

## APOIO PSICOSSOCIAL EM SITUAÇÕES DE CRISE

---

Durante períodos difíceis, o apoio psicossocial é mais importante do que nunca. Portanto, mostre aos outros que você se importa.

### Ofereça os seguintes conselhos à pessoa afetada:

- Passe tempo com pessoas com as quais você se sente confortável.
- Demonstre interesse e cuidado com os outros – especialmente com crianças, idosos e jovens.
- Ajudem-se mutuamente, conversando sobre experiências boas e ruins.
- Se você – ou qualquer outra pessoa – não quiser falar sobre o que aconteceu, respeite isso.
- Seja fisicamente ativo e mantenha rotinas saudáveis de alimentação e sono, tanto quanto for possível.
- Siga as instruções das autoridades e evite ficar exageradamente envolvido com a televisão ou a cobertura dos eventos nas redes sociais.
- Familiares e amigos que não estejam na área podem ficar muito preocupados; por isso, enviarão frequentemente mensagens de preocupação. Organize-se para informá-los de que você está bem, em horários previamente combinados com eles, para que a preocupação deles não os aflija, nem a você.

## APOIO ÀS CRIANÇAS

---

### Ofereça os seguintes conselhos às pessoas envolvidas no cuidado de crianças e em mantê-las bem e seguras:

- As crianças precisam estar física e emocionalmente próximas da família e dos amigos em momentos de angústia.
- Mantenha-se o mais calmo possível no que você diz e faz, para criar um ambiente seguro para as crianças.



- Passe tempo extra com as crianças, fazendo o que elas gostam, como jogos e outras atividades estimulantes. Entretanto, certifique-se também de reservar um tempo a cada dia para ensiná-las a ter momentos de calma e quietude.
- Ao perguntarem sobre o que está havendo no momento, as crianças precisam de respostas simples e concretas.
- Seja honesto e verdadeiro, mas também evite dar às crianças informações assustadoras ou excessivas.
- Reserve um tempo para explicar a situação às crianças de uma forma adaptada à idade e ao nível de desenvolvimento delas.
- Tenha cuidado para não deixar que as suas preocupações aflijam as crianças, fazendo com que elas comecem a se preocupar ainda mais.
- Forneça informações, mas proteja as crianças do excesso. Tente diminuir a exposição das crianças a coisas potencialmente angustiantes na televisão ou nas redes sociais.

