Facilitar o encaminhamento para apoio especializado, se necessário**

Nem todas as situações de sofrimento podem ser resolvidas apenas com os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento". Um objetivo crucial é identificar quando a situação excede a capacidade de suporte inicial e exige intervenção de profissionais de saúde mental. Os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" atuam como uma ponte, conectando a pessoa em situação de sofrimento a psicólogos, assistentes sociais ou outros especialistas, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar. Isso garante que aqueles que precisam de um acompanhamento mais aprofundado recebam o cuidado contínuo e adequado, assegurando que ninguém seja deixado sem o suporte necessário para sua recuperação plena.

## 3. Por que os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" são importantes na escola?

A escola é um ambiente onde crianças e adolescentes passam grande parte do tempo. Ao capacitar educadores e funcionários com as habilidades dos "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento", a instituição se torna um local mais preparado para lidar com o impacto emocional de situações difíceis e que geram situação de sofrimento, promovendo um ambiente de cuidado e bem-estar. Isso pode:

- **Reduzir o impacto psicológico imediato:** Ajuda a pessoa a lidar com o choque e o estresse inicial.

- **Prevenir problemas de saúde mental a longo prazo:** Uma intervenção precoce pode evitar que o sofrimento se agrave.
- **Fortalecer a comunidade escolar e rede protetiva:** Cria uma cultura de apoio e empatia.
- **Identificar casos que precisam de atenção especializada:** Facilita o encaminhamento para profissionais de saúde mental quando necessário. Além do crucial suporte psicológico imediato, é fundamental entender que as vítimas de violência frequentemente necessitam de uma rede de apoio mais ampla. A identificação de suas necessidades vai além do aspecto mental; ela abrange também a saúde física, a segurança social e o apoio legal. Observar sinais de lesões físicas, desnutrição ou falta de um local seguro para ficar são tão importantes quanto perceber o sofrimento emocional.
- **Evitar crises generalizadas:** O acolhimento imediato não apenas ampara um estudante em sofrimento, mas também funciona como uma barreira para impedir que a situação provavelmente se amplifique para os outros estudantes, ao priorizar a escuta e acolhimento fortalece a capacidade da equipe em conter e lidar com as dificuldades de forma rápida e eficaz.

Assim, os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" também atuam como uma porta de entrada para conectar a pessoa a uma diversidade de recursos essenciais: desde atendimento médico de emergência e abrigos seguros, até serviços sociais e jurídicos que possam garantir sua proteção e direitos. Facilitar esses encaminhamentos multidisciplinares assegura que a pessoa em sofrimento receba um cuidado integral, abordando todas as dimensões do trauma e promovendo uma recuperação mais completa.

# 4. Como utilizar os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” na Escola

## Orientações Práticas

Aplicar os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” na escola exige sensibilidade, preparo e uma abordagem estruturada. As orientações a seguir visam guiar educadores e profissionais no oferecimento de suporte emocional imediato, acolhedor e eficaz.

No ambiente escolar, os “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” são particularmente relevantes, pois crises emocionais podem surgir de diversas formas, como no caso de bullying e cyberbullying. A aplicação dos “Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento” na escola por educadores e outros membros da equipe envolve os seguintes princípios e ações:

### **a.** Olhar, Escutar e Conectar:

- **Olhar:** Observar as necessidades da pessoa em situação de sofrimento. Ela parece assustada, confusa, isolada? Precisa de ajuda prática (água, um lugar tranquilo)? Identificar como estão suas expressões corporais, como ela está se expressando?
- **Escutar:** Oferecer um espaço seguro para que a pessoa possa expressar seus sentimentos, sem julgamento. Escute ativamente, demonstre empatia e valide as emoções. Evite minimizar o que a pessoa está sentindo ou dar conselhos não solicitados.
- **Conectar:** Ajude a pessoa a se conectar com recursos de apoio, sejam eles internos (habilidades de enfrentamen-

to) ou externos (familiares, amigos, profissionais de saúde mental, serviços de apoio da escola).

## **b.** Aproxime-se com empatia

O primeiro contato é crucial para estabelecer uma conexão de confiança.

- **Demonstre acolhimento, presença calma e disponibilidade:** Ao perceber que alguém está em sofrimento, sua presença deve transmitir segurança e abertura. Aproxime-se de forma tranquila, com uma linguagem corporal acolhedora (por exemplo, ombros relaxados, olhar atento e suave). Evite gestos abruptos ou que possam parecer invasivos. Um simples "Estou aqui se precisar conversar" ou "Percebi que você parece chateado(a), está tudo bem?". Sua disponibilidade genuína para escutar, sem pressa, é mais importante do que qualquer palavra específica.

**Atenção:** Iniciar uma conversa com alguém em sofrimento não precisa ser complicado. Pequenas ações e frases carregadas de empatia podem abrir a porta para a confiança e o alívio. Comece por se apresentar e oferecer sua ajuda de forma simples e direta, como "Oi, meu nome é [Seu Nome]. Percebi que você parece abalado(a), estou aqui se precisar de algo." Em seguida, valide a experiência da pessoa sem minimizá-la: "Eu imagino que isso deve ser muito difícil/assustador." Ou, se a situação permitir e a pessoa parecer receptiva, um simples "Como você está se sentindo agora?" pode ser o suficiente. Lembre-se, o tom de voz calmo, o contato visual (se apropriado e confortável para a pessoa) e a escuta atenta são tão importantes quanto as palavras. A empatia se mostra na sua disposição em estar presente, sem julgamentos, criando um espaço seguro para que a pessoa possa começar a processar o que vivenciou.

- **Respeite o tempo e os limites da pessoa:** Nem todo mundo reage da mesma forma a uma situação de sofrimento. Algumas pessoas podem querer falar imediatamente, outras podem precisar de um tempo para processar o que aconteceu. Não force a conversa. Observe os

sinais não verbais: se a pessoa se afasta, se encolhe, ou demonstra desconforto, respeite esse limite. Você pode dizer: "Não precisa falar agora se não quiser, mas saiba que estou aqui se mudar de ideia" ou "Podemos conversar um pouco mais tarde, se preferir". O respeito à autonomia do indivíduo é fundamental para construir confiança e garantir que o apoio seja recebido de forma positiva. Evite pressionar com perguntas excessivas ou diretas demais sobre o ocorrido logo no início.

**Atenção:** Em alguns momentos de situações de sofrimento a capacidade, de simplesmente, ouvir pode ser uma ajuda poderosa. É importante conseguir avaliar que em determinados casos, não é preciso ter todas as respostas, nem encontrar as palavras perfeitas para cada situação. Muitas vezes, a pessoa em angústia precisa apenas de um espaço seguro para expressar sua dor, seus medos e sua confusão, sem ser interrompida ou julgada. O silêncio empático, acompanhado por uma presença atenta pode comunicar mais do que mil palavras. Ele mostra à pessoa em sofrimento que ela não está sozinha, que seus sentimentos são válidos e que há alguém ali para apoiá-la, mesmo que seja apenas ouvindo, permitindo que ela processe o indizível no seu próprio ritmo.

## **c.** Garanta a segurança

Proteger a pessoa em sofrimento de qualquer dano adicional, físico ou emocional, é uma prioridade absoluta nos "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento".

- **Leve a pessoa em sofrimento para um local protegido, distante de quem praticou a agressão, quando for o caso:** A primeira ação é remover a pessoa da fonte do estresse ou da ameaça. Se a situação de sofrimento foi desencadeada por um ato de bullying ou cyberbullying, é fundamental afastar a pessoa em sofrimento do agressor e do ambiente onde a agressão ocorreu ou pode se repetir. Isso pode significar levá-la para uma sala mais reservada da escola, na sala da coordenação, da direção, ou qualquer outro espaço seguro onde ela se sinta protegida

e livre de vigilância ou intimidação. A segurança física e a sensação de estar fora de perigo são essenciais para que a pessoa possa começar a se acalmar.

- **Assegure um ambiente tranquilo e confidencial:** Uma vez que a pessoa esteja em um local seguro, o próximo passo é garantir que esse ambiente seja propício ao acolhimento. Isso significa um espaço calmo, com poucos estímulos externos (ruídos, movimentação de outras pessoas) e onde tenha alguma privacidade. A confidencialidade é vital; a pessoa precisa sentir que o que ela compartilhar será tratado com discrição e respeito, sem que a informação seja espalhada ou usada de forma inadequada. Evite locais de passagem ou onde outras pessoas possam ouvir a conversa. Crie um espaço onde a pessoa se sinta à vontade para expressar suas emoções sem medo de ser ouvida ou julgada, reforçando que suas preocupações e sentimentos são importantes e serão tratados com a devida seriedade e descrição.

## **d.** Escute ativamente e sem julgamentos

A escuta é o coração dos "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento". Ela permite que a pessoa se sinta compreendida e validada em um momento de vulnerabilidade.

- **Ouça com atenção, sem pressionar ou minimizar a experiência:** Quando a pessoa começar a falar, dedique-se a ouvir de verdade. Isso significa prestar atenção não só às palavras, mas também ao tom de voz, à linguagem corporal e às emoções expressas. Evite interromper, dar conselhos não solicitados, ou compartilhar histórias pessoais que possam desviar o foco da experiência da pessoa. Seu papel é ser um receptáculo seguro para o que ela precisa desabafar. Não tente apressar o relato ou pressioná-la a falar sobre detalhes que ela não quer compartilhar. Da mesma forma, nunca minimize a experiência dela com frases como "não é para tanto", "já passei por coisa pior"

ou "você está exagerando". O que pode parecer pequeno para você, é enorme para quem está vivenciando a dor. Validar a dor, mesmo que não a compreenda totalmente, é crucial.

**Atenção:** Ao conversar com alguém que vivenciou um trauma, é crucial fazer perguntas de forma a coletar informações sem parecer invasivo, minimizador ou julgador. Concentre-se em perguntas abertas e neutras que convidem a pessoa a compartilhar apenas o que se sentir confortável. Em vez de "O que você fez de errado?", tente "O que aconteceu com você?" ou "Você poderia me contar o que for possível sobre o que aconteceu?". Evite perguntas que sugiram uma resposta específica ou que impliquem culpa, como "Por que você não reagiu?". Prefira "Como você está se sentindo agora com o que aconteceu?" ou "Há algo que você precise ou que eu possa fazer para ajudar neste momento?". Lembre-se de que o objetivo é compreender a experiência da pessoa sob a perspectiva dela, oferecendo um espaço seguro onde ela se sinta validada e no controle do que deseja ou não compartilhar. A paciência e o respeito pelo ritmo do outro são fundamentais para construir essa confiança.

- **Deixe claro que sentimentos como medo ou tristeza são reações naturais:** Em momentos de situação de sofrimento, as pessoas podem se sentir confusas, envergonhadas ou até culpadas por suas reações emocionais. É fundamental normalizar esses sentimentos. Diga algo como: "É completamente normal sentir medo (ou tristeza, raiva, frustração) depois do que aconteceu", ou "Muitas pessoas se sentiriam exatamente como você está se sentindo agora". Ao fazer isso, você ajuda a pessoa a entender que suas emoções são válidas e esperadas, desmistificando a ideia de que há algo "errado" com ela por estar sofrendo. Isso pode aliviar uma carga imensa de culpa ou autocrítica e abrir caminho para que ela se sinta mais à vontade para expressar tudo o que sente.

## **e.** Registro

O registro adequado dos casos de pessoas que receberam "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" é uma etapa fundamental, mas que exige extremo cuidado, sensibilidade e responsabilidade. O objetivo principal não é apenas documentar, mas garantir a continuidade do apoio, a proteção da pessoa e, quando necessário, facilitar encaminhamentos para outros serviços.

## • Por que o Registro é importante?

O registro não é um fardo burocrático, mas uma ferramenta vital, permite que outros profissionais que possam atender a pessoa futuramente compreendam o histórico e as necessidades, evitando repetições desnecessárias e garantindo um suporte mais eficaz.

Ajuda a identificar padrões de necessidades em uma comunidade afetada e a avaliar a eficácia das intervenções.

Em alguns contextos, um registro preciso pode ser importante para fins de proteção legal da pessoa em sofrimento ou para acesso a direitos e benefícios.

## • Princípios Chave para o Registro

**Confidencialidade (ou Privacidade/Caráter Confidencial):** Este é o pilar de qualquer registro em contextos de pessoas em situação de sofrimento. Todas as informações devem ser tratadas com a mais alta confidencialidade, protegendo a identidade e a história da pessoa. O acesso a esses registros deve ser restrito e feito apenas por profissionais autorizados, com um propósito claro e ético. Nunca compartilhe detalhes sem o consentimento explícito da pessoa, a menos que haja um risco iminente à vida dela ou de outros, conforme previsto em lei.

**Segurança dos Dados:** Onde e como os registros são armazenados é tão importante quanto o que é registrado. Utilize sistemas seguros – seja em papel, guardados em local trancado, ou em plataformas digitais. Evite deixar informações sensíveis expostas ou acessíveis a quem não tem permissão.

**Objetividade e Foco no Essencial:** O registro deve ser claro, conciso e objetivo. Anote apenas as informações relevantes para o cuidado e encaminhamento. Evite julgamentos, opiniões pessoais ou detalhes excessivos que não contribuam para o processo de ajuda. Concentre-se nos fatos observados e nas necessidades expressas pela pessoa.

## • O que registrar

**Informações Básicas de Identificação (se consentido):** Nome (ou iniciais, se a confidencialidade for uma preocupação), idade aproximada, gênero, e forma de contato (se a pessoa desejar ser contatada para acompanhamento).

**Natureza do Evento Traumático:** Breve descrição do incidente.

**Reações Observadas:** Anote as reações físicas, emocionais, cognitivas e comportamentais que você percebeu durante a interação. Use termos descritivos (exemplo: "apresentava tremores e choro intenso", "relatou insônia", "parecia desorientado(a)").

**Ações Realizadas nos "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento":** Descreva brevemente o que foi feito (exemplo: "oferecido água e um local seguro", "escuta ativa por 15 minutos", "encorajado(a) a respirar profundamente").

**Necessidades Identificadas:** Quais as necessidades imediatas e de médio prazo que a pessoa expressou ou que foram claramente observadas (exemplo: "necessidade de abrigo", "procura por familiar", "desejo de falar com psicólogo", "queixa de dor no braço").

**Encaminhamentos Feitos:** Para onde a pessoa foi direcionada ou quais contatos foram feitos (exemplo: "informado(a) sobre o posto de saúde local", "contato com o serviço social", "encaminhado(a) para equipe de saúde mental").

**Data, Hora e Identificação do Profissional/Voluntário:** **E**ssencial para rastreabilidade e acompanhamento.

**Atenção:** O registro é um ato de cuidado. Ele deve ser feito com a consciência de que a informação ali contida diz respeito a um indivíduo vulnerável e merece a máxima dignidade e proteção.

## **f.** Comunicação às pessoas, quando necessário

Em momentos de situação de sofrimento, a comunicação desempenha um papel vital no apoio às pessoas afetadas. Nem sempre é preciso ter todas as respostas, mas saber o que comunicar — e como — pode reduzir a incerteza e aumentar a sensação de segurança. Quando necessário, informe sobre os próximos passos práticos, como a chegada de ajuda médica, a disponibilidade de abrigos, ou onde encontrar alimentos e água. Seja honesto e transparente sobre o que você sabe e o que não sabe, evitando promessas que não podem ser cumpridas. Utilize uma linguagem simples, direta e calma, focando em informações essenciais. Por exemplo, "As equipes de resgate estão a caminho e devem chegar em X minutos" ou "Há um posto de atendimento médico a dois quarteirões daqui, podemos acompanhá-lo(a) se quiser". Lembre-se de que a forma como a informação é entregue é tão importante quanto a informação em si; um tom acolhedor e seguro pode fazer toda a diferença.

Ao lidar com a família de uma pessoa que vivenciou uma situação de sofrimento, a comunicação empática e cuidadosa é crucial. O foco deve ser em oferecer suporte e informações essenciais, respeitando o momento de dor e confusão que eles também estão vivenciando. Apresente-se de forma clara e calma, e comece validando o sofrimento da família, por exemplo: "Sei que este é um momento muito difícil e preocupante para vocês." Em seguida, forneça informações objetivas e necessárias sobre a situação da pessoa afetada e as medidas que estão sendo tomadas para ajudá-la, mas evite detalhes gráficos desnecessários do evento. Seja transparente sobre o que você sabe e o que ainda está em apuração, sem dar falsas esperanças. Ofereça-se para facilitar o contato com a pessoa afetada, se for seguro e apropriado, e oriente sobre os próximos passos e recursos disponíveis, como locais de atendimento ou contatos importantes. Lembre-se, seu papel é ser um ponto de apoio e clareza em meio ao caos.

## **g.** Informe sobre os próximos passos

Após oferecer escuta e validação, é crucial fornecer à pessoa uma sensação de controle e previsibilidade, explicando o que acontecerá a seguir. Isso ajuda a reduzir a ansiedade e a incerteza.

- **Explique de forma clara e objetiva o que será feito para protegê-la:** É vital que a pessoa em sofrimento saiba que não está sozinha e que haverá ações concretas para sua proteção. Detalhe os passos imediatos que a escola tomará para garantir sua segurança e bem-estar. Por exemplo, «Vamos garantir que você não tenha que interagir com quem te agrediu», «Vamos conversar com a coordenação para pensar em um plano de segurança para o recreio», ou «Seus pais serão informados para que possam te apoiar em casa". Seja transparente e direto, sem fazer promessas que não podem ser cumpridas. O objetivo é restaurar a sensação de segurança e que a situação está sendo ativamente gerenciada por adultos responsáveis.
- **Indique os profissionais de confiança na escola e fora dela:** Mostre à pessoa que existe uma rede de apoio disponível. Apresente os profissionais da escola que podem oferecer suporte adicional, como o psicólogo escolar, o orientador educacional, a coordenação ou a direção. Explique o papel de cada um e como eles podem ajudar. Além disso, se a situação justificar, indique a possibilidade de buscar apoio externo, como um psicólogo clínico, um serviço de atendimento especializado em violência ou um conselho tutelar, se for o caso. Tenha à mão contatos de referência. O mais importante é que a pessoa sinta que há um caminho a seguir e que ela terá acesso a profissionais capacitados para auxiliá-la em sua recuperação. Isso reforça a ideia de que o apoio é contínuo e que ela não precisará enfrentar os desafios sozinha.

## Dicas a serem observadas no reconhecimento de algumas reações

Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento são uma intervenção crucial para pessoa em sofrimento e testemunhas de violência. Essas situações podem desencadear uma série de reações imediatas e intensas, como estresse agudo, ataques de pânico e choque emocional. Os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" visam oferecer suporte imediato para estabilizar a pessoa e reduzir o impacto psicológico do evento traumático.

O impacto da violência e da situação de sofrimento não se manifesta apenas em nosso estado emocional, mas também pode ter reações físicas muito concretas e, por vezes, debilitantes. As consequências podem ser sentidas em diversos sistemas do corpo, resultando em uma série de sintomas que, se não forem devidamente reconhecidos e gerenciados, podem agravar o sofrimento.

## Reações Físicas comuns às situações de sofrimento e estresse

Quando expostas a situações de violência, nosso corpo entra em um estado de alerta máximo, ativando o sistema de "luta ou fuga". Essa resposta fisiológica, embora essencial para a sobrevivência em momentos de perigo iminente, pode se tornar prejudicial quando prolongada ou não resolvida. As reações físicas mais comuns incluem:

**Dores de cabeça:** Frequentes e muitas vezes intensas, podem variar de dores tensionais a enxaquecas, resultantes da contração muscular crônica e do aumento do estresse.

**Dor muscular e tremores musculares:** A tensão constante nos músculos pode levar a dores generalizadas, rigidez e até mesmo espasmos ou tremores involuntários, especialmente nas mãos e pernas.

**Problemas gastrointestinais:** O estresse afeta diretamente o sistema digestório, podendo causar náuseas, vômitos, diarreia, constipação, síndrome do intestino irritável e dores abdominais.

**Aumento da pressão arterial:** A liberação de hormônios do estresse, como adrenalina e cortisol, eleva a frequência cardíaca e contrai os vasos sanguíneos, resultando em picos de pressão arterial.

**Queda da imunidade:** O estresse crônico suprime o sistema imunológico, tornando o corpo mais vulnerável a infecções, resfriados e outras doenças.

**Fadiga Crônica e Distúrbios do Sono:** A dificuldade em relaxar e a hipervigilância podem levar à insônia, pesadelos recorrentes e um cansaço persistente que não melhora com o repouso. A qualidade do sono é severamente comprometida, impactando a recuperação física e mental.

**Tensão corporal generalizada:** Uma sensação constante de rigidez e tensão que afeta ombros, pescoço e mandíbula. Muitas pessoas relatam ranger os dentes (bruxismo) ou apertar a mandíbula de forma inconsciente.

**Palpitações e dor no peito:** Sensações de batimentos cardíacos acelerados ou irregulares, muitas vezes acompanhadas por uma dor ou aperto no peito, que podem ser assustadoras e simular sintomas de problemas cardíacos.

**Sudorese excessiva e mãos frias/úmidas:** A ativação do sistema nervoso autônomo pode levar a uma transpiração aumentada, especialmente nas palmas das mãos, e uma sensação de frio ou umidade nas extremidades devido à constrição dos vasos sanguíneos.

**Dificuldade respiratória:** Sensação de falta de ar, respiração rápida e superficial (hiperventilação) ou opressão no peito, que podem intensificar a sensação de pânico.

**Alterações no apetite e peso:** O estresse pode levar tanto à perda quanto ao ganho de peso. Algumas pessoas perdem o apetite e podem emagrecer significativamente, enquanto outras buscam conforto na comida, resultando em aumento de peso.

**Problemas de pele:** O estresse crônico pode desencadear ou agravar condições de pele como acne, eczema, psoríase e urticária.

**Aumento da sensibilidade à dor:** O limiar de dor pode diminuir, fazendo com que sensações que antes eram consideradas leves se tornem muito mais incômodas.

É fundamental que essas reações físicas sejam reconhecidas e que a pessoa receba o suporte adequado, seja através de "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento", acompanhamento médico ou terapia, para ajudar na recuperação e prevenção de problemas de saúde a longo prazo. Ignorar esses sinais pode não apenas prolongar o sofrimento, mas também levar a complicações de saúde mais graves.

## Reações Emocionais comuns às situações de sofrimento e estresse

A violência e a situação de sofrimento não atingem apenas o corpo; eles causam um abalo profundo no universo emocional de uma pessoa. As **reações emocionais** podem ser avassaladoras e confusas, manifestando-se de diversas formas e intensidades. É fundamental compreender que essas emoções são respostas normais a eventos anormais e que cada indivíduo as processa de maneira única.

Quando a segurança e o bem-estar são ameaçados por um ato de violência, o cérebro entra em um estado de hiper alerta emocional. Isso pode desencadear uma série de sentimentos, como:

**Ansiedade:** Uma preocupação intensa e persistente, muitas vezes sem um foco claro, que pode se manifestar como nervosismo, inquietação e apreensão constante.

**Desconfiança:** Dificuldade em confiar em outras pessoas ou em se sentir seguro, mesmo em ambientes familiares. A pessoa em sofrimento pode suspeitar das intenções alheias e isolar-se.

**Culpa:** Sentimento de responsabilidade pelo ocorrido, mesmo quando a pessoa em sofrimento não teve culpa alguma. Pode haver uma autoincriminação ou a crença de que poderia ter agido de forma diferente.

**Oscilações emocionais:** Mudanças rápidas e imprevisíveis de humor, alternando entre tristeza profunda, raiva, irritabilidade e até momentos de apatia ou euforia inadequada.

**Sentimento de sobrecarga:** Sensação de que as emoções e os acontecimentos são demasiados para lidar, levando a um esgotamento mental e emocional.

**Sensação de perda de controle:** A percepção de que a vida está fora de controle, com a pessoa sentindo-se impotente diante das circunstâncias e incapaz de influenciar seu próprio destino.

**Desesperança:** Uma visão pessimista do futuro, com a crença de que as coisas não vão melhorar e que não há saída para o sofrimento.

**Medo:** Uma emoção dominante, que pode ser tanto o medo do evento traumático se repetir, quanto um medo generalizado e inexplicável do mundo ou de situações cotidianas.

**Desamparo:** A sensação de estar completamente sozinho e sem recursos para enfrentar a situação, sem apoio ou ajuda disponível.

**Raiva e Irritabilidade:** Uma fúria intensa, direcionada a si mesmo, aos agressores, ou até mesmo a pessoas próximas ou ao sistema. A irritabilidade pode ser constante, levando a explosões emocionais por motivos banais.

**Tristeza Profunda e Depressão:** Um luto pela perda da segurança, da inocência ou de uma vida anterior. Pode evoluir para sintomas depressivos, como perda de interesse em atividades, choro frequente, isolamento e baixa energia.

**Vergonha:** Um sentimento de humilhação ou constrangimento em relação ao que aconteceu, muitas vezes levando ao isolamento e à relutância em buscar ajuda ou falar sobre a situação de sofrimento.

**Dissociação:** Sensação de estar desconectado de si mesmo, do corpo, dos pensamentos ou do ambiente. Pode parecer que a pessoa está vivendo um sonho ou que o evento não é real.

**Hipervigilância:** Um estado de alerta constante, com a pessoa em busca de sinais de perigo iminente, o que causa exaustão mental e física.

**Flashbacks e intrusões de pensamento:** Experiências vívidas e angustiantes do evento traumático, que parecem estar acontecendo novamente, acompanhadas por imagens, sons ou sensações intensas.

É crucial entender que essas reações são parte do processo de cicatrização e que buscar apoio é um sinal de força. Profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras, podem oferecer as ferramentas e o suporte necessários para navegar por essas emoções complexas e iniciar o caminho da recuperação.

## Reações Cognitivas comuns às situações de sofrimento e estresse

A violência e o trauma não afetam apenas o corpo e as emoções; eles também podem ter um impacto significativo nas funções cognitivas, ou seja, na forma como pensamos, processamos informações e tomamos decisões. Essas alterações podem ser particularmente desafiadoras, pois afetam a capacidade da pessoa de funcionar no dia a dia e de se recuperar do evento traumático.

Quando exposto a um evento traumático, o cérebro, especialmente as áreas ligadas à memória e ao processamento de informações, pode ser sobrecarregado. Isso leva a uma série de reações cognitivas, incluindo:

**Alterações de memória:** Dificuldade em lembrar detalhes do evento traumático (amnésia dissociativa), ou, paradoxalmente, ter memórias intrusivas e vívidas (flashbacks) que surgem de forma incontrolável. Pode haver também dificuldade em reter novas informações ou em recordar eventos rotineiros, afetando a memória recente e de longo prazo.

**Déficit de atenção:** Uma redução significativa na capacidade de focar ou sustentar a atenção em tarefas, conversas ou atividades. A mente pode parecer "embaçada" ou dispersa, tornando difícil seguir um raciocínio ou completar algo.

**Dificuldade na resolução de problemas e na tomada de decisão:** A capacidade de analisar situações, ponderar opções e chegar a conclusões eficazes fica comprometida. Pequenas decisões diárias podem se tornar esmagadoras, e a pessoa pode sentir-se paralisada ou indecisa.

**Problemas de concentração:** Uma luta constante para manter o foco em qualquer tarefa, seja ela ler um livro, assistir a um filme, ou mesmo ouvir atentamente. A mente pode divagar facilmente, e a capacidade de filtrar distrações é reduzida.

**Pensamento intrusivo:** A mente pode ficar presa em pensamentos repetitivos e angustiantes sobre o evento traumático, sobre a própria culpa, ou sobre o perigo futuro. Esses pensamentos podem ser difíceis de controlar e interferem na capacidade de se concentrar em outras coisas.

**Sentimento de desrealização/despersonalização:** A pessoa pode sentir que o mundo ao seu redor não é real (desrealização) ou que ela mesma não é real, como se estivesse observando a vida de fora do corpo (despersonalização). Essas sensações podem ser extremamente perturbadoras e confusas.

**Diminuição da velocidade de processamento:** A capacidade de assimilar e responder a informações pode ser mais lenta. Tarefas que antes eram simples podem levar mais tempo para serem compreendidas e executadas.

**Dificuldade em organizar pensamentos:** O discurso e o raciocínio podem se tornar desorganizados, tornando difícil expressar ideias de forma clara ou seguir uma linha de pensamento lógica.

**Hipervigilância cognitiva:** Uma constante varredura do ambiente em busca de ameaças, o que consome uma enorme quantidade de recursos mentais e contribui para a fadiga e a dificuldade de concentração em outras coisas.

**Problemas de linguagem e comunicação:** Em alguns casos, o estresse pode afetar a fluência da fala, a escolha de palavras ou a capacidade de se comunicar de forma eficaz.

É crucial entender que essas alterações cognitivas não são sinais de fraqueza ou de inteligência reduzida. São respostas neurológicas à situação de sofrimento que o cérebro tenta usar para se proteger. Buscar o apoio de profissionais de saúde mental, como psicólogos ou psiquiatras, é fundamental para aprender estratégias de enfrentamento e para que o cérebro possa começar a se reorganizar, permitindo uma recuperação gradual das funções cognitivas.

## Reações Comportamentais comuns às situações de sofrimento e estresse

A violência e a situação de sofrimento não apenas abalam nossa mente e emoções, mas também se manifestam de forma muito visível em nossas reações comportamentais. Essas mudanças no modo como agimos e interagimos podem ser alarmantes e impactar profundamente a vida da pessoa, dificultando a recuperação e a reconexão com o mundo.

Quando confrontado com a situação de sofrimento, o corpo e a mente buscam formas de lidar com a sobrecarga, o que muitas vezes se traduz em alterações no comportamento. Algumas das reações mais frequentes incluem:

**Alterações no sono:** A insônia é extremamente comum, com a pessoa tendo dificuldade para adormecer, permanecer dormindo ou acordando frequentemente. Pesadelos vívidos e recorrentes sobre o evento traumático são frequentes, perturbando o descanso e levando à exaustão. Em alguns casos, pode haver um sono excessivo, como uma forma de fuga da realidade.

**Alterações no apetite:** O estresse intenso pode levar tanto à perda completa do apetite, com consequente perda de peso, quanto a um aumento significativo, onde a comida é usada como mecanismo de conforto, resultando em ganho de peso.

**Sobressalto:** Uma reação exagerada a estímulos inesperados, como um barulho alto, um toque repentino ou uma luz forte. A pessoa pode pular, gritar ou ter uma resposta física intensa, mostrando um estado constante de alerta.

**Abuso de álcool/drogas:** Uma tentativa perigosa de automedicação para anestesiar a dor emocional, adormecer memórias traumáticas ou tentar relaxar. Isso pode levar ao desenvolvimento de dependência e agravar ainda mais a situação.

**Agitação difusa:** Uma sensação de inquietação e incapacidade de ficar parado. A pessoa pode andar de um lado para o outro, ter movimentos nervosos ou sentir uma necessidade constante de estar em movimento, refletindo a ansiedade interna.

**Agressividade:** Explosões de raiva, irritabilidade aumentada e comportamentos agressivos que podem ser direcionados a si mesmo, a objetos ou a outras pessoas. Essa agressividade é muitas vezes uma manifestação da frustração e do desamparo sentidos.

**Retraimento:** O isolamento social e emocional. A pessoa pode se afastar de amigos, familiares e atividades que antes gostava, preferindo ficar sozinha e evitar interações sociais para se proteger ou por sentir que ninguém a entende.

**Evitação:** A pessoa pode evitar lugares, pessoas, conversas ou qualquer coisa que possa lembrá-la do evento traumático. Isso pode incluir evitar filmes, notícias ou até mesmo rotas específicas.

**Comportamentos de risco:** Alguns indivíduos podem se envolver em atividades perigosas ou imprudentes, como forma de sentir alguma emoção, buscar adrenalina ou, inconscientemente, se punir.

**Hipervigilância comportamental:** A constante verificação do ambiente em busca de perigos, verificando portas, janelas, ou prestando atenção excessiva a ruídos, o que pode exaurir a pessoa.

**Dificuldade em manter rotinas:** A capacidade de seguir uma rotina diária, trabalhar ou estudar pode ser severamente prejudicada, com desorganização e perda de interesse nas responsabilidades.

**Autolesão:** Em casos mais graves, a pessoa pode recorrer à autolesão como uma forma de lidar com a dor emocional intensa, de sentir algo real ou de punir a si mesma.

É vital reconhecer que essas reações comportamentais são manifestações de um sofrimento profundo e não devem ser vistas

como falhas de caráter. Elas são mecanismos de enfrentamento (muitas vezes disfuncionais) da situação de sofrimento. Oferecer suporte, compreensão e, crucialmente, direcionar a pessoa para apoio profissional (como terapia ou grupos de apoio) é fundamental para ajudá-la a desenvolver estratégias de enfrentamento mais saudáveis e a reconstruir sua vida.

## 5. O que evitar durante os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" na Escola

É tão importante saber o que fazer quanto o que evitar durante a aplicação dos "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento". Certas atitudes, mesmo que bem-intencionadas, podem prejudicar a pessoa em situação de sofrimento ou minar a eficácia do suporte.

Os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" são apenas um apoio inicial e não substituem ajuda profissional. Em casos graves, persistentes ou com sinais de sofrimento intenso, é obrigatório encaminhar a pessoa para profissionais como psicólogos ou psiquiatras. É essencial reconhecer os limites da própria atuação e garantir que a pessoa receba o cuidado especializado necessário.

Durante a aplicação dos "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento", o foco deve ser no acolhimento e na estabilização emocional, e não na investigação ou no tratamento. Para garantir que o suporte seja eficaz e não cause mais danos, é crucial evitar as seguintes práticas:

- **Não pressione para que a pessoa em sofrimento relate detalhes se não quiser:** Forçar alguém a reviver um evento traumático ou a compartilhar detalhes que não está pronto para expor pode ser extremamente prejudicial. Isso pode (re)traumatizar a pessoa, gerar mais ansiedade, vergonha ou culpa, e fazer com que ela se feche ainda mais. Respeite o ritmo da pessoa em sofrimento. Deixe claro que ela tem o controle sobre o que e quando deseja falar. Sua disponibilidade para ouvir já é um grande suporte, mesmo que a pessoa opte por permanecer em silêncio ou por compartilhar apenas o básico.
- **Não minimize ou julgue a situação:** Frases como "Não é para tanto", "Você está exagerando", "Isso é bobagem" ou "Supere isso" invalidam completamente a dor e a experiência da pessoa. Minimizar o sofrimento alheio é uma das piores coisas que se pode fazer, pois anula os sentimentos da pessoa em sofrimento e a faz sentir-se incompreendida e sozinha. Da mesma forma, evite julgamentos sobre as ações da pessoa ou sobre o evento em si ("Você deveria ter feito diferente", "Foi culpa sua"). Seu papel é oferecer acolhimento e validação, não uma análise crítica da situação ou do comportamento da pessoa em sofrimento.
- **Não ofereça diagnósticos ou aconselhamentos terapêuticos:** Lembre-se: os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" não são terapia. Você não é um profissional de saúde mental capacitado para diagnosticar condições como depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, ou qualquer outra condição psicológica. Tentar dar um «diagnóstico» ou oferecer «terapia» improvisada pode ser irresponsável e perigoso. Além disso, fornecer conselhos complexos ou soluções simplistas para problemas profundos está fora do escopo dos "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento". Seu papel é de suporte inicial e prático, focando em estabilizar a pessoa e conectá-la a ajuda profissional, se necessário.

**Atenção:** É crucial reconhecer que, em situações de sofrimento e estresse, as reações apresentadas pela pessoa em sofrimento – sejam elas físicas, emocionais ou cognitivas – são, muitas vezes, respostas normais a eventos anormais. O corpo e a mente estão tentando processar e lidar com uma experiência avassaladora. Nesses momentos, há um risco de diagnosticar excessivamente e rapidamente condições como Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) ou outros transtornos mentais. Essa pressa em rotular pode ser prejudicial, levando à patologização de reações naturais e, por vezes, ao uso desnecessário de medicamentos ou intervenções. É fundamental focar primeiramente no suporte e na estabilização, permitindo que as reações iniciais se assentem, antes de considerar um diagnóstico formal. A recuperação é um processo, e nem toda dor ou dificuldade imediata após uma crise indica uma patologia crônica. Não é papel da educação diagnosticar ou elaborar julgamentos sobre os diagnósticos, por isso é importante estar sempre em articulação com a rede protetiva e equipamentos especializados na atenção e cuidados psicossociais.

# 6. Quando encaminhar para apoio especializado?

Os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" são intervenções imediatas e pontuais, mas não substituem o acompanhamento profissional contínuo. Saber identificar o momento certo para encaminhar um aluno para um apoio especializado é crucial para garantir que ele receba o cuidado adequado e completo.

## Importância do encaminhamento

O encaminhamento para um psicólogo escolar, psicólogo clínico, psiquiatra ou outros serviços da rede de proteção (como Conselhos Tutelares, CAPS infantojuvenil etc.) é um ato de responsabilidade e cuidado. Esses profissionais possuem o treinamento e as

ferramentas para fazer um diagnóstico preciso, oferecer terapia adequada, e, se necessário, prescrever medicação ou acionar outras instâncias de proteção.

Ao fazer o encaminhamento, a escola garante que o aluno receberá um suporte contínuo e especializado, que vai além da intervenção imediata dos "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento", e que pode ser fundamental para sua recuperação e desenvolvimento saudável.

a. **Encaminhe para o Psicólogo Escolar ou serviços da Rede de Proteção:** Nem toda situação de sofrimento se resolve com uma única conversa. Se você perceber que o sofrimento do aluno persiste, que há sinais de maior vulnerabilidade (como isolamento, pensamentos de autoagressão, ou dificuldades severas de funcionamento), ou que a situação de sofrimento é complexa (como violência doméstica, abuso), é seu dever encaminhar a pessoa para o suporte especializado. Na escola, o psicólogo escolar é a figura central para dar continuidade a esse apoio, oferecendo acompanhamento mais aprofundado e estratégias de intervenção. Fora da escola, os serviços da rede de proteção (como conselhos tutelares, CREAS, CRAS, serviços de saúde mental da prefeitura, hospitais, ou organizações não-governamentais especializadas) podem ser acionados, dependendo da natureza e gravidade da situação. Tenha sempre à mão uma lista atualizada de contatos desses profissionais e instituições.
b. **Mantenha o acompanhamento até a estabilização emocional:** Seu papel não termina no momento do encaminhamento. É importante que o profissional que aplicou os "Primeiros passos para o cuidado em situações emergentes de sofrimento" mantenha um acompanhamento (seja direto ou em coordenação com o especialista) para verificar se o aluno está recebendo o suporte necessário e se sua situação emocional está melhorando. Isso pode ser feito através de conversas breves e regulares, observando seu comportamento na sala de aula ou no ambiente escolar, ou mantendo contato com o psicólogo escolar/serviços externos (sempre respei-

tando a confidencialidade e os limites éticos). Esse acompanhamento mostra ao aluno que ele não foi esquecido e que a escola se preocupa com seu bem-estar contínuo, até que ele atinja uma estabilização emocional e possa retomar suas atividades de forma mais plena e saudável. Lembre-se, o objetivo é garantir que a pessoa se sinta segura e apoiada durante todo o processo de recuperação.

## Sinais indicadores de necessidade de encaminhamento:

- **Se os sintomas persistirem além de quatro semanas:** É normal que uma pessoa em situação de sofrimento apresente sintomas de estresse, tristeza ou ansiedade nas primeiras semanas após um evento difícil. No entanto, se esses sintomas não diminuírem ou até piorarem após aproximadamente um mês, é um forte indicativo de que a pessoa pode estar desenvolvendo uma condição psicológica mais séria que requer intervenção profissional. Fique atento a sinais como insônia persistente, pesadelos frequentes, irritabilidade constante, retraimento social, choro incontrolável ou desinteresse prolongado por atividades que antes gostava. A persistência desses sintomas sinaliza que o suporte inicial não foi suficiente.
- Se houver prejuízo significativo no desempenho escolar, nas relações sociais ou sinais de risco (como automutilação):
  - **Prejuízo no desempenho escolar:** Uma queda abrupta e inexplicável nas notas, dificuldade de concentração, desinteresse pelas aulas ou recusa em ir à escola podem ser sinais de que o sofrimento emocional está impactando gravemente a capacidade de aprendizado e desenvolvimento do aluno.
  - **Prejuízo nas relações sociais:** Se o aluno começar a se isolar de amigos, evitar atividades sociais, apresentar conflitos constantes com colegas ou professores, ou demonstrar dificuldade em manter interações saudá-

veis, isso indica que a situação de sofrimento está afetando sua vida social e emocional de forma profunda.

— **Sinais de risco:** Este é o ponto mais crítico. Qualquer indício de automutilação (cortes, queimaduras, beliscões), ideação suicida (falar sobre querer morrer, desejar não estar aqui, pesquisar métodos), abusos (físico, sexual, psicológico) ou comportamentos extremamente perigosos deve acionar um alerta máximo e a necessidade de encaminhamento imediato e emergencial para profissionais de saúde mental ou órgãos de proteção.

CONVIVA SP
Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar

Secretaria da Educação

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS