

## FAZER UMA PAUSA

Maria trabalhou em operações de socorro de emergência. *"Depois de 10 anos senti-me a começar a reagir muito lentamente às situações importantes que exigiam uma tomada de decisão rápida", diz. "Senti-me como se me estivesse a movimentar em câmara lenta. Lembro-me de perguntar se este era o sentimento de stress laboral. Eu não queria saber de nada, então decidi fazer uma pausa".*

## APOIO DOS PARES

Na vida diária, o apoio dos pares (colegas) é importante para se estar bem. Este apoio pode assumir diversas formas: manter contato e conviver com os colegas; trocar experiências, reações e preocupações; e apoiar o outro.



O apoio dos pares envolve, também, a intervenção quando um colega parecer angustiado ou manifestar um comportamento perigoso. Nestes casos, pode aproximar-se da pessoa, incentivá-lo a procurar ajuda e, se necessário, informar o seu supervisor.

## PARA MAIS INFORMAÇÕES

### CONTACTAR:

Cruz Vermelha Portuguesa  
**Gabinete de Apoio Psicossocial**  
 Jardim 9 de Abril, n.º 1/5, 1249-083 Lisboa  
 Email: [sgouveia@cruzvermelha.org.pt](mailto:sgouveia@cruzvermelha.org.pt) Telefone:  
 21 391 39 00 – Extensão 274

### Delegação Local

## The International Federation Reference Centre for Psychosocial Support

Este Folheto foi traduzido para Português pelo Serviço de Intervenção em Crise (Emergência Psicossocial) da Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Vila Nova de Gaia



Illustrations: Rod Shaw/International Federation



## The International Federation Reference Centre for Psychosocial Support

## TRABALHAR EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA



 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

---

## TRABALHO HUMANITÁRIO

---

Estar envolvido no trabalho humanitário na sequência de uma situação de emergência na maioria das vezes é positivo, pois significa fazer algo ativo e construtivo no contexto de uma situação caótica. No entanto, geralmente significa trabalhar em condições muito stressantes. Os trabalhadores humanitários devem cuidar de si para evitar o stress e outras doenças relacionadas.

---

## STRESS

---

O stress é um estado de pressão ou tensão sobre o corpo e a mente. Ele pode ser causado por qualquer mudança - positiva ou negativa. O stress é uma característica comum da vida quotidiana e pode ser positivo quando contribui para um ótimo desempenho (por exemplo, num exame). Se o stress não for gerido de forma adequada pode afetar seriamente a saúde, a capacidade de trabalho e a vida privada.

---

## TIPOS DE STRESS E O TRABALHO EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA

---

Ao trabalhar em situações de emergência ou de crise, é importante conhecer os dois tipos de stress relacionados com o trabalho: (1) o *stress ligado a um evento crítico* e (2) o *stress acumulado*.

(1) *Stress ligado a um evento crítico* pode ser causado, por exemplo, por exposição a um súbito perigo para si ou outros, seja potencial ou real; exposição a atos violentos ou várias mortes; a morte de um colega; tomada de reféns; ameaças diretas ou indiretas; ou agressões de qualquer tipo.

(2) *Stress acumulado* pode ser causado por exposição prolongada a situações de stress: trabalho excessivo durante muito tempo; realização de tarefas difíceis ou desgastantes; falta de preparação e/ou comunicação; falta de esclarecimento e apoio moral; ficar sem sistemas de apoio se trabalhar longe de casa, etc. Alguns trabalhadores humanitários sofrem reações de stress, pois não são capazes de responder às necessidades das pessoas ou por enfrentarem dilemas morais ou éticos relacionados com o seu trabalho.

---

## SINAIS COMUNS DE STRESS

---

É normal para os seres humanos reagirem perante a exposição a uma situação anormal. É muito importante relembrar este facto quando se enfrentam eventos críticos.

Os sintomas de pessoas que sofrem de stress podem ser: distúrbio do sono; sintomas somáticos (por exemplo: dores de estômago, enxaquecas, dores no peito ou taquicardia); ansiedade; fadiga crónica ou perda de energia; problemas de concentração; perda de apetite; e apatia.



Algumas pessoas podem mudar o seu estado de humor ou comportamento, resultando em irritabilidade, mudanças rápidas de humor, depressão ou cinismo, isolamento voluntário, ou adoção de comportamentos excessivos de assunção de riscos.

---

## PREVENÇÃO E GESTÃO DO STRESS

---

Para prevenir e gerir o stress, é importante entender que o stress é a reação normal perante uma situação anómala. A fim de lidar adequadamente, é necessário identificar os fatores de stress e desenvolver um plano de como evitá-los. Por exemplo: fazer uma alimentação saudável, praticar exercício físico, evitar trabalhar em demasia, partilhar experiências com os colegas e manter o contacto com os amigos e família.

Pode ser útil elaborar um plano de autocuidado, eventualmente com a colaboração de outra pessoa.



Sempre que possível, deve participar-se em entrevistas e sessões de partilha de informação ou esclarecimento, que são organizadas para as pessoas pois são de elevada importância para evitar o stress.

Se um evento crítico ocorrer, incentive a organização de sessões de esclarecimento de stress com os membros da equipa.