

## ENFRENTANDO PROBLEMAS PLUS (EP+)

Atendimento psicológico individual para adultos  
com angústia em comunidades expostas à adversidade

Versão genérica para testes de campo da OMS 1.0, 2016.

Série sobre Intervenções Psicológicas de Baixa Intensidade - 2



# OPAS



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas

Versão oficial em português da obra original em Inglês  
Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults  
impaired by distress in communities exposed to adversity  
© World Health Organization, 2016  
WHO/MSD/MER/16.2

Enfrentando Problemas Plus (EP+) Atendimento psicológico individual para adultos com angústia em comunidades expostas à adversidade

OPAS-W/BRA/NMH/22-0019

© **Organização Pan-Americana da Saúde 2022**

Alguns direitos reservados. Esta obra está disponível nos termos da licença Atribuição-NãoComercial-Compartilhável 3.0 OIG de Creative Commons; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.pt>.

De acordo com os termos desta licença, esta obra pode ser copiada, redistribuída e adaptada para fins não comerciais, desde que a nova obra seja publicada com a mesma licença Creative Commons, ou equivalente, e com a referência bibliográfica adequada. Em nenhuma circunstância deve-se dar a entender que a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) endossa uma determinada organização, produto ou serviço. O uso do logotipo da OPAS não é autorizado.

A OPAS adotou todas as precauções razoáveis para verificar as informações constantes desta publicação. No entanto, o material publicado está sendo distribuído sem nenhum tipo de garantia, seja expressa ou implícita. A responsabilidade pela interpretação e uso do material recai sobre o leitor. Em nenhum caso a OPAS será responsável por prejuízos decorrentes de sua utilização.

**Referência bibliográfica sugerida.** Enfrentando Problemas Plus (EP+) Atendimento psicológico individual para adultos com angústia em comunidades expostas à adversidade. Brasília, D.F.: Organização Pan-Americana da Saúde; 2022. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

# **ENFRENTANDO PROBLEMAS PLUS (EP+)**

Atendimento psicológico individual para adultos  
com angústia em comunidades expostas à adversidade



# Prefácio

Há dezenas de milhões de pessoas no mundo que vivem em circunstâncias extremamente difíceis e, por consequência, sofrem emocionalmente. Muitas vivem em estado de pobreza crônica e suportam privações em comunidades e periferias; outras vivem em emergências humanitárias prolongadas ou em acampamentos para pessoas deslocadas e desenraizadas. Essas pessoas podem sofrer a perda de familiares, amigos e renda e, conseqüentemente, enfrentar estressores extremos, como mortes violentas, violência sexual ou perda de membros da família. Frequentemente vivem em comunidades que não têm segurança, serviços básicos e oportunidades de subsistência. O termo “adversidade” é frequentemente usado para descrever essas circunstâncias difíceis e as pessoas que vivenciam adversidades estão expostas a um risco maior de desenvolver problemas de saúde mental. Elas enfrentam um grande risco se forem afetadas pela angústia. Como resultado, torna-se necessário dispor de uma variedade de recursos em saúde mental, incluindo intervenções psicológicas. No entanto, essas intervenções raramente são acessíveis para aqueles que precisam delas.

Com este manual, a Organização Mundial de Saúde (OMS) responde aos pedidos de colegas em todo o mundo que solicitam orientação sobre intervenções psicológicas para pessoas expostas a situações adversas. Nosso Programa de Ação para Reduzir as Lacunas na Saúde Mental (mhGAP) recomenda um conjunto de intervenções psicológicas e farmacológicas que podem ser fornecidas por pessoal não especializado. Recomenda, por exemplo, terapia cognitivo-comportamental (TCC) e psicoterapia interpessoal (TIP) para a depressão em adultos. Na maioria dos países, há profissionais de saúde mental que devem oferecer essas intervenções psicológicas. No entanto, esses profissionais são poucos e muitas vezes não são treinados em TCC ou TIP. Há uma necessidade de desenvolver intervenções psicológicas de forma simplificada, para que possam ser aprendidas rapidamente, não só pelos profissionais, mas também por pessoas que não são profissionais de saúde mental. Muitas vezes nos referimos a essas intervenções simplificadas como “intervenções psicológicas de baixa intensidade”, no sentido de que sua aplicação requer um nível menos intenso de recursos humanos especializados. Isso significa que a intervenção foi modificada para usar menos recursos em comparação com as intervenções psicológicas convencionais. Indivíduos com ou sem preparação prévia em cuidados de saúde mental podem aplicar efetivamente as versões de baixa intensidade de TCC ou TIP, desde que sejam treinados e supervisionados. Mesmo pessoas que sofrem de depressão grave podem se beneficiar de intervenções de baixa intensidade.

Esse manual descreve uma intervenção psicológica de baixa intensidade chamada Enfrentando Problemas Plus (EP+) para adultos afetados pela angústia em comunidades expostas à adversidade. Alguns aspectos da TCC foram modificados para torná-los viáveis em comunidades que não têm muitos especialistas. Para garantir a máxima utilização, a intervenção é desenvolvida de forma a ajudar pessoas com depressão, ansiedade e estresse, independentemente de a exposição à adversidade ter causado ou não esses problemas. Pode ser aplicada para melhorar aspectos da saúde mental e do bem-estar psicológico, por mais graves que sejam os problemas das pessoas.

O valor da EP+ foi confirmado por ensaios clínicos randomizados realizados independentemente no Paquistão e no Quênia.

Espero que você use esse manual, após fazer as adaptações necessárias para o seu contexto, e compartilhe sua experiência conosco para melhorar ainda mais as revisões futuras.

**Dr. Shekhar Saxena**

Diretor

Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substâncias

OMS, Genebra

# Agradecimentos

## Coordenação do projeto

O projeto EP+ é coordenado por Mark van Ommeren, sob a direção de Shekhar Saxena (diretor do Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substâncias).

## Redação e conceituação

Este manual foi redigido por Katie Dawson (*University of New South Wales*), Katie Dawson (do Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substâncias), Earwson (UNSW), Melissa Harper (OMS), Alison Schafer (*World Vision International*) e Alvin Tay (UNSW).

## Revisão

As seguintes pessoas revisaram o manual e/ou o artigo conceitual que formou sua base: Nancy Baron (*Psycho-Social Services and Training Institute*); Pierre Bastin (Comitê Internacional da Cruz Vermelha); Jonathan Bisson (Universidade de Cardiff); Dan Chisholm (OMS); Neerja Chowdhary (Sangath); Rachel Cohen (*Common Threads*); Pim Cuijpers (*VU University Amsterdam*); JoAnne Epping-Jordan (Seattle, EUA); Steve Fisher (*Basic Needs*); Michelle Funk (OMS); Claudia Garcia-Moreno (OMS); Steven Hollon (Universidade Vanderbilt); Sarb Johal (Universidade Massey); Dayle Jones (OMS); Lynne Jones (*Harvard School of Public Health*); Mark Jordans (*HealthNet TPO*); Berit Kieselbach (OMS); Annet Kleiboer (*VU University Amsterdam*); Roos Korste (Amsterdam, Holanda); Aisyha Malik (Universidade de Oxford); Anita Marini (Rimini, Itália); Laura Murray (Universidade Johns Hopkins); Sebastiana Nkomo da Gama (OMS); Bhava Poudyal (Baku, Azerbaijão); Atif Rahman (Universidade de Liverpool); Alison Schafer (*World Vision International*); Marian Schilperoord (Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados – ACNUR); Yutaro Setoya (OMS); Marit Sijbrandij (*VU University Amsterdam*); Renato Souza (Universidade de São Paulo); Wietse Tol (Universidade Johns Hopkins); Peter Ventevogel (ACNUR); Helena Verdeli (Universidade de Colômbia); Inka Weissbecker (International Medical Corps); Valérie Wisard (Genebra, Suíça); Taghi Yasamy (OMS); Bill Yule (*King's College London*); e Doug Zatzick (Universidade de Washington).

As seguintes pessoas revisaram o material de treinamento suplementar (disponível para aqueles que o solicitam): Nancy Baron (*Psycho-Social Services and Training Institute*), Neerja Chowdhary (Sangath) e Nina Josefowitz (Universidade de Toronto).

## Tradução da versão em português

Agradecemos a Médicos del Mundo por viabilizar a tradução desse manual.

## Revisão da versão em português

Catarina Dahl (Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde – Representação no Brasil)

## Testes

As seguintes agências participaram dos testes da EP+ por meio de um estudo de viabilidade e um ensaio controlado definitivo realizado em Nairóbi, Quênia: Ministério da Saúde do Quênia; Prefeitura Municipal de Nairóbi; *University of New South Wales*; *VU University Amsterdam*; OMS; e *World Vision*.

As seguintes agências participaram dos testes da EP+ por meio de um estudo de viabilidade e um ensaio controlado definitivo realizado em Peshawar, Paquistão: *KPK Government Health Services Peshawar*; Fundação de Pesquisa para o Desenvolvimento Humano; *Lady Reading Hospital*; Universidade de Liverpool; *University of New South Wales*; *VU University Amsterdam*; OMS; e o Centro Colaborador da OMS no Instituto de Psiquiatria, Rawalpindi.

## Financiamento

O Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR) financiou a fase de conceituação desse manual.

O *Grand Challenges Canada*, com fundos fornecidos em partes iguais pela *World Vision Canada* e pela *World Vision Australia*, financiou os ensaios-piloto e controlado em Nairóbi, no Quênia.

O Escritório de Assistência a Desastres no Exterior (OFDA) financiou o teste-piloto controlado em Peshawar, Paquistão.

*Enhancing Learning and Research for Humanitarian Assistance (ELRHA)*'s *Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC)* – financiada pelo Departamento de Desenvolvimento Internacional (DFID) e pelo *Wellcome Trust* – financiou o ensaio final controlado em Peshawar, Paquistão.

## Editores

Agradecemos a David Wilson pela edição do texto, Julie Smith pelas ilustrações e Alessandro Mannocchi pelo projeto gráfico e pela diagramação.



# Sumário

<b>CAPÍTULO 1:</b> ANTECEDENTES .....	8
<b>CAPÍTULO 2:</b> A INTERVENÇÃO ENFRENTANDO PROBLEMAS PLUS (EP+).....	15
<b>CAPÍTULO 3:</b> HABILIDADES BÁSICAS DE AJUDA.....	20
<b>CAPÍTULO 4:</b> AVALIAÇÕES DA EP+ .....	31
<b>CAPÍTULO 5:</b> ENTENDENDO A ADVERSIDADE E A INTERVENÇÃO EP+ .....	37
<b>CAPÍTULO 6:</b> GERINDO O ESTRESSE.....	42
<b>CAPÍTULO 7:</b> ENFRENTANDO PROBLEMAS.....	46
<b>CAPÍTULO 8:</b> SEGUIR EM FRENTE, CONTINUAR FAZENDO.....	56
<b>CAPÍTULO 9:</b> FORTALECENDO O APOIO SOCIAL .....	65
<b>CAPÍTULO 10:</b> MANTER-SE BEM E OLHAR PARA FRENTE.....	70
<b>APÊNDICE A:</b> AVALIAÇÃO PRE-EP+ .....	76
<b>APÊNDICE B:</b> AVALIAÇÃO DURANTE EP+ .....	90
<b>APÊNDICE C:</b> AVALIAÇÃO POST-EP+ .....	94
<b>APÊNDICE D:</b> AVALIANDO E RESPONDENDO A PENSAMENTOS COM RISCO DE SUICÍDIO .....	98
<b>APÊNDICE E:</b> FOLHETOS PARA AS PESSOAS.....	100
<b>APÊNDICE F:</b> IMAGINANDO COMO AJUDAR OS OUTROS – EXEMPLOS DE CASOS.....	106
<b>APÊNDICE G:</b> PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO EP+ .....	111

# Capítulo 1

## ANTECEDENTES

### A intervenção Enfrentando Problemas Plus (EP+)

Esta breve intervenção psicológica para adultos aplica uma abordagem conhecida por Enfrentando Problemas Plus (EP+). Além de duas sessões de avaliação, as sessões de intervenção são realizadas uma vez por semana durante cinco semanas. Todas as sessões são individuais<sup>1</sup>. A intervenção também permite envolver a família e os amigos, se a pessoa assim quiser. A abordagem inclui lidar com o problema (EP) (também conhecida como aconselhamento ou terapia de resolução de problemas), plus (+) estratégias comportamentais selecionadas. Daí o termo EP+. Ao combinar essas estratégias, o programa visa confrontar tanto os problemas psicológicos (por exemplo, estresse, medo, sentimentos de desamparo) quanto problemas práticos, como problemas de subsistência, conflitos na família e outros.

A EP+ visa reduzir os problemas que as pessoas identificam como preocupantes para elas. Considerando a brevidade dessa intervenção, ela não irá lidar com toda a variedade de dificuldades que alguém pode sofrer em consequência de uma adversidade<sup>2</sup>. Portanto, seria melhor usá-la junto com outros suportes apropriados. O Guia do IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências (2007) descreve outros recursos e serviços relevantes aplicáveis a emergências<sup>3</sup>.

A EP+ é útil para uma variedade de problemas emocionais. Porém, ela não inclui o diagnóstico de transtornos mentais, embora possa ajudar pessoas que sofrem de transtornos de humor e ansiedade.

Ao longo desse manual, usamos o termo “enfrentar problemas” em vez de “resolver problemas”. É porque as pessoas afetadas provavelmente enfrentam muitos problemas que podem ser difíceis de resolver. Por exemplo, podem ter pouco ou nenhum controle sobre problemas como situações de guerra, violência em sua comunidade ou pobreza crônica. Ao usar o termo “enfrentar”, esperamos que aqueles que fornecem ajuda e as pessoas afetadas entendam que, mesmo quando os problemas são difíceis de resolver, ainda pode haver maneiras de proporcionar alívio.

Esse é um manual de referência que deve ser usado com treinamento e supervisão. Inclui um Protocolo de Intervenção (Apêndice G) que orienta aqueles que oferecem ajuda sobre como realizar cada sessão. O manual inclui, ainda, descrições detalhadas de cada estratégia e como melhor apresentá-la à pessoa.

No entanto, ler o manual não é suficiente para aprender as estratégias. A única maneira de aprender como ajudar a usá-lo é por meio de treinamento prático e supervisão.

---

<sup>1</sup> A OMS está no processo de testar uma versão em grupo deste manual, chamada EP+ Grupo, que também é para adultos. Além disso, será desenvolvido para testar uma versão para jovens adolescentes.

<sup>2</sup> Em comunidades com problemas de alto consumo de álcool ou outras substâncias, pode ser necessário complementar a EP+ com breves intervenções relevantes para tais problemas.

<sup>3</sup> Seguindo os termos utilizados nas Orientações do IASC (2007), a EP+ inclui “apoio psicossocial focado” (isto é, nível 3 da pirâmide de intervenção do IASC).

Para isso, você precisa incluir:

- a) Aprendizagem das competências básicas em matéria de ajuda, bem como das estratégias EP+;
- b) A prática dessas habilidades e estratégias por meio de dramatização e prática com pessoas afetadas; e
- c) Supervisão regular quando a EP+ for implementada.

## Quem pode usar este manual

Este manual destina-se a: (a) profissionais que nunca foram treinados em tais técnicas; (b) uma ampla gama de pessoas sem treinamento formal em saúde mental (desde pessoas formadas em psicologia, mas sem treinamento formal e supervisão em aconselhamento, até agentes comunitários e pessoas leigas); e (c) instrutores e supervisores de pessoas que oferecerão a EP+.

Você pode usar este manual da EP+ se você:

1. Trabalha em uma organização que oferece ajuda a pessoas afetadas por adversidades;
2. Tem uma motivação genuína para ajudar os outros e está em um contexto de trabalho que lhe permite dedicar tempo suficiente a essas pessoas;
3. Tem, preferencialmente, pelo menos o ensino médio completo;
4. Já concluiu o treinamento sobre como usar a EP+;
5. Trabalha em equipe com outras pessoas; e
6. Recebe apoio e supervisão contínuos de um supervisor treinado. O ideal é que ele seja um profissional de saúde mental plenamente capacitado em terapia cognitivo-comportamental (TCC). Se isso não for possível, deve ser alguém com treinamento extra e experiência prática, tanto nos métodos usados no manual quanto em supervisão clínica.

## Treinamento

*A formação de facilitadores que não são profissionais de saúde mental deve incluir treinamento em sala de aula e prática de campo.* A carga horária do treinamento em sala de aula deve ser de pelo menos 80 horas (10 dias completos) e deve ser conduzido por um profissional de saúde mental que seja competente e tenha experiência em todas as estratégias incluídas na EP+ (terapia de solução de problemas, gerenciamento de estresse, ativação comportamental e reforço dos apoios sociais).

O treinamento em sala de aula inclui:

- Informações sobre problemas comuns de saúde mental (especificamente depressão, ansiedade, estresse);
- A base para cada uma das estratégias;
- Habilidades básicas de ajuda;
- Dramatização (demonstrações do treinador e participação dos treinandos) no uso das estratégias e habilidades básicas de ajuda. No final do treinamento, um dia inteiro será dedicado à dramatização; e
- Autocuidado dos facilitadores da EP+.

*O treinamento em campo é obrigatório.* Conhecer a teoria por trás da EP+ não torna ninguém apto nem hábil em aplicá-la. A prática supervisionada fortalece o conhecimento e as habilidades dos facilitadores da EP+, e é essencial para construir a confiança necessária. Após o treinamento em sala de aula, pelo menos duas pessoas devem ser atendidas durante cinco sessões (ou seja, 15 horas) de prática de EP+ supervisionada. As cinco sessões podem ocorrer em, pelo menos, duas semanas.

As sessões práticas de campo devem ser realizadas com pessoas que apresentam problemas menos graves (por exemplo, sem depressão grave) e sob supervisão próxima (1-2 sessões de supervisão por semana). Após a prática da intervenção, a EP+ deve ser implementada sob supervisão de rotina. A frequência da supervisão (por exemplo, semanal ou quinzenal) depende do nível de habilidade dos facilitadores, que pode mudar com o tempo.

*Profissionais de saúde mental sem treinamento clínico formal em TCC também podem ser treinados em EP+.* O treinamento desses profissionais deve ser concluído em 40 horas (cinco dias inteiros), seguido de dois casos de prática supervisionada de perto. A supervisão de rotina (semanal ou quinzenal, dependendo dos níveis de habilidade dos facilitadores) deve ocorrer após o treinamento.

## Supervisão

A supervisão é essencial. Supervisão de grupo de 2-3 horas por semana é um bom modelo, sendo melhor limitar a supervisão a seis assistentes por grupo. Os supervisores devem ter experiência em atenção à saúde mental e terem concluído a capacitação da EP+ e mais dois dias de treinamento em supervisão. Todos os supervisores devem ter ou adquirir experiência em prestar a EP+ por conta própria.

A supervisão por pares e a supervisão individual (por exemplo, em resposta a um problema urgente ou crise de um participante) podem ser de ajuda adicional ao modelo de supervisão de grupo.

A supervisão envolve:

- Discussão sobre a evolução do participante;
- Discussão sobre as dificuldades enfrentadas com participantes ou ao aplicar as estratégias;
- Dramatização de como lidar com dificuldades ou praticar habilidades (a fim de melhorar as habilidades de EP+ dos facilitadores); e
- Autocuidado dos facilitadores da EP+.

Para mais informações sobre capacitação e supervisão, consulte o Guia de Capacitação de Facilitadores da EP+ (disponível mediante solicitação).

## Estrutura do manual

O manual tem três partes principais.

1. A primeira parte descreve:
  - Antecedentes do Manual (Capítulo 1)
  - A intervenção EP+ (Capítulo 2)
  - Habilidades básicas de ajuda (Capítulo 3)
2. A segunda parte descreve cada uma das partes principais da intervenção, que são:
  - Avaliações da EP+ (Capítulo 4)
  - Entendendo a Adversidade e a EP+ (Capítulo 5)
  - Gerindo o Estresse (Capítulo 6)
  - Enfrentando Problemas (Capítulo 7)
  - Seguir em Frente, Continuar Fazendo (Capítulo 8)
  - Fortalecendo o Apoio Social (Capítulo 9)
  - Manter-se Bem (Capítulo 10)

3. A terceira parte consiste nos apêndices, que incluem:

- Ferramentas de avaliação (procedimentos de consentimento pré-EP+, durante as avaliações da EP+ e pós-EP+) (apêndices A, B e C).
- Avaliação e resposta a pensamentos de suicídio (Apêndice D).
- Folhetos para as pessoas que recebem ajuda (Apêndice E).
- Exemplos de casos para imaginar como ajudar os outros (Apêndice F).
- O Protocolo de Intervenção (um *material auxiliar* que descreve a intervenção completa, sessão por sessão) (Anexo G).

## Exemplos de diálogos



Incluimos exemplos de diálogos (que precisam ser adaptados ao contexto local) ao longo do manual e no Protocolo de Intervenção. É importante segui-los à risca tanto quanto for possível, porque os roteiros incluem todas as informações necessárias para que a pessoa que você está ajudando entenda uma estratégia específica.

No entanto, a leitura direta dos diálogos não é ideal para construir um bom relacionamento com a pessoa a ser ajudada. Você pode encontrar uma maneira mais sensível de descrever uma estratégia e, como resultado, fugir do roteiro pode ser aceitável. Além disso, pode incluir exemplos gerais ao descrever um problema comum (por exemplo, Entendendo a Adversidade) e como uma estratégia específica pode ser útil (por exemplo, Gerindo o Estresse para reduzir a ansiedade). Sugerimos que você use exemplos relevantes e significativos para a pessoa e seus problemas.

**As caixas cinzas descrevem como trabalhar com casos complexos (por exemplo, pessoas afetadas pela violência sexual) e pessoas que vivem em situações difíceis (por exemplo, cenários de conflito). É especialmente importante que você se familiarize com o material dessas caixas antes de trabalhar com casos mais difíceis ou em contextos mais complexos.**

## Folhetos

Você pode usar os folhetos para pessoas que recebem ajuda (Apêndice E) quando você estiver descrevendo uma estratégia específica. Eles também podem ser entregues para lembrar ao participante do que foi apresentado na sessão. Há também um calendário que poderá ser usado com o participante para registrar quando ele precisa concluir um Plano de Ação ou uma atividade.

## Para quem é a EP+?

Como mencionado acima, a EP+ é para adultos com depressão, ansiedade ou estresse que vivem em comunidades afetadas pela adversidade.

A EP+ não foi desenvolvida para uso com os seguintes problemas:

1. Risco de suicídio;
2. Transtorno mental grave, transtornos neurológicos ou por uso de substâncias (por exemplo, psicose, dependência de álcool ou drogas, deficiência intelectual grave, demência).

Para pessoas que têm necessidades agudas e/ou riscos graves (por exemplo, uma jovem que corre o risco de ser agredida sexualmente), é aconselhável responder inicialmente com primeiros cuidados psicológicos (PCP).<sup>4</sup> Se apropriado, também pode-se prestar a EP+.

O Capítulo 4, sobre avaliações, explica como avaliar os critérios de exclusão e fornece opções de referência.

## O que fazer se a pessoa não melhorou até o final da intervenção?

Você deve analisar com seu supervisor a evolução do participante. Caso você e seu supervisor decidam que, até a sessão 5, ele não melhorou o suficiente (por exemplo, há pouca ou nenhuma mudança em seus problemas emocionais, como desânimo, ansiedade ou estresse), há várias opções que podem ser consideradas (veja a seguir). Você e seu supervisor podem decidir isso(a) entre: as sessões 4 e 5; ou (b) depois de ter observado a pessoa na sessão 5.

1. Com base nas discussões com o seu supervisor, você pode incentivar a pessoa a continuar a praticar as estratégias da EP+ de forma independente e providenciar um acompanhamento em um momento futuro combinado com antecedência (por exemplo, três meses após a sessão 5). Isso só seria recomendado se o nível de angústia da pessoa não fosse grave e se ela não tivesse pensamentos suicidas.
2. Com base nas discussões com o seu supervisor, você pode encaminhar a pessoa a um profissional de saúde (mental) para avaliação e cuidados adicionais. Isso seria recomendado para pessoas com sofrimento emocional grave ou que manifestam pensamentos ou planos de suicídio. Também seria recomendado se a pessoa recebeu a EP+ bem, mas houve pouca mudança em sua angústia.
3. Com base nas discussões com o seu supervisor, você pode oferecer sessões adicionais de EP+, usando as mesmas estratégias. Por exemplo, uma pessoa que só começou a se sentir confortável para confiar em você e começou a mostrar progresso nas últimas sessões pode se beneficiar dessa opção.

---

<sup>4</sup> Você precisará saber como oferecer o PCP, que requer um dia para aprendê-lo. Veja: Organização Mundial da Saúde, Fundação War Trauma e *World Vision International* (2011). Primeira ajuda psicológica: Guia para os trabalhadores de campo. OMS: Genebra; e Organização Mundial da Saúde, *War Trauma Foundation* e *World Vision International* (2013). Primeiros Cuidados Psicológicos : Manual do facilitador para orientar os trabalhadores de campo. OMS: Genebra.

É importante que, após a conclusão da EP+, todas as pessoas pratiquem estratégias de EP+ por conta própria no dia a dia durante vários meses. Frequentemente, ocorrem mudanças no sofrimento e nas táticas de enfrentamento a ele no período após o programa. Portanto, é importante incentivar os participantes a tentarem fazê-lo sem assistência psicológica adicional, se isso não representar um risco para eles. Também é recomendável que você providencie o acompanhamento da pessoa após um período de tempo, por exemplo, três meses após a conclusão da intervenção. Assim, se ela continuar a ter problemas, poderá receber assistência adicional.

## Adaptações culturais e locais deste manual

Este manual na sua forma atual é a versão genérica da EP+. Pode ser necessário adaptá-lo ao contexto local para abordar várias situações, incluindo:

- Tradução correta e compreensível no idioma local;
- Inclusão de expressões e metáforas locais;
- Diferenças socioculturais sobre como a ajuda deve ser oferecida (por exemplo, na casa de alguém ou num centro; se os facilitadores devem ou não ser do mesmo sexo; como obter consentimento; como envolver os membros da família; como discutir assuntos que são tabu, como a violência sexual);
- Adequação das estratégias. O cenário de uma crise humanitária pode impedir que você aplique algumas partes da EP+ exatamente como descritas neste manual (por exemplo, você não deve sugerir atividades de Seguir em Frente, Continuar Fazendo que coloquem o participante em risco de se ferir);
- Diferenças jurídicas ao denunciar suicídio e abuso infantil;
- Diferenças nos recursos disponíveis localmente (formais e informais) para proteger as pessoas que estão em sério risco de violência sexual;
- Diferenças nos serviços sociais, incluindo serviços de proteção;
- Diferenças nos sistemas de saúde, incluindo o acesso a cuidados para problemas mentais, neurológicos ou de uso de substâncias no sistema de saúde geral e especializado; e
- Adaptação das figuras e imagens que acompanham este manual.

## Colocando a EP+ em prática

Você precisa levar em consideração várias decisões importantes:

- Como organizar treinamento e supervisão;
- Onde oferecer as sessões;
- Como identificar pessoas que potencialmente precisam de ajuda;
- Como fazer entrevistas iniciais e de acompanhamento com as pessoas;
- Como acompanhar as pessoas que não comparecem às entrevistas planejadas;
- Como monitorar a EP+; e
- Como e para onde encaminhar pessoas que precisam de ajuda adicional ou diferente.

## Capítulo 2

# A INTERVENÇÃO ENFRENTANDO PROBLEMAS PLUS (EP+)

<b>APRENDIZAGEM</b> <b>O que você aprenderá neste capítulo?</b>	<b>SESSÃO</b> <b>A qual sessão este capítulo se aplica?</b>	<b>FOLHAS DE EXERCÍCIOS</b> <b>Quais folhetos estão vinculados a este capítulo?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma visão geral da EP+ (por exemplo, estrutura da intervenção, ordem das estratégias).</li> <li>• Aprender um pouco sobre cada estratégia de EP+.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A intervenção como um todo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folhetos EP+ para as pessoas que recebem ajuda (Apêndice E).</li> </ul>

Enfrentando Problemas Plus (EP+) é o termo usado para descrever a abordagem geral desta breve intervenção. Ela combina estratégias de resolução de problemas bem conhecidas com certas estratégias de modificação de comportamento. O objetivo geral da EP+ é expandir as habilidades da pessoa para gerenciar seu próprio sofrimento emocional e, quando possível, reduzir os próprios problemas práticos. Por esse motivo, a linguagem utilizada é semelhante a das abordagens de formação ou *coaching*. A EP+ evita dar conselhos. Cada pessoa receberá todas as estratégias EP+ na ordem em que são descritas nesse manual.

## Estratégias EP+

A seguir, uma breve descrição de todas as estratégias psicológicas que compõem a EP+.

### Gerindo o Estresse (Capítulo 6)

Ensinar à pessoa uma breve estratégia de gerenciamento de estresse irá ajudá-la a administrar melhor a ansiedade e o estresse, pois, assim, ela poderá prevenir estados extremos de estresse ou ansiedade por meio da prática diária; e poderá ajudá-la a se acalmar durante períodos de estresse. A estratégia utilizada é a respiração lenta. Embora esperemos que ela seja apropriada na maioria dos contextos, métodos eficazes de relaxamento locais também podem ser usados (por exemplo, técnicas obtidas da ioga).<sup>5</sup>

Gerindo o Estresse é apresentada muito cedo na EP+ (Sessão 1). Além disso, deve ser praticada ao final de cada sessão.

<sup>5</sup> Esta é uma questão a ser considerada ao adaptar o manual da EP+ Grupo para o contexto sociocultural local.

## Enfrentando Problemas (Capítulo 7)

É uma estratégia a ser aplicada em situações em que a pessoa está passando por problemas práticos (por exemplo, desemprego, conflito na família, etc.). Referimo-nos a essa estratégia como Enfrentando Problemas e ela é apresentada na sessão 2. Você e o participante trabalharão em conjunto com possíveis soluções para o que está causando a maior preocupação. Juntos, podem escolher as soluções que serão mais úteis para influenciar o problema e, em seguida, planejar uma estratégia para colocar essas soluções em prática.

## Seguir em Frente, Continuar Fazendo (Capítulo 8)

Destina-se a melhorar os níveis de atividade da pessoa (por exemplo, atividades sociais ou realização de tarefas ou serviços necessários). Muitas pessoas que reduziram sua atividade se sentem deprimidas. A depressão pode ser demonstrada de maneiras diferentes; dependendo do caso, geralmente inclui cansaço fácil, falta de energia e motivação, desânimo, não desfrutar de atividades que antes desfrutava, sentir-se inútil e sem esperança. Outras pessoas também podem apresentar diferentes queixas físicas (por exemplo, dor de cabeça ou nas costas). Pessoas com depressão geralmente param de fazer coisas que costumavam fazer. Seguir em Frente, Continuar Fazendo tenta aumentar os níveis de atividade da pessoa, o que tem um impacto direto no seu humor. Essa estratégia é introduzida na sessão 3.

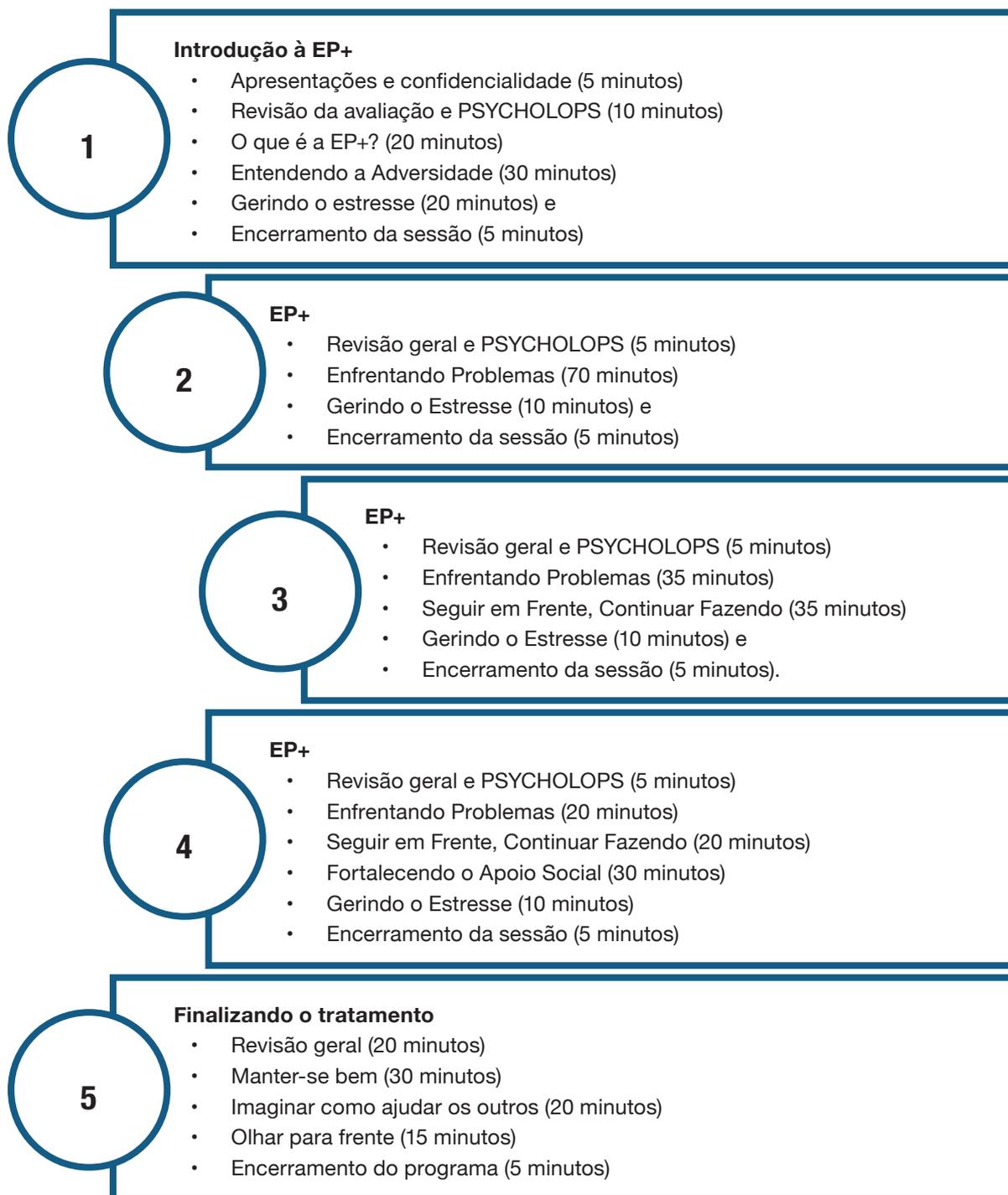
## Fortalecendo o Apoio Social (Capítulo 9)

Indivíduos com problemas emocionais podem ficar isolados das pessoas e organizações que os apoiariam. Fortalecendo o Apoio Social da pessoa (por exemplo, com amigos, familiares, colegas de trabalho ou organizações comunitárias confiáveis) promove o bem-estar. Essa estratégia é apresentada na sessão 4. Se a pessoa mostrar que tem um bom suporte social e o estiver usando regularmente, talvez seja necessário incentivá-lo a continuar assim. Entretanto, com outras pessoas, você pode precisar dedicar mais tempo considerando como elas podem fortalecer seu apoio social e ajudá-las a desenvolver um plano prático para receber mais apoio social.

## Estrutura da EP+

A EP+ consiste em cinco sessões individuais de 90 minutos. Recomenda-se fazer as sessões uma vez por semana. No entanto, talvez seja necessário ver as pessoas que você está apoiando com maior ou menor frequência, dependendo das necessidades e do contexto local. A seguir você encontrará um diagrama da intervenção completa, incluindo as principais partes de cada sessão. Os tempos sugeridos para um participante típico estão ligados a cada uma dessas partes. A menos que haja razões específicas, recomendamos que, na medida do possível, você permaneça aproximadamente dentro dos horários indicados, de modo que possa cobrir todas as estratégias com suficiente rigor em cada sessão. O que você deve evitar é implementar suas estratégias favoritas enquanto ignora outras. No entanto, existe uma certa flexibilidade. Por exemplo, uma pessoa que tem poucos problemas práticos, mas está com depressão severa, poderia precisar de mais tempo para entender e planejar a sessão Seguir em Frente, Continuar Fazendo do que para a sessão Enfrentando Problemas. Nesse caso, seria bom investir mais tempo na primeira. Portanto, embora a EP+ seja estruturada, recomendamos certa flexibilidade, com o apoio do seu supervisor, para garantir que ela se encaixe aos principais problemas da pessoa.

## Diagrama: Estrutura da EP+



## Estrutura das sessões

No início de cada sessão, você pedirá à pessoa para completar a avaliação durante a INTERVENÇÃO EP+ (Apêndice B). Você pode usar as respostas a essa avaliação para discutir como a pessoa vem se sentindo e lidando com a vida em geral desde a última entrevista (por exemplo, na última semana). Nessa revisão, você pode analisar em geral como as coisas têm estado. Isso dará à pessoa a oportunidade de falar sobre as experiências positivas ou dificuldades que surgiram na semana passada. Você também pode perguntar especificamente sobre os sintomas de sofrimento emocional para ver se houve alguma mudança (por exemplo, se seu humor melhorou ou piorou na última semana). Você também pode conversar com a pessoa sobre as tarefas práticas que vocês planejaram juntos para ela fazer entre as sessões (por exemplo, falar sobre suas conquistas e sobre o que ela aprendeu fazendo essa prática, bem como sobre quaisquer problemas que ela tenha enfrentado).

Antes de começar a apresentar as principais estratégias para cada sessão, você pode decidir dedicar um tempo a tentar resolver ou ajudar a pessoa a lidar com os problemas que surgiram durante sua prática em casa. Continuando com essa breve revisão, você pode descrever, em poucas palavras, no que irá focar durante a sessão de hoje (por exemplo, rever Enfrentando Problemas, introduzindo uma nova estratégia para melhorar seu humor ou praticar Gerindo o Estresse juntos).

No final de cada sessão, faça um breve resumo das tarefas práticas acordadas que a pessoa deve realizar e forneça os folhetos que possam ajudar nessas tarefas. Sempre verifique se a pessoa entendeu o que você espera dela antes da próxima sessão. Finalmente, se despeça e confirme quando e onde vocês se encontrarão para a próxima reunião. O Protocolo de Intervenção (Apêndice G) descreve cada sessão detalhadamente.

## Presença de parentes ou amigos durante as sessões de EP+

Pode haver momentos durante a EP+ nos quais a pessoa gostaria que um amigo ou parente ficasse com ela. Isso pode ser muito útil, especialmente para ajudá-los a adotar e praticar estratégias fora da sessão. No entanto, ter pessoas adicionais durante uma sessão também pode ser um desafio. Alguns podem se exceder ou ser de pouca ajuda (por exemplo, falando negativamente, criticando as estratégias EP+ etc.). Quando outras pessoas se envolverem nas sessões, lembre-se de que você não está se concentrando nos problemas delas. Seu papel é apoiar a pessoa que você está ajudando com estratégias como Gerindo o Estresse ou Seguir em Frente, Continuar Fazendo.

Em geral, pode ser muito apropriado que um parente ou um amigo de confiança participe de toda a sessão 1 (após a conclusão da avaliação do PSYCHOLOPS<sup>6</sup>), a fim de aprender sobre a intervenção e a estratégia Gerindo o Estresse.

---

<sup>6</sup> PSYCHOLOPS é uma medida de avaliação incluída nas avaliações pré-EP+, durante a EP+ e pós-EP+. Veja o Capítulo 4 e os Apêndices A, B e C para mais informações.

Além disso, um parente ou amigo de confiança pode ser convidado a participar de uma parte da sessão 3 para aprender sobre Seguir em Frente, Continuar Fazendo. Nessas sessões, a pessoa de confiança pode aprender estratégias específicas e, assim, sentir-se mais bem preparada para apoiar seu amigo ou parente quando esse tiver um problema futuro ou se sentir angustiado. No entanto, não devemos esperar que essa pessoa atue como se você fosse você, já que ela pode não se sentir confiante o suficiente para fazê-lo. Recomendamos que você não inclua familiares e amigos em Enfrentando Problemas (sessão 2 e partes das sessões 3, 4 e 5). Isso ocorre porque a pessoa pode sentir que não pode falar sobre alguns dos problemas que está tendo em sua presença. Da mesma forma, você deve considerar as vantagens e desvantagens de ter membros da família ou amigos presentes em qualquer avaliação durante a qual você espera que a pessoa compartilhe informações pessoais.

### **Neste capítulo você aprendeu**

- sobre a Intervenção EP+, incluindo informações sobre cada estratégia;
- sobre a estrutura das sessões de EP+; e
- quando incluir familiares ou amigos de confiança.

## Capítulo 3

# HABILIDADES BÁSICAS DE AJUDA

<b>APRENDIZAGEM</b> <b>O que você aprenderá neste capítulo?</b>	<b>SESSÃO</b> <b>A qual sessão este capítulo se aplica?</b>	<b>FOLHAS DE EXERCÍCIOS</b> <b>Quais folhetos estão vinculados a este capítulo?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como usar habilidades básicas de ajuda para construir relacionamentos de confiança com as pessoas atendidas.</li> <li>• O que considerar sobre a relação entre o ajudante e a pessoa atendida.</li> <li>• Como enfrentar problemas difíceis que as pessoas podem apresentar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Você usa essas habilidades cada vez que fala com a pessoa atendida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nenhum.</li> </ul>

Antes de nos referirmos a estratégias específicas de EP+, consideraremos as habilidades básicas de ajuda, que se concentram em comunicar-se com a pessoa durante as sessões e construir uma relação de confiança. Construir um relacionamento baseado na confiança e no respeito é essencial para todas as formas de apoio psicológico. Na verdade, essas habilidades básicas de ajuda são a base da EP+. É improvável que as estratégias formais de EP+ sejam bem-sucedidas se você não usa essas habilidades.

### Respeito pelas pessoas

Você deve ter um desejo genuíno de ajudar as pessoas, estar aberto a novas ideias e interessado em ouvir os outros. Acima de tudo, a assistência deve ser sempre prestada de uma maneira que respeite a dignidade da pessoa, que seja culturalmente sensível e apropriada, e que seja livre de discriminação baseada em raça, cor, sexo, idade, idioma, religião, opinião política, origem nacional, étnica ou tribal, orientação sexual, local de nascimento ou outro status. Essas atitudes são importantes na formação de um relacionamento com a pessoa que você está ajudando. Sem um bom relacionamento, é improvável que a intervenção a beneficie.

### Compreensão cultural, de gênero e linguística

Antes de entrevistar pessoas, você deve ter uma boa compreensão da cultura local com a qual irá trabalhar. Isso geralmente não representa um problema se você mesmo vem da comunidade local ou tem uma formação cultural semelhante. No entanto, pode haver grandes diferenças dentro dos países, das regiões e das comunidades.

As sociedades são complexas e possuem muitos grupos e influências culturais, e você pode não estar familiarizado com cada cultura. Isso inclui papéis e expectativas de gênero, bem como várias crenças e práticas religiosas. Às vezes, você precisará aprender mais sobre o sistema de crença cultural de uma pessoa. Você pode fazer isso perguntando sobre suas crenças e sobre os costumes de seu grupo. Ao fazer essas perguntas, você expressa respeito pelas possíveis diferenças e ajuda a reduzir as oportunidades de ofender a pessoa ou de omitir informações importantes.

Também pode haver momentos em que você decida (com supervisão) que é importante questionar certas crenças ou práticas culturais que são claramente prejudiciais (por exemplo, “estupro é culpa da vítima”, “castigar para expulsar o espírito vai curar a doença mental” etc.). Você precisa fazer isso com extrema sensibilidade, para que a pessoa permaneça disposta a continuar com a intervenção.

Algumas pessoas podem se sentir mais confortáveis trabalhando com alguém do mesmo sexo. Quando for possível, você deve providenciar isso. Você também pode levar em consideração o idioma preferido ou o dialeto da pessoa. Mais uma vez, sempre que possível, devem ser designados ajudantes que se sintam seguros falando a língua ou o dialeto correspondente.

## Habilidades Básicas de Ajuda

Para promover um relacionamento saudável com a pessoa, existem várias qualidades e habilidades psicológicas que você deve adotar e praticar regularmente. Ao ler a descrição dessas habilidades, tente lembrar-se de uma ocasião em que um amigo próximo ou parente ficou grato por ter conversado com você sobre um problema que tinha. É provável que você tenha usado muitas dessas habilidades enquanto o ouvia. Essas atitudes podem ser muito naturais e mostram à pessoa que você está escutando e está disposto a apoiá-la.

### A. Confidencialidade

Confiança e confiabilidade, ou sigilo, são importantes em seu relacionamento com as pessoas que você ajudará. Uma pessoa precisa saber que, quando fala abertamente sobre questões pessoais, essas informações permanecerão confidenciais ou privadas. Isso é especialmente importante para os sobreviventes de experiências traumáticas íntimas, ainda mais quando há estigma sobre esses eventos (por exemplo, no caso de agressão sexual). No entanto, também é muito importante que a pessoa conheça os limites jurídicos dessa confidencialidade. Por exemplo, dependendo das leis do país e dos sistemas de proteção e serviços sociais do local, você pode ter de quebrar o sigilo e informar a agência ou autoridade apropriada se a pessoa estiver em risco de tirar a própria vida ou prejudicar outra pessoa.

A supervisão contínua é outro limite à confidencialidade. Por meio da supervisão, você discutirá os problemas e o progresso da pessoa durante toda a intervenção com seu supervisor e, possivelmente, com uma equipe de facilitadores. A supervisão torna a intervenção mais positiva, e você deve informar à pessoa sobre esse limite à confidencialidade.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Essa é uma questão a ser considerada ao adaptar esse manual ao contexto local.

Como parte da confidencialidade, é importante que todas as informações sobre as pessoas que você ajuda (por exemplo, os resultados de sua avaliação, detalhes pessoais etc.) sejam mantidas em um local seguro e protegido, como um arquivo fechado a chave<sup>8</sup>. Isso também é importante para a avaliação dos dados coletados no início de cada sessão semanal.

## B. Como demonstrar preocupação

Demonstrar preocupação com o participante é uma habilidade importante. Tente entender, da melhor forma possível, a situação da pessoa, incluindo as emoções que ela está vivenciando. No outro extremo, também é importante que você não se envolva muito nos sentimentos dos participantes a ponto de confundi-los com os seus. Isso pode fazer com que você se sinta estressado e sobrecarregado pelo seu trabalho.

Exemplos de afirmações que demonstram preocupação:

- *“Isso parece ser muito difícil/irritante/assustador (etc.) para você”;*
- *“Consigo ver no seu rosto como isso foi doloroso para você”;*
- *“Você passou por muitas dificuldades”;*
- *“Você sofreu muito”;* e
- *“Eu consigo ver o quanto isso foi triste/avassalador para você”.*

## C. Habilidades não verbais

As habilidades não verbais também se comunicam com a pessoa que você está ajudando e, também, podem ser uma maneira de demonstrar preocupação. Essas habilidades incluem manter contato visual culturalmente apropriado, acenar com a cabeça quando culturalmente apropriado e, na maioria das culturas, manter uma postura aberta (por exemplo, evitar cruzar os braços, sentar-se em uma posição rígida ou se afastar da pessoa). Às vezes, mostrar emoções semelhantes mostra que você está ouvindo o que a pessoa diz. Isso pode significar expressar tristeza no seu rosto quando a pessoa expressa tristeza (por exemplo, quando está com os olhos marejados). Você também pode usar breves indicações verbais de atenção, como “ahã”, “OK”, “entendi” e “hummm”. É importante lembrar que pode haver grandes diferenças culturais em tudo o que foi dito acima.

---

<sup>8</sup> Uma maneira de obter confidencialidade nas informações inclui não adicionar detalhes pessoais (nome da pessoa e detalhes de contato) nos formulários de avaliação. Em vez disso, você poderia usar um código especial para identificar cada pessoa nesses formulários. Você precisaria armazenar todos os detalhes pessoais dessas pessoas e seu código específico em um documento separado. Você deve manter esse documento separado das informações de avaliação e intervenção em outro local (diferente), que deve ficar fechado e trancado.

## D. Elogiar a franqueza

Para ajudar a pessoa a sentir-se à vontade para falar sobre questões pessoais, difíceis ou embaraçosas, tente agradecer a ela ou até mesmo elogiá-la por ser tão aberta e franca. Ao longo da intervenção, você também pode reconhecer seus esforços para se envolver nas estratégias da EP+ e tentar melhorar.

Alguns exemplos:

- *“Obrigado por me dizer isso”.*
- *“Foi muito corajoso compartilhar esses sentimentos tão íntimos comigo”.*
- *“Eu sei que pode ter sido difícil falar sobre isso comigo, mas acho que será muito útil para sua recuperação”.*
- *“Estou vendo que você está realmente tentando fazer sua prática de Gerindo o Estresse com regularidade”.*
- *“Use provérbios ou ditados locais: por exemplo, “desabafar faz bem pra saúde”.*

## E. Validação

Muitas pessoas vão se sentir constrangidas em falar sobre seus problemas pessoais com um estranho. Elas podem pensar que ninguém mais sente o mesmo que elas. Também podem pensar que falar sobre suas emoções ou problemas pessoais é um sinal de que estão ficando doentes, loucas ou fracas. Algumas podem até culpar a si mesmas por como se sentem. É importante que, durante toda a intervenção, você ajude a pessoa a desfazer esses mitos. Você pode fazer isso normalizando os problemas dela, ajudando-a a entender que muitas outras pessoas vivenciam as mesmas reações e passam pelas mesmas dificuldades. Isso significa “validar” seus problemas, o que significa que você está deixando claro que suas reações são completamente compreensíveis. Também é uma maneira muito boa de demonstrar preocupação. No entanto, recomendamos que você não diga ao participante que você entende o que ela está sofrendo. Embora você possa estar tentando validar sua experiência, isso pode ter o efeito oposto, pois a pessoa pode não acreditar em você.

Alguns exemplos de validação:

- *“Você passou por uma experiência muito difícil e não é de se surpreender que você se sinta estressado”;*
- *“O que você acabou de descrever é uma reação comum das pessoas nessas situações”;*
- *“Muitas pessoas com quem trabalhei também descreveram se sentir assim”;*
- *“As reações que você descreveu são muito comuns”;* e
- *“Não me surpreende que você esteja tão assustado”.*

## F. Deixar de lado seus valores pessoais

Demonstrar essas habilidades básicas de ajuda significa que em todos os momentos você precisará respeitar os valores e as crenças da pessoa que está ajudando. Isso pode ser um desafio, especialmente quando você não concorda com esses valores ou crenças. Você não deve julgar a pessoa, não importa o que ela possa lhe dizer. Isso significa não permitir que suas próprias crenças ou valores pessoais influenciem a maneira como você responde. A experiência de ter alguém que simplesmente ouve sem julgar pode ser algo inédito para um participante, e isso pode ajudá-lo muito a confiar em você.

## G. Dar conselhos

Em geral, você não deve dar conselhos à pessoa. Dar conselhos é diferente de fornecer informações importantes ou úteis (por exemplo, sobre serviços jurídicos ou outras organizações comunitárias que podem ser úteis). Dar conselhos significa dizer-lhe o que fazer ou o que não fazer (por exemplo, “não fale sobre isso com seu marido”).

Todos os ajudantes se sentirão tentados a dar conselhos em algum momento. É uma tentação muito normal. Por exemplo, uma pessoa que se sente muito desesperada e apresenta sinais de depressão pode ter dificuldade com a estratégia Enfrentando Problemas, especialmente ao pensar em possíveis soluções para ajudá-la com seus problemas. Será muito tentador aconselhá-la sobre quais soluções seria bom tentar. Mas você deve evitar dar conselhos diretos. Se a pessoa depender do seu conselho, é improvável que seja capaz de enfrentar os próprios problemas no futuro, quando tiver completado a INTERVENÇÃO EP+.

Uma estratégia que pode ser útil para usar em situações em que você se sente muito tentado a dar conselhos é perguntar o que a pessoa sugeriria a um amigo próximo ou a um parente que estivesse na mesma situação. Por exemplo, uma pessoa que é muito retraída e deprimida pode não buscar apoio social porque não quer ser um fardo para os outros. Em vez de aconselhá-la a procurar apoio e dizer que seus pensamentos são muito negativos, você pode perguntar: *“O que você diria a um amigo próximo ou a um parente que esteja pensando da mesma maneira? Você gostaria que eles ficassem sozinhos com seus problemas ou que pedissem sua ajuda? Você sentiria que isso é um fardo para você?”*. Esse tipo de questionamento pode ajudá-la a refletir sobre suas preocupações e comportamentos de um ponto de vista diferente, sem que você diga diretamente a ela para fazer algo diferente.

Há **duas** exceções a essa regra sobre dar conselhos.

1. Ao facilitar a EP+, você obrigatoriamente aconselhará os participantes a se tornarem mais ativos, buscarem apoio social e praticarem a estratégia Gerindo o Estresse, pois essas estratégias fazem parte da EP+.
2. Ao ensinar a estratégia Enfrentando Problemas, seu objetivo será ajudar a pessoa a avaliar a utilidade das possíveis soluções para lidar com o problema. Nessa fase, a pessoa pode pensar em várias soluções obviamente impraticáveis ou inúteis (por exemplo, soluções que causam problemas à saúde emocional ou física, atos prejudiciais ou ilegais etc.). Você precisará ajudá-la a considerar se essas soluções são úteis ou não. Para ajudá-la a evitar concentrar-se em uma solução inútil, você pode perguntar a ela o que teria aconselhado um amigo próximo ou familiar a ter uma situação semelhante (por exemplo, *“Você os aconselharia a usar essa solução?”*). Se ela continuar a se concentrar em uma solução que obviamente não é boa (por exemplo: ficar bêbado, fazer algo ilegal), você pode ser direto e apontar que essas soluções não são saudáveis. Será importante dar-lhe boas razões pelas quais a solução não é considerada apropriada (em outras palavras, comentando as consequências problemáticas ou prejudiciais), mas essas razões não devem estar relacionadas aos seus próprios valores.

## A relação participante-facilitador

### A. O papel do facilitador

Para algumas pessoas, conversar com um facilitador ou assistente social pode se assemelhar a admitir fraqueza. Por essa razão, as pessoas podem ter dificuldade em se envolver na intervenção, no todo ou em parte. Outros podem ver você como alguém semelhante a um médico ou curandeiro e esperar serem “consertados” ou “curados” por você. É importante que, durante a EP+, você normalize os sentimentos das pessoas que irá ajudar e também as eduque bem sobre o seu papel.

Na EP+, incentivamos você a comparar seu papel ao de um professor. Para isso, consulte algumas metáforas alternativas ao final desta seção.



*Os professores dão informações aos alunos e os ajudam a aprender. No entanto, o professor não pode fazer a prova pelo aluno nem dizer a ele o que escrever. Ele só pode ajudar o aluno a se preparar para a prova tanto quanto possível. Cabe ao aluno escutar o professor na aula e estudar para se sair bem na prova. A responsabilidade final é do aluno. Embora você seja adulto, o nosso relacionamento é o mesmo. Vou lhe ensinar algumas estratégias importantes e úteis, mas, em última análise, você é responsável por praticar essas estratégias. Eu não posso fazer isso por você. Você pode comparar sua vida cotidiana com a prova que o aluno fará. Você será responsável por aplicar bem as estratégias em sua vida cotidiana. Mesmo assim, vou apoiá-lo e ajudá-lo a se preparar para fazer o melhor que puder.*

Da mesma forma, você deve ressaltar que tanto você quanto o participante são “especialistas” na sala de aula. Você pode preferir usar outro exemplo que seja mais relevante para a comunidade local. Você é o especialista em emoções e sabe como detectar e reduzir o sofrimento emocional. A pessoa que precisa de ajuda é o especialista em sua própria vida, da qual você sabe apenas um pouco. Ela também é especialista em seu próprio problema e como isso afeta seu dia a dia. O objetivo é conciliar os dois tipos de experiência. Isso é importante para desenvolver a confiança da pessoa e dissipar qualquer mito de que sua tarefa é “consertar” os problemas.

### Metáforas alternativas para explicar a relação participante-facilitador

- **Metáfora da educação de adultos:** a EP+ é como ensinar uma nova habilidade a um adulto – por exemplo, como usar uma nova máquina agrícola ou uma nova técnica. O instrutor dará todas as informações para que o aluno possa utilizar a nova máquina ou estratégia. Porém, é o aluno que deverá manuseá-la (ou aplicar a nova estratégia) no seu próprio terreno, sem a presença do professor.
- **Metáfora do médico:** embora o médico faça muito para ajudar a curar uma doença física, dando recomendações sobre a melhor intervenção, o paciente que é o responsável final por sua própria recuperação. Ele precisa seguir as recomendações do médico, que podem envolver evitar determinados tipos de alimentos, tomar medicamentos ou usar pomadas e cremes. O médico não faz essas coisas pelo paciente: ele ensina a melhor forma de seguir essas recomendações e dá todo o apoio. O mesmo ocorre com o facilitador da EP+. Você pode explicar: “*Vou lhe dar algumas recomendações para melhorar seu bem-estar emocional e situação de vida, e vou treiná-lo e apoiá-lo na aplicação dessas estratégias, mas você é responsável por praticá-las e aplicá-las na sua vida cotidiana*”.

- **Metáfora do treinador ou técnico esportivo:** papel do técnico é ensinar os atletas e apoiar seu programa de exercícios. O técnico não corre a maratona nem joga o jogo. O atleta é o responsável por seguir as instruções e os conselhos do técnico sobre o treinamento. O mesmo relacionamento se aplica a você e ao participante. Seu papel é ensinar as estratégias e treiná-lo enquanto ele pratica na vida real. Em última instância, é o participante que precisa usá-las em sua vida cotidiana. Você não pode fazer isso por ele.

## B. O participante relutante

Algumas pessoas inicialmente se sentirão relutantes em falar com você. Isso pode ocorrer por diversos motivos, como:

- Falta de confiança;
- Tabu em relação a problemas de saúde mental;
- Cultura que não conhece o conceito de intervenção psicológica;
- Falta de compreensão ou percepção errada sobre o que é realmente a EP+;
- Falta de compreensão do papel do facilitador;
- Ser forçado a participar da EP+ por um parente;
- Sentir-se envergonhado pelas experiências às quais foi exposto;
- Sentir-se envergonhado sobre como está lidando com os problemas;
- Questões de gênero, como conversar com alguém do sexo oposto sobre assuntos pessoais; e
- Temas que são tabus por motivo sexual.

Com o tempo e o uso consistente das habilidades de ajuda aqui descritas, muitos participantes começarão a relaxar e se abrir. No entanto, alguns participantes podem continuar muito relutantes ou tímidos. Como facilitador, é importante que você discuta isso com seu supervisor. Você deve respeitar o fato de que um participante pode não estar pronto para ser totalmente aberto no momento de receber a EP+. Pode haver razões desconhecidas que contribuam para isso, e você talvez nunca saiba quais são. Pode ser um pouco desafiador trabalhar com esses participantes, pois eles não costumam dar muitas informações. Embora você possa incentivar os participantes a falarem de maneira gentil e respeitosa, você nunca deve pressioná-los. Isso é especialmente verdadeiro para participantes com suspeita de histórico de violência sexual ou tortura. É importante que você mostre disposição e abertura para ouvir se eles quiserem compartilhar informações privadas sobre suas experiências angustiantes, mas a decisão é inteiramente deles. Se um participante se recusar a falar mais sobre um tema, é importante para o seu relacionamento com ele que você respeite isso.

Por exemplo, você poderia dizer:



*Estou percebendo que falar sobre isso deixa você chateado, e quero respeitar isso. No entanto, se você quiser voltar a falar sobre esse assunto, saiba que estou pronto para ouvi-lo a qualquer momento.*

Ou você pode descobrir que um participante parece muito angustiado ao discutir um tema específico, mas não disse claramente que não deseja falar sobre ele. Nessa situação, você pode dizer que não há problema em parar de falar sobre esse assunto, se ele preferir. Alguns participantes podem acreditar que há uma expectativa de que eles precisam fazer tudo o que você sugere, inclusive falar sobre assuntos delicados e pessoais.

Por exemplo, você poderia dizer:



*Você parece muito desconfortável falando sobre isso. Estou muito disposto a ouvir sua história e ajudá-lo a falar sobre ela, mas quero que saiba que a decisão é sua, e se você precisar parar a qualquer momento ou se não quiser falar sobre uma determinada parte da história, não tem problema.*

## C. Contato físico

Em algumas culturas, usar o toque físico, como colocar a mão no joelho de um amigo para oferecer apoio, é muito aceitável. Em outras culturas, isso não é apropriado. Você precisa estar ciente dessas diferenças culturais e tentar respeitá-las. Em geral, incentivamos o facilitador a não usar contato físico nem toque para expressar apoio e preocupação aos participantes. Isso evita problemas onde participantes possam mal interpretar o significado desse contato ou fiquem se sentindo desconfortáveis.

## D. O contexto

Tente providenciar um local privado e confortável para realizar as sessões. Dê ao participante a oportunidade de sugerir locais específicos para os encontros. Se o lugar sugerido não for possível, informe a pessoa e acorde outra solução. Isso pode significar que, às vezes, quando a privacidade não puder ser assegurada, você deve evitar tratar de assuntos íntimos.

## E. Enfrentando sua própria angústia

Ouvir e trabalhar com pessoas que passaram por adversidades pode ser desgastante e até angustiante. Não é raro que alguns facilitadores se sintam afetados ou até mesmo sobrecarregados por ouvir repetidamente histórias de adversidade. Para evitar sentir-se sobrecarregado ou ter sentimentos excessivos de angústia (por exemplo, estresse, desânimo, ansiedade, raiva, desesperança etc.), considere o seguinte:

- Conversar com colegas e com seu supervisor regularmente.
- Programar intervalos adequados entre pessoas atendidas (nos intervalos, você pode conversar com seus colegas, respirar devagar, usar uma estratégia semelhante para controlar o estresse sozinho ou realizar uma atividade agradável) e
- Pedir ajuda (por exemplo, fala com seu supervisor) se estiver passando por dificuldades ou se sentir que o trabalho o está incomodando quando estiver fazendo outras tarefas (por exemplo, pensar repetidamente sobre determinada pessoa quando estiver tentando dormir).

## Apresentações ou contextos complexos

### 1. Agressão sexual e outras experiências traumáticas íntimas

Ajudar pessoas que são sobreviventes de violência sexual ou outras formas do que chamamos aqui de “experiências traumáticas íntimas” (por exemplo, violência sexual, tortura e violência doméstica grave) exige uma sensibilidade a mais, por quatro motivos:

1. O sobrevivente pode não estar a salvo; as experiências podem ocorrer novamente.
2. A experiência psicológica desses eventos costuma ser extremamente ameaçadora ou horrível. O sobrevivente pode sofrer estresse pós-traumático e evitar lembrar-se do evento.
3. Esses eventos costumam ocorrer na esfera privada e são tabus culturais, o que torna difícil para o sobrevivente compartilhá-los com outras pessoas e obter apoio.
4. Os sobreviventes podem enfrentar estigma e rejeição de sua família ou comunidade se souberem o que lhes aconteceu.

Quando sobreviventes de outras formas de adversidade compartilham suas experiências com você, eles geralmente se sentem “validados” (em outras palavras, você demonstra que entende que uma experiência traumática ocorreu). Mas os sobreviventes de experiências traumáticas íntimas muitas vezes têm essa validação negada, porque não falam sobre isso, são pressionados a ficarem quietos ou simplesmente porque ninguém acredita neles. Pior ainda: seu senso de dignidade fica ainda mais prejudicado se as pessoas brincarem sobre o que aconteceu ou os culparem por isso. Qualquer rejeição por parte da família ou comunidade pode causar mais sofrimento (por exemplo, pobreza, isolamento etc.). Em muitas sociedades, a situação pode piorar quando os participantes discutem abertamente a violência sexual. Portanto, quando um participante compartilha sua história de uma experiência traumática íntima com você, ele está demonstrando enorme coragem. Você precisa ser extremamente sensível em sua resposta a isso. O sigilo é essencial.

As necessidades dos sobreviventes de violência sexual são muitas. Essas pessoas provavelmente também sofrerão problemas de saúde física, jurídicos e sociais. Você deve informá-los sobre outros serviços de apoio para essas outras necessidades.<sup>9</sup>

Esse manual não fornece estratégias terapêuticas específicas para o trauma. Em vez disso, fornece estratégias gerais úteis que podem ser prestadas por facilitadores que receberam um breve treinamento. Em muitos casos, essas estratégias psicológicas gerais ajudam muito as pessoas. Em outros casos, eles precisarão de tratamentos especializados que estão além do âmbito desse manual. Muitas dessas pessoas nem revelam esses eventos por causa do caráter pessoal e do estigma que podem acompanhá-los.

Sempre que um participante decidir contar a você informações sobre experiências traumáticas íntimas, é muito importante mostrar disposição e abertura para ouvir sua história. Conforme mencionado anteriormente, isso ocorre porque os participantes muitas vezes não têm a oportunidade de ter sua história ouvida e validada. Em muitas comunidades, as pessoas os culpam falsamente pelos eventos que vivenciaram ou, como resultado do que ocorreu, têm uma impressão negativa da vítima.

<sup>9</sup> Consulte: *Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2015). Guidelines for Integrating Gender-Based Interventions in Humanitarian Action*. Genebra: IASC.

Quando um participante fala sobre experiências traumáticas íntimas, é essencial que você demonstre preocupação genuína e lembre-se de aplicar todas as estratégias básicas de ajuda. No entanto, não tente se apressar em oferecer estratégias de intervenção imediata. O participante pode não encarar isso como uma validação. As estratégias desse manual ainda se aplicam, mas é importante que você mostre respeito, ouça e elogie o participante por sua coragem em contar sua história. Uma maneira de fazer isso é diminuir o ritmo ao ouvir a história que está sendo contada, usando todas as habilidades básicas de ajuda mencionadas anteriormente. Quando você achar que o participante já foi ouvido com respeito e dignidade, pode passar lentamente para uma função de ajuda mais ativa e aplicar as estratégias apropriadas sugeridas nesse manual (por exemplo, Gerindo o Estresse e assim por diante).

### ***O que você deve fazer quando acha que um participante pode ter sofrido uma agressão sexual?***

Às vezes, você pode ficar sabendo de informações (por exemplo, boatos na comunidade) que sugerem que um participante foi abusado sexualmente. No entanto, a pessoa não compartilha essas informações com você. Esse é um dilema muito complicado. É muito importante que você não presuma imediatamente que ocorreu mesmo uma agressão sexual. Fale com seu supervisor quando estiver nessa situação.

Se você acha que uma agressão sexual pode ter acontecido recentemente e está preocupado com a segurança do participante, você pode sentir que é melhor perguntar ao participante a respeito. Se você decidir fazer isso, é muito importante que você o faça de maneira gentil e respeitosa. Por exemplo, você pode dizer: *“Gostaria de conversar com você a respeito de uma coisa. Eu não quero deixar você desconfortável ou envergonhado de forma alguma. Mas estou preocupado com sua segurança e quero ter certeza de que você está bem. A decisão de falar comigo sobre isso ou não é completamente sua, tudo bem? Não se sinta pressionado a falar sobre algo que o deixa desconfortável. Estou preocupado que talvez tenham feito coisas com você contra sua vontade e que você corra o risco de que isso aconteça novamente. Isso é algo que acontece com muitas mulheres e homens e não é culpa deles que isso aconteça. Não vou julgar se isso aconteceu com você. Lembre-se de que também não vou contar a ninguém sobre isso. Mas se isso realmente aconteceu e você se sente à vontade em falar comigo a respeito, eu o encorajo a fazê-lo. Talvez eu possa fazer algo para ajudar você a ficar em segurança ou lidar com essa coisa terrível”*.

Se você acha que a agressão sexual não ocorreu no passado recente (em outras palavras, aconteceu anos atrás), provavelmente é desnecessário falar a respeito.

Ainda assim, pode ser útil para a pessoa saber que você se sente à vontade para discutir essas questões de maneira sigilosa e sem julgamentos. Se você acha que é apropriado, você pode usar exemplos quando estiver descrevendo um problema comum (por exemplo, como em Entendendo a Adversidade) e como uma estratégia específica pode ser útil (por exemplo, Gerindo o Estresse para ansiedade). Ao fornecer exemplos, você pode deliberadamente usar um exemplo que envolva abuso sexual. Isso pode deixar implícito aos participantes que você se sente confortável em falar sobre esse tema tão difícil, que pode ser um tabu, e isso pode ajudar um participante a se abrir mais tarde com você sobre uma agressão sexual.

No entanto, em todos os casos, você deve respeitar a decisão da pessoa de não compartilhar informações sobre agressão sexual se ela não desejar fazê-lo.

## 2. Cenários de conflito

Em comunidades que enfrentam conflitos, muitas pessoas podem ter medo das forças de segurança, de grupos armados de oposição, das autoridades e, às vezes, de outras pessoas da comunidade. Em alguns casos, você pode perceber que os participantes têm dificuldade em confiar em você e podem achar que responder a perguntas na avaliação é muito estressante. Em todos os momentos, você deve respeitar a decisão de qualquer participante de não se abrir nem dar maiores detalhes pessoais. Você também deve esperar que a história dele mude com o tempo. Isso não significa que ele esteja mentindo para você.

Construir confiança e usar habilidades básicas de ajuda será muito importante em cenários de conflito. A supervisão será especialmente útil para você quando estiver trabalhando nessas situações. Em particular, será necessário deliberar sobre como introduzir a EP+ na comunidade e como apresentá-lo às pessoas que você está ajudando.

### Neste capítulo você aprendeu

- Como considerar as diferenças culturais, de gênero e linguísticas das pessoas que você atende.
- Habilidades básicas de ajuda para construir fortes relacionamentos entre você e a pessoa que atende.
- Como enfrentar e responder a problemas e situações difíceis.

# Capítulo 4

## AVALIAÇÕES DA EP+

<b>APRENDIZAGEM</b> <b>O que você aprenderá neste capítulo?</b>	<b>SESSÃO</b> <b>A qual sessão este capítulo se aplica?</b>	<b>FOLHAS DE EXERCÍCIOS</b> <b>Quais folhetos estão vinculados a este capítulo?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sobre as diferentes avaliações.</li> <li>Como realizar as avaliações necessárias.</li> <li>Como avaliar e responder a pessoas que contemplam tirar a própria vida em um futuro próximo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antes (pré-intervenção) e depois (pós-intervenção) da EP+ e ao começo de cada sessão (durante a intervenção).</li> <li>Reservar 60 minutos para a avaliação pré-EP+ e 5 minutos para a avaliação durante a EP+.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos os protocolos – Apêndices A, B e C.</li> <li>Pensamentos suicidas – Apêndice D.</li> </ul>

### Quando fazer as avaliações?

Há três tipos de avaliações.

1. Avaliação pré-EP+: realizada antes de você iniciar a EP+ com uma pessoa (Apêndice A).
2. Avaliação durante a EP+: ao começo de cada sessão de EP+, é uma avaliação breve para monitorar a evolução da pessoa (Apêndice B).
3. Avaliação pós-EP+: realizada algumas semanas após a pessoa ter concluído a EP+ (Apêndice C).

Além disso, você pode providenciar uma avaliação de seguimento vários meses depois de ter concluído a EP+. Seria uma oportunidade para verificar a evolução da pessoa. Você pode decidir usar as mesmas perguntas de avaliação do Apêndice C para orientação ou preferir uma avaliação menos formal.

### Por que fazer uma avaliação?

Fazer uma avaliação antes da EP+ é muito importante, pois cria oportunidades para:

- Conhecer a pessoa;
- Ouvir sua história;
- Decidir se você está apto e pronto para a EP+; e
- Recolher informações específicas sobre seus problemas práticos e emocionais que ajudarão você a se preparar para a EP+.

A conclusão das avaliações durante e após a EP+ é útil para monitorar o progresso da pessoa e apoiar melhor sua recuperação emocional. As pessoas podem não melhorar imediatamente. O conhecimento das avaliações feitas no início de cada sessão ajudará você e seu supervisor a decidir como melhorar o serviço oferecido.

## Como fazer a avaliação

Bons avaliadores sempre usam as habilidades básicas de ajuda. Certifique-se de usar as habilidades descritas no Capítulo 3 (Habilidades Básicas de Ajuda) ao fazer a avaliação. Questões importantes a serem consideradas:

- Use uma linguagem simples e clara.
- Certifique-se de falar de maneira apropriada considerando idade, sexo, cultura e idioma da pessoa.
- Seja sempre simpático, respeitoso e não julgue.
- Responda com sensibilidade a informações de caráter privado e angustiantes (por exemplo, sobre agressão sexual ou automutilação).

## Passo a passo da avaliação

### 1. Apresente-se.

### 2. Diga à pessoa o motivo da avaliação e o que vai acontecer.

- Diga que:
  - O objetivo da avaliação é descobrir se a EP+ pode ser útil para o tipo de problema que a pessoa está enfrentando;
  - Você pedirá que fale sobre algumas de suas dificuldades;
  - Você fará algumas perguntas específicas sobre seus problemas e sentimentos;
  - Levará apenas uma hora.
- Diga-lhe que ela não terá que se sentir forçada a compartilhar informações pessoais, se isso a fizer se sentir desconfortável:
  - *Eu vou fazer muitas perguntas. Espero que você se sinta à vontade para responder. Caso você não se sinta confortável com algumas das minhas perguntas, por favor, me avise. Só responda quando você se sentir confortável. Eu sei que pode ser difícil falar com uma pessoa desconhecida sobre os seus problemas e experiências.*

### 3. Fale sobre aconfidencialidade.

- Certifique-se de que a pessoa entenda quais informações serão mantidas em sigilo e com quem serão compartilhadas:
  - Todas as informações são mantidas em sigilo, a menos que o participante dê permissão para compartilhá-las com outra pessoa.
  - Todas as informações serão compartilhadas com seu supervisor para garantir que a pessoa receba o melhor atendimento.
  - Durante a avaliação ou EP+, se você considerar que a pessoa está em risco de suicídio ou de prejudicar outra pessoa, ou se ela falar sobre abuso infantil (por exemplo, abuso físico ou sexual, ou negligência), você será obrigado a informar alguém,<sup>10</sup> mesmo que a pessoa não dê o seu consentimento.

<sup>10</sup> A resposta mais apropriada a pensamentos, planos ou tentativas de suicídio dependerá das leis nacionais e dos recursos locais, e você deve levar isso em consideração durante a fase de adaptação. Em todos os casos, o supervisor deve ser contatado imediatamente.



*Antes de começarmos hoje, quero que você entenda que tudo que for discutido em nossas sessões será mantido em sigilo. Não poderei conversar com nenhum de seus parentes ou outras pessoas sobre o que acontece nessas sessões sem a sua permissão.*

*No entanto, existem alguns limites para essa privacidade que eu preciso que você entenda. Se eu acreditar que você corre o risco de tirar a própria vida ou de prejudicar outra pessoa, conversarei com você sobre como podemos bolar um plano para manter você e os outros seguros. Isso geralmente significa que vou precisar conversar com meu supervisor e tentar obter o melhor tipo de ajuda para você (você precisará adaptar essa declaração de acordo com as leis do país). Isso ocorre porque meu papel é garantir seu bem-estar e segurança.*

*Além disso, falarei regularmente com meu supervisor sobre o seu progresso. Ele recebeu treinamento especial para ajudar pessoas com problemas emocionais e garantirá que eu esteja prestando o melhor atendimento.*

*Parece razoável ou você tem alguma dúvida sobre a sua privacidade?*

#### 4. **Dê breves informações sobre a EP+.**

- Diga que a EP+:
  - pode ajudar adultos com problemas práticos e emocionais;
  - é uma intervenção individual (o participante vai ser entrevistado sozinho); e
  - acontece uma vez por semana durante cinco semanas.
- Certifique-se de que o participante entenda o que a EP+ não é;
- Seja muito honesto sobre o que a pessoa receberá ou não da EP+:
  - a pessoa não receberá materiais, dinheiro ou medicamentos.

#### 5. **Comece a avaliação.**

- Faça todas as perguntas que estão escritas no protocolo de avaliação pré-EP+, inclusive o PSYCHLOPS pré-intervenção (Apêndice A).

## **Avaliações ao início das sessões**

No início de cada sessão, você deve preencher a versão identificada como “durante a intervenção” da avaliação PSYCHLOPS (Apêndice B). Essa é uma breve entrevista (5-10 minutos) e dá uma ideia sobre como a pessoa está progredindo. Você pode usar as respostas da pessoa para a avaliação PSYCHLOPS para falar mais sobre a semana anterior e sua prática em casa.

## Monitorar possíveis planos de tirar a própria vida

A avaliação semanal de PSYCHLOPS também serve para monitorar possíveis pensamentos suicidas de algumas pessoas:

1. Pessoas que expressaram pensamentos suicidas na avaliação pré-EP+;
2. Pessoas cujo humor está muito ruim (que pontuam 4 ou 5 na Questão 1.4 da versão do PSYCHLOPS para uso durante a intervenção).

**Ao monitorar possíveis pensamentos suicidas nos participantes, você pode ajudá-los a receber o atendimento de que precisam. Por exemplo, uma pessoa que esteja planejando tirar a própria vida no futuro próximo precisa de atendimento urgente para mantê-la segura, e a EP+ não seria adequada para ela de imediato. A EP+ também não será suficiente para uma pessoa que já fez uma tentativa de suicídio durante a intervenção; essas pessoas precisarão de ajuda mais especializada. Participantes que manifestam pensamentos suicidas, mas não planejam cometer o ato em si, podem ser auxiliados pela EP+.**

## Avaliação de pensamentos suicidas<sup>11</sup>

Você terá que fazer perguntas diretas aos participantes sobre suicídio durante a avaliação e intervenção. Além disso, precisará seguir as perguntas da avaliação exatamente como estão escritas. Você precisará decidir se o participante planeja tirar a própria vida no futuro próximo, e responder adequadamente.

Ao longo da intervenção, você precisará monitorar os pensamentos suicidas do participante a cada avaliação e responder apropriadamente para ajudar a mantê-lo seguro.

Muitas pessoas evitam fazer perguntas diretas sobre suicídio, mesmo que suspeitem que uma pessoa tenha esses pensamentos perturbadores. Geralmente, isso ocorre porque eles têm medo de que falar sobre suicídio coloque ideias na cabeça da outra pessoa e que, se não haviam pensado em suicídio antes, pensarão agora. Essa é uma crença muito comum, **mas está errada**. E, infelizmente, uma das consequências mais perturbadoras de se manter calado sobre o suicídio é que a pessoa que sofre desses pensamentos ficará sozinha e sem apoio. Portanto, como facilitador, é importante que você se sinta à vontade para falar abertamente sobre suicídio e mostrar aos participantes que você não ficará chocada com nada que eles possam dizer. Por último, como o suicídio pode ser um assunto delicado, é importante que você coloque de lado quaisquer crenças pessoais que possa ter a respeito dele e comunique muito claramente aos participantes que não julgará quem estiver tendo esses pensamentos, fazendo esses planos ou que já tenha tentado tirar a própria vida. Isso pode ser difícil.

<sup>11</sup> O Apêndice D apresenta as mesmas informações em forma de folheto para imprimir. Recomenda-se que os facilitadores tragam fotocópias para as sessões para que se sintam confiantes sobre como responder apropriadamente a participantes que manifestem pensamentos ou planos de suicídio.

## Guia para avaliar pensamentos suicidas

### Faça perguntas diretas e claras:

- Faça as perguntas exatamente como estão escritas na avaliação;
- Ao fazer perguntas sobre suicídio, evite usar palavras menos diretas que possam ser mal interpretadas.
- As perguntas diretas ajudam as pessoas a sentir que não estão sendo julgadas por terem pensamentos ou planos suicidas ou por terem tentado tirar a própria vida no passado.
- Algumas pessoas podem se sentir desconfortáveis em falar com você sobre suicídio, mas você pode dizer a elas que é muito importante que você entenda claramente o nível de risco delas.
- Fazer perguntas sobre suicídio não colocará na cabeça de uma pessoa ideias de tirar a própria vida se ela não tiver pensado nisso antes.

### Como responder a uma pessoa que planeja tirar a própria vida no futuro próximo:

- Contate sempre seu supervisor;
- Crie um ambiente seguro e de suporte.
- Remova quaisquer meios de autoagressão, se possível.
- Não deixe a pessoa sozinha. Faça com que cuidadores ou funcionários estejam com ela **o tempo todo**.
- Se possível, ofereça um quarto ou sala separado e silencioso enquanto espera.
- Use suas habilidades básicas de ajuda para cuidar do estado mental e da angústia emocional da pessoa.

## Desafios durante a avaliação

Os roteiros a seguir podem ajudá-lo a cuidar de pessoas que precisem de atenção adicional durante a avaliação.

### 1. Quando a pessoa é tímida ou reluta em compartilhar informações

É importante respeitar a pessoa em todos os momentos. Se ela parece estar nervosa ou desconfortável em compartilhar informações pessoais, não a pressione para fazer isso.

Também pode ser útil informar desde o início que a pessoa não é obrigada a responder nenhuma pergunta. É importante que o participante se sinta responsável pela sessão e que não se sinta forçado a fornecer informações que o deixem desconfortável.



*Se você não se sentir à vontade para responder alguma pergunta que eu fizer, você não precisa responder. Só fale se você se sentir confortável.*

## 2. Quando você precisa que a pessoa pare de falar

Haverá momentos em que você precisará redirecionar um participante que pode estar falando muito sobre um tema irrelevante para a avaliação ou caso precise obter alguma informação específica que não possui. É importante que você seja simpático ao pedir a um participante que mude de assunto.

O seguinte diálogo é uma sugestão de como você pode mudar delicadamente de assunto.



*Parece que você está passando por muitas dificuldades no momento. Mas a coisa que estou mais interessado em ouvir no momento é (faça a próxima pergunta)...*

Às vezes, você pode precisar ser um pouco mais direto com um participante, especialmente se estiver sem tempo. É importante ainda demonstrar preocupação e cordialidade ao fazer isso. Por exemplo:



*Estou muito interessado em ouvir sobre isso, mas não quero que acabe o nosso tempo de hoje. Ainda tenho várias de perguntas que preciso fazer a você. Tudo bem se eu fizer essas perguntas agora e, com o tempo que restar, a gente volte a conversar sobre essas outras preocupações que você tem?*

### Neste capítulo você aprendeu

- Sobre cada uma das diferentes avaliações que você realizará;
- Como realizar uma avaliação psicológica; e
- Como monitorar e responder a participantes que estejam planejando tirar a própria vida no futuro próximo.

# Capítulo 5

## ENTENDENDO A ADVERSIDADE E A INTERVENÇÃO EP+

<b>APRENDIZAGEM</b> <b>O que você aprenderá neste capítulo?</b>	<b>SESSÃO</b> <b>A qual sessão este capítulo se aplica?</b>	<b>FOLHAS DE EXERCÍCIOS</b> <b>Quais folhetos estão vinculados a este capítulo?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como motivar as pessoas a participarem da EP+.</li> <li>• Como dar informações sobre reações comuns à adversidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessão 1.</li> <li>• Dedique 20 minutos à instrução “O que é a EP+?”.</li> <li>• Dedique 30 minutos à instrução “O que é adversidade?”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tabela “Motivos bons e não tão bons” (exemplo no Capítulo 5).</li> </ul>

### Ajudando a pessoa a entender e participar da EP+

Você precisa dar ao participante uma breve visão geral de como será a intervenção e o que esperar dela. É importante que você seja simpático como facilitador, para que não pareça muito rígido ou controlador, particularmente ao conversar com o participante sobre a importância de sua interação. No entanto, você também tem que ressaltar para ele a importância de participar da intervenção e que ela só será eficaz se ele comparecer e aproveitar ao máximo o seu tempo.



*Na EP+, vamos trabalhar juntos para aprender algumas estratégias que podem lhe ajudar a superar as dificuldades que você me contou hoje. Vamos ter cinco sessões, incluindo a de hoje. As sessões acontecerão uma vez por semana e a sua duração será de até 90 minutos. Nelas, ensinarei as diferentes estratégias e teremos tempo para praticá-las também. Vou lhe incentivar a praticar essas estratégias entre as nossas sessões para que você possa começar a fazer mudanças nos problemas da sua vida e aprender como se tornar seu próprio ajudante.*

*As estratégias que ensinarei lhe ajudarão a reduzir e gerenciar os problemas que você me disse que estão causando mais sofrimento (repita os problemas para o participante). Vou ensinar estratégias para ajudá-lo a gerenciar problemas práticos, melhorar sua atividade, reduzir seus sentimentos de estresse e ansiedade e melhorar seu apoio. Cada uma dessas estratégias é comprovadamente muito útil para pessoas em situações semelhantes à sua.*

*Isso funcionará melhor se você comparecer a todas as sessões pelas próximas cinco semanas. Eu entendo que pode ser difícil comparecer às sessões se você estiver se sentindo muito ansioso/a ou deprimido/a, ou se estiver doente ou tiver obrigações familiares ou comunitárias.*

*Eu gostaria de fazer um acordo com você para falar sobre isso<sup>12</sup> ao invés de não aparecer ou evitar as sessões. Isso é porque eu quero que você aproveite ao máximo o nosso tempo juntos; eu não quero que você se sinta desconfortável em falar comigo sobre problemas que impedem você de vir para as sessões. Eu não vou ficar com raiva ou chateado. Que tal? Você vê alguma dificuldade em vir a todas as sessões?*

(Se o participante disser que pode ter dificuldade em vir a todas as sessões, dedique um tempo a contornar esses problemas – por exemplo, escolha um local, hora, dia etc.)

## Motivos bons e não tão bons para participar da EP+

Faça ao participante **uma ou duas perguntas** da tabela a seguir. Isso o ajudará a pensar sobre bons motivos para aderir à EP+ e razões não tão boas para participar. A discussão deve durar apenas de 10 a 15 minutos.

Se o participante for alfabetizado, você pode escrever suas respostas na tabela, que você desenhará em um pedaço separado de papel, e dar-lhes a folha completa para guardar. Para participantes analfabetos, você ainda pode anotar suas respostas, guardar o folheto consigo e discuti-lo com o seu supervisor. Depois de fazer essas perguntas, resuma as respostas do participante e destaque as razões pelas quais ele declarou por que a EP+ será útil para ele.

Se o participante ainda não tiver certeza sobre participar da EP+, fale mais com ele sobre essas preocupações. Algumas delas podem, na verdade, ser crenças errôneas com as quais você pode lidar facilmente. Para outros participantes, pode ser óbvio que participar da EP+ agora será complicado demais e pode causar-lhes problemas adicionais (por exemplo, passar tempo demais longe dos filhos ou do trabalho, ou faltar com outras obrigações na comunidade; nesse caso, participar da EP+ pode realmente aumentar o estresse).

Durante a intervenção, a motivação do participante para continuar com a EP+ pode mudar. A qualquer momento, você pode retornar a essa tabela e falar sobre motivos bons e não tão bons para permanecer na EP+.

O participante não deve se sentir julgado ou culpado se decidir que não pode se comprometer com a EP+. Você também deve incentivá-lo a entrar em contato novamente se decidir mais adiante que gostaria de participar da intervenção. Só porque ele recusou da primeira vez, não significa que ele não possa voltar mais tarde.

---

<sup>12</sup> Você precisará adaptar a maneira como o participante entra em contato com você, dependendo do contexto local. Por exemplo, o participante talvez não consiga telefonar; nesse caso, você deve tomar outras providências.

Bons motivos para participar da EP+ (vantagens)	Motivos não tão bons para participar da EP+ (desvantagens)
<p><b><i>“Muitas pessoas se beneficiaram dessa intervenção”.</i></b></p>	<p><b><i>“Eu também entendo que pode ser um desafio para algumas pessoas participar de uma intervenção como essa”.</i></b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O que você acha que vai obter pessoalmente da EP+?;</li> <li>• O que pode melhorar na sua vida se participar da EP+?;</li> <li>• O que você acha que será capaz de fazer que não consegue fazer agora?;             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tarefas do lar (por exemplo, faxina, cozinhar);</li> <li>– Cuidado pessoal (por exemplo, sair da cama, tomar banho, se vestir);</li> <li>– Atividades prazerosas (por exemplo, passar tempo com amigos, bordar, criar aves);</li> </ul> </li> <li>• Se os seus problemas emocionais diminuírem, como isso pode ser bom para outras áreas da sua vida?;             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Por exemplo, seus relacionamentos, seu trabalho, seus outros deveres; e</li> </ul> </li> <li>• Como seria sua vida cotidiana se o seu bem-estar emocional melhorasse?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quais são alguns dos problemas para você se juntar à intervenção?;</li> <li>• Do que você terá que abrir mão ou perder para participar da EP+?;</li> <li>• A EP+ irá diminuir o tempo que você passa com a sua família?;e</li> <li>• A intervenção irá afastar você de outros deveres importantes?.</li> </ul> <p>Exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo longe dos afazeres domésticos;</li> <li>• Ter que organizar alguém para cuidar dos filhos;</li> <li>• Poderia estar fazendo trabalho informal;</li> <li>• Ter que desistir do tempo pessoal; e</li> <li>• Ter que viajar muito longe para comparecer às sessões da EP+.</li> </ul>

## Usos alternativos da tabela “Motivos bons e não tão bons”: respondendo a ideias de suicídio

Durante a EP+, alguns participantes podem ter pensamentos de dar cabo à própria vida, mas sem que tenham planos de fazer isso no futuro próximo. A tabela “Motivos bons e não tão bons” é uma boa maneira de ajudar os participantes que pensam sobre o suicídio a pensar em razões para se manter vivos. Você usaria a tabela da mesma maneira descrita acima, mas o foco seria em razões para viver e razões para não viver. Sua tarefa será ajudar gentilmente o participante a encontrar razões importantes para se manter vivo e perceber quais das suas razões para morrer provavelmente são apenas temporárias (por exemplo: sua depressão — o motivo pelo qual ele quer morrer — pode melhorar, etc.).

Comece perguntando ao participante as razões pelas quais ele acha que seria melhor estar morto. Em seguida, discuta suas razões para viver — veja algumas perguntas abaixo:

- *“O que está te mantendo vivo neste momento?”*
- *“Há parentes ou amigos pelos quais você se mantém vivo?”*
- *“Há coisas na vida das quais você gosta? Recentemente? Faz muito tempo?”*
- *“Você sempre se sentiu assim? Se não, o que você costumava desfrutar da vida?”*
- *“Quais são as expectativas que você tem para o futuro? (Ajude-o a pensar em resolver problemas práticos, reduzir problemas emocionais etc.)”;*

- *Se você não tivesse os problemas que tem neste momento, isso mudaria sua opinião de não querer estar vivo?; e*
- *A EP+ foi projetada para ajudar você a diminuir esses problemas. Se você continuasse a EP+ e esses problemas diminuíssem, isso seria uma boa razão para continuar vivo agora?*

Depois de ouvir as respostas do participante, resuma os principais motivos para viver e não viver, enfatizando os motivos para viver. Novamente, você pode repetir as razões do participante para as quais a EP+ será útil para ele. Esse conselho é para participantes que não têm planos para tirar a própria vida no futuro próximo. Já para aqueles que demonstram ter planos de suicídio, será preciso entrar em contato com o seu supervisor e tomar uma série de ações imediatas (criar um ambiente seguro e de apoio; remover meios de autolesão, se possível; não deixar a pessoa sozinha; providenciar alguém para ficar com a pessoa em todos os momentos; se possível; oferecer um espaço separado e silencioso enquanto aguarda; e atender ao estado mental e ao sofrimento emocional da pessoa com suas habilidades básicas de ajuda).

## Entendendo a Adversidade

Esta parte da sessão é uma oportunidade para o participante ouvir sobre reações comuns entre pessoas que vivem em comunidades expostas à adversidade. A ênfase está em normalizar as reações do participante no contexto de dificuldades e estresse — ou seja, comunicar que suas reações são compreensíveis, considerando tudo ao que ele está exposto, e não que são um sinal de que ele está louco ou de que é fraco.

Ao fornecer ao participante informações sobre a adversidade, você pode incluir exemplos de problemas emocionais e práticos relacionados mais intimamente com o participante do que aqueles incluídos no diálogo. Seus exemplos podem ser de participantes anteriores que tiveram problemas semelhantes (mas sempre omita o nome da pessoa) ou exemplos que você tem da sua própria experiência de problemas comuns, e como estratégias específicas podem ajudar a reduzir esses problemas.



*Eu gostaria de passar algum tempo conversando com você sobre o motivo pelo qual você pode estar passando pelos problemas dos quais acabamos de falar e como essa intervenção pode ajudá-lo a gerir e superar esses tipos de problemas.*

*Quando as pessoas vivem em circunstâncias difíceis e passam por eventos estressantes, a maioria geralmente sente uma gama de emoções diferentes: muito medo, luto, tristeza extrema e desesperança excessiva. Algumas pessoas até descrevem que não sentem nenhuma emoção ou que ficaram insensíveis. Os sentimentos que você descreveu, como (listar algumas das principais emoções anteriormente mencionadas), também são comuns. Há um motivo pelo qual as pessoas reagem dessa maneira. Nossos corpos são projetados para nos manter vivos em situações que ameaçam a vida. Então, quando pensamos que estamos em perigo, nossos corpos podem responder ficando extremamente alertas — isso ocorre para que possamos olhar para o perigo e evitá-lo. Ou nosso coração pode bater muito rápido, nossa respiração pode acelerar, podemos nos sentir tensos etc. Essas reações nos ajudam a fugir ou lutar, se necessário.*

*Para muitas pessoas, esses problemas e reações desaparecem com o passar do tempo. No entanto, para outras pessoas, esses sentimentos continuam. Então, eles passam a atrapalhar*

*a capacidade de fazer as coisas que precisamos fazer no cotidiano, como trabalhar ou fazer os afazeres domésticos. Por exemplo, sentimentos duradouros de luto podem fazer com que as pessoas se isolem da família e da comunidade. Sentimentos de desesperança podem impedir que alguém faça tarefas importantes para a sobrevivência (se possível, dê um exemplo de como os problemas do participante causaram dificuldades em sua vida.) Ou, como você descreveria... Em qualquer um desses exemplos, fica claro como, com o tempo, esses sentimentos podem causar muitos problemas na vida de alguém. Na EP+, temos estratégias para ajudar você a se sentir melhor. Espero que as estratégias que vou ensinar nas próximas semanas sejam suficientes para ajudar você a se sentir melhor.*

*Portanto, a primeira informação que gostaria que você aprendesse hoje é que muitas pessoas na sua situação enfrentam dificuldades emocionais e práticas. Então os problemas pelos quais você está passando não significam que você é fraco, e você não é culpado pelo que está sofrendo. Na verdade, ter sobrevivido a experiências muito desafiadoras é impressionante. Você também está sendo corajoso ao discutir suas experiências comigo. Eu acredito que isso é importante para ajudar a melhorar a sua própria vida. Também é importante para a vida e o futuro da sua família e da sua comunidade. Ao participar plenamente dessa intervenção, você pode esperar se sentir melhor e voltar a ser capaz de fazer parte da vida da sua família e da sua comunidade mais do que está conseguindo agora.*

## Neste capítulo você aprendeu

- Como avaliar e melhorar a motivação da pessoa para participar da EP+;
- Usos alternativos da tabela “Motivos bons e não tão bons”; e
- Como fornecer informação para as pessoas sobre as reações comuns da adversidade e “normalizar” suas reações.

## Capítulo 6

# GERINDO O ESTRESSE

<b>APRENDIZAGEM</b> <b>O que você aprenderá neste capítulo?</b>	<b>SESSÃO</b> <b>A qual sessão este capítulo se aplica?</b>	<b>FOLHAS DE EXERCÍCIOS</b> <b>Quais folhetos estão vinculados a este capítulo?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O propósito de gerir o estresse.</li> <li>• A técnica de controle do estresse na EP+: respiração lenta.</li> <li>• Como fornecer informação sobre a respiração lenta.</li> <li>• Como ensinar a respiração lenta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessões 1 a 4.</li> <li>• Dedique cerca de 20 minutos para apresentar esta estratégia.</li> <li>• Dedique 10 minutos para praticar no final das sessões 2-4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folhetos Gerindo o Estresse – Apêndice E</li> </ul>

### Antecedentes

A respiração lenta é uma estratégia básica para relaxamento ou manejo dos sintomas físicos de estresse e ansiedade. Quando nos sentimos estressados ou ansiosos, nossa resposta física natural é que nossa respiração se acelere e ocorra no peito, tornando-se mais rasa. Essa mudança pode ser muito sutil e nem percebemos isso. No entanto, podemos notar os efeitos posteriores dessa alteração na respiração: dor de cabeça, dor no peito, cansaço, tontura e outros. Ao diminuir a velocidade da respiração e respirar pela barriga e não pelo peito, estamos enviando uma mensagem ao cérebro de que estamos relaxados e calmos. O cérebro repassa essa mensagem ao resto do corpo, inclusive aos músculos e ao coração, e todo o corpo começa a relaxar. Ficar relativamente calmo e relaxado é importante, especialmente se o participante precisa tomar decisões importantes ou enfrentar situações difíceis.

### Incluindo parentes ou amigos

Lembre-se de que se um participante deseja que um parente ou amigo de confiança esteja presente para a apresentação da estratégia Gerindo o Estresse, você deverá convidá-lo para participar.

## Instruções para a respiração lenta

O seguinte diálogo ajuda a explicar o propósito da respiração lenta para os participantes. Sempre que possível, adicione informações relevantes para os problemas apresentados por ele (por exemplo, queixas físicas específicas, mencionando exemplos de ocasiões em que ficaram extremamente estressados ou ansiosos etc.). Isso tornará as instruções mais significativas para ele. Antes que o participante comece a se concentrar em sua respiração, faça com que ele tente relaxar um pouco o corpo. Isso é especialmente útil para participantes que parecem tensos. Para fazer isso, você pode pedir que relaxem o corpo ou os músculos, sacudindo os braços e as pernas para que fiquem frouxos e soltos. Eles também podem virar os ombros para trás ou inclinar a cabeça para os dois lados.

Idealmente, você gostaria de ajudar os participantes a respirar de 10 a 12 respirações por minuto. Usamos uma estratégia básica de contagem para ajudar os participantes a diminuir a respiração: três segundos para inspirar e três segundos para expirar. Se os participantes ficarem estressados ao tentar respirar exatamente até as contagens, isso não será útil. Apenas incentive os participantes a tentarem respirar lentamente.



*Muitas pessoas expostas a dificuldades, perigos e eventos estressantes na vida se sentem sobrecarregadas pelo estresse e pela ansiedade. Para alguns, isso pode significar ter pensamentos estressantes constantemente na sua cabeça. Outras pessoas podem sentir o estresse ou ansiedade de uma maneira muito física: sentir-se tenso o tempo todo, respirar rápido demais ou perceber que seu coração está batendo muito mais rápido que o normal. Se você tem alguma dessas sensações, é muito importante saber que não é perigoso para o seu corpo fazer isso. Na verdade, ele foi projetado para reagir assim. O propósito dessas sensações físicas é ajudá-lo a responder quando há uma ameaça real à sua vida: em outras palavras, te ajudar a fugir muito rápido ou revidar. Mas, infelizmente, essas sensações físicas são muito desconfortáveis e desnecessárias quando você não está em uma situação de risco de vida. Pense em uma corda esticada: com o tempo, a corda fica mais e mais apertada e isso se torna desconfortável. A estratégia que vou ensinar hoje ajudará você a afrouxar a corda esticada. Isso pode não acontecer imediatamente, mas com muita prática ela irá gradualmente se soltar até você se sentir mais relaxado e calmo.*

*Vou lhe ensinar como respirar de uma forma que relaxará seu corpo e sua mente. Vai precisar de um pouco de prática até que você realmente sinta os benefícios; por isso, vamos praticar no final de cada sessão.*

*A razão pela qual essa estratégia se concentra na respiração é porque, quando nos sentimos estressados, nossa respiração costuma encurtar e acelerar. Isso causa muitos dos outros sentimentos desconfortáveis que mencionei anteriormente, como sentir-se tenso. Então, para mudar sentimentos como tensão, é útil mudar a sua respiração.*

*Antes de começar, quero relaxar um pouco o seu corpo. Sacuda os braços e as pernas e deixe-os flexíveis e soltos. Role seus ombros para trás e mova suavemente a cabeça de um lado para o outro. Agora, colocando suas mãos na barriga, quero que você imagine que tem um balão na sua barriga, e cada vez que você respira, vai soprar esse balão, então a*

*sua barriga vai inchar. E quando você expira, o ar no balão também sai, e a sua barriga fica achatada. Me observe agora. Eu vou expirar primeiro para tirar todo o ar da minha barriga. (Demonstre a respiração abdominal - tente exagerar para ficar bem claro. Faça isso por pelo menos cinco respirações).*

*Certo, agora tente respirar pela barriga junto comigo. Lembre-se: comece expirando até que todo o ar tenha saído, então inspire. Se puder, tente puxar o ar pelo nariz e colocar o ar para fora pela boca. (Pratique com o participante por pelo menos dois minutos.)*

Ótimo! Agora, o segundo passo é diminuir a velocidade da sua respiração. Então vamos levar três segundos para respirar e três segundos para expirar. Eu contarei para você.

*Ok, agora inspire, um, dois, três. E expire, um, dois, três. Você percebe como eu conto devagar? (Repita isso por aproximadamente dois minutos).*

*Está ótimo. Agora, quando você praticar sozinho, não fique muito preocupado em tentar manter exatamente três segundos. Apenas tente o seu melhor para diminuir a sua respiração, lembrando que quando você está estressado você vai respirar rápido.*

*Ok, agora você tenta sozinho pelos próximos minutos.*

Deixe o participante praticar por conta própria, buscando deixar a respiração mais lenta por pelo menos dois minutos. Tente contar suas respirações para que você possa julgar se ele ainda está respirando rápido demais. Depois, dedique um tempo a conversar sobre quaisquer dificuldades que ele tenha tido.



*Muito bem, como você se sentiu praticando sozinho? Foi mais difícil manter sua respiração em um ritmo mais lento?*

Incentive o participante a praticar essa estratégia regularmente, mas também a praticá-la quando se sentir ansioso ou estressado. Você terminará todas as sessões com a estratégia Gerindo o Estresse, mas também poderá optar por usá-la se notar que seu participante está ficando estressado ou ansioso durante a sessão. Nessas situações, pergunte ao participante se ele está ficando ansioso ou estressado e se ele se sentiria à vontade em interromper a conversa para praticar Gerindo o Estresse em conjunto. Pergunte ao participante se ele gostaria de fazer isso sozinho ou se gostaria que você o guiasse (contar a respiração para dentro e para fora).

Dê ao seu participante o folheto Gerindo o Estresse (Apêndice E) para que ele se lembre de como praticar a estratégia entre as sessões.

## Problemas nos exercícios de respiração lenta

Os participantes podem apresentar diversos problemas quando tentam praticar a respiração lenta sozinhos. A seguir está uma lista de problemas comuns que eles podem enfrentar. Sempre fale com o seu supervisor sobre como lidar com quaisquer problemas ou reclamações que um participante tenha ao praticar qualquer estratégia.

PROBLEMA	SOLUÇÕES
O participante está muito preocupado sobre a respiração correta (por exemplo, manter os três segundos dentro e fora, respirar pela barriga).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentive o participante a não se preocupar em seguir exatamente as instruções.</li> <li>Ajude-o a entender que o objetivo principal é simplesmente desacelerar a respiração da maneira que melhor lhe convier, mesmo que isso signifique que ele não está mantendo a contagem de três ou mesmo se ele não estiver conseguindo respirar pela barriga.</li> <li>Depois de ter aprendido a diminuir a respiração, eles podem tentar usar a contagem ou respirar pela barriga.</li> </ul>
O participante não consegue diminuir a respiração quando está no auge de sua ansiedade ou estresse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diga ao participante que isso seria muito difícil para qualquer um fazer imediatamente, até mesmo um ajudante.</li> <li>Passe algum tempo ajudando o participante a identificar os primeiros sinais de que está começando a ficar ansioso ou estressado para que possa começar a respirar devagar mais cedo.</li> <li>Se isso for muito difícil, ajude-o a programar horários específicos ao longo do dia para praticar a respiração lenta, de modo que ele aprenda a usá-la antes de ficar ansioso demais.</li> </ul>
Concentrar-se na respiração faz com que o participante acelere a respiração e sinta-se mais ansioso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajude-o a se concentrar em um relógio e respirar seguindo a contagem do relógio, em vez de se concentrar apenas na respiração (ou na batida de uma música ou canção).</li> </ul>
O participante apresenta sensações de vertigem ou tontura, ou sente que está perdendo o controle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembre-o de que essas sensações são seguras e que ele não está perdendo o controle.</li> <li>Incentive-o a se concentrar apenas em soprar todo o ar para fora (expiração) e deixar que a inspiração chegue naturalmente (ou por si mesma).</li> <li>Então, ele pode voltar a se concentrar em todo o processo de respiração (para dentro e para fora).</li> </ul>

### Neste capítulo você aprendeu

- Por que Gerindo o Estresse é uma estratégia importante.
- Quem se beneficiará com essa estratégia;
- Como dar informações sobre a respiração lenta para seus participantes; e
- Como ensinar Gerindo o Estresse.

# Capítulo 7

## ENFRENTANDO PROBLEMAS

<b>APRENDIZAGEM</b> <b>O que você aprenderá neste capítulo?</b>	<b>SESSÃO</b> <b>A qual sessão este capítulo se aplica?</b>	<b>FOLHAS DE EXERCÍCIOS</b> <b>Quais folhetos estão vinculados a este capítulo?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para que tipos de problemas essa estratégia é usada?</li> <li>• Quais são as etapas de Enfrentando Problemas, utilizando um caso como exemplo.</li> <li>• Trabalhar com dificuldades (por exemplo, pessoas que sugerem soluções não positivas, ou que se sentem sem esperança) e se abster de dar conselhos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessões 2 a 4.</li> <li>• Dedique 70 minutos da sessão 2 à apresentação dessa estratégia.</li> <li>• Dedique entre 20 e 35 minutos para uma revisão das sessões seguintes (consulte o calendário para os horários específicos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folheto Enfrentando Problemas – Apêndice E.</li> <li>• Calendário de atividades – Apêndice E.</li> </ul>

### Antecedentes

A adversidade pode reduzir a capacidade de uma pessoa reagir bem a problemas práticos. Eles podem sentir-se desamparados ou sem confiança no enfrentamento de seus problemas, ou possivelmente seus sentimentos de ansiedade ou tristeza atrapalharão o enfrentamento eficaz de problemas práticos. Enfrentando Problemas é uma estratégia estruturada que visa melhorar a capacidade dos participantes de resolver e gerir problemas práticos. Você dedicará cerca de 70 minutos da sessão 2 a ensinar essa estratégia ao seu participante, aplicando-a ao problema escolhido (ou seja, normalmente aquele que causa a maior dificuldade).

### Passo a passo de Enfrentando Problemas

Enfrentando Problemas tem várias etapas, explicadas em detalhes a seguir. Explique cada etapa ao participante enquanto trabalha com um problema identificado na sessão. Mostrar ao participante o folheto Enfrentando Problemas pode ajudar nessa discussão.

## 1. Faça uma lista dos problemas

Na avaliação PSYCHLOPS, você pediu ao participante para nomear duas preocupações. A primeira etapa de Enfrentando Problemas envolve a revisão dessas preocupações, perguntando se o participante tem outras preocupações e decidindo se são problemas solucionáveis, insolúveis ou sem importância<sup>13</sup>. Converse primeiro com seu participante sobre quais problemas são importantes, mas também solucionáveis; em outras palavras, o participante pode ter algum controle ou influência sobre o seu problema, ou apenas parte dele? Se ele estiver se sentindo muito sem esperança, pode pensar que nenhum dos problemas pode ser resolvido. Então você pode ter que dizer para eles porque você acha que um problema é realmente solucionável.

Problemas insolúveis são aqueles que você não pode mudar nem tem qualquer influência ou controle sobre eles: por exemplo, viver em uma favela. Mas, às vezes, há partes de um problema insolúvel que podem ser alteradas. Isso geralmente está relacionado à visão do participante sobre o problema. Por exemplo, alguém com câncer pode não ser capaz de mudar sua doença, mas pode haver coisas que eles podem fazer para ajudar com sua dor ou com problemas relacionados ao acesso a tratamentos médicos. Como ajudante, você terá que explorar com o participante se há alguma parte do problema que possa ser alterada ou influenciada.

Finalmente, você deve listar quaisquer problemas que o participante possa ver como não importantes. Diga ao seu participante que Enfrentando Problemas é uma estratégia que pode ser usada para corrigir ou alterar os problemas solucionáveis.

## 2. Escolha um problema

A segunda etapa da atividade Enfrentando Problemas é escolher em qual problema o participante gostaria de focar. Não precisa ser o mesmo problema mencionado na avaliação. Recomendamos que o participante escolha um problema mais fácil primeiro. Isso lhes dará a oportunidade de experimentar um sucesso precoce na intervenção. No entanto, você deve tentar, em algum momento durante a intervenção, resolver um problema maior ou mais difícil com seu participante. Isso ocorre porque pode ser mais desafiador para eles usar corretamente a estratégia Enfrentando Problemas sem o seu suporte. No entanto, como com outras decisões, você deve conversar sobre isso com o seu supervisor, pois isso pode não ser uma decisão apropriada para fazer com alguns participantes que se sentem sem esperança.

## 3. Defina o problema

Em seguida, você ajudará o participante a **definir** o problema da forma mais específica possível. Sua tarefa como ajudante é decidir neste momento quais partes do problema são práticas e adequadas para Enfrentando Problemas. O problema definido também deve conter elementos que podem ser influenciados ou controlados. Um participante pode dizer que “sentir-se inútil” é um problema que eles querem mudar, mas esse problema é muito grande e vago. Você precisará ajudar o participante a torná-lo mais específico e prático.

---

<sup>13</sup> **Fonte:** Bowman, D., Scogin, F. y Lyrene, B. (1995). *The efficacy of self-examination and cognitive bibliotherapy in the treatment of mild to moderate depression. Psychotherapy Research*, 5, 131-140.

Para fazer isso, você pode fazer algumas das seguintes perguntas (que também podem ser usadas com outros exemplos):

- *“Quando isso é um problema para você? Em que situações esse problema acontece?”*
- *“Como é esse problema? Se eu te assistisse quando esse problema acontecesse, o que eu veria, como você estaria, o que você estaria fazendo ou não fazendo?”*
- *“Como sua vida (por exemplo, a vida cotidiana) seria diferente se você não tivesse esse problema?”*

Definir o problema pode ser o passo mais desafiador para um ajudante. É um passo importante para fazer bem, pois define como você vai ensinar o resto da estratégia. Portanto, incentivamos você a preparar, entre as sessões 1 e 2, como poderia ajudar o participante a definir alguns dos problemas identificados na avaliação. Essa pode ser uma discussão útil durante a supervisão.

## 4. Chuva de ideias

Uma vez que o problema foi definido, você deve encorajar o participante a praticar a chuva de ideias ou pensar em quantas soluções ou ideias possíveis poderiam resolver ou mudar este problema, ou parte dele. Se possível, anote as soluções em um pedaço de papel para que você possa lembrar-se de todas elas. Isso será importante para quando você chegar à Etapa 5. Considere que as soluções possíveis também podem incluir forças, recursos ou suporte existentes que o participante já possui.

### Isso não é dar conselhos

Muitos participantes precisarão de ajuda com a chuva de ideias sobre soluções, principalmente se estiverem se sentindo muito sem esperança. A tentação para você será oferecer ao participante soluções diferentes, especialmente se você estiver se sentindo impaciente porque o participante está demorando. No entanto, como a EP+ funciona como um programa de treinamento, é importante guiá-lo sugerindo ideias gerais que possam ajudá-lo a pensar em soluções mais específicas. Por exemplo, para um participante que está se sentindo extremamente estressado com uma questão tabu em sua vida, como um histórico de agressão sexual, você pode incentivá-lo a pensar em falar sobre esse problema com alguém em quem confia. Esse seria um método preferível de incentivar a chuva de ideias, em vez de dizer ao participante de falar com uma pessoa específica, como a própria mãe, sobre o problema. O objetivo é ajudar o participante a chegar nas suas próprias ideias.

### Esteja ciente dos seus valores pessoais

Este também é um momento em que você precisa ter cuidado para não permitir que seus próprios valores pessoais interfiram. Por exemplo, você pode discordar dos valores associados às possíveis soluções que seu participante está considerando, como conversar com um líder religioso, trapacear para concluir uma tarefa relacionada ao trabalho, recusar-se a ajudar outra pessoa etc., ou sugerir uma solução que é baseada em seu próprio sistema de valores e não no do participante. É muito importante que, durante a EP+, você deixe de lado valores pessoais e ajude o participante a tomar decisões com base em seus próprios valores e crenças pessoais. Saiba que isso é difícil de fazer para todos os tipos de ajudantes. No entanto, é muito importante que você respeite seus participantes e não tenha problemas com seus valores.

## Soluções que consertam o problema

Nesta fase, também é importante que o participante não fique muito preocupado só em encontrar soluções que consertem completamente o problema. Geralmente é assim que muitos participantes ficam emperrados quando tentam lidar com um problema sozinhos. O objetivo nesse estágio é pensar em qualquer solução, não importa o quanto efetiva (ou não) ela seja para resolver o problema, ou mesmo apenas parte dele. Você pode até usar o humor e oferecer sugestões que ilustrem esse ponto. Além disso, assegure-se de lembrar ao participante, se ele começar a julgar demais a eficácia das soluções ou rejeitar qualquer uma delas, que nesse estágio o objetivo é somente tentar encontrar o máximo de soluções possíveis, e não avaliá-las.

## Sentimentos de desespero

Participantes que se sentem deprimidos ou sem esperança podem ter muita dificuldade em pensar em soluções ou ideias para mudar seu problema. Isso porque muitas vezes eles acham que nada vai melhorar e têm muita dúvida sobre as habilidades para mudar a própria situação. Você pode usar várias perguntas para incentivar as respostas do participante, incluindo:

- Pedir-lhes que pensem em ideias que possam funcionar para um amigo em situação semelhante, mas que não se sintam deprimido;
- Perguntar o que eles tentaram no passado (independentemente de ter ou não funcionado);e
- Dê ideias amplas ou vagas — por exemplo *“Algumas pessoas descobriram que conversar com outras pessoas pode ser útil. Isso soa como uma solução que você poderia usar? Com quem você poderia conversar? O que você poderia dizer ou perguntar que poderia ajudar a resolver parte do problema?”*

## 5. Decidir e escolher

Depois de esgotar todas as soluções possíveis com o participante, você o ajuda a **avaliar** ou julgar cada solução. Você ajudará o participante a escolher apenas as estratégias úteis para influenciar ou gerenciar o problema.

### Consequências a curto e longo prazo

Na avaliação de soluções, pode ser útil considerar as consequências tanto de curto quanto de longo prazo de diferentes decisões. Por exemplo, escolher beber para lidar com memórias difíceis de um ente querido que morreu pode ajudar um participante com suas emoções a curto prazo. No entanto, essa é uma solução inútil a longo prazo, pois pode acarretar em outros problemas. Por isso, não seria uma boa solução para o participante escolher.

### Soluções inúteis

Quando o participante escolhe uma solução que é claramente inútil, você pode ser mais direto. Uma solução inútil seria aquela que causa problemas significativos para o bem-estar físico ou emocional, para amigos e familiares ou para o trabalho ou vida social.

Por exemplo, vamos usar o exemplo anterior de ficar bêbado regularmente para lidar com o luto. A curto prazo, isso pode ser eficaz, mais o uso pesado de álcool a longo prazo provavelmente causa mais dificuldades ao bem-estar emocional do participante (por exemplo, mantém a pessoa deprimida) e, também, bem-estar físico (pode levar a problemas de fígado e rim). Também pode perturbar a família e os amigos e afetar a capacidade da pessoa de trabalhar (por exemplo, ter que tirar folga do trabalho por causa da bebida, falta de concentração no trabalho por causa de uma ressaca). Outros exemplos de soluções inúteis incluem partir para a agressão física, tomar drogas ou se envolver em atividades ilegais ou perigosas.

## Soluções realizáveis

Você deve ajudar o participante a considerar como é possível executar cada solução. Embora uma ideia possa ser muito eficaz, se o participante não puder realizá-la devido à falta de recursos, não será uma boa solução para escolher.

Por exemplo, um participante identificou não ter um emprego como seu maior problema. O ajudante trabalhou com ele pensando em soluções específicas para o problema. Nessa discussão, o participante mencionou que lhe ofereceram um emprego recentemente com um bom salário. Embora fosse uma solução muito boa para o seu problema, após uma discussão mais aprofundada, o participante percebeu que o trabalho era realmente muito arriscado — ele teria que trabalhar à noite em uma área muito perigosa da cidade. O participante decidiu que, por ter uma família jovem, não queria arriscar sua vida para conseguir o emprego. Por causa disso, ele decidiu que esse trabalho específico era uma solução inútil para seu problema. No entanto, o ajudante e o participante decidiram que ele poderia falar com o gerente e perguntar se havia outros empregos em áreas menos perigosas da cidade.

Em seguida, o participante **escolhe** a melhor solução (uma solução ou uma combinação delas) para o problema.

## 6. Plano de ação

Por último, é muito importante gastar um bom tempo ajudando o participante a criar um plano de ação para executar a solução escolhida. Isso inclui:

- Decompor a solução em pequenos passos (por exemplo, encontrar trabalho pode envolver obter informações sobre empregos disponíveis, aprender sobre o que é necessário para diferentes tarefas, revisar e, para alguns trabalhos, atualizar cartas de recomendação e assim por diante);
- Auxiliar o participante a escolher um dia e horário específicos em que realizará cada uma das tarefas também os ajudará a concluir essas etapas. Você pode usar o calendário (Apêndice E) para registrar quando o participante concluirá as etapas do plano de ação; e
- Sugerir lembretes que possam ajudar a garantir que o participante conclua as tarefas desejadas (por exemplo, usar alertas em um telefone celular, organizar tarefas para coincidir com atividades comunitárias ou refeições, ou pedir a um amigo ou parente para lembrar são boas maneiras de ajudar o participante a completar as tarefas).

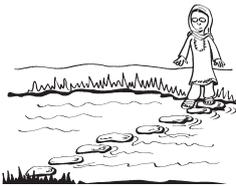
Se uma solução envolve falar com outra pessoa e o participante não se sentir confiante a respeito disso, encene (ou pratique) essa interação com ele. Isso pode ser uma boa maneira de ajudar-lhes a praticar o que eles diriam se o plano deles envolvesse pedir algo ou conversar com alguém, além de poder melhorar sua confiança e as possibilidades deles executarem o plano.

## 7. Revisão

Na próxima sessão, você dedicará grande parte do tempo a analisar como as coisas ocorreram na conclusão das tarefas planejadas. Discuta e gerencie quaisquer dificuldades que surgirem no preenchimento das tarefas, para que o participante possa, na semana seguinte, tentar realizar novamente as tarefas desejadas. Se o participante conseguiu concluir o plano, você pode falar sobre as próximas etapas que precisam executar para continuar a gerir o problema.

A revisão também é importante para aumentar a autoconfiança do participante, além de transmitir a eles que você acredita que concluir essas tarefas é importante e se importa se o participante pode executá-las. Isso ajuda a construir o relacionamento, além de manter o participante responsável por fazer esforços para praticar as estratégias em seu próprio tempo.

## Visão geral dos passos da atividade Enfrentando Problemas

PASSO	DESCRIÇÃO
<p>1. Fazer uma lista dos problemas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumere os problemas, dividindo-os em solucionáveis (podem ser influenciados ou alterados) e insolúveis (não podem ser influenciados ou alterados).</li> </ul>
<p>2. Escolher um problema</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolha um problema mais fácil (solucionável) para começar.</li> </ul>
<p>3. Definir o problema</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolha os elementos do problema que são de natureza prática e que podem ser controlados ou influenciados até certo ponto.</li> <li>• Mantenha a explicação do problema tão específica e breve quanto possível.</li> <li>• Tente não incluir mais de um problema.</li> <li>• Se um problema tiver muitas partes, divida-o e trate cada parte separadamente.</li> </ul>
<p>4. Chuva de ideias</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeiro, incentive o participante a pensar em tantas soluções para o problema quanto possível. Nessa etapa, não importa se as soluções são boas ou ruins.</li> <li>• Pense no que o participante pode fazer sozinho e também em pessoas que podem ajudá-lo a gerir partes do problema.</li> <li>• Considere os pontos fortes, recursos ou suporte pessoal existentes.</li> <li>• Tente encorajar o participante a ter ideias em vez de lhes dar diretamente soluções (se você ficar tentado a dar conselhos, lembre-se da estratégia de perguntar primeiro o que diria a um amigo).</li> </ul>
<p>5. Decidir e escolher estratégias úteis</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da lista de soluções potenciais, escolha as que são mais úteis para influenciar sobre o problema.</li> <li>• As estratégias úteis têm muito poucas desvantagens para o participante ou outras pessoas.</li> <li>• As estratégias úteis podem ser realizadas (por exemplo, a pessoa tem os meios financeiros, outros recursos ou a capacidade para levar a cabo a solução).</li> <li>• Você pode escolher mais que uma solução.</li> </ul>
<p>6. Plano de ação</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• um plano detalhado de como e quando o participante vai levar a cabo as soluções.</li> <li>• Ajude-os a escolher o dia e a hora em que ele fará isso.</li> <li>• Ajude-os a escolher quais soluções ele tentará primeiro se houver mais de uma.</li> <li>• Considere quais recursos (por exemplo, dinheiro, transporte, outra pessoa e assim por diante) eles podem precisar para executar o plano.</li> <li>• Sugira ajuda para lembrar o participante de realizar o plano (notas, calendário, atividades do plano para coincidir com refeições ou outros eventos de rotina).</li> </ul>
<p>7. Revisão</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essa etapa acontece na próxima sessão, depois que o participante tentou levar a cabo o plano.</li> <li>• Considere o que ele fez e que efeito isso teve no problema original.</li> <li>• Considere as dificuldades que ele teve ao agir sobre o plano.</li> <li>• Considere e planeje o que ele pode fazer na próxima semana para continuar a influenciar e a gerir o problema, considerando o que concluiu na última semana.</li> </ul>

## Como apresentar Enfrentando Problemas



*Hoje vamos começar com o problema que você disse que está causando a maior preocupação. (Diga qual é o problema e verifique se o participante ainda quer trabalhar com ele.) Nosso ponto de partida com qualquer problema é decidir quais partes dele são práticas. (Na primeira vez, você pode dizer ao participante quais partes são práticas).*

*A estratégia que vou ensinar hoje ajudará você com as partes práticas do seu problema. Chama-se Enfrentando Problemas. Nosso objetivo é ver quais elementos do problema você pode resolver ou influenciar. Você pode nem sempre ser capaz de resolver todo o problema, mas pode influenciar um pouco ou mudar a maneira como está respondendo a ele, o que pode ajudar a reduzir sentimentos negativos. (Especifique quais são os sentimentos negativos do participante.)*

Percorra cada uma das etapas de Enfrentando Problemas com o participante. Assegure-se de explicar claramente o objetivo de cada etapa (use o folheto Enfrentando Problemas para ajudar).

Por exemplo, você pode dizer o seguinte para a Etapa 4 – Chuva de ideias:



*Neste ponto, tudo o que você quer fazer é apresentar o maior número possível de soluções possíveis para esse problema, independentemente de serem boas ou más ideias. Na próxima etapa, você decidirá quais soluções são mais úteis para solucionar o problema.*

### Adversidade ou ameaça contínua

Muitos dos participantes provavelmente estarão enfrentando adversidades contínuas ou mesmo situações ameaçadoras, que podem limitar sua capacidade de resolver ou enfrentar problemas. Isso pode ser porque não é seguro para eles tentar soluções específicas (ou mesmo se envolver em outras estratégias). Em todos os momentos, você precisará considerar isso e discutir maneiras de garantir que o participante esteja tão seguro quanto possível, além de ajudá-lo a considerar ideias para gerir seus problemas. Tanto você como o participante podem precisar reconhecer que problemas específicos talvez não possam ser “resolvidos” por eles no meio de sua situação atual (por exemplo, se eles estiverem na pobreza, em uma área de conflito etc.).

Também será importante que você continue a encontrar informações sobre quais são os riscos reais para o participante. Em todas as situações, é provável que haja algum risco envolvido. No entanto, os participantes podem superestimar as ameaças prováveis. Se você não tem certeza sobre a probabilidade de risco para uma atividade específica, você deve sempre consultar primeiro seu supervisor.

## Exemplo de caso

Aura é uma mulher de 34 anos que relata que sua principal dificuldade é o relacionamento com o seu marido. Ela disse para seu ajudante que o marido havia perdido recentemente o emprego e que ele estava muito estressado e raivoso desde então. Isso colocou muita pressão em seu relacionamento, e Aura está começando a se sentir extremamente desesperançosa a respeito da situação. Eles brigam quase todos os dias. Também está afetando o humor dela — ela diz que se sente muito triste na maioria dos dias e tem muita dificuldade em fazer as coisas que costumava fazer. Em particular, ela não tem visto suas amigas recentemente, em parte porque ela simplesmente não se sente bem, mas também porque está envergonhada com os problemas pelos quais está passando.

Aura e sua ajudante conversaram sobre todos os problemas que ela havia relatado na avaliação e decidiram que o problema das brigas com o marido era o mais importante e mais solucionável. Elas decidiram escolher esse problema porque a situação estava causando muitas dificuldades. Ela não tinha um problema mais fácil com o qual ela queria lidar. Os problemas considerados importantes, mas insolúveis, incluíam o marido conseguir um novo emprego e impedir que ele se sentisse zangado ou estressado. Ela não acreditava que nenhum de seus problemas fosse importante, então aquela lista ficou em branco.

Aura executou a estratégia Enfrentando Problemas com a ajudante, embora inicialmente tivesse dificuldade em encontrar soluções possíveis. As duas trabalharam juntas — veja a planilha de Enfrentando Problemas preenchida na página a seguir.

 <b>PROBLEMAS SOLUCIONÁVEIS</b> Diminuir as brigas com meu marido, melhorar meu humor	 <b>PROBLEMAS NÃO SOLUCIONÁVEIS</b> Conseguir trabalho para o meu marido e reduzir a raiva dele
<b>ESCOLHA UM PROBLEMA SOLUCIONÁVEL</b>	Brigas com o marido todos os dias.
<b>DEFINA O PROBLEMA</b>	Eu gostaria de diminuir as brigas com meu marido. No momento estamos brigando diariamente.
<b>POSSÍVEIS FORMAS PARA ENFRENTAR O PROBLEMA</b>  (Como posso resolver ou reduzir o problema?)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não fazer nada. Esperar que ele consiga um emprego e ver se melhora.</li> <li>• Dizer para ele pedir ajuda ao pastor ou líder da comunidade.</li> <li>• Dizer para ele se esforçar mais para procurar um emprego.</li> <li>• Eu poderia procurar uma maneira de ganhar dinheiro.</li> <li>• Conversar com meus amigos sobre os problemas - pedir conselhos.</li> <li>• Pedir conselhos à minha mãe.</li> <li>• Dizer para o meu marido que não estou feliz.</li> <li>• Pedir a separação.</li> </ul>
<b>SOLUÇÕES ÚTEIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conversar com meus amigos sobre o problema. Falar com Ana (amiga de confiança) sobre o problema. Ela teve um problema semelhante com o marido e é mais provável que entenda a situação.</li> <li>• Pedir conselhos à minha mãe. Mencionar apenas brevemente o problema e perguntar o que ela faria.</li> <li>• Dizer para o meu marido que não estou feliz.</li> </ul>
<b>PLANO</b>  (Como aplicar a solução que você escolheu)	Terça-feira: visitar Ana (amiga de confiança) às 10h depois de levar as crianças para a escola. Falar com ela sobre o problema das brigas com meu marido.  Quinta-feira: ao visitar minha mãe, mencionar a ela que tenho tido alguns problemas com meu marido. Perguntar a ela o que faria na minha situação.  Sábado de manhã: o meu marido estará em casa. Dizer para ele que tenho me sentido muito infeliz porque temos brigado muito. Esperar a resposta dele.
<b>REVISÃO</b>  (Após o plano ter sido executado)	

Aura tomou algumas notas para lembrar-se de pôr o plano em prática durante a próxima semana. Na sessão seguinte, ela voltou com as tarefas concluídas. A última linha da tabela (copiada a seguir) registra sua revisão.

<p><b>REVISÃO</b></p> <p>(Após o plano ter sido completado)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ana me ajudou muito. Embora ela não tivesse nenhum novo conselho, falar com ela ajudou. Eu me senti melhor depois e meu humor melhorou um pouco. Nós também conversamos sobre outras coisas que me deram uma folga de me sentir triste o tempo todo.</li> <li>• Minha mãe disse que preciso conversar com meu marido, mas compreender a frustração dele e não o culpar por perder o emprego. Ela me ajudou a praticar como eu falaria com ele, então me senti confiante.</li> <li>• Falei com meu marido na mesma noite porque me senti confiante em fazê-lo. Ele concordou comigo, mais ainda não temos certeza do que fazer a respeito.</li> <li>• Tivemos duas brigas sérias esta semana, mas isso já é menos do que antes, e nós fomos melhores em discutir os problemas depois por causa da conversa anterior que tivemos.</li> </ul>
---	---

Nesse exemplo, Aura não resolveu completamente o problema dela (brigar com o marido); no entanto, reduziu o problema até certo ponto. Suas ações tiveram um efeito sobre as consequências desse problema, ou seja, o efeito que as brigas estavam tendo em seu humor — ela o melhorou conversando com uma amiga de confiança. Na mesma sessão, sua ajudante utilizou essa informação para enfatizar a lógica de Seguir em Frente, Continuar Fazendo (veja o Capítulo 8). Isso ajudou muito Aura a retomar as atividades que ela havia parado de fazer, o que melhorou ainda mais seu humor.

Na mesma sessão, Aura e sua ajudante discutiram como ela poderia continuar a tratar do problema com seu marido. Elas revisaram as possíveis soluções anteriores para ver se alguma delas poderia ser útil para tentar na semana seguinte. Eles também debateram algumas novas soluções que podem ser úteis (em outras palavras, eles passaram pelo processo de Enfrentando Problemas novamente — Etapa 3).

Na semana seguinte, decidiu-se que Aura falaria mais com o marido sobre as brigas. Ela resolveu que seria uma boa ideia se ela e o marido praticassem juntos a estratégia Enfrentando Problemas. Especificamente, eles poderiam pensar juntos sobre todas as possíveis soluções para o problema das brigas. Dessa maneira, o casal irá compartilhar o problema, em vez de Aura tentar enfrentá-lo sozinha.

### Neste capítulo você aprendeu

- Para que tipos de problemas essa estratégia é adequada;
- Os passos de Enfrentando Problemas;
- Como apresentar Enfrentando Problemas; e
- Como gerir dificuldades específicas que surgem com esta estratégia

## Capítulo 8

# SEGUIR EM FRENTE, CONTINUAR FAZENDO

<b>APRENDIZAGEM</b> <b>O que você aprenderá neste capítulo?</b>	<b>SESSÃO</b> <b>A qual sessão este capítulo se aplica?</b>	<b>FOLHAS DE EXERCÍCIOS</b> <b>Quais folhetos estão vinculados a este capítulo?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para que tipos de problemas esta estratégia é adequada.</li> <li>• Como introduzir Seguir em Frente, Continuar Fazendo.</li> <li>• Exemplos de diversas atividades para estimular a participação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessões 3 e 4.</li> <li>• Dedique 35 minutos à apresentação desta estratégia na sessão 3.</li> <li>• Dedique 20 minutos à revisão na sessão 4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folheto Seguir em Frente, Continuar Fazendo – Apêndice E</li> <li>• Calendário de atividades – Apêndice E</li> </ul>

### Antecedentes

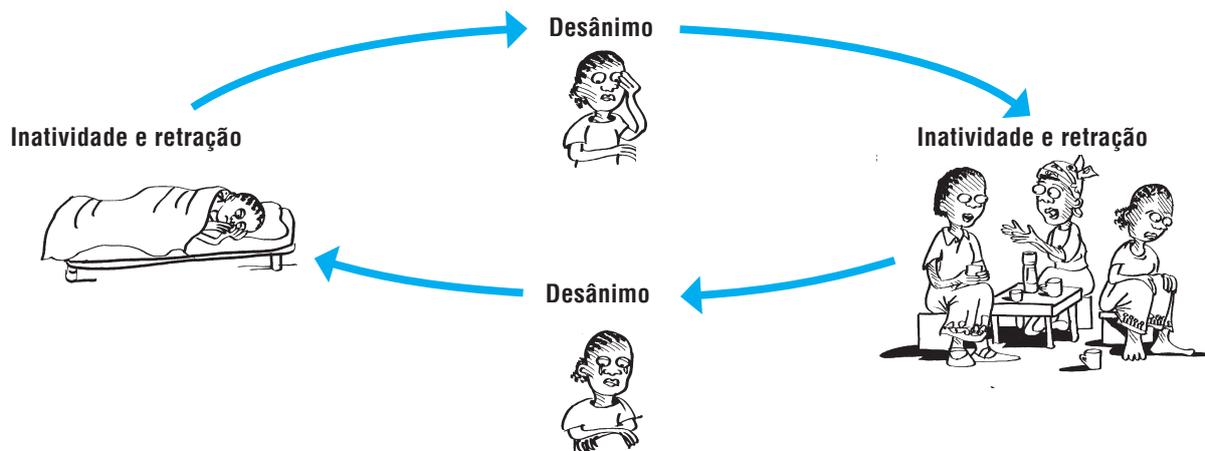
Onde há adversidade, muitas vezes, as pessoas sofrem sintomas de depressão. Eles podem parecer distintos para diferentes pessoas, mas os sintomas depressivos geralmente incluem sentimentos de cansaço físico, desespero, mau humor contínuo, falta de motivação ou falta de prazer em atividades que antigamente eram prazerosas à pessoa. Além disso, muitas vezes as pessoas têm queixas físicas, como dores, por exemplo. Com o tempo, muitos responderão se retirando de suas atividades habituais. Isso também é comum entre quem sofreu eventos traumáticos, como a perda de entes queridos, de emprego ou de bens.

Exemplos de atividades que as pessoas geralmente param ou reduzem:

- Eventos prazerosos (atividades das quais costumavam gostar);
- Acontecimentos sociais;
- Atividades essenciais da vida diária, que incluem:
  - Afazeres domésticos (faxina, arrumar a casa, comprar e preparar alimentos, cuidar das crianças);
  - Deveres no emprego (reduzir a atividade no trabalho ou, em casos extremos, faltar regularmente ao trabalho ou parar de trabalhar); e
  - Cuidado pessoal (, sair da cama, tomar banho regularmente, trocar de roupa e comer as refeições regulares).

Com o tempo, elas desenvolverão um ciclo de inatividade e mau humor. Isso geralmente acontece porque uma pessoa que está se sentindo deprimida dirá: “Vou fazer X quando tiver vontade”. Infelizmente, desistir dessas atividades só faz com que o mau humor continue. Quanto mais para baixo a pessoa se sente, mais difícil é começar a fazer as coisas novamente.

## Seguir em Frente, Continuar Fazendo: o ciclo da inatividade



Seguir em Frente, Continuar Fazendo tem como objetivo quebrar esse ciclo e melhorar o humor do participante, incentivando-o a se envolver novamente em atividades agradáveis e orientadas a tarefas, apesar de seu humor.<sup>14</sup> Você precisará comunicar aos participantes que eles precisam “fazer primeiro e a motivação ou sentimentos positivos virão depois”, ao invés de esperar até que se sintam motivados antes de iniciar uma atividade.

Os participantes provavelmente sentirão que não conseguem participar de uma atividade ou têm muito pouca motivação para fazê-la, então é importante que você estabeleça metas pequenas para o participante alcançar. Essa é uma estratégia na qual ter algum sucesso em fazer até mesmo uma pequena parte de uma tarefa é realmente útil para melhorar o humor, o senso de realização e a confiança do participante. Por isso, é importante tentar configurar a tarefa da melhor maneira possível, de modo que haja algum sucesso. Escolher tarefas simples e dividi-las em pequenos passos é uma maneira de garantir que isso seja um sucesso.

### Exemplo de caso

Um participante não estava mais participando de um evento da comunidade do qual ele gostava. O evento acontecia três noites por semana. O ajudante do participante sugeriu que ele começasse a ir de novo ao evento, mas sem participar (em outras palavras, apenas assistir). O participante poderia, então, decidir assistir mais vezes na semana e ir aumentando gradativamente sua participação no evento.

Em casos mais graves de inatividade e depressão, talvez seja necessário dividir as tarefas em etapas pequenas. Muitos participantes acham que iniciar a tarefa é a parte mais difícil, mas após terem começado, eles poderão continuar com a tarefa e possivelmente concluir mais do que inicialmente pensavam. Por esse motivo, sugerir para o participante uma primeira tarefa simples e fácil pode ajudar-lhe a começar.

<sup>14</sup> Com Seguir em Frente, Continuar Fazendo (também conhecida como ativação comportamental), nos referimos ao aumento dos níveis de atividade em geral, o que inclui exercício físico.

## Exemplo de caso

Uma pessoa decidiu lavar as roupas na semana seguinte. Estava se sentindo muito cansada e triste e achava que a tarefa era muito grande; por isso, não estava lavando nada. O ajudante sugeriu que a tarefa fosse dividida em pequenos passos – em um dia, recolher todas as roupas sujas que precisavam ser lavadas; no dia seguinte, distribuir as roupas em diferentes pilhas; depois, escolher uma pilha de roupas para começar, com o objetivo de lavar uma peça de roupa por dia.

Quando a motivação ou o humor estão particularmente ruins, realizar atividades de rotina ou agendá-las para uma hora específica do dia pode ajudar. Ajude o participante a escolher uma hora e um dia em que ficará menos distraído e, também, quando geralmente se sentirá menos cansado ou sem esperança (por exemplo, nas manhãs após os filhos terem ido à escola). Usar a planilha de calendário (Apêndice E) pode ser útil no registro dessas informações para o participante levar para casa. Utilizar outros lembretes também pode ser útil: por exemplo, colocar alarmes no celular, marcar um horário para a tarefa que calhe com atividades comunitárias ou horários de refeições ou pedir a um amigo ou parente para lhe lembrar são todas boas maneiras de ajudar o participante a realizar as tarefas.

## Explicar Seguir em Frente, Continuar Fazendo

Tal como acontece com todas as estratégias que você introduz, é importante explicar que Seguir em Frente, Continuar Fazendo é eficaz e vital para o bem-estar emocional. Dar uma boa explicação é particularmente importante se um participante já tentou aumentar sua atividade no passado, mas falhou. Pode levar algum tempo para convencer essas pessoas a tentar novamente. Muitas vezes, o participante falhou porque definiu metas muito ambiciosas e difíceis de realizar. Assim sendo, é muito importante que, ao fornecer uma explicação ao participante, você comunique simpatia e compreensão por suas preocupações, mesmo que isso inclua a falta de fé nessa estratégia. Considere ressaltar para o participante que ele não tem nada a perder ao tentar se tornar mais ativo.

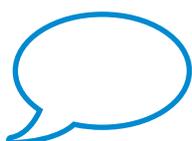
## Incluindo a família ou os amigos

Lembre-se de que se um participante quiser que um parente ou amigo de confiança esteja presente quando você apresentar Seguir em Frente, Continuar Fazendo, você deverá convidá-lo. Isso pode ser útil, especialmente se o amigo ou parente puder ajudar o participante a participar das tarefas e atividades.

### 1. Apresentando o ciclo da inatividade

Ao introduzir o raciocínio por trás da estratégia Seguir em Frente, Continuar Fazendo, não se esqueça de relacionar as informações gerais para os problemas específicos do participante. Em particular, fale sobre como você percebe que os problemas do participante estão contribuindo para que ele se retraia de atividades específicas. Mostre também ao participante o folheto Seguir em Frente, Continuar Fazendo (Apêndice E) ao explicar o ciclo.

A apresentação a seguir é um texto padrão. Você pode querer adicionar informações relevantes e específicas para o participante, ou querer incluir informações mais específicas depois de dar essa introdução (por exemplo, “Agora, você me disse que parou de fazer...”). É uma questão de como você se sente mais confortável e confiante.



*É muito comum que as pessoas que estão expostas a dificuldades, perdas e eventos estressantes na vida sofram mudanças no humor e se cansem facilmente. Com o passar do tempo, se o humor de uma pessoa não melhorar, muitas vezes ela começa a sentir falta de energia e motivação para fazer as coisas que costumava fazer com bastante facilidade. Também pode começar a achar que não gosta mais de atividades que davam prazer para ela. Isso pode iniciar um ciclo em que o humor da pessoa fica cada vez pior, o que leva a uma maior retirada das atividades, o que resulta em uma piora ainda maior do humor, e assim por diante. (Desenhe este ciclo, como acima, para o participante.)*

*Chamamos isso de ciclo da inatividade. Infelizmente, esse ciclo mantém você preso em seu mau humor ou tristeza. Muitas vezes as pessoas pensam: “Vou começar a fazer as coisas de novo quando me sentir melhor”. Ou elas acham que sentir-se energizado leva a aumentar a atividade, mas, na verdade, ficar ativo é o que dá a sensação de energia. Muitas pessoas só começam a se sentir melhor quando se tornam ativas. Para quebrar esse ciclo, você precisa começar a fazer as coisas de novo, mesmo que não sinta vontade. Lembre-se de que muitas pessoas não começam a se sentir melhor até se tornarem ativas.*

*Para muitas pessoas, começar a atividade é a parte mais difícil. Mas garanto que muitos sentem que, uma vez que começam a fazer atividades, fica mais fácil continuar.<sup>15</sup>*

<sup>15</sup> Em determinados contextos, você pode adicionar o exemplo da necessidade de empurrar um carro com a bateria arriada para dar a partida. Só depois de empurrado o carro é que a bateria volta a funcionar.

## Exemplo de caso

Um participante teve sentimentos excessivos de desesperança em relação ao desemprego, à pobreza e aos altos índices de violência na sua comunidade, o que tornava inseguro para sua família deixar a casa. Ele costumava contar nas sessões: “A vida nunca vai melhorar. Eu não posso fazer nada para mudar isso; meus filhos vão crescer na pobreza porque eu não posso mudar nada.” Ele havia começado a se distanciar significativamente de sua família, devido a sentimentos de extrema inutilidade e culpa por não poder proporcionar uma vida melhor para eles.

Seu ajudante falou: “Essa situação parece difícil para você e sua família. E acho que é compreensível que, até certo ponto, você se sinta desanimado com isso e também se preocupe com a forma como isso pode afetar seus filhos. Mas também posso ver como esses sentimentos podem estar mantendo você preso nessa situação, porque eles são muito fortes. Embora você não possa mudar todo o problema da pobreza e violência na sua comunidade, muitas vezes há pequenas coisas que você pode fazer para melhorar sua situação ou melhorar seu humor, de modo que, quando as situações mudam, você passa a conseguir agir sobre elas, porque você estará se sentindo mais positivo. Por exemplo, dar pequenos passos para Seguir em Frente agora tornará mais fácil encontrar uma maneira de ganhar a vida se surgir uma oportunidade. Agir nesses casos pode ser muito difícil quando você está se sentindo muito desesperado ou desvalorizado.

“Esses sentimentos de desesperança e inutilidade são comuns para pessoas que vivem em situações como a sua. É muito comum as pessoas começarem a se retrair de suas atividades habituais, como fazer coisas agradáveis com a família, porque se sentem negativos ou cansados. Mas com o tempo, surge um ciclo de inatividade e, na verdade, há a piora do humor, de modo que você pode se sentir deprimido ou completamente incapaz de agir de forma positiva em problemas práticos. Eu quero falar com você agora sobre uma estratégia que visa aumentar sua atividade novamente para que seu humor e sentimentos de cansaço melhorem. Você também pode achar que é mais capaz de enfrentar esses difíceis problemas práticos assim que iniciar essa estratégia.

## 2. Identifique atividades nas quais o participante pode começar a se envolver novamente

Para esta etapa, você pode usar os exemplos das tabelas de atividades a seguir. Passe um tempo muito breve identificando pelo menos uma atividade prazerosa (qualquer atividade das três primeiras tabelas) e pelo menos uma tarefa (qualquer atividade das duas últimas tabelas). Uma atividade agradável pode ser algo prazeroso que o participante costumava fazer, mas parou (por exemplo, brincar com os filhos). Tarefas essenciais para a vida diária incluem comer, beber água, tomar banho etc. Alcançar equilíbrio entre atividades que dão prazer e aquelas que melhoram o senso de realização do participante pode ser muito útil para melhorar o humor. Esteja ciente de manter esse equilíbrio. Em outras palavras, tente evitar que o participante participe apenas de eventos agradáveis, a menos que ele já realize os afazeres diários sem dificuldade.

Muitos participantes podem ter suas próprias sugestões sobre quais atividades gostariam de participar novamente.

Podem ser atividades que costumavam proporcionar-lhes prazer ou paz, ajudar a controlar a dor ou no sentir de que conseguiram alguma coisa. No entanto, se o participante precisar de ajuda para identificar atividades, forneça exemplos das tabelas a seguir ou atividades que você considera apropriadas para o participante.

Cabe a você e à pessoa decidir juntos quantas atividades ela conseguiria manejar em uma semana. Mas você quer garantir, da melhor maneira possível, que a pessoa tenha algum sucesso para aumentar sua confiança. Se for improvável que a pessoa seja capaz de lidar com duas atividades, escolha uma só (seja prazerosa ou um afazer) que faça a maior diferença a seu favor. Isso pode ser decidido pelo participante se há algo que ele realmente quer fazer de novo de maneira regular. Ou pode haver uma atividade que você acha que será muito útil para o seu humor ou para outros problemas práticos (por exemplo, brincar com os filhos pode ajudar a reduzir um problema identificado por ele sobre uma criança que exige muita atenção).

É possível que a pessoa escolha algumas atividades que também incluam outras estratégias, como visitar amigos (Fortalecendo o Apoio Social) ou praticar a respiração lenta (Gerindo o Estresse). Isso pode ser muito útil.



*Pensando nas coisas que você costumava fazer antes de se sentir assim, qual é uma atividade agradável ou prazerosa que você poderia começar a fazer novamente ou fazer com mais frequência? E, pensando em quando você estava se sentindo melhor, qual é uma tarefa, em casa ou no trabalho, que você estava fazendo regularmente, mas não consegue mais a fazer ou está fazendo menos? Ótimo: então vamos dedicar um tempo a colocar na agenda essas tarefas para você começar a fazer novamente na próxima semana.*

### 3. Divida a tarefa em passos menores

Devido ao mau humor, à falta de energia ou à tristeza do participante, é importante dividir a tarefa geral em etapas menores e mais gerenciáveis. Lembre-se: isso é para que o participante não se sinta sobrecarregado com a tarefa e que você tenha a certeza de que ele terá algum sucesso na conclusão da tarefa. Isso incentivará a autoconfiança e começará a influenciar seu humor.

Por exemplo, “limpar sua casa ou barraco” pode ser uma tarefa importante. Dividir essa tarefa, escolhendo pequenas partes da casa ou barraco para limpar (por exemplo, a área de dormir, a área de cozinhar etc.) torna a tarefa mais gerenciável e viável para o participante.

### 4. Programe as tarefas

Seja muito específico com o participante sobre a escolha de um dia e hora em que ele planejará fazer a atividade, e escreva essas informações na planilha Seguir em Frente, Continuar Fazendo. Você pode começar apenas com metas pequenas, como fazer a atividade uma vez só na próxima semana. Usar lembretes pode ser uma forma útil de garantir que o participante conclua as tarefas desejadas. Por exemplo, pode ser interessante usar alarmes no celular (se ele tiver um), combinar os horários das tarefas com atividades comunitárias ou horários de refeição ou pedir a um amigo ou parente para lembrar-lhes. Você também pode achar útil usar a planilha de calendário para ajudar o participante a se lembrar de concluir sua atividade ou tarefa.

## Sugestões para Seguir em Frente, Continuar Fazendo

### Tempo para si mesmo

- Comer uma refeição ou comida favorita.
- Ler um livro.
- Relaxar e meditar.
- Orar.
- Cozinhar.
- Escutar música.
- Cantar ou tocar música.
- Dançar.
- Fazer algum tipo de artesanato (desenhar, pintar).
- Ler revistas ou jornais.
- Colher ou arranjar flores.
- Escrever um poema, um diário ou uma história.
- Visitar um local bonito.
- Olhar fotos antigas.
- Fazer tecido ou bordado.
- Ir pescar.

### Conectar-se

- Visitar um amigo ou parente (para uma refeição ou atividade).
- Visitar ou ir a uma igreja ou templo local.
- Ligar ou falar com um amigo, vizinho ou parente.
- Convidar seu vizinho para almoçar, tomar um café ou chá.
- Comparecer a uma reunião da comunidade.
- Fazer um presente para alguém.
- Brincar com a família ou um vizinho.

### Cuidado pessoal

- Levantar da cama todos os dias no mesmo horário.
- Tomar banho.
- Trocar de roupa.
- Pentear/cuidar do cabelo.

## Manter-se ativo

- Fazer uma caminhada sozinho, com amigos ou parentes.
- Praticar uma atividade que nunca tenha praticado antes.
- Descer do ônibus uma parada antes do seu ponto de sempre.
- Dançar.
- Brincar (ativamente) com os filhos.

## Afazeres

- Lavar roupa.
- Varrer o chão (escolha uma só área da casa ou barraco).
- Arrumar a cama.
- Fazer compras (de alimentos ou outras necessidades).
- Arrumar uma área da casa (escolher uma só área, não a casa inteira).
- Preparar o almoço ou jantar.
- Cuidar das crianças:
  - Mencione atividades detalhadas: \_\_\_\_\_
- Consertar uma roupa.
- Pagar contas.
- Ler a correspondência.
- Cuidar da fazenda/sítio/horta.
- Ajudar os filhos com os deveres da escola.
- Construir ou consertar estruturas, móveis, uma parte da casa etc.
- Fazer deveres do emprego ou trabalho (tarefas remuneradas):
  - Mencione detalhes: \_\_\_\_\_
- Ajudar uma organização da comunidade ou similar:
  - Mencione detalhes: \_\_\_\_\_

## Luto e perda

O luto é uma experiência muito individual. As pessoas sofrem o luto pela morte de entes queridos ou outras perdas (como a própria casa, emprego, posses) de maneiras diversas e durante períodos diferentes. Mesmo assim, com frequência há algumas semelhanças nos problemas emocionais que as pessoas descrevem quando passaram pela perda de um ente querido. Por exemplo, é bastante comum que as pessoas sofram angústia psicológica, que é semelhante à depressão (desânimo persistente, não gostar das coisas que costumava fazer antes, afastamento ou isolamento dos outros, falta de energia etc.).

Na maioria das pessoas, esses problemas emocionais diminuem com o tempo. Em algumas sociedades, espera-se que as pessoas retornem à vida normal em um mês; em outras, em um ano ou mais. No entanto, em muitas outras sociedades não há um tempo especificado. Na maioria dos casos, as pessoas começarão a retornar ao normal dentro dos primeiros seis meses após a perda. Isso não significa necessariamente que você tenha parado de sofrer, mas apenas que esses problemas emocionais não interferem mais com o seu funcionamento na vida (por exemplo, ir ao trabalho, socializar etc.). No entanto, em um determinado grupo de pessoas, esses problemas podem continuar.

Seguir em Frente, Continuar Fazendo (junto com Fortalecendo o Apoio Social) é uma estratégia apropriada para usar com uma pessoa em luto quando seus problemas emocionais e a retração das atividades e rotinas habituais interferem com o funcionamento esperado. No entanto, você **não** deve usar essa estratégia se a retração ou inatividade for considerada parte de um período de luto culturalmente apropriado.

### Neste capítulo você aprendeu

- Para que tipos de problemas Seguir em Frente, Continuar Fazendo é uma estratégia apropriada;
- Como apresentar esta estratégia; e
- Como dividir atividades grandes em etapas menores

# Capítulo 9

## FORTALECENDO O APOIO SOCIAL

<b>APRENDIZAGEM</b> <b>O que você aprenderá neste capítulo?</b>	<b>SESSÃO</b> <b>A qual sessão este capítulo se aplica?</b>	<b>FOLHAS DE EXERCÍCIOS</b> <b>Quais folhetos estão vinculados a este capítulo?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O que significa Fortalecendo o Apoio Social.</li> <li>• Como apresentar esta estratégia.</li> <li>• Como animar as pessoas a Fortalecer o Apoio Social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessão 4.</li> <li>• Dedique 30 minutos à apresentação desta estratégia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folheto Fortalecendo o Apoio Social – Apêndice E</li> <li>• Calendário de atividades – Apêndice E.</li> </ul>

### Antecedentes

As pessoas tendem a lidar melhor com os problemas quando têm boas redes de apoio social (em outras palavras, amigos, parentes, grupos comunitários ou religiosos, grupos de apoio à saúde mental e grupos semelhantes que oferecem cuidados e apoio). Uma pessoa não precisa necessariamente de muito apoio social, mas precisa de alguém para ajudá-la. Especificamente, deve ser útil para as necessidades da pessoa.

Às vezes, problemas emocionais podem afetar a capacidade de uma pessoa de obter apoio quando ela precisa. O luto é um caso específico em que o isolamento pode ser frequente. Isso ocorre porque muitas pessoas enlutadas acreditam que não podem passar tempo com outras pessoas porque isso não faz sentido sem a presença do ente querido, ou porque ninguém entenderia o que estão passando. Eles podem estar com saudade da pessoa que faleceu ou pensando nela constantemente, podendo apresentar problemas semelhantes à depressão, como desânimo, falta de energia e falta de prazer nas atividades.

Com o tempo, o isolamento pode ser devastador para o seu bem-estar emocional. Ter tempo para se concentrar em ajudar a pessoa a fortalecer seus apoios sociais pode ter um grande efeito em seu bem-estar e funcionamento emocional em geral.

Fortalecer o Apoio Social pode significar coisas diferentes para pessoas distintas. As várias formas de suporte incluem:

1. Ter um amigo ou parente que ouça e valide as preocupações e emoções da pessoa, em vez de não as levar a sério e não demonstrar interesse;
2. Conectar-se com uma agência que forneça informações e suporte adequados de que a pessoa precisa;
3. Conseguir ajuda para realizar uma tarefa difícil ou para oferecer uma forma de completar a tarefa (por exemplo, transportar a pessoa para algum lugar, emprestar algo para ela, etc.);

4. Passar tempo com outras pessoas, mas não necessariamente falando de problemas (por exemplo, compartilhar uma refeição);
5. Ajudar outras pessoas (sem esquecer de cuidar de si mesmo).

Quando as pessoas não têm suporte, você deve ajudá-las a se conectar com algum tipo de suporte, como um amigo de confiança, parente ou serviço da comunidade (por exemplo, uma organização da comunidade). Se as pessoas têm redes de suporte, mas parece que não estão as usando ou aproveitando, você deve considerar como elas poderiam usar melhor essas redes de suporte. Por exemplo, uma pessoa que já esteve em um grupo de mulheres da comunidade, mas que não continuou porque se sentia muito cansada, poderia ser incentivada a começar a voltar ao grupo novamente. Ou, você pode incentivar uma pessoa que tenha um amigo de confiança a se comunicar com ele.

Finalmente, se a pessoa aparentemente tem redes de apoio que não são úteis, você deve discutir isso com ela e ajudá-la a encontrar um suporte mais útil e apropriado em redes novas ou diferentes. Por exemplo, pode haver um parente que lhe diga que seus problemas não são tão sérios quanto os seus. Você deve recomendar que a pessoa considere em que medida é útil compartilhar informações com esse familiar que não está sendo útil, e se há alguém mais adequado para conversar que respeitará e validará suas preocupações.

## Confiança

É fundamental para essa estratégia ter uma pessoa ou organização de confiança da qual você possa receber apoio. A confiança é ainda mais importante quando se recomenda que a pessoa compartilhe seus problemas com os outros. A confiança é algo que se desenvolve gradualmente com alguém no decorrer do tempo. Não está certo confiar a alguém todas as coisas pessoais sobre si mesmo, nem está certo não confiar neles de forma alguma. Por exemplo, você pode começar compartilhando um pouco de informação sobre si mesmo. Se você descobrir que a pessoa contou essa informação para outras pessoas, isso é uma boa indicação de que ela não é confiável. No entanto, se ela manteve essa informação em segredo, você poderia compartilhar algo um pouco mais pessoal com ela da próxima vez. Toda vez que você falar com ela, poderá compartilhar mais algumas informações pessoais.

No caso de uma pessoa estar planejando conversar com outras sobre seus problemas ou emoções, sugira que ela compartilhe apenas as partes menos importantes da informação, se não tiverem certeza de que o outro é confiável ou se estão nervosas em relação à confiança em outra pessoa. Essa também é uma dica útil para quem dá informações pessoais demais para outras pessoas. Isso pode causar problemas se você não tiver escolhido cuidadosamente alguém confiável e as informações não forem mantidas em sigilo. No caso de você decidir obter um apoio que necessite da ajuda prática de outra pessoa, é melhor começar com um pedido pequeno.

## Agressão sexual

No caso de agressão sexual, ou outras formas de experiências traumáticas íntimas, confiar nos outros pode ser um desafio especialmente difícil para a pessoa que você está ajudando. Embora você deva respeitar isso, também deve incentivá-la a fortalecer o máximo possível seu apoio social.

Você nunca deve pressionar a pessoa que está ajudando a falar sobre suas experiências traumáticas com outra se ela não se sentir à vontade para fazê-lo. Na verdade, isso pode até mesmo ser prejudicial se houver uma possibilidade razoável de que a pessoa não manterá a informação em sigilo ou não será simpática ao sofrimento do participante. Ao contrário — ela pode até mesmo reforçar o estigma sobre sua experiência. Se é provável que o outro não acredite neles, rejeite o relato ou culpe o participante pelo que lhe aconteceu, não o incentive a conversar a respeito com essa pessoa. Para mais informações sobre as dificuldades de pessoas com histórico de agressão sexual, consulte o Capítulo 3.

Por essas razões, é especialmente importante que a pessoa escolha alguém em quem possa confiar. No começo, ela pode compartilhar informações que não estão relacionadas ao seu histórico de agressão. Ela poderia falar sobre um problema prático (por exemplo, sobre dificuldades de emprego), ou pedir ajuda para realizar uma tarefa prática (por exemplo, pedir algo emprestado). Comece compartilhando informações simples e menos arriscadas para ajudá-lo a se sentir mais confortável no fortalecimento de suas redes de suporte social. Além disso, é uma oportunidade para o participante verificar até que ponto pode confiar nessa pessoa.

Finalmente, a pessoa pode decidir que não quer contar aos outros que é um sobrevivente de violência sexual. Nesse caso, é bom tranquilizá-lo dizendo que está tudo bem. O objetivo do fortalecimento do apoio social não é necessariamente contar seus problemas aos outros. Você pode incentivar o participante a passar um tempo com outras pessoas de cuja companhia ela possa desfrutar, mas pode acontecer de ela não querer que os outros saibam sobre sua experiência. É possível que você seja a única pessoa com quem ela compartilha detalhes, mesmo que ela precise do apoio social dos outros.

## Apresentando o apoio social

Você pode mostrar para a pessoa o folheto Fortalecendo o Apoio Social (Apêndice E) enquanto lhe explica a estratégia.



*Fortalecer o apoio social pode significar coisas diferentes para pessoas distintas. Para alguns, significa compartilhar suas dificuldades e sentimentos com outras pessoas em quem confiam. Ou pode ser útil passar tempo com amigos ou familiares e não falar sobre seus problemas. Para outros, isso significaria pedir algo a pessoas de confiança, como uma ferramenta emprestada, ou mesmo os conhecimentos necessários para fazer algo. Para outros, isso pode significar conectar-se com organizações comunitárias ou agências para obter apoio. Essas formas de apoio social podem ser muito poderosas na redução de dificuldades e aflições. Você acha que existe alguma maneira de fortalecer seu apoio social?*

Ajude a pessoa a decidir como deseja fortalecer seu apoio social; por exemplo, conversar com alguém, obter ajuda mais prática (como pedir algo emprestado) ou conectar-se a outra agência ou organização comunitária. Se a pessoa não tiver certeza sobre o fortalecimento do seu apoio social, mesmo que você tenha motivos para acreditar que ela precisa disso, talvez você queira continuar falando a respeito.



*Muitas pessoas se sentem inseguras ao falar com outras sobre seus problemas ou pedir ajuda. Um motivo é porque temem ser um fardo para o outro. E isso nem sempre é verdade. Muitas vezes as pessoas compartilham seus próprios problemas quando ouvem o que o amigo lhes fala sobre seus problemas. Ou eles podem, por sua vez, pedir ajuda. Isso pode acontecer porque esse amigo também está tendo problemas semelhantes. É raro que uma pessoa ou só fale sobre seus próprios problemas ou só peça ajuda. Também pode ser útil ouvir as dificuldades dos outros para obter uma perspectiva sobre seus próprios problemas, especialmente se você achar que é o único que lida com eles.*

*Outra razão pela qual as pessoas não recebem apoio dos outros é porque não conhecem alguém em quem possam confiar. Se você acha que não tem ninguém para isso, poderíamos considerar juntos um pouco mais a possibilidade de encontrar alguém em quem você possa confiar?*

Passar algum tempo conversando com o participante sobre pessoas ou serviços dos quais ela talvez se sinta confortável em receber algum apoio.

Depois que o participante tiver identificado pelo menos uma pessoa, organização comunitária ou agência de suporte mais formal da qual deseje receber apoio, ajude-o com o seguinte:

- Planejar exatamente o que fazer (por exemplo, telefonar ou visitar a pessoa). Não se esqueça de dividir esse plano em etapas pequenas e gerenciáveis;
- Decidir o dia em que ele fará isso; e
- Perguntar o que você dirá à pessoa ou agência, ou o que você fará com ela (por exemplo, falar sobre um problema prático e como você se sente, falar sobre sua participação na EP+, falar sobre o problema específico com o qual você está lidando, trabalhar com a pessoa na sessão). Você pode até ter tempo para praticar o que vai dizer para a pessoa ou organização.

Usar lembretes pode ser uma maneira útil de garantir que você conclua as tarefas desejadas. Por exemplo, usar alarmes no celular, coordenar tarefas com as atividades da comunidade ou as refeições, ou ter um amigo ou parente responsável são boas maneiras de ajudá-lo a concluir as tarefas.

## Isolamento social excessivo

Algumas pessoas podem ter ficado isoladas por muito tempo. Então, falar em Fortalecer o Apoio Social pode, na verdade, deixá-las mais nervosas. Elas podem não estar prontas ou dispostas a se conectar com outras pessoas para compartilhar informações pessoais, pedir ajuda ou até mesmo gastar tempo com elas.

Nesses casos, ajude o participante a pensar em pequenas tarefas que ele poderia fazer para começar a se conectar. Por exemplo, poderia começar sorrindo para as pessoas em quem confia? Poderia fazer contato visual ou outros sinais de comunicação não verbal culturalmente apropriados? Estaria disposto a cumprimentar seu vizinho ou convidar um parente para almoçar junto?

Dessa forma, você está ajudando a construir sua confiança em se conectar com os outros e gradualmente fortalecer seus apoios sociais.

### Neste capítulo você aprendeu

- sobre a Intervenção EP+, incluindo informações sobre cada estratégia;
- sobre a estrutura das sessões de EP+; e
- quando incluir familiares ou amigos de confiança.

## Capítulo 10

# MANTER-SE BEM E OLHAR PARA FRENTE

<b>APRENDIZAGEM</b> <b>O que você aprenderá neste capítulo?</b>	<b>SESSÃO</b> <b>A qual sessão este capítulo se aplica?</b>	<b>FOLHAS DE EXERCÍCIOS</b> <b>Quais folhetos estão vinculados a este capítulo?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A natureza da recuperação emocional.</li> <li>• Como as pessoas podem manter-se bem.</li> <li>• Como fazer a avaliação pós-intervenção.</li> <li>• Como finalizar a sessão e EP+ com o participante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessão 5.</li> <li>• Dedique 30 minutos a Manter-se bem.</li> <li>• Dedique 20 minutos a Imaginando como ajudar os outros.</li> <li>• Dedique 15 minutos a Olhar para frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemplos de casos para “Como ajudar os outros” – Apêndice F.</li> <li>• Avaliação pós-intervenção – Apêndice C.</li> </ul>

### Recuperação e manter-se bem

Quando consideramos como as pessoas se recuperam após o tratamento de uma doença física ou lesão, vemos que não é um processo que decorre perfeitamente sem complicações. As pessoas sofrem vários níveis de dor durante essa recuperação. Alguns dias são melhores do que outros. Mas geralmente, se as pessoas praticam os exercícios ou seguem o plano de recuperação traçados pela enfermeira ou pelo médico, elas se recuperam.

O mesmo processo de recuperação acontece com problemas emocionais ou doenças. É provável que as pessoas sofram altos e baixos em suas emoções, assim como acontece com aqueles que se recuperam de doenças e lesões físicas. Continuar a praticar as estratégias depois de concluir a intervenção é importante para se manter bem. Isso ajudará a evitar um retorno completo de seus problemas e também fortalecerá sua confiança no uso das estratégias. Dessa forma, quando uma situação problemática que causa desconforto surge no futuro, é mais provável que a pessoa seja capaz de responder usando essas estratégias.

Ao enfrentar outras (novas) adversidades, como a morte de um ente querido, perda de emprego, doença, violência crescente na comunidade etc., é normal que as pessoas vivenciem sentimentos desagradáveis, como tristeza, raiva, dor ou preocupação. Lembre-as de que, quando esses sentimentos não interferem com o funcionamento cotidiano, eles podem ser considerados normais. No entanto, se alguém começar a sentir-se tão angustiado a ponto de interferir com o seu funcionamento diário (trabalhar, cuidar dos filhos etc.), é importante que respondam rapidamente praticando uma das estratégias da EP+ (Enfrentando Problemas; Seguir em Frente, Continuar Fazendo; Fortalecendo o Apoio Social ou Gerindo o Estresse). Peça à pessoa para rever seus materiais da EP+ e começar a praticar as estratégias apropriadas.

## Introdução a Manter-se bem Manter-se bem

Você apresentará Manter-se bem na sessão 5, a última com o participante. Isso acontecerá depois de você ter examinado o progresso do participante em todas as estratégias que você lhe ensinou até agora (você deve gastar cerca de 30 minutos nisso). Depois, você terá aproximadamente mais 30 minutos para a sessão com a pessoa antes de fazer a avaliação pós-intervenção.

A sessão deve ser positiva. Portanto, comece a elogiar o participante pela sua participação na EP+. Você poderia perguntar o ponto de vista dele sobre sua melhora ou não. Sempre que possível, dê exemplos de quando o participante fez progresso importante ou mostrou esforço ou valor considerável (por exemplo, quando enfrentou um medo irreal ou desenvolveu um novo relacionamento de confiança com alguém). Esses comentários visam reforçar a confiança da pessoa em praticar as próprias estratégias e gerir seus próprios problemas emocionais.

Por exemplo:



*Como você sabe, hoje é a nossa última sessão e quero começar te dando os parabéns por ter alcançado essa fase. Você demonstrou muita coragem e esforço para falar sobre assuntos difíceis e encará-los diretamente. Como você se sente sabendo que é a última sessão? Você acha que há áreas em que você melhorou desde que começou a EP+? Onde você acha que não melhorou? Tem alguma ideia sobre o que pode fazer para tentar melhorar esses pontos?*

Seguidamente, você deve incentivar a pessoa a continuar a praticar essas estratégias para ficar bem. Pode começar pedindo para que ela pense sobre o que pode fazer para se sentir melhor. Você também pode enfatizar que ela tem os folhetos e pode usá-los para se lembrar das estratégias (veja o Apêndice E).

Por exemplo:

*Então vamos falar sobre como você pode ficar bem depois de terminar a EP+. Você tem alguma ideia sobre o que você pode fazer para ficar bem?*

Um exemplo que ajuda a esclarecer melhor o que a pessoa pode fazer para manter-se bem:



*Gosto de pensar que a EP+ é semelhante à aprendizagem de um novo idioma. Você aprendeu algumas estratégias para lhe ajudar a lidar com diferentes problemas em sua vida. Assim como aprender um novo idioma, você precisa praticar todos os dias se quiser falar fluentemente. Da mesma forma, se você pratica essas estratégias com a maior frequência possível, terá mais chances de ficar bem. Além disso, se você enfrentar uma situação difícil no futuro, você terá uma melhor chance de lidar bem com ela se estiver praticando as estratégias regularmente.*

*Não há nada de mágico sobre essa intervenção. Você aprendeu tudo e pode aplicar as estratégias à sua vida sozinho. Você é seu próprio ajudante agora. E se você precisar de alguma ajuda para lembrar como usar as estratégias, existem essas apostilas as quais pode consultar. Você pode querer usar esses folhetos ou algo mais para colocar em sua casa para ajudar a lembrar das coisas que aprendeu aqui. Algumas pessoas colocam anotações nas paredes ou em áreas da casa onde passam a maior parte do tempo, para que nunca se esqueçam das estratégias.*

Em seguida, dedique algum tempo a falar sobre o que especificamente o participante poderia fazer ao enfrentar um evento estressante grave ou sentimentos negativos no futuro. Dê a ele a oportunidade de dizer o que faria primeiro. Ajude-o a ser o mais detalhado possível, descrevendo como ele reagiria (por exemplo, peça exemplos de como poderiam melhorar seu apoio social, em vez de apenas dizer: “reforçarei meu apoio social”).



*Não é incomum que os participantes tenham dificuldades no futuro. O que você acha que poderá fazer na próxima vez que passar por uma situação muito difícil ou perceber sentimentos negativos novamente? (Dê exemplos específicos relevantes para o participante, como perder um emprego, entrar em conflito com um parceiro, sentir-se deprimido e assim por diante.)*

Primeiro, dê ao participante a oportunidade de identificar ideias ou conversar sobre estratégias específicas. Talvez será preciso pedir que ele pense sobre o que especificamente achou útil na EP+ (em outras palavras, o que já os ajudou a administrar emoções e problemas específicos).

Nessa discussão, o objetivo é incentivar o participante a se esforçar para praticar as estratégias de EP+ que ele achou útil da próxima vez que enfrentar quaisquer dificuldades futuras. No entanto, também pode dizer a ele que, se ele não conseguir administrar seus problemas (ou seja, se estiver praticando as estratégias regularmente, mas continuar tendo sérios problemas emocionais), outras opções poderão estar disponíveis. Isso dependerá dos recursos disponíveis localmente, mas poderá incluir contato com você novamente para sessões extras ou um encaminhamento para um especialista.

## Imaginando como ajudar os outros

Para muitos participantes, também pode ser útil ter certeza de que eles entendem cada uma das estratégias que você lhes ensinou. Dedique cerca de 20 minutos a usar os exemplos de casos no Apêndice F. Peça a ele para imaginar que cada uma dessas pessoas era um amigo próximo e para pensar sobre qual estratégia ele sugeriria que o amigo deveria praticar. Se o participante achar essa tarefa difícil, use-a como uma oportunidade para ensiná-los quais estratégias atendem a esses problemas. Se ele preferir falar sobre um amigo de verdade que esteja com problemas, use primeiro o exemplo dele.



*O que vamos fazer agora é trabalhar juntos como “colegas”, para que você possa ter certeza de que entendeu todas as estratégias da EP+ e quando é melhor usá-las. Então aqui eu tenho alguns exemplos de pessoas diferentes e quero que você imagine que este é um amigo próximo ou um parente. Depois de ler o exemplo, passaremos algum tempo a falar sobre como você pode ajudá-los a lidar com seus problemas usando algumas das estratégias que aprendemos. (Leia o primeiro exemplo do Apêndice F.)*

*Você pode fazer algumas sugestões sobre quais estratégias que você aprendeu que podem ser mais úteis para eles?*

## Olhando em direção ao futuro

Às vezes pode ser útil discutir brevemente (cerca de 15 minutos) com um participante quais objetivos eles têm para si mesmos no futuro. Isso pode ajudar os participantes a considerar como eles podem continuar praticando as estratégias — por exemplo, escolher outros problemas que desejam resolver com a EP+.

Depois de identificar uma meta (ou algumas metas), fale sobre como você pode começar a abordá-la. Por exemplo, qual pode ser a primeira coisa que você faz ou o que você pode planejar nos próximos dias, na próxima semana, no mês seguinte etc.? Quanto mais concretos e específicos forem os objetivos e planos, mais fácil será realizá-los.



*Finalmente, gostaria de passar algum tempo falando sobre como você pode continuar a praticar as estratégias que aprendeu na EP+ para atingir alguns dos seus objetivos. Há algum problema atual que você gostaria de abordar a curto prazo com alguma das estratégias?*

Se a pessoa tiver dificuldade em identificar metas ou problemas que gostaria de abordar, você pode consultar sua lista original de problemas na avaliação.



*Então, ao pensar sobre o seu problema, qual é a primeira coisa que você poderia fazer para começar a resolver ou reduzi-lo? Quando você poderia fazer isso?*

## Avaliação pós-intervenção (se houver tempo)

No final da sessão, lembre à pessoa que você entrará em contato uma ou duas semanas depois para a pós-avaliação. Se for possível fazer a pós-avaliação no final da sessão 5, também é uma opção. Consulte o Capítulo 4 sobre como realizar a avaliação.

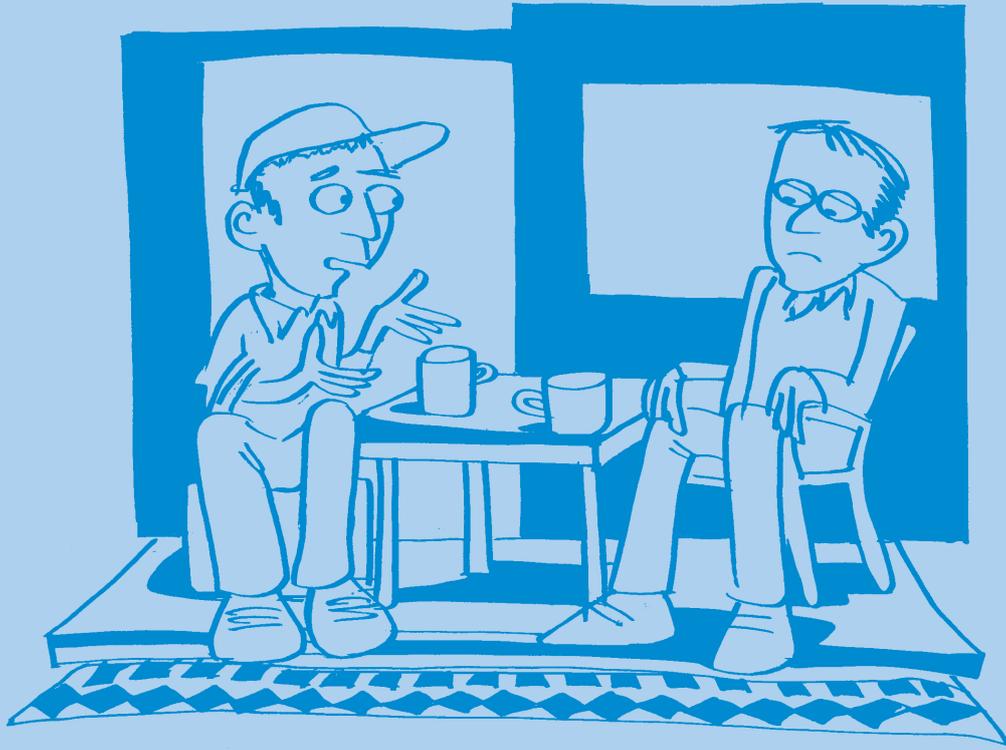
## Finalizando a sessão 5 e a EP+

Para concluir a EP+, agradeça e parabenize a pessoa novamente. Deseje-lhe boa sorte em sua recuperação e lembre-a de continuar trabalhando em suas estratégias. Recomendamos que você providencie um seguimento nos meses seguintes para reavaliar seu progresso. Pode ser útil neste momento verificar se o participante planeja se mudar ou sair da área.

### Neste capítulo você aprendeu

- Como restabelecimento emocional ocorre para a maioria das pessoas;
- Como o participante pode ficar bem e prevenir uma recaída total dos problemas emocionais; e
- Como fazer a avaliação pós-intervenção.





## **ENFRENTANDO PROBLEMAS PLUS (EP+)**

Atendimento psicológico individual para adultos  
com angústia em comunidades expostas à adversidade

## **APÊNDICES**

## APÊNDICE A:

### AVALIAÇÃO PRÉ-EP+

Obs.: a pré-avaliação deve ser realizada em uma sessão separada da primeira sessão de intervenção. Geralmente é realizada uma a duas semanas antes do início da intervenção.

Nome do facilitador: \_\_\_\_\_ Data de hoje: \_\_\_\_\_

Nome do participante: \_\_\_\_\_

Informações de contato do participante: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sessão	Conteúdo
1	Apresentação e consentimento verbal
2	Dados demográficos
3	PSYCHLOPS (versão pré-intervenção)
4	Medida de funcionamento (WHODAS 2.0)
5	Medida de sofrimento emocional
6	Avaliação de pensamentos suicidas
7	Incapacidade possivelmente devida a transtornos mentais, neurológicos ou de uso de substâncias graves
8	Formulário de resumo e <i>feedback</i>

**Obs.: As instruções em *itálico* devem ser lidas em voz alta para o participante.**

## 1. Apresentação e consentimento verbal



*Olá, meu nome é ..... Sou da (nome da organização) e entendo que você está enfrentando algumas dificuldades. Talvez eu possa ajudá-lo com elas. Eu gostaria de falar mais a respeito dessa intervenção, aí você pode decidir se ela parece algo que seria útil para você.*

*Algumas pessoas passam por estresse ou outras dificuldades psicológicas<sup>16</sup> que podem afetar sua capacidade de realizar as tarefas do dia a dia. Foi desenvolvida uma intervenção que ensina às pessoas habilidades para lidar melhor com essas dificuldades. Este programa dura cinco semanas e eu vou te ensinar essas habilidades.*

*O que esperamos que você consiga com o programa são habilidades para lidar com esses problemas. O programa não visa fornecer suporte material direto nem dinheiro, e sim ensinar habilidades importantes.*

*Se você estiver interessado, gostaria de entrevistá-lo agora sobre como você está se sentindo e se saindo para ver se o programa é adequado para você.*

*Antes de começarmos, é importante que você saiba que tudo o que você me disser durante essa entrevista será mantido em sigilo. Isso significa que não posso compartilhar essas informações com ninguém além do meu supervisor, ou se você me disser que não há problema em compartilhá-las com alguém, como um médico ou uma enfermeira. Porém, vou precisar escrever suas respostas à entrevista. Essas respostas ficarão guardadas a sete chaves no escritório da (nome da organização).*

*A única situação na qual eu poderia quebrar esse sigilo é se eu notar que você está em alto risco de tirar a própria vida ou prejudicar outra pessoa. Isso é porque o meu trabalho é te manter seguro. Se eu precisar quebrar o sigilo, conversarei com você sobre isso primeiro e depois contatarei meu supervisor. Meu supervisor é alguém especificamente treinado para ajudar pessoas que correm o risco de tirar a própria vida.*

*Você gostaria de continuar?*

<sup>16</sup> A maneira como esses problemas são descritos pode variar de acordo com o contexto (questão de adaptação).

## 2. Dados demográficos



Obrigado por participar desta entrevista. Vou fazer as perguntas agora. Tenha em mente que não há respostas certas ou erradas para essas perguntas. Basta ser franco sobre como as coisas estão agora. Vou começar com algumas perguntas de base.

1	<b>Registre o gênero conforme observado</b>	Feminino	1
		Masculino	2
2	Quantos anos você tem?	_____ Anos	
3	Quantos anos no total você passou <i>estudando na escola, faculdade ou universidade</i> ?	_____ Anos	
4	Qual é o seu estado civil atual? <b>(Selecione a melhor opção)</b>	Solteiro(a) (nunca se casou)	1
		Atualmente casado(a)	2
		Separado(a)	3
		Divorciado(a)	4
		Viúvo(a)	5
		Morando junto	6
5a	Qual alternativa descreve melhor a sua condição de trabalho? <b>(Selecione a melhor opção)</b>	Emprego remunerado ( <b>ver 5b</b> )	1
		Autônomo (profissional liberal, dono de negócio, agricultor/ produtor rural etc.) ( <b>ver 5b</b> )	2
		Trabalho não remunerado, como voluntariado ou caridade	3
		Estudante	4
		Dona de casa	5
		Aposentado	6
		Desempregado (por motivos de saúde)	7
		Desempregado (por outros motivos)	8
		Outro (especificar)_____	9
5b	<b>Se o participante tiver emprego remunerado ou for autônomo, pergunte:</b> <i>Qual é o seu emprego? (O que você faz no trabalho?)</i> <b>(Escreva a resposta no espaço disponível)</b>		

### 3.PSYCHLOPS (versão pré-intervenção)<sup>17</sup>

**As instruções em *itálico* devem ser lidas em voz alta para o participante. As outras são apenas para o facilitador.**

*O questionário a seguir é sobre você e como está se sentindo. Primeiro, vou fazer algumas perguntas sobre os problemas que você está enfrentando atualmente. Por favor, pense sobre esses problemas, não importa o quanto eles possam parecer grandes ou pequenos.*

#### Questão 1

- a. *Escolha o problema que mais te incomoda. Registre um breve resumo da descrição do problema pelo participante. Se necessário, pergunte: você pode descrever o problema para mim? (Escreva na caixa a seguir)*

- b. *Quanto isso te afetou na última semana? (Marque uma das caixas a seguir.)*

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais					

#### Questão 2

- a. *Escolha outro problema que te incomoda. Registre um breve resumo da descrição do problema pelo participante. Se necessário, pergunte: você pode descrever o problema para mim? (Escreva na caixa a seguir)*

- b. *Quanto isso te afetou na última semana? (Marque uma das caixas a seguir.)*

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais					

<sup>17</sup> Este questionário, reproduzido com permissão, é uma versão adaptada da versão 5 do *Psychological Outcome Profiles Questionnaire* (PSYCHLOPS). Vide [www.psychlops.org](http://www.psychlops.org). Todos os direitos reservados © 2010, Departamento de Atenção Primária e Ciências da Saúde Pública, *King's College London*. A versão adaptada usada nesta publicação da OMS é diferente porque (a) não pergunta quando a pessoa ficou preocupada com o problema; (b) pergunta como as pessoas se sentiram na última semana ao invés de como elas se sentiram em si na última semana (Q4); (c) pede uma descrição do problema (Q1a e Q2a); e (d) usa a palavra "intervenção" ao invés de "terapia".

### Questão 3

a. Escolha uma coisa que seja difícil de fazer por causa do seu problema (ou problemas). **(Escreva na caixa a seguir.)**

b. Quanto foi difícil fazer isso na última semana? **(Marque uma das caixas a seguir.)**

	0	1	2	3	4	5	
Nem um pouco difícil	<input type="checkbox"/>	Muito difícil					

### Questão 4

Como você se sentiu nessa última semana? **(Marque uma das caixas a seguir.)**

	0	1	2	3	4	5	
Muito bem	<input type="checkbox"/>	Muito mal					

### Pontuação do PSYCHLOPS

- O PSYCHLOPS foi projetado para ser uma medida de desfecho. Como tal, a pontuação pré-intervenção é comparada com pontuações posteriores: durante e após a intervenção. A diferença entre as pontuações indica a mudança.
- Todas as respostas do PSYCHLOPS são pontuadas em uma escala de 6 pontos (0 a 5). Quanto maior o valor, mais a pessoa está afetada pela adversidade.
- Nem todas as perguntas do PSYCHLOPS contam para a pontuação. Apenas as questões relacionadas com problemas (Questões 1b e 2b), funcionamento (Questão 3b) e bem-estar (Questão 4) são pontuadas.
- As outras perguntas fornecem informações úteis, mas não contribuem para a pontuação da mudança. Assim, o PSYCHLOPS é composto de três domínios (problemas, funcionamento e bem-estar) e quatro questões.
- A pontuação máxima para cada questão é 5.
- A pontuação máxima do PSYCHLOPS como um todo é 20.
- Se tanto as questões Q1 (Problema 1) como Q2 (Problema 2) forem preenchidas, a pontuação total será:  $Q1b + Q2b + Q3b + Q4$ .
- Se a questão Q1 (Problema 1) for preenchida e Q2 (Problema 2) for omitida, a pontuação total será:  $(Q1b \times 2) + Q3b + Q4$ . Ou seja, nesses casos basta multiplicar a pontuação da Q1b (Problema 1) por dois. Isso garante que a pontuação máxima do PSYCHLOPS continue sendo 20.

**Pontuação total do PSYCHLOPS pré-intervenção:** \_\_\_\_\_

## 4. Medida de funcionamento (WhodaS 2.0)<sup>18</sup>

**As instruções para o entrevistador estão escritas em negrito – não as leia em voz alta.**

**O texto para o entrevistado ouvir está escrito em *itálico*. Leia esse texto em voz alta.**

*Esta entrevista foi desenvolvida para entender melhor as dificuldades que as pessoas podem ter. A informação que você fornece nessa entrevista é confidencial. A entrevista levará de cinco a dez minutos.*

*Mesmo que você esteja saudável e não tenha dificuldades, preciso fazer todas as perguntas para concluir a pesquisa.*

*Essa entrevista trata das dificuldades que as pessoas enfrentam por causa de problemas de saúde.*

### **Entregue ao entrevistado o cartão # 1**

*Quando digo problemas de saúde, me refiro a doenças, moléstias ou outros problemas que afetam a saúde e que podem ser de curta ou longa duração, por exemplo: machucados, problemas mentais ou emocionais e problemas decorrentes do uso de álcool ou drogas.*

*Lembre-se de considerar todos os seus problemas de saúde ao responder as perguntas. Quando eu pergunto sobre as dificuldades em fazer uma atividade, pense...*

### **Mostre o cartão # 1**

- *Aumento do esforço.*
- *Desconforto ou dor.*
- *Lentidão.*
- *Alterações na forma com que a pessoa realiza a atividade.*

*Quando responder, quero que você pense nos últimos 30 dias. Eu também gostaria que você respondesse a essas perguntas pensando em quanta dificuldade você teve, em média, nos últimos 30 dias, enquanto fazia a atividade como geralmente fazia.*

### **Entregue ao entrevistado o cartão # 2**

*Use essa escala ao responder.*

**Leia a escala em voz alta:**

*Nenhuma, leve, moderada, grave, extrema ou não consegue fazer.*

---

<sup>18</sup> WHODAS 2.0: Avaliação de Saúde e Deficiência 2.0 da OMS.

Assegure-se de que o entrevistado possa ver facilmente os cartões # 1 e # 2 durante a entrevista.

## Perguntas centrais da sessão 4

### Mostre o cartão # 2

Nos últimos 30 dias, quanta dificuldade você teve em:		Nenhuma	Leve	Moderada	Grave	Extrema ou não consegue fazer
S1	Ficar em pé por longos períodos, como 30 minutos?	1	2	3	4	5
S2	Cuidar das suas responsabilidades domésticas?	1	2	3	4	5
S3	Aprender uma nova tarefa, por exemplo, como chegar a um lugar desconhecido?	1	2	3	4	5
S4	Quanta dificuldade você teve ao participar em atividades comunitárias (por exemplo, festividades, atividades religiosas ou outra atividade) do mesmo modo que qualquer outra pessoa?	1	2	3	4	5
S5	Quanto você tem sido emocionalmente afetado por sua condição de saúde?	1	2	3	4	5

Nos últimos 30 dias, quanta dificuldade teve em:		Nenhuma	Leve	Moderada	Grave	Extrema ou não consegue fazer
S6	Concentrar-se para fazer alguma coisa durante dez minutos?	1	2	3	4	5
S7	Andar por longas distâncias como por 1 km?	1	2	3	4	5
S8	Lavar seu corpo inteiro?	1	2	3	4	5
S9	Vestir-se?	1	2	3	4	5
S10	Lidar com pessoas que você não conhece?	1	2	3	4	5
S11	Manter uma amizade?	1	2	3	4	5
S12	Nas suas atividades diárias do trabalho/escola?	1	2	3	4	5

H1	Em geral, nos últimos 30 dias, por quantos dias essas dificuldades estiveram presentes?	Registre o número de dias _____
H2	Nos últimos 30 dias, por quantos dias você esteve completamente incapaz de executar suas atividades usuais ou de trabalho por causa da sua condição de saúde?	Registre o número de dias _____
H3	Nos últimos 30 dias, sem contar os que você esteve totalmente incapaz, por quantos dias você diminuiu ou reduziu suas atividades usuais ou de trabalho por causa da sua condição de saúde?	Registre o número de dias _____

<b>PONTUAÇÃO TOTAL DO WHODAS 2.0</b> Some as pontuações de S1 a S12 para calcular a pontuação total	
--	--

## **WHODAS 2.0**

### **Cartão 1**

#### **Condições de saúde:**

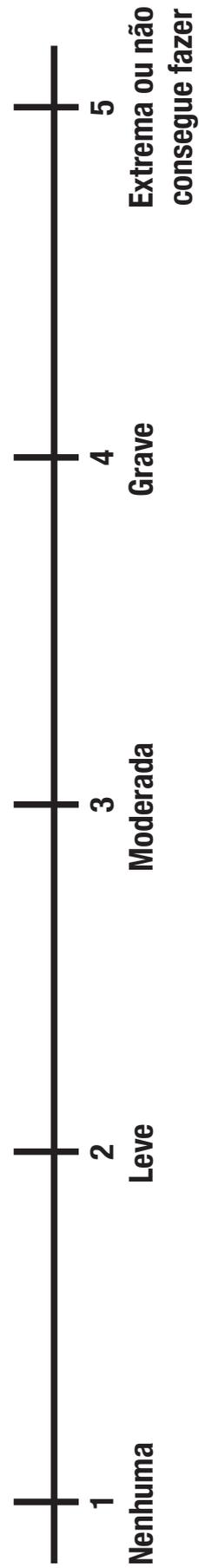
- **Doenças, enfermidades e outras condições de saúde.**
- **Lesões.**
- **Problemas mentais ou emocionais.**
- **Problemas com álcool.**
- **Problemas com drogas.**

#### **Ter dificuldade com uma atividade significa:**

- **Aumento do esforço.**
- **Desconforto ou dor.**
- **Lentidão.**
- **Alterações na forma com que a pessoa realiza a atividade.**

**Pense somente nos últimos 30 dias.**

**WHODAS 2.0**  
Flashcard 2



## 5. Medição do sofrimento emocional

Uma medida de sofrimento emocional também deve ser incluída. A escolha depende de qual medida foi validada localmente. Pode-se usar uma medida ampla de estresse emocional (como o *Self-Reporting Questionnaire-20* – SRQ-20<sup>19</sup> ou o *General Health Questionnaire-12* – GHQ-12) ou medidas de depressão e ansiedade (como a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão – HDAS, o *Patient Health Questionnaire-9* – PHQ-9 e o GAD-7).<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Veja o Guia do Usuário para o *Self Reporting Questionnaire* (SRQ). WHO, Genebra, 1994.

<sup>20</sup> O PHQ-9 e o GAD-7 estão disponíveis em vários idiomas em <http://www.phqscreeners.com/select-screener>.

## 6. Avaliação de pensamentos suicidas



*Acabamos de falar sobre as diferentes dificuldades emocionais pelas quais as pessoas podem passar. Às vezes, quando as pessoas se sentem muito tristes e sem esperança em relação à vida, elas começam a pensar sobre a própria morte ou até mesmo sobre pôr fim à própria vida. Esses pensamentos não são incomuns e você não deve se sentir envergonhado por tê-los. As seguintes perguntas que tenho para você são sobre esses tipos de pensamentos. Tudo bem eu fazer essas perguntas? Podemos continuar com a entrevista?*

1. No último mês, você teve pensamentos sérios a respeito de acabar com a sua vida ou fez algum plano disso?	SIM		NÃO		
	<b>Se “sim”, peça ao participante para descrever seus pensamentos ou planos. Escreva os detalhes aqui:</b>				
<p><b>Se o participante respondeu “não” à pergunta 1, agradeça por responder às suas perguntas. Você pode encerrar essa parte da avaliação.</b></p> <p><b>Se o participante respondeu “sim” à pergunta 1, continue com a pergunta 2.</b></p>					
2. Que ações você tomou para acabar com a sua vida?	<b>Escreva os detalhes aqui:</b>				
3. Você planeja acabar com a sua vida nas próximas duas semanas?	SIM		NÃO		NÃO TENHO CERTEZA
	<b>Caso a resposta seja “sim” ou “não tenho certeza”, peça ao participante para descrever seu plano para você. Escreva os detalhes aqui:</b>				
<p><b>Se o participante responder “sim” à pergunta 3, ele tem um plano para dar fim à própria vida no futuro próximo e você deve entrar em contato com seu supervisor imediatamente. Fique com a pessoa enquanto faz isso. (Siga o roteiro abaixo se necessário)</b></p> <p><b>Se você não tiver certeza se o participante dará fim à própria vida no futuro próximo, diga a ele que gostaria de entrar em contato com seu supervisor para fazer perguntas de acompanhamento.</b></p>					

### Roteiro para responder a participantes que planejam tirar a própria vida no futuro próximo:



*Pelo que você me descreveu, estou preocupado com a sua segurança. Como mencionei no início dessa entrevista, se eu acreditar que você corre o risco de dar fim à própria vida, preciso entrar em contato com meu supervisor. Isso é muito importante para que possamos providenciar para você o melhor tipo de ajuda para esses problemas o mais rápido possível. Eu vou fazer isso agora, tudo bem?*

## 7. Incapacidade possivelmente devida a transtornos mentais, neurológicos ou por uso de substâncias graves

Os itens a seguir são baseados em suas observações e julgamentos dos comportamentos do participante. **Não faça perguntas** ao participante aqui. Circule “SIM” ou “NÃO” para indicar sua opinião e dê detalhes, se necessário.

COMPORTAMENTO	DETALHES
<p>1. O participante entende você (embora fale a mesma língua ou dialeto)?</p> <p>(Por exemplo: ele consegue entender palavras básicas, perguntas ou seguir instruções?)</p>	<p>SIM/NÃO</p> <p><b>Se a resposta é não, dê detalhes:</b></p>
<p>2. O participante consegue acompanhar razoavelmente o que está acontecendo na avaliação?</p> <p>(Por exemplo: ele consegue se lembrar de temas discutidos recentemente, entende quem você é e o que você está fazendo, entende pelo menos até certo ponto por que você está fazendo perguntas a ele? Se o participante estiver tão confuso, alcoolizado ou drogado que não consegue acompanhar o que está acontecendo, circule a resposta adequada.)</p>	<p>SIM/NÃO</p> <p><b>Se a resposta é não, dê detalhes:</b></p>
<p>3. As respostas do participante são bizarras e/ou extremamente fora do normal?</p> <p>(Por exemplo: usa palavras inventadas, fica muito tempo olhando para o nada, fala consigo mesmo, conta histórias bizarras ou inacreditáveis.)</p>	<p>SIM/NÃO</p> <p><b>Se a resposta é não, dê detalhes:</b></p>
<p>4. Pelas respostas e pelos comportamentos do participante, parece que ele não está em contato com a realidade ou com o que está acontecendo na avaliação?</p> <p>(Por exemplo: ele expressa delírios ou crenças/suspeitas inabaláveis que não fazem sentido – são bizarras – ou não são realistas no contexto local da pessoa, ou então manifestam paranoias irrealistas, como uma crença inexplicável de que alguém está tentando fazer mal a ele.)</p>	<p>SIM/NÃO</p> <p><b>Se a resposta é não, dê detalhes:</b></p>

**Considere excluir o participante da EP+ se você respondeu NÃO nas perguntas 1 ou 2, ou SIM nas perguntas 3 ou 4.**

8. Formulário de resumo e *feedback*

CRITÉRIO	RESPOSTA / PONTUAÇÃO	EXCLUSÃO (Marque se a resposta a qualquer uma for SIM)	RESPOSTA PARA PARTICIPANTES EXCLUÍDOS	DADOS INSERIDOS (ASSINATURA / DATA)
Pontuação total no PSYCHLOPS				
Pontuação total na MEDIDA DE FUNCIONAMENTO (WHODAS 2.0) <sup>21</sup>			Baixas pontuações em uma dessas duas medidas significam que a EP+ não é indicada.	
Pontuação total na MEDIDA DE SOFRIMENTO EMOCIONAL <sup>22</sup>				
A pessoa é <b>menor</b> de 18 anos de idade?	SIM/NÃO		Se a pessoa é menor de 18 anos e apresenta sinais de problemas de saúde mental e psicossociais, encaminhe para um serviço de saúde mental, serviço social ou rede de proteção da comunidade, conforme apropriado	
A pessoa tem um plano para pôr fim à própria vida nas próximas duas semanas?	SIM/NÃO		Entre em contato com seu supervisor de imediato. Encaminhe para atendimento apropriado.	
A pessoa aparenta ter um transtorno mental, neurológico ou de uso de substâncias grave? (Com base na sua observação – itens 8.1-8.4)	SIM/NÃO		Encaminhe para atendimento apropriado.	

Marque com um círculo a decisão com base na tabela de resumo acima.

INCLUÍDO	EXCLUÍDO
Dê <i>feedback</i> (siga os roteiros na próxima página).	Dê <i>feedback</i> e providencie o encaminhamento se necessário.

<sup>21</sup> A pessoa precisa pontuar 17 ou mais no WHODAS 2.0 para ser incluída.

<sup>22</sup> Se o PHQ-9 for usado como medida de sofrimento emocional, a pessoa precisa marcar dez ou mais pontos para ser incluída.

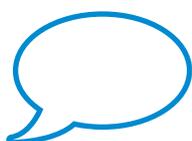
## Feedback para participantes excluídos

**Para participantes com problemas não adequados para a EP+ devido a baixos níveis de sofrimento ou incapacitação:**



*Obrigado pelo seu tempo. Parece que você está lidando bem com as coisas no momento e, portanto, esse programa não é algo de que você realmente precise. Estou muito grato a você por dedicar o seu tempo e por ser tão sincero nas suas respostas. Se você sentir que está precisando de alguma ajuda com dificuldades<sup>23</sup> psicológicas no futuro, por favor avise (nome da pessoa relevante) e talvez eu possa ajudar.*

**Para participantes com problemas não adequados para a EP+ devido a uma incapacidade possivelmente relacionada a transtorno mental grave, neurológico ou por uso de substâncias:**



*Obrigada pelo seu tempo e suas respostas SINCERAS.*

*Parece que você está tendo dificuldades que a EP+ não seria capaz de ajudar (descreva a dificuldade – por exemplo, comportamentos fora do normal, convulsões, problemas graves com bebida ou drogas). Gostaria de encaminhá-lo a um serviço que estaria mais bem preparado para ajudá-lo com esses problemas. Pode ser?*

Explique claramente o que você fará: por exemplo, ligar para o serviço para marcar uma consulta para a pessoa agora ou mais tarde; falar com seu supervisor; ligar para ou reencontrar a pessoa em outro momento etc. Consulte o roteiro no Apêndice D para responder a alguém que planeja dar fim à própria vida no futuro próximo.

## Feedback para os participantes incluídos (ou seja, o participante atende a todos os critérios de inclusão)



*Obrigado por essas respostas. Parece que você está tendo alguns problemas para lidar com (diga as situações ou problemas que o participante mencionou) no momento, e a EP+ pode ajudar. Gostaria de falar mais sobre a EP+ para que você decida se gostaria de participar desse programa. Pode ser? (Continue somente se o participante disser que sim.)*

*A EP+ inclui reuniões comigo todas as semanas durante cinco semanas. Nossas sessões serão de aproximadamente 90 minutos. Espero que com a intervenção você aprenda habilidades para lidar com (enumere alguns dos problemas que o participante mencionou, por exemplo: estresse, mau humor, problemas práticos). A EP+ não visa fornecer suporte material direto nem dinheiro, e sim ensinar habilidades importantes.*

*Você é livre para decidir fazer a intervenção ou não, e pode decidir parar a qualquer momento. Tudo o que você me disser durante a intervenção será mantido em sigilo, como mencionei hoje mais cedo.*

<sup>23</sup> A maneira como esses problemas são descritos aos participantes pode variar de acordo com o contexto (questão de adaptação).

## APÊNDICE B:

### AVALIAÇÃO DURANTE A EP+

**Obs.:** essa avaliação precisa obrigatoriamente ser realizada no início de cada sessão da EP +.

Nome do facilitador: _____	Data de hoje: _____
Nome do participante: _____	Número da sessão: _____

### PSYCHLOPS (versão para uso durante a intervenção)<sup>24</sup>

O questionário a seguir é sobre você e como está se sentindo.

#### Questão 1

*Esse é o problema que você disse que mais te incomodava quando perguntamos pela primeira vez.*

**(Facilitador: escreva o problema na caixa a seguir, antes da sessão.)**

Quanto isso te afetou na última semana? **(Marque uma das caixas a seguir)**

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais					

<sup>24</sup> Este questionário, reproduzido com permissão, é uma versão adaptada da versão 5 do PSYCHLOPS para uso durante a terapia. Vide [www.psychlops.org](http://www.psychlops.org). Todos os direitos reservados © 2010. Department of Primary Care and Public Health Sciences, King's College London.

### Questão 2

Esse é o outro problema que você disse que te incomodava quando perguntamos pela primeira vez.

**(Facilitador: escreva o problema na caixa a seguir, antes da sessão)**

Quanto isso te afetou na última semana? **(Marque uma das caixas a seguir)**

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais					

### Questão 3

Essa é a coisa que você disse que estava difícil de fazer quando perguntamos pela primeira vez.

**(Facilitador: escreva o problema na caixa a seguir, antes da sessão)**

Quanto foi difícil fazer isso na última semana? **(Marque uma das caixas a seguir)**

	0	1	2	3	4	5	
Nem um pouco difícil	<input type="checkbox"/>	Muito difícil					

### Questão 4

a. Como você se sentiu nessa última semana? **(Marque uma das caixas a seguir)**

	0	1	2	3	4	5	
Muito bem	<input type="checkbox"/>	Muito mal					

b. Avaliação de pensamentos suicidas.

**Obs.: se o participante marcou 4 ou 5 na questão 4, ou se ele tem histórico de pensamentos suicidas ou planos de suicídio durante a EP+, realize a avaliação de pensamentos suicidas até o final. Para todos os outros participantes, pule direto para a questão 5.**

*Agora preciso lhe fazer algumas perguntas relacionadas com a sua segurança.*

<p>1. No último mês, você teve pensamentos sérios a respeito de acabar com a sua vida ou fez algum plano disso?</p>	SIM		NÃO	
<p><b>Se “sim”, peça ao participante para descrever seus pensamentos ou planos. Escreva os detalhes aqui:</b></p>				
<p><b>Se o participante respondeu “não” à pergunta 1, agradeça por responder às suas perguntas. Você pode encerrar essa parte da avaliação.</b>  <b>Se o participante respondeu “sim” à pergunta 1, continue com a pergunta 2.</b></p>				
<p>2. Que ações você tomou para acabar com a sua vida?</p>	<p><b>Escreva os detalhes aqui:</b></p>			
<p>3. Você planeja acabar com a sua vida nas próximas duas semanas?</p>	SIM	NÃO	NÃO TENHO CERTEZA	
<p><b>Caso a resposta seja “sim” ou “não tenho certeza”, peça ao participante para descrever seu plano para você. Escreva os detalhes aqui:</b></p>				
<p><b>Se o participante responder “sim” à pergunta 3, ele tem um plano para dar fim à própria vida no futuro próximo e você deve entrar em contato com seu supervisor imediatamente.</b>  <b>Se você não tiver certeza se o participante dará fim à própria vida no futuro próximo, diga a ele que gostaria de entrar em contato com seu supervisor para fazer perguntas de acompanhamento.</b></p>				

### Questão 5

- a. *Agora que você está participando dessa intervenção, pode ter descoberto que outros problemas se tornaram importantes. Caso isso realmente tenha acontecido, me diga qual deles mais te incomoda, ou se nenhum outro problema se tornou importante.*

- b. *Quanto esses outros problemas te afetaram na última semana?*

**(Facilitador: marque uma das caixas a seguir, ou deixe em branco se nenhum outro problema se tornou importante)**

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais					

### Comentários (a serem preenchidos pelo facilitador)

Anote aqui quaisquer comentários que queira registrar sobre o participante, por exemplo: a forma como ele se apresentou/agiu durante essa sessão.

**Pontuação total do PSYCHLOPS durante a intervenção:** \_\_\_\_\_<sup>25</sup>

<sup>25</sup> Se tanto as questões Q1 (Problema 1) como Q2 (Problema 2) forem preenchidas, a pontuação total será: Q1b + Q2b + Q3b + Q4. Se a questão Q1 (Problema 1) for preenchida e Q2 (Problema 2) for omitida, a pontuação total será: (Q1b x 2) + Q3b + Q4.

## APÊNDICE C:

### AVALIAÇÃO PÓS-EP+

**Obs.:** esta avaliação deve ser concluída, se possível, dentro de algumas semanas após o participante terminar a EP+. Você também pode usá-la como uma avaliação de seguimento, vários meses após o participante ter terminado a EP+.

Nome do facilitador: \_\_\_\_\_ Data de hoje: \_\_\_\_\_

Nome do participante: \_\_\_\_\_

Informações de contato do participante: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Seção	Conteúdo
1	Apresentação
2	PSYCHLOPS (versão pós-intervenção)
3	Medida de funcionamento (WHODAS 2.0)
4	Medida de sofrimento emocional
5	Formulário de resumo da pontuação

## 1. APRESENTAÇÃO

### 1. Motivo da avaliação:



*Obrigado por conversar comigo hoje. As perguntas que farei soarão familiares para você, pois são as mesmas perguntas que eu fiz antes do início da intervenção. Porém, agora estamos interessados em como você está depois de terminar a EP+.*

### 2. Confidencialidade:



*Também gostaria de te lembrar que, assim como em nossas outras sessões, tudo o que me disser permanecerá privado entre mim e meu supervisor. Se eu acreditar que você corre sério risco de machucar a si mesmo ou a outra pessoa, vou precisar contar ao meu supervisor e te colocar em contato com pessoas que possam ajudar. Isso porque é meu trabalho manter você e os outros seguros. Tudo bem?*

## 2. PSYCHLOPS (versão pós-intervenção)<sup>26</sup>

**As instruções em *itálico* devem ser lidas em voz alta para o participante. As outras instruções são apenas para o facilitador.**

*O questionário a seguir é sobre você e como está se sentindo.*

### Questão 1

- a. *Esse é o problema que você disse que mais te incomodava quando perguntamos pela primeira vez.*  
**(Facilitador: antes de começar, escreva o primeiro problema que o participante identificou no PSYCHLOPS pré-intervenção na caixa a seguir.)**

- b. *Quanto isso te afetou na última semana?* **(Marque uma das caixas a seguir)**

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais					

### Questão 2

- a. *Esse é o outro problema que você disse que te incomodava quando perguntamos pela primeira vez.*  
**(Facilitador: antes de começar, escreva o segundo problema que o participante identificou no PSYCHLOPS pré-intervenção na caixa a seguir.)**

<sup>26</sup> Este questionário, reproduzido com permissão, é uma versão adaptada da versão 5 do PSYCHLOPS para uso durante a terapia. Vide [www.psychlops.org](http://www.psychlops.org). Todos os direitos reservados © 2010. *Department of Primary Care and Public Health Sciences, King's College London.*

b. Quanto isso te afetou na última semana? **(Marque uma das caixas a seguir)**

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais					

### Questão 3

a. Essa é a coisa que você disse que estava difícil de fazer quando perguntamos pela primeira vez. **(Facilitador: antes de começar, escreva na caixa a seguir a resposta que o participante deu a essa pergunta no PSYCHLOPS pré-intervenção.)**

b. Quanto foi difícil fazer isso na última semana? **(Marque uma das caixas a seguir)**

	0	1	2	3	4	5	
Não foi difícil	<input type="checkbox"/>	Muito difícil					

### Questão 4

a. Como você se sentiu nessa última semana? **(Marque uma das caixas a seguir)**

	0	1	2	3	4	5	
Muito bem	<input type="checkbox"/>	Muito mal					

### Questão 5

Durante a intervenção, você pode ter descoberto que outros problemas se tornaram importantes. Se isso realmente aconteceu, quanto esses outros problemas te afetaram na última semana?

**(Marque uma das caixas a seguir, ou deixe em branco se nenhum outro problema se tornou importante)**

	0	1	2	3	4	5	
Não me afetou nem um pouco	<input type="checkbox"/>	Me afetou demais					

### Questão 6

Em comparação com quando você começou a intervenção, como você se sente agora? **(Marque uma das caixas a seguir)**

Muito melhor	Bem melhor	Um pouco melhor	Mais ou menos igual	Um pouco pior	Muito pior
<input type="checkbox"/>					
1	2	3	4	5	6

**Pontuação total do PSYCHLOPS durante a intervenção:** \_\_\_\_\_<sup>27</sup>

### 3. MEDIDA DO FUNCIONAMENTO (Whodas 2.0)

Deve ser usada a mesma medida que foi usada durante a avaliação pré-EP+.

### 4. MEDIDA DE SOFRIMENTO EMOCIONAL

Deve ser usada a mesma medida que foi usada durante a avaliação pré-EP+.

### 5. FORMULÁRIO DE RESUMO DA PONTUAÇÃO

Check-list para garantir que você aplicou todas as medidas:

MEDIDA	PONTUAÇÃO	DADOS INSERIDOS (ASSINATURA/ DATA)
Pontuação total no <b>PSYCHLOPS</b>		
Pontuação total na <b>MEDIDA DE FUNCIONAMENTO</b>		
Pontuação total na <b>MEDIDA DE SOFRIMENTO EMOCIONAL</b>		

<sup>27</sup> Se tanto as questões Q1 (Problema 1) como Q2 (Problema 2) forem preenchidas, a pontuação total será: Q1b + Q2b + Q3b + Q4. Se a questão Q1 (Problema 1) for preenchida e Q2 (Problema 2) for omitida, a pontuação total será: (Q1b x 2) + Q3b + Q4. Ou seja, nesses casos basta multiplicar a pontuação da Q1b (Problema 1) por dois.

## APÊNDICE D:

### AVALIAÇÃO E RESPOSTA A PENSAMENTOS SUICIDAS

As páginas a seguir incluem informações sobre o risco de suicídio. Essas orientações são repetidas do manual, mas apresentadas de uma forma que permite a você fazer fotocópias de páginas selecionadas e levá-las com você para as sessões de avaliação e intervenção. Recomendamos que você faça isso para que não se esqueça de como avaliar e responder a participantes com pensamentos suicidas.

#### Guia para avaliar pensamentos suicidas

##### 1. Dois tipos de risco de suicídio:

- **Planos de tirar a própria vida no futuro próximo.** Essas pessoas não devem ser incluídas na EP+ e devem ser encaminhadas imediatamente para atendimento especializado; e
- **Sem planos de tirar a própria vida no futuro próximo, mas existe o risco de um possível suicídio.** Essas pessoas podem ter pensamentos suicidas, mas indicam que não planejam agir de acordo com esses pensamentos no futuro próximo. Eles podem ou não ter um histórico de pensamentos ou planos de suicídio ou de tentativas de suicídio. Essas pessoas podem ser incluídas na EP+. Em caso de dúvida, fale com seu supervisor.

##### 2. Como fazer perguntas:

- Faça perguntas sobre suicídio a todos os participantes que estejam deprimidos ou se sintam desesperançosos;
- Evite usar palavras menos diretas que possam ser mal interpretadas pelo participante; e
- Se os participantes se sentirem desconfortáveis com as perguntas, diga a eles que você precisa fazer essas perguntas a todos porque é muito importante que você entenda claramente o nível de segurança deles.

##### 3. Como responder a um participante que planeja tirar a própria vida no futuro próximo:

- Sempre entre em contato com seu supervisor;
- Crie um ambiente seguro e de suporte;
- Remova quaisquer meios de autoagressão, se possível;
- Não deixe a pessoa sozinha. Faça com que os cuidadores ou funcionários fiquem com ela o tempo todo;
- Se possível, ofereça um quarto ou sala separado e silencioso enquanto espera; e
- Use suas habilidades básicas de ajuda para cuidar do estado mental e do sofrimento emocional da pessoa.

## Lidando com participantes com pensamentos suicidas durante a EP+

Durante a EP+, alguns participantes podem ter pensamentos sobre acabar com a própria vida, mas não têm planos de colocá-los em prática no futuro próximo. A tabela “Motivos bons e não tão bons” (veja o Capítulo 5 do manual ou a Sessão 1 no Protocolo de Intervenção no Apêndice G) é uma boa maneira de ajudar o participante a enfrentar esses pensamentos e pensar sobre motivos para permanecer vivo. Aqui, o foco deve ser discutir as razões para viver e as razões para não viver. Sua tarefa será ajudar *delicadamente* o participante a encontrar razões importantes para permanecer vivo e perceber que suas razões para morrer são, provavelmente, apenas temporárias (por exemplo, sua depressão, que está causando o desejo de morrer, pode melhorar).

Comece perguntando ao participante os motivos pelos quais eles acham que seria melhor estar morto. Em seguida, discuta as razões para viver.

Exemplos de perguntas:

- “O que está mantendo você vivo no momento?”;
- “Há algum parente ou amigo por quem você está se mantendo vivo?”;
- “Você já gostou de alguma coisa na vida? Recentemente? Muito tempo atrás?”;
- “Você sempre se sentiu assim? Se não, do que você costumava gostar na vida?”;
- “Quais são algumas esperanças que você tem para o seu futuro? (Ajude-os a pensar sobre como resolver seus problemas práticos, diminuir seus problemas emocionais etc.)”;
- “E se você não tivesse os problemas que está enfrentando no momento? Isso mudaria seus pensamentos sobre não estar vivo?”; e
- “A EP+ foi projetada para te ajudar a enfrentar melhor e diminuir esses problemas. Se você ficasse na intervenção e esses problemas diminuíssem, seria um bom motivo para continuar vivo agora?”.

Após ouvir as respostas do participante, resuma os principais motivos para viver e não viver, destacando os motivos para viver. Você pode então repetir os motivos para ingressar na EP+ que o participante descreveu na primeira tabela “Motivos bons e não tão bons” que você preencheu. Lembre-se de que essa tabela pode ser consultada a qualquer momento durante o programa.

## APÊNDICE E:

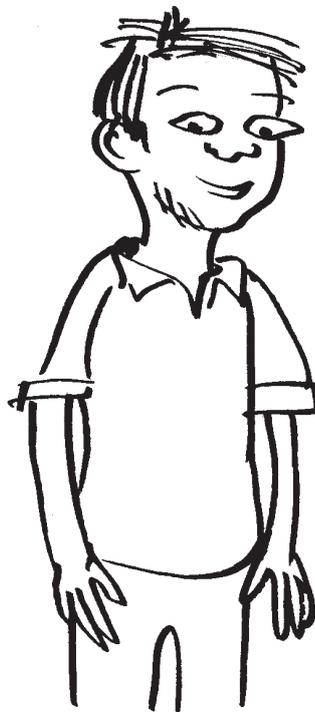
### FOLHETOS PARA OS PARTICIPANTES

As seguintes páginas incluem folhetos para cada uma das estratégias da EP+.

- Gerindo o Estresse;
- Enfrentando Problemas;
- Seguir em Frente, Continuar Fazendo;
- Fortalecendo o Apoio Social; e
- Calendário semanal.

Você deve usar os folhetos enquanto ensina à pessoa uma nova estratégia (por exemplo, quando estiver ensinando a estratégia Enfrentando Problemas, mostre o folheto correspondente). O Calendário pode ser usado para registrar quando a pessoa completa as várias atividades (por exemplo, a prática de Gerindo o Estresse; as atividades dos planos de ação para Enfrentando Problemas, Seguir em frente, Continuar Fazendo e Fortalecendo o Apoio Social). Não se esqueça de dar à pessoa o folheto relevante ao final de cada sessão, para que ela possa usá-lo como lembrete das estratégias entre as sessões e após o término da EP+.

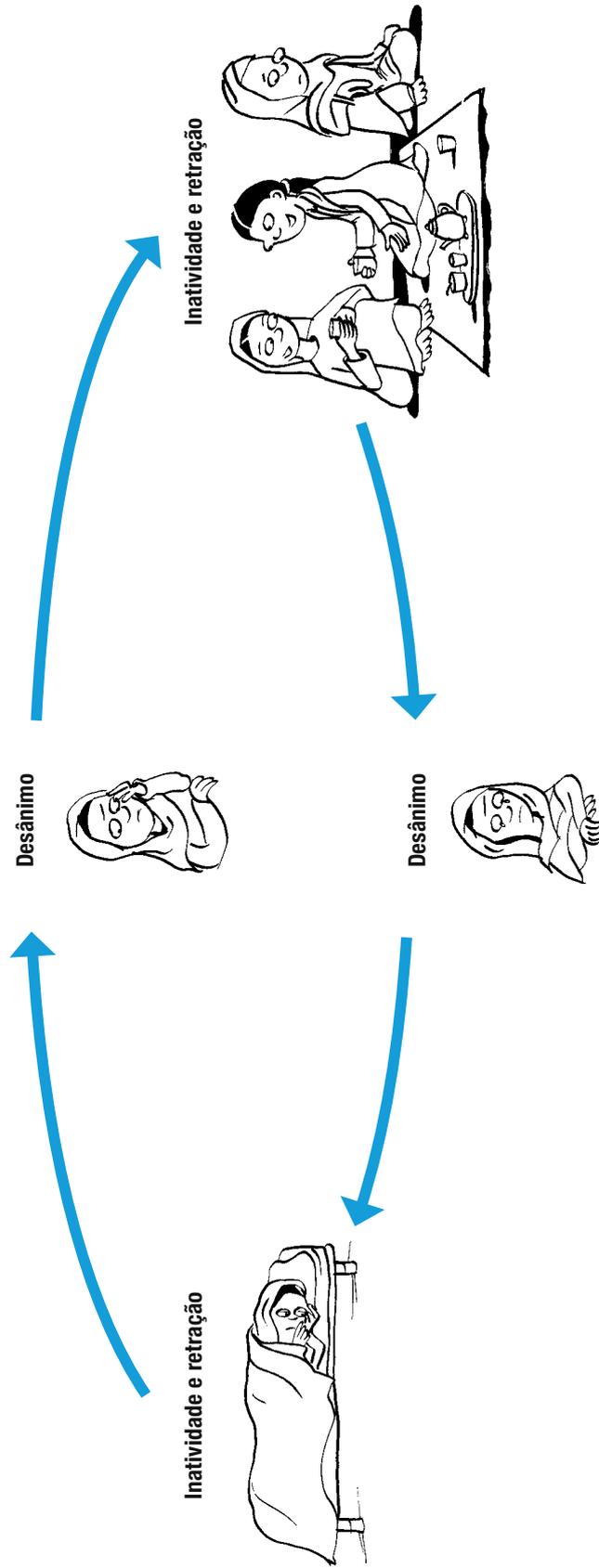
## Prática de Gerindo o Estresse



## Passo a passo: Enfrentando Problemas

	<p><b>Lista de problemas.</b></p>
	<p><b>Escolha um problema.</b></p>
	<p><b>Defina o problema.</b></p>
	<p><b>Pense em ideias.</b></p>
	<p><b>Escolha ideias.</b></p>
	<p><b>Plano de ação.</b></p>
	<p><b>Revisão.</b></p>

## Seguir em Frente, Continuar Fazendo: o ciclo da inatividade





Calendário semanal

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
 Manhã cedo: 7h às 10h							
 Meio da manhã: 10h ao 12h							
 Hora do almoço: 12h às 14h							
 Tarde: 14h às 17h							
 Anoitecer: 17h às 20h							
 Noite: 20h às 23 h							

## APÊNDICE F:

### IMAGINANDO COMO AJUDAR OS OUTROS – EXEMPLOS DE CASOS

A seguir, exemplos de casos a serem usados na sessão 5, sobre como ajudar os outros.<sup>28</sup> Sugerimos que escolha alguns exemplos diferentes para examinar que sejam similares as experiências próprias da pessoa. Você também pode usar exemplos que a pessoa identifica (por exemplo, amigos ou familiares).

#### Exemplo de caso 1

FULANO é um homem de 30 e poucos anos que vive em uma área muito perigosa, com muita violência. A esposa dele foi assassinada há seis meses e ele agora tem que cuidar dos três filhos sozinho. Recentemente, a mãe dele foi morar com ele porque FULANO se recusa a sair de casa e não está cuidando bem de seus filhos. Ele não vê mais seus amigos. Na maioria dos dias não sai da cama e perdeu peso por não comer regularmente. Ele se sente muito sozinho, mas não sabe o que fazer para ajudar a si mesmo.

#### As estratégias mais úteis incluem:

##### 1. Seguir em Frente, Continuar Fazendo

Lembre aos participantes que Seguir em Frente, Continuar Fazendo é uma estratégia adequada para problemas de baixo-astral, cansaço e inatividade. Nesse caso, FULANO está passando por esses problemas emocionais (ou seja, sentimentos de solidão, choro frequente, isolamento, não está se alimentando regularmente e apresenta incapacidade de cuidar dos filhos) e Seguir em Frente, Continuar Fazendo será muito eficaz para ele.

Peça ao participante que lhe conte tudo o que sabe sobre a estratégia de Seguir em Frente, Continuar Fazendo. Preste atenção ao seguinte:

- Aumentar a atividade das pessoas fazendo mais coisas que já estão fazendo ou introduzindo novas atividades;
- Diferentes tipos de atividades – divertidas e voltadas para tarefas;
- Exemplos de diferentes atividades;
- Dividir as atividades em pequenas tarefas; e
- Começar com apenas uma ou duas atividades e aumentá-la ao longo do tempo.

Se o participante não mencionar nenhum dos pontos acima, tente incentivá-lo perguntando algo como: “Você se lembra se começamos fazendo todo o trabalho doméstico ou apenas pequenas tarefas específicas?”

<sup>28</sup> Os exemplos de casos podem ser adaptados para ficarem mais apropriados ao contexto local.

## 2. Fortalecendo o Apoio Social

Fortalecer o Apoio Social é a segunda estratégia principal que seria útil para FULANO.

Peça ao participante que pense por que motivo essa estratégia pode ser útil. Procure uma resposta como esta: *“Porque ele se isolou e não está lidando muito bem com seus problemas sozinho.”*

Peça ao participante que dê o máximo de informação possível sobre essa estratégia. Preste atenção no seguinte:

- Diferentes tipos de apoio, inclusive compartilhar problemas com outras pessoas, pedir ajuda prática, contatar uma agência específica para obter apoio ou informações e passar tempo com outras pessoas (mas não necessariamente falando sobre problemas);
- Escolher alguém em quem confie; e
- Construir confiança compartilhando pequenas informações primeiro.

Se o participante não mencionar nenhum dos pontos acima, tente incentivá-lo perguntando algo como: *“E como FULANO sabe se pode confiar nessa pessoa?”*

Você também pode dizer aos participantes que FULANO provavelmente terá problemas práticos por se isolar e não sair de casa. Portanto, a estratégia Enfrentando Problemas também pode ser útil. Você pode discutir Enfrentando Problemas neste caso também.

### Exemplo de caso 2

BELTRANA é uma mulher de 30 anos que está reclamando de discussões contínuas com a sogra sobre a divisão dos afazeres domésticos entre elas. Ela está preocupada que a desavença possa se agravar e causar problemas em seu casamento. Ela reclama de dores por todo o corpo e diz que não consegue dormir. Ela diz que não consegue parar de pensar no problema e não sabe o que fazer.

**As estratégias mais úteis incluem:****1. Enfrentando Problemas**

Incentive o participante a pensar por que essa estratégia seria útil para BELTRANA. Procure respostas como: *“A mulher está passando por um problema prático (desavença com a sogra), e Enfrentando Problemas é uma estratégia para ajudar a lidar com esses tipos de problemas”*.

Peça ao participante que descreva a estratégia da maneira mais detalhada possível. Preste atenção no seguinte:

- Decida se o problema é solucionável, não solucionável ou sem importância;
- Definir o problema (se for solucionável) da forma mais específica possível;
- Pensar em tantas soluções quanto for possível;
- Escolher as soluções mais úteis;
- Planejar o que fazer; e
- Revisar o quanto as soluções escolhidas foram eficazes e repetir os passos acima para continuar resolvendo o problema.

**2. Gerindo o Estresse**

Incentive o participante a pensar por que essa estratégia seria útil para BELTRANA. Procure uma resposta como: *“A mulher está passando por estresse e problemas físicos, e essa estratégia pode ajudá-la a controlar melhor esses sintomas”*.

Peça ao participante que descreva a estratégia o mais detalhadamente possível. Preste atenção no seguinte:

- Relaxar o corpo se estiver tenso (sacudir o corpo e os membros, rolar os ombros, mover suavemente a cabeça de um lado para o outro);
- Respirar com a barriga (empurrar o estômago para dentro e para fora enquanto respira);
- Desacelerar a respiração (três segundos para dentro e três segundos para fora); e
- Praticar a respiração lenta regularmente e sempre que notar sinais de estresse ou desconforto físico.

**Exemplo de caso 3**

SICRANA, uma mulher de 50 e poucos anos, foi atacada por uma gangue de jovens enquanto visitava sua mãe idosa. A violência é muito rara nessa área, e a polícia disse a ela que foi uma “fatalidade”. No entanto, ela está com muito medo de ser agredida novamente e há um mês tem evitado visitar a mãe. Ela também está começando a se isolar e não ver suas amigas.

**As estratégias mais úteis incluem:****1. Fortalecendo o Apoio Social**

Peça ao participante que pense se esta poderia ser uma estratégia útil. Procure respostas como: *“Já que SICRANA está se isolando, Fortalecer o Apoio Social seria uma estratégia útil para ela”*.

Peça ao participante que descreva a estratégia o mais detalhadamente possível. Preste atenção no seguinte:

- diferentes tipos de apoio, inclusive compartilhar problemas com outras pessoas, pedir ajuda prática, contatar uma agência específica para obter apoio ou informações e passar tempo com outras pessoas (mas não necessariamente falando sobre problemas);
- escolher alguém de confiança; e
- construir confiança compartilhando pequenas informações primeiro.

Se o participante não mencionar nenhum dos pontos acima, tente incentivá-lo perguntando algo do tipo: *“E como SICRANA sabe que pode confiar nessa pessoa?”*

## 2. Enfrentando Problemas

Isso seria útil para resolver o problema de SICRANA ao visitar sua mãe. Incentive o participante a identificar qualquer um dos seguintes passos:

- decidir se o problema é solucionável, não solucionável ou sem importância;
- definir o problema (se for solucionável) da forma mais específica possível;
- pensar em tantas soluções quanto for possível;
- escolher as soluções mais úteis;
- planejar o que fazer; e
- revisar o quanto as soluções escolhidas foram eficazes, e repetir os passos acima para continuar resolvendo o problema.

Ao discutir como lidar com o problema de visitar sua mãe, o participante pode sugerir que SICRANA fortaleça seu apoio social (por exemplo, tenha um amigo de confiança para acompanhá-la quando ela for visitar a mãe). Isso seria muito útil. Incentive a pessoa a descrever essa estratégia em detalhes.

## 3. Gerindo o Estresse

Gerindo o Estresse pode ser útil quando SICRANA começar a sair novamente (ou ao executar seu plano de ação para Enfrentar Problemas). Isso ajudará ela a manter a calma em situações que lhe causam estresse. Incentive o participante a identificar qualquer um dos seguintes passos:

- Relaxar o corpo se estiver tenso (sacudir o corpo e os membros, rolar os ombros, mover suavemente a cabeça de um lado para o outro);
- Respirar com a barriga (empurrar o estômago para dentro e para fora enquanto respira);
- Desacelerar a respiração (três segundos para dentro e três segundos para fora); e
- Praticar a respiração lenta regularmente e sempre que notar sinais de estresse ou desconforto físico.

## Exemplo de caso 4

NINA é uma jovem cujo marido passou vários anos na prisão. Desde então, o humor dele vem piorando. Na maioria dos dias ele se sente triste e acha difícil ir trabalhar. Isso está causando estresse para ela, e ela percebeu que não quer mais passar tempo com o marido ou amigas. Ele não gosta das coisas que gostava antes, como cuidar dos pássaros ou fazer caminhadas. Ela se sente muito desesperançosa quanto à situação dela e do marido e não sabe o que fazer para melhorar.

## As estratégias mais úteis incluem:

### 1. Seguir em Frente, Continuar Fazendo

Neste exemplo você ou seu participante devem identificar Seguir em Frente, Continuar Fazendo como uma das estratégias apropriadas para os problemas dessa pessoa. Peça a ele que explique por que essa estratégia pode ser útil, prestando atenção a respostas como: *Seguir em Frente, Continuar Fazendo resolve alguns dos problemas que NINA está sentindo, como ficar triste na maioria dos dias, se sentir muito cansada e não conseguir fazer coisas que costumava fazer antes, incluindo ir ao trabalho ou atividades agradáveis.*”

Peça ao participante que lhe diga tudo o que sabe sobre Seguir em Frente, Continuar Fazendo. Preste atenção no seguinte:

- Aumentar a atividade da pessoa, fazendo mais coisas das quais já vem fazendo ou introduzindo novas atividades;
- Diferentes tipos de atividades — divertidas e voltadas para tarefas;
- Exemplos de diferentes atividades;
- Dividir as atividades em pequenas tarefas para que elas sejam mais gerenciáveis; e
- Começar com apenas uma ou duas atividades e aumentar a atividade ao longo do tempo.

Se o participante não mencionar nenhum dos pontos acima, tente incentivá-lo perguntando algo como: *“Você se lembra se começamos fazendo todas as tarefas da casa ou somente algumas pequenas tarefas específicas?”*

### 2. Fortalecendo o Apoio Social

Fortalecendo o Apoio Social também poderia ajudar NINA a enfrentar seus problemas. Peça ao participante que pense por que essa poderia ser uma estratégia útil. O participante pode ter mencionado essa estratégia como parte de Seguir em Frente, Continuar Fazendo (por exemplo, sugerindo que faça uma atividade prazerosa, como ver novamente suas amigas). Se esse é o caso, explique que é uma boa ideia, mas que seria melhor considerar essa atividade como parte de Fortalecendo o Apoio Social e escolher uma atividade diferente para Seguir em Frente, Continuar Fazendo.

Peça ao participante que forneça o máximo de informações possível sobre Seguir em Frente, Continuar Fazendo. Preste atenção no seguinte:

- Diferentes tipos de apoio, inclusive compartilhar problemas com outras pessoas, pedir ajuda prática, contatar uma agência específica para obter apoio ou informações e passar tempo com outras pessoas (mas não necessariamente falando sobre problemas);
- Escolher alguém de confiança; e
- Construir confiança compartilhando pequenas informações primeiro.

Você pode também assinalar que, quando NINA começar a sentir que está enfrentando melhor seus problemas, ela pode estar em condições de reagir e apoiar o seu marido.

## APÊNDICE G:

### PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO EP+

O Protocolo de INTERVENÇÃO EP+ é um guia sessão por sessão que os facilitadores de saúde mental podem usar enquanto estão reunidos com as pessoas que ajudam. O Protocolo contém todas as informações que um facilitador precisa para realizar cada sessão, incluindo os pontos essenciais que precisam ser comunicados para ensinar uma estratégia, bem como os roteiros para o facilitador. Os roteiros são sugestões sobre como explicar ou ensinar uma estratégia. Embora você não precise dizer exatamente o que está nos roteiros, é recomendável segui-los atentamente, pois eles foram escritos de maneira apropriada para ajudar as pessoas a entender as estratégias.

**NOTA:** A avaliação pré-EP+ deve ter sido realizada em uma reunião separada, aproximadamente uma a duas semanas antes da primeira sessão da EP+.

## SESSÃO 1

Objetivos da sessão:

1. Apresentações e sigilo (5 minutos);
2. Avaliação PSYCHLOPS (versão durante a intervenção) e revisão geral (10 minutos);
3. O que é a EP+? (20 minutos);
4. Entendendo a Adversidade (30 minutos);
5. Gerindo o Estresse (20 minutos); e
6. Definir tarefas práticas e finalizar a sessão (5 minutos).

### 1. Apresentações e confidencialidade (5 minutos)

Apresente-se para a pessoa.

Converse a respeito do sigilo.

Por exemplo, você poderia dizer:



*Meu nome é (nome) e sou um (mencione o seu cargo). Vou trabalhar com você pelas próximas cinco semanas, te guiando durante toda esta intervenção. Antes de começar a falar sobre a EP+ ou algumas das suas dificuldades pessoais, gostaria de lembrar que tudo o que disser em nossas sessões será mantido em sigilo. Eu não posso contar para ninguém, nem mesmo para a sua família, nenhuma informação que você compartilha nas sessões. A única ocasião na qual posso falar para alguém sobre você será com o meu supervisor. Ele é alguém especialmente preparado e a tarefa dele é assegurar que você está recebendo a melhor ajuda possível de mim. Se você estiver em uma situação de risco muito sério de acabar com a própria vida, eu precisarei falar com o meu supervisor para manter você seguro.*

## Diálogos adicionais para responder perguntas específicas da pessoa

- Explique para ela em que consiste a intervenção (que problemas abordará):



*A EP+ é uma intervenção breve que tem o propósito de lhe ajudar a enfrentar problemas emocionais, tais como sentimentos de desespero, medo ou tristeza, que são comuns em pessoas que vivem em circunstâncias difíceis. Também ajudará você a abordar problemas práticos, como procurar um emprego, gerir conflitos com outras pessoas etc.*

- O que se espera dele: avaliações (especificar o número de avaliações que você realizará, por exemplo, avaliação prévia, subsequente e de acompanhamento), participação nas cinco sessões, tarefas práticas em casa (ou seja, praticar as estratégias entre as sessões).
- Explique que você não vai dar nenhum medicamento:



*Na EP+ não vamos dar nenhum medicamento. Estamos interessados em ensinar como usar estratégias para ajudá-lo com seus problemas emocionais e práticos, o que significa que você não precisa tomar medicação.*

- Explique que ele não receberá nenhuma remuneração/ganho material por participar:



*Na EP+ você receberá ajuda de mim para melhorar seus problemas emocionais e práticos. Nós não lhe daremos dinheiro nem qualquer outra forma de remuneração por participar. Você ainda estaria interessado em participar na EP+?*

**Obs.:** se você puder fornecer à pessoa alguma forma de remuneração (por exemplo, despesas de viagem), especifique-a.

## 2. Protocolo da avaliação PSYCHLOPS — versão durante a intervenção (Apêndice B; 5-10 minutos)

### 3. O que é a EP+? (20 minutos)

#### Pontos-chave para incluir:

- As estratégias da EP+ ajudam a resolver problemas práticos (por exemplo, desemprego, problemas de habitação, conflito familiar) e problemas emocionais (sentimentos de tristeza, desespero, preocupação, estresse, etc.);
- Cinco sessões, uma por semana;
- Cada sessão dura 90 minutos;
- São ensinadas quatro estratégias;
- A EP+ funciona melhor se as pessoas comparecem a todas as sessões; e
- Para obter o máximo benefício da EP+, a pessoa deve praticar as estratégias entre as sessões.



*Na EP+, vamos trabalhar juntos para aprender algumas estratégias que podem lhe ajudar a superar as dificuldades que você me contou hoje. Vamos ter cinco sessões, incluindo a de hoje. As sessões acontecerão uma vez por semana e a duração será de até 90 minutos. Nessas sessões, ensinarei as diferentes estratégias e teremos tempo para praticá-las também. Vou lhe incentivar a praticar essas estratégias entre as nossas sessões para que você possa começar a fazer mudanças nos problemas da sua vida e aprender como se tornar seu próprio ajudante.*

*As estratégias que ensinarei ajudarão você a reduzir e gerenciar os problemas que você me disse que estão causando mais sofrimento (repita os problemas para o participante). Vou ensinar estratégias para ajudar você a gerenciar problemas práticos, melhorar sua atividade, reduzir seus sentimentos de estresse e ansiedade e melhorar seu apoio. Cada uma dessas estratégias é comprovadamente muito útil para pessoas em situações semelhantes à sua.*

*Isso funcionará melhor se você comparecer a todas as sessões pelas próximas cinco semanas. Eu entendo que pode ser difícil comparecer às sessões se você estiver se sentindo muito ansioso/a ou deprimido/a, ou se estiver doente ou tiver obrigações familiares ou comunitárias. Eu gostaria de fazer um acordo com você para falar sobre isso<sup>29</sup> ao invés de não aparecer ou evitar as sessões. Isso é porque eu quero que você aproveite ao máximo o nosso tempo juntos; eu não quero que você se sinta desconfortável em falar comigo sobre problemas que impedem você de vir para as sessões. Eu não vou ficar com raiva ou chateado. Que tal? Você vê alguma dificuldade em vir a todas as sessões?*

Se a pessoa disse que pode ter problemas para comparecer a todas as sessões, dedique um tempo a resolver esses problemas, por exemplo: escolher um melhor lugar, hora, dia etc.

<sup>29</sup> Você precisará adaptar a maneira como o participante entra em contato com você, dependendo do contexto local. Por exemplo, o participante talvez não consiga telefonar; nesse caso, você deve tomar outras providências.

## Motivos bons e não tão bons para participar da EP+

Escolha 1-2 perguntas do seguinte quadro para ajudar a pessoa a pensar em motivos bons e não tão bons para participar da EP+.

BONS MOTIVOS PARA PARTICIPAR DA EP+ (VANTAGENS)	MOTIVOS NÃO TÃO BONS PARA PARTICIPAR DA EP+ (DESvantagens)
<p><b><i>“Muitas pessoas se beneficiaram dessa intervenção”.</i></b></p>	<p><b><i>“Eu também entendo que pode ser um desafio para algumas pessoas participar de uma intervenção como essa”.</i></b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O que você acha que vai obter pessoalmente da EP+?</li> <li>• O que pode melhorar na sua vida se participar da EP+?</li> <li>• O que você acha que será capaz de fazer que não consegue fazer agora?             <ul style="list-style-type: none"> <li>– tarefas do lar (por exemplo, faxina, cozinhar);</li> <li>– cuidado pessoal (por exemplo, sair da cama, tomar banho, se vestir); e</li> <li>– atividades prazerosas (por exemplo, passar tempo com amigos, bordar, criar aves).</li> </ul> </li> <li>• Se os seus problemas emocionais diminuírem, como isso pode ser bom para outras áreas da sua vida?             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Por exemplo, seus relacionamentos, seu trabalho, seus outros deveres</li> </ul> </li> <li>• Como seria sua vida cotidiana se o seu bem-estar emocional melhorasse?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quais são alguns dos problemas para você se juntar à intervenção?</li> <li>• Do que você terá que abrir mão ou perder para participar da EP+?</li> <li>• A EP+ irá diminuir o tempo que você passa com a sua família?</li> <li>• A intervenção irá afastar você de outros deveres importantes?</li> </ul> <p>Exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tempo longe dos afazeres domésticos;</li> <li>• ter que organizar alguém para cuidar dos filhos;</li> <li>• poderia estar fazendo trabalho informal;</li> <li>• ter que desistir do tempo pessoal; e</li> <li>• ter que viajar muito longe para comparecer às sessões da EP+.</li> </ul>

Resuma os motivos bons e não tão bons para participar da EP+:



*Embora possa haver alguns motivos não tão bons para participar dessa intervenção (mencione os exemplos específicos na tabela “Motivos bons e não tão bons” dados pela pessoa), parece que há mais benefícios para você neste momento (especifique com exemplos da própria pessoa). Certo? Então, agora que você entende a intervenção um pouco melhor, é algo com o qual gostaria de se comprometer hoje? Eu também quero ressaltar que, embora você esteja comprometido, esse programa é voluntário. Isso significa que você pode deixar a intervenção a qualquer momento se quiser.*

## 4. Entendendo a Adversidade (30 minutos)

### Objetivos:

1. Fornecer informações sobre reações comuns à adversidade.
2. Normalizar as reações da pessoa no contexto de sua situação, porque muitos se preocupam que suas reações sejam um sinal de fraqueza ou que estejam doentes ou ficando loucos.
3. Explicar como a EP+ foi concebida para ajudar a pessoa a enfrentar e superar esses problemas, aprendendo estratégias eficazes.

### Pontos importantes a serem incluídos

- Entendemos por adversidade qualquer experiência da vida estressante ou difícil.
  - Por exemplo, viver na pobreza; doença ou morte de um ente querido; ser afetado por desastres naturais ou por uma guerra.
- As pessoas podem ter várias reações diferentes à adversidade.
  - Por exemplo, medo intenso, desesperança, extrema tristeza, cansaço, dores fortes de cabeça.
- Esses sentimentos e reações causam problemas na vida das pessoas.
  - Por exemplo, não conseguir sair da cama, dificuldades para realizar as tarefas cotidianas (como os afazeres domésticos), conflito dentro da família, não sair mais ou não desfrutar mais de atividades prazerosas.
- Na maioria das pessoas, essas reações diminuem com o tempo.
- Em outras pessoas, em vez disso, esses sentimentos permanecem.
- Aprender estratégias para gerir esses sentimentos pode ser útil.



*Eu gostaria de passar algum tempo conversando com você sobre o motivo pelo qual você pode estar passando pelos problemas dos quais acabamos de falar e como essa intervenção pode ajudá-lo a gerir e superar esses tipos de problemas.*

*Quando as pessoas vivem em circunstâncias difíceis e passam por eventos estressantes, a maioria geralmente sente uma gama de emoções diferentes: muito medo, luto, tristeza extrema e desesperança excessiva. Algumas pessoas até descrevem que não sentem nenhuma emoção ou que ficaram insensíveis. Os sentimentos que você descreveu, como (listar algumas das principais emoções anteriormente mencionadas), também são comuns.*

*Há um motivo pelo qual as pessoas reagem dessa maneira. Nossos corpos são projetados para nos manter vivos em situações que ameacem a vida. Então, quando pensamos que estamos em perigo, nossos corpos podem responder ficando extremamente alertas — isso ocorre para que possamos olhar para o perigo e evitá-lo. Ou nosso coração pode bater muito rápido, nossa respiração pode acelerar, podemos nos sentir tensos etc. Essas reações nos ajudam a fugir ou lutar, se necessário.*

*Para muitas pessoas, esses problemas e reações desaparecem com o passar do tempo. No entanto, para outras, esses sentimentos continuam. Então, eles passam a atrapalhar a capacidade de fazer as coisas que precisamos fazer no cotidiano, como trabalhar ou realizar afazeres domésticos. Por exemplo, sentimentos duradouros de luto podem fazer com que as pessoas se isolem da família e da comunidade. Sentimentos de desesperança podem impedir que alguém faça tarefas importantes para a sobrevivência.*

*(Se possível, dê um exemplo de como os problemas do participante causaram dificuldades em sua vida.) Ou, como você descreveu...*

*Em qualquer um desses exemplos, fica claro como, com o tempo, esses sentimentos podem causar muitos problemas na vida de alguém. Na EP+, temos estratégias para ajudar você a se sentir melhor. Espero que as estratégias que vou ensinar nas próximas semanas sejam suficientes para ajudar você a se sentir assim.*

*Portanto, a primeira informação que gostaria que você aprendesse hoje é que muitas pessoas na sua situação enfrentam dificuldades emocionais e práticas. Portanto, os problemas pelos quais você está passando não significam que você é fraco, e você não é culpado pelo que está sofrendo. Na verdade, ter sobrevivido a experiências muito desafiadoras é impressionante. Você também está sendo corajoso ao discutir suas experiências comigo. Eu acredito que isso é importante para ajudar a melhorar a sua própria vida. Também é importante para a vida e o futuro da sua família e da sua comunidade. Ao participar plenamente dessa intervenção, você pode esperar se sentir melhor e voltar a ser capaz de fazer parte da vida da sua família e da sua comunidade mais do que está conseguindo agora.*

## 5. Gerindo o Estresse (20 minutos)

### **Objetivos:**

1. Convidar um parente ou amigo para estar presente, se a pessoa assim desejar.
2. Fornecer informações sobre o motivo pelo qual gerenciar o estresse é útil.
3. Relacionar a base da estratégia especificamente aos problemas da pessoa (por exemplo, estresse, tensão, doenças físicas).
4. Dar instruções sobre como praticar a respiração lenta.
5. Permitir que a pessoa pratique.

### Pontos importantes a serem incluídos

- Uma das reações mais comuns à adversidade é o estresse.
- O estresse pode afetar nosso corpo a curto prazo (por exemplo, nosso ritmo respiratório e cardíaco pode acelerar em uma situação em que nos sentimos estressados ou com medo) e a longo prazo (por exemplo, o estresse pode causar dores de cabeça, dor ou desconforto no corpo).
- Opção para usar uma metáfora:  
Usar um adereço ao usar uma metáfora (por exemplo, uma bola de lã, um fio ou uma linha de pesca).
  - Essas sensações podem ser como um novelo de lã emaranhado (mostre ao participante). Se a gente ignora essas sensações e continua com a vida, a lã pode ficar ainda mais emaranhada (emaranhar um pouco mais a lã). Isso pode causar desconforto e outros problemas físicos. A estratégia que vou ensinar hoje vai ajudar a desembaraçar esse novelo de lã emaranhado.
  - Essas sensações podem ser um pouco como uma mola ou uma bobina. Com o tempo, a mola fica cada vez mais *apertada e isso provoca desconforto. A estratégia que vou ensinar hoje vai ajudar a afrouxar essa mola apertada.*

### Passos a seguir:

1. Ressaltar que Gerindo o Estresse ajuda a relaxar o corpo e acalmar a mente para reduzir o estresse.
2. Convidar a pessoa a soltar qualquer tensão no corpo (sacudir os braços e as pernas, rolar os ombros para trás, etc.).
3. Ensinar um exercício de respiração lenta.
4. “Imagine um balão dentro do estômago. Sua tarefa será encher o balão” (mostre com um balão real, se possível):
  - “é isso mesmo, a barriga vai se expandir quando você respirar.”
  - propor não respirar com o peito (nossas respirações do peito são mais superficiais); e
  - colocar uma mão sobre o estômago e a outra sobre o peito pode ajudar a garantir que o participante esteja respirando com a barriga e não com peito.
5. Demonstrar a respiração abdominal e, em seguida, pedir que o participante tente fazê-la sozinho por 2 minutos.
6. Quando o participante já estiver conseguindo respirar com a barriga, pedir a ele que se concentre em diminuir a velocidade da respiração.
  - Conte 1, 2, 3 (calculado em segundos) para inalar e 1, 2, 3 para expirar.
7. Praticar por pelo menos dois minutos contando em voz alta para a pessoa.
8. Continuar praticando por pelo menos três minutos sem contar em voz alta (pedir à pessoa para contar mentalmente ou seguir o som de um relógio ou outro ritmo).
9. Em seguida, falar com o participante sobre sua experiência e considerar as dificuldades que ele teve.



Muitas pessoas expostas a dificuldades, perigos e eventos estressantes na vida se sentem sobrecarregadas pelo estresse e pela ansiedade. Para alguns, isso pode significar ter pensamentos estressantes constantemente na sua cabeça. Outras pessoas podem sentir o estresse ou ansiedade de uma maneira muito física: sentir-se tenso o tempo todo, respirar rápido demais ou sentir que seu coração está batendo muito mais rápido que o normal. Se você tem alguma dessas sensações, é muito importante que você saiba que não é perigoso para o seu corpo fazer isso. Na verdade, seu corpo foi projetado para fazer isso. O propósito dessas reações físicas é ajudá-lo a responder quando há uma ameaça real à sua vida: em outras palavras, te ajudar a fugir muito rápido ou revidar. Mas, infelizmente, essas sensações físicas são muito desconfortáveis e desnecessárias quando você não está em uma situação de risco de vida. Pense numa corda esticada: com o tempo, a corda fica mais e mais apertada e isso se torna desconfortável. A estratégia que vou ensinar hoje ajudará você a afrouxar a corda esticada. Isso pode não acontecer imediatamente, mas com muita prática a corda irá gradualmente se soltar até você se sentir mais relaxado e calmo.

Vou lhe ensinar como respirar de uma forma que relaxará seu corpo e sua mente. Vai precisar de um pouco de prática até que você realmente sinta os benefícios; por isso, vamos praticar no final de cada sessão.

A razão pela qual essa estratégia se concentra na respiração é porque, quando nos sentimos estressados, nossa respiração costuma encurtar e acelerar. Isso causa muitos dos outros sentimentos desconfortáveis que mencionei anteriormente, como sentir-se tenso. Então, para mudar sentimentos como tensão, é útil mudar a sua respiração.

Antes de começar, quero relaxar um pouco o seu corpo. Sacuda os braços e as pernas e deixe-os flexíveis e soltos. Role seus ombros para trás e mova suavemente a cabeça de um lado para o outro.

Agora, colocando suas mãos na barriga, quero que você imagine que tem um balão na sua barriga, e cada vez que você respira, vai soprar esse balão, então a sua barriga vai inchar. E quando você expira, o ar no balão também sai, e a sua barriga fica achatada. Me observe agora. Eu vou expirar primeiro para tirar todo o ar da minha barriga. (Demonstre a respiração abdominal - tente exagerar para ficar bem claro. Faça isso por pelo menos cinco respirações).

Certo, agora tente respirar pela barriga junto comigo. Lembre-se, comece expirando até que todo o ar tenha saído, então inspire. Se puder, tente puxar o ar pelo nariz e colocar o ar para fora pela boca. (Pratique com o participante pelo menos dois minutos.)

Ótimo! Agora, o segundo passo é diminuir a velocidade da sua respiração. Então, vamos levar três segundos para respirar e três segundos para expirar. Eu contarei para você.

Ok, agora inspire, um, dois, três. E expire, um, dois, três. Você percebe como eu conto devagar? (Repita isso por aproximadamente dois minutos).

Está ótimo. Agora, quando você praticar sozinho, não fique muito preocupado em tentar manter exatamente três segundos. Apenas tente o seu melhor para diminuir a sua respiração, lembrando que quando você está estressado você vai respirar rápido.

Ok, agora você tenta sozinho pelos próximos minutos.

Deixe o participante praticar por conta própria, tentando deixar a respiração mais lenta por pelo menos dois minutos. Tente contar suas respirações para que você possa julgar se ele ainda está respirando rápido demais. Depois, dedique um tempo a conversar sobre quaisquer dificuldades que ele tenha tido.



*Muito bem, como você se sentiu praticando sozinho? Foi mais difícil manter sua respiração num ritmo mais lento?*

### Sugestões úteis para Gerindo o Estresse

Os participantes podem apresentar diversos problemas quando tentam praticar a respiração lenta sozinhos. Abaixo está uma lista de problemas comuns que eles podem enfrentar. Sempre fale com o seu supervisor sobre como lidar com quaisquer problemas ou reclamações que um participante tenha ao praticar qualquer estratégia.

PROBLEMA	SOLUÇÕES
O participante está muito preocupado sobre a respiração correta (por exemplo, manter os três segundos dentro e fora, respirar pela barriga).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentive o participante a não se preocupar em seguir exatamente as instruções.</li> <li>Ajude-o a entender que o objetivo principal é simplesmente desacelerar a respiração da maneira que melhor lhe convier, mesmo que isso signifique que ele não está mantendo a contagem de três ou mesmo se ele não estiver conseguindo respirar pela barriga.</li> <li>Depois de ter aprendido a diminuir a respiração, eles podem tentar usar a contagem ou respirar pela barriga.</li> </ul>
O participante não consegue diminuir a respiração quando está no auge de sua ansiedade ou estresse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diga ao participante que isso seria muito difícil para qualquer um fazer imediatamente, até mesmo um ajudante.</li> <li>Passar algum tempo ajudando o participante a identificar os primeiros sinais de que está começando a ficar ansioso ou estressado para que possa começar a respirar devagar mais cedo.</li> <li>Se isso for muito difícil, ajude-o a programar horários específicos ao longo do dia para praticar a respiração lenta, de modo que ele aprenda a usá-la antes de ficar ansioso demais.</li> </ul>
Concentrar-se na respiração faz com que o participante acelere a respiração e sinta-se mais ansioso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajude-o a se concentrar em um relógio e respirar seguindo a contagem do relógio, em vez de se concentrar apenas na respiração (ou na batida de uma música ou canção).</li> </ul>
O participante apresenta sensações de vertigem ou tontura, ou sente que está perdendo o controle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembre-o de que essas sensações são seguras e que ele não está perdendo o controle.</li> <li>Incentive-o a se concentrar apenas em soprar todo o ar para fora (expiração) e deixar que a inspiração chegue naturalmente (ou por si mesma).</li> <li>Então ele pode voltar a se concentrar em todo o processo de respiração (para dentro e para fora).</li> </ul>

## 6. Praticar as estratégias entre sessões e finalizar a sessão (5 minutos)

Recomende à pessoa que pratique o exercício de respiração lenta o mais regularmente possível. Considere qual é o melhor momento para praticar essa técnica – quer dizer, quando ela não será perturbada nem terá muitas distrações.

Fale sobre como a pessoa pode usar lembretes para respirar devagar. Algumas ideias incluem:

- Usar alarmes no celular;
- Agendar as tarefas de modo que correspondam a atividades da comunidade ou às refeições; e
- Pedir a um amigo ou parente que o lembre.

## SESSÃO 2

### Objetivos da sessão:

1. Avaliação PSYCHLOPS (versão durante a intervenção) e revisão geral (5 minutos);
2. Apresentar a estratégia Enfrentando Problemas e trabalhar no principal problema da pessoa (70 minutos);
3. Praticar Gerindo o Estresse (10 minutos); e
4. Definir tarefas práticas e finalizar a sessão (5 minutos).

### 1. Avaliação PSYCHLOPS (versão durante a intervenção) e revisão geral (5 minutos)

Faça a avaliação PSYCHLOPS (versão “durante a intervenção”; Apêndice B). Usando as respostas do participante, dedique os primeiros minutos a repassar a última semana. Além disso, inclua uma breve revisão da prática de respiração lenta. Analise, discuta e supere quaisquer dificuldades que o participante tenha tido com essa estratégia. Revise e considere quaisquer dúvidas a respeito da sessão anterior.

Revise e analise a experiência do participante com Gerindo o Estresse durante a última semana. Veja a caixa “Sugestões úteis” na sessão 1 para responder a quaisquer dificuldades que ele tenha tido.

### 2. Enfrentando Problemas (70 minutos)

#### Objetivos:

1. Fornecer informação sobre como Enfrentando Problemas é útil;
2. Ensinar o passo a passo desta estratégia;
3. Aplicar esta estratégia no problema identificado na avaliação como maior causa de preocupação (usando o folheto Enfrentando Problemas – Apêndice E); e
4. Estabelecer um plano para abordar o problema que a pessoa possa realizar durante a semana (usando o calendário – Apêndice E).

## Passo a passo de Enfrentando Problemas

PASSO	DESCRIÇÃO
1. Fazer uma lista dos problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumere os problemas, dividindo-os em solucionáveis (podem ser influenciados ou alterados) e insolúveis (não podem ser influenciados ou alterados).</li> </ul>
2. Escolher um problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolha um problema mais fácil (solucionável) para começar.</li> </ul>
3. Definir o problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolha os elementos do problema que são de natureza prática e que podem ser controlados ou influenciados até certo ponto.</li> <li>• Mantenha a explicação do problema tão específica e breve quanto possível.</li> <li>• Tente não incluir mais de um problema.</li> <li>• Se um problema tiver muitas partes, divida-o e trate cada parte separadamente.</li> </ul>
4. Considerar ideias sem julgá-las	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeiro, incentive o participante a pensar em tantas soluções para o problema quanto possível. Nessa etapa, não importa se as soluções são boas ou ruins.</li> <li>• Pense no que o participante pode fazer sozinho e pense também em pessoas que podem ajudá-lo a gerir partes do problema.</li> <li>• Considere os pontos fortes, recursos ou suporte pessoal existentes.</li> <li>• Tente encorajar o participante a ter ideias em vez de lhes dar diretamente soluções (se você ficar tentado a dar conselhos, lembre-se da estratégia de perguntar primeiro o que diria a um amigo).</li> </ul>
5. Decidir e escolher estratégias úteis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da lista de soluções potenciais, escolha as que são mais úteis para influenciar sobre o problema.</li> <li>• As estratégias úteis têm muito poucas desvantagens para o participante ou outras pessoas.</li> <li>• As estratégias úteis podem ser realizadas (por exemplo, a pessoa tem os meios financeiros, outros recursos ou a capacidade para levar a cabo a solução).</li> <li>• Você pode escolher mais que uma solução.</li> </ul>
6. Plano de ação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolva um plano detalhado de como e quando o participante vai levar a cabo as soluções.</li> <li>• Ajude-os a escolher o dia e a hora em que ele fará isso.</li> <li>• Ajude-os a escolher quais soluções ele tentará primeiro se houver mais de uma.</li> <li>• Considere quais recursos (por exemplo, dinheiro, transporte, outra pessoa e assim por diante) eles podem precisar para executar o plano.</li> <li>• Sugira ajuda para lembrar o participante de realizar o plano (notas, calendário, atividades do plano para coincidir com refeições ou outros eventos de rotina).</li> </ul>
7. Revisão	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essa etapa acontece na próxima sessão, depois que o participante tentou levar a cabo o plano.</li> <li>• Considere o que ele fez e que efeito isso teve no problema original.</li> <li>• Considere as dificuldades que ele teve ao agir sobre o plano.</li> <li>• Considere e planeje o que ele pode fazer na próxima semana para continuar a influenciar e a gerir o problema, considerando o que concluiu na última semana.</li> </ul>

## Apresentação da estratégia Enfrentando Problemas



*Hoje vamos começar com o problema que você disse que está causando a maior preocupação. (Diga qual é o problema e verifique se o participante ainda quer trabalhar com esse problema.)*

*Nosso ponto de partida com qualquer problema é decidir quais partes dele são práticas. (Na primeira vez, você pode dizer ao participante quais partes são práticas).*

*A estratégia que vou ensinar hoje ajudará você com as partes práticas do seu problema. Chama-se Enfrentando Problemas. Nosso objetivo é ver quais elementos do problema você pode resolver ou influenciar. Você pode nem sempre ser capaz de resolvê-lo, mas pode influenciar um pouco ou mudar a maneira como está respondendo ao problema, o que pode ajudar a reduzir sentimentos negativos. (Especifique quais são os sentimentos negativos do participante.)*

*Percorra cada uma das etapas de Enfrentando Problemas com o participante. Assegure-se de explicar claramente o objetivo de cada etapa (use o folheto Enfrentando Problemas para ajudar).*

### 3. Gerindo o Estresse (10 minutos)

Pratique a respiração lenta junto com o participante. Ajude-o a superar qualquer problema que tenha tido com a estratégia quando tentou praticá-la por conta própria (por exemplo, ao tentar respirar pelo estômago, ou concentrar-se em respirar mais devagar etc.).

### 4. Praticar as estratégias entre sessões e finalizar a sessão (5 minutos)

Incentive a pessoa a executar o plano de Enfrentando Problemas e continuar a praticar Gerindo o Estresse. Forneça-lhe o folheto Enfrentando Problemas (Apêndice E) para que possa lembrá-lo de como seguir os passos e o folheto de calendário (Apêndice E) para não esquecer o que planejou fazer na semana seguinte.

## SESSÃO 3

### Objetivos da sessão:

1. Avaliação PSYCHLOPS (versão “durante a intervenção”) e revisão geral (5 minutos);
2. Repassar Enfrentando Problemas (35 minutos);
3. Apresentar Seguir em Frente, Continuar Fazendo (35 minutos);
4. Praticar Gerindo o Estresse (10 minutos); e
5. Definir tarefas práticas e finalizar a sessão (5 minutos)

### 1. Avaliação durante a EP+ e revisão geral (5 minutos)

Faça a avaliação PSYCHLOPS (versão “durante a intervenção”; Apêndice B). Usando as respostas do participante, dedique os primeiros minutos a repassar a última semana. Avalie o progresso em qualquer uma das estratégias.

Revise e considere quaisquer dúvidas a respeito da sessão anterior.

Revise e analise a experiência do participante com Gerindo o Estresse durante a última semana. Veja a caixa “Sugestões úteis” na sessão 1 para responder a quaisquer dificuldades que ele tenha tido.

A maior parte dessa sessão será dedicada a avaliar as tentativas da pessoa de realizar os planos de Enfrentando Problemas (cerca de 35 minutos) e apresentar Seguir em Frente, Continuar Fazendo (cerca de 35 minutos).

### 2. Revisar Enfrentando Problemas (35 minutos)

Ao revisar Enfrentando Problemas, tenha em mente o seguinte:

- Se a pessoa não completou seu plano de ação, converse sobre o que a impediu de fazê-lo e considere maneiras de superar esse problema e concluir as tarefas na semana seguinte (por exemplo, elaborar um plano para dedicar tempo para sentar e concluir a tarefa, realizar a tarefa com uma pessoa de confiança para lhe ajudar a pensar em diferentes soluções etc.);
- Analise quaisquer dificuldades ou obstáculos que o participante tenha enfrentado e que tenham mudado a maneira como poderia ter concluído seu plano de ação;
- Se o participante completou todo ou parte do plano de ação, considere os resultados. Fale sobre como esses resultados modificam o problema original. Reveja a estratégia Enfrentando Problemas para decidir sobre soluções mais úteis (Passo 3 e seguintes) para continuar a influenciar o problema; e
- Incentive a pessoa a aplicar Enfrentando Problemas em outros problemas que tenha, em seu próprio tempo (e fale sobre o progresso na seção de revisão de cada sessão), ou, se houver tempo, enquanto a estiver acompanhando por meio das sete etapas de Enfrentando Problemas.

### 3. Seguir em Frente, Continuar Fazendo (35 minutos)

#### Objetivos:

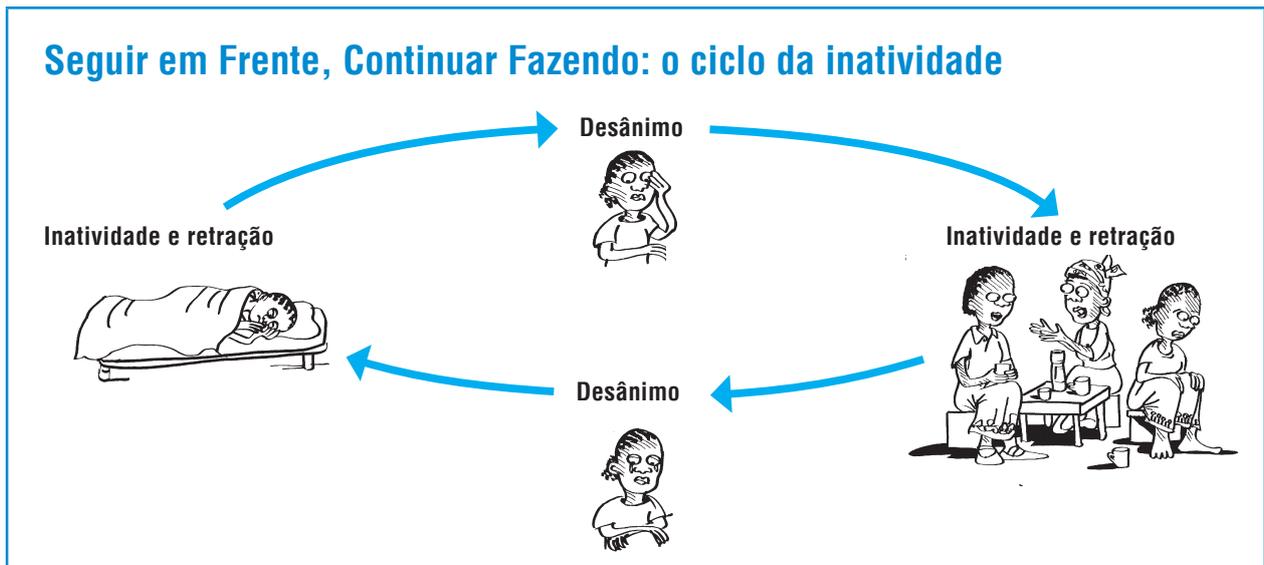
- Ensinar ao participante que a adversidade pode fazer com que as pessoas fiquem presas em um ciclo de desânimo e inatividade;
- Assegurar ao participante que os problemas de desânimo e inatividade são frequentes;
- Ensinar o participante a se tornar ativo: Seguir em Frente, Continuar Fazendo pode quebrar o ciclo de desânimo e inatividade; e
- Seguir em Frente, Continuar Fazendo melhora o humor, o que, por sua vez, pode ajudar o participante a se sentir mais confiante na solução de seus problemas práticos.

Exemplos de atividades nas quais as pessoas costumam se envolver menos quando estão de mau humor:

- Eventos prazerosos (por exemplo, atividades das quais costumavam gostar);
- Acontecimentos sociais;
- Atividades essenciais da vida diária, que incluem:
  - afazeres domésticos (faxina, arrumar a casa, comprar e preparar alimentos, cuidar das crianças);
  - deveres no emprego (reduzir a atividade no trabalho ou, em casos extremos, faltar regularmente ao trabalho ou parar de trabalhar); e
  - Cuidado pessoal (sair da cama, tomar banho regularmente, trocar de roupa e comer as refeições regulares).

*Qual é o objetivo dessa estratégia?*

Ela tem como alvo o ciclo de inatividade em que as pessoas ficam presas quando estão fazendo menos atividades. Isso faz com que o desânimo continue e as impede de se envolver em tarefas e atividades. A pessoa costuma dizer: “Vou fazer X quando tiver vontade”.



### O que fazer?

Seguir em Frente, Continuar Fazendo tem como objetivo quebrar esse ciclo e melhorar o humor do participante, incentivando-o a se envolver novamente em atividades agradáveis e orientadas a tarefas, apesar de seu humor.

### Sugestões:

- Convide um parente ou amigo para acompanhá-los se o participante quiser que eles estejam presentes. A pessoa escolhida deve ser capaz de incentivar e apoiar o participante a começar a fazer as atividades novamente;
- Seja específico sobre a tarefa ou atividade na qual o participante estará envolvido na semana seguinte;
- Estabeleça metas muito pequenas para o participante (por causa de sua baixa motivação e, possivelmente, baixa autoestima, você quer que ele seja capaz de alcançar o objetivo);
- Se necessário, use uma lista de atividades como guia;
- Ajude o participante a escolher a hora e o dia em que estará menos distraído e, ao mesmo tempo, quando sentir-se menos cansado ou desanimado (por exemplo, de manhã, depois de as crianças terem ido à escola) para realizar a atividade ou tarefa;
- Use o folheto calendário (Apêndice E);
- Use outros lembretes (por exemplo, alarmes no celular se a pessoa tiver um; agendar atividades de modo que calhem com atividades da comunidade ou horários de refeições; pedir a um amigo ou parente para lembrá-los — são todas boas maneiras de ajudar o participante a completar a tarefa);
- Concentre-se em fazer o participante retomar uma rotina para voltar a ser produtivo;
- Não caia na armadilha de pensar que essa estratégia só visa que o participante se divirta. Muitas situações têm pouca oportunidade para experiências positivas. Ser ativo e produtivo ainda é muito útil; e
- Entregue ao participante o folheto Seguir em Frente, Continuar Fazendo (Apêndice E).

**Pontos importantes a serem incluídos**

- A adversidade pode causar mudanças no humor das pessoas – eles podem parecer muito tristes e desencorajadas.
- Com o tempo, se o seu humor não melhorar, as pessoas podem sentir falta de energia e motivação para fazer as coisas.
- As pessoas podem sentir que não gostam mais de coisas que antes gostavam.
- Isso pode iniciar um ciclo, chamado ciclo de inatividade.

**Apresentando Seguir em Frente, Continuar Fazendo**

Ao introduzir o raciocínio por trás da estratégia Seguir em Frente, Continuar fazendo, não se esqueça de relacionar as informações gerais para os problemas específicos do participante. Em particular, fale sobre como você percebe que os problemas estão contribuindo para que ele se retraia de atividades específicas. Mostre também ao participante o folheto Seguir em Frente, Continuar Fazendo (Apêndice E) ao explicar o ciclo.

A apresentação a seguir é um texto padrão. Você pode querer adicionar informações relevantes e específicas para o participante, ou você pode querer incluir informações mais específicas depois de dar essa introdução (por exemplo, “Agora, você me disse que parou de fazer...”). É uma questão de como você se sente mais confortável e confiante.



*É muito comum que as pessoas que estão expostas a dificuldades, perdas e eventos estressantes na vida sofram mudanças no humor e se cansam facilmente. Com o passar do tempo, se o humor de uma pessoa não melhora, muitas vezes ela começa a sentir falta de energia e motivação para fazer as coisas que costumavam fazer com bastante facilidade. Também pode começar a achar que não gosta mais de atividades que costumavam dar prazer para ela. Isso pode iniciar um ciclo em que o humor da pessoa fica cada vez pior, o que leva a uma maior retirada das atividades, o que resulta em uma piora ainda maior do humor, e assim por diante. (Desenhe este ciclo, como acima, para o participante.)*

*Chamamos isso de ciclo da inatividade. Infelizmente, este ciclo de inatividade mantém você preso em seu mau humor ou tristeza. Muitas vezes as pessoas pensam: “Vou começar a fazer as coisas de novo quando me sentir melhor”. Ou elas acham que sentir-se energizado leva a aumentar a atividade, mas, na verdade, ficar ativo é o que dá a sensação de energia. Muitas pessoas só começam a se sentir melhor quando se tornam ativas. Para quebrar esse ciclo, você precisa começar a fazer as coisas de novo, mesmo que não sinta vontade. Lembre-se de que muitas pessoas não começam a se sentir melhor até se tornarem ativas.*

*Para muitas pessoas, começar a atividade é a parte mais difícil. Mas garanto que, uma vez que começam a fazer atividades, fica mais fácil continuar.*

*Pensando nas coisas que você costumava fazer antes de se sentir assim, qual é uma atividade agradável ou prazerosa que você poderia começar a fazer novamente ou fazer com mais frequência? E, pensando em quando você estava se sentindo melhor, qual é uma tarefa, em casa ou no trabalho, que você estava fazendo regularmente, mas não consegue mais a fazer ou está fazendo menos? Ótimo: então, vamos dedicar um tempo a colocar na agenda essas tarefas para você começar a fazer novamente na próxima semana.*

Passos para completar Seguir em Frente, Continuar Fazendo:

1. Ajude o participante a escolher uma atividade ou tarefa agradável que seja possível realizar durante a próxima semana.
2. Ajude o participante a dividir a atividade ou tarefa em etapas muito pequenas e gerenciáveis.
3. Ajude o participante a agendar quando (dia e hora) ele realizará a atividade ou tarefa durante a próxima semana.
4. Consulte os lembretes que o participante pode usar para ajudá-lo a completar sua atividade.

#### 4. Praticar Gerindo o Estresse (10 minutos)

Pratique a respiração lenta junto com o participante. Ajude-o a superar qualquer problema que tenha tido com a estratégia quando tentou praticá-la por conta própria (por exemplo, ao tentar respirar pelo estômago, ou concentrar-se em respirar mais devagar etc.).

#### 5. Praticar as estratégias entre sessões e finalizar a sessão (5 minutos)

Incentive a pessoa a realizar o plano Enfrentando Problemas e a atividade que ele escolheu para Seguir em Frente, Continuar Fazendo. Assegure-se de que a pessoa tenha cópias de todos os folhetos (Apêndice E) de Gerindo o Estresse, Enfrentando Problemas e Seguir em Frente, continuar fazendo. Se for útil, preencha o calendário para ajudá-lo a lembrar de quando fazer os deveres de casa.

## SESSÃO 4

### Objetivos da sessão:

1. Avaliação PSYCHLOPS (versão “durante a intervenção”) e revisão geral (5 minutos);
2. Revisar Enfrentando Problemas (20 minutos);
3. Revisar Seguir em Frente, Continuar Fazendo (20 minutos);
4. Apresentar Fortalecendo o Apoio Social (30 minutos);
5. Praticar Gerindo o Estresse (10 minutos); e
6. Definir tarefas práticas e finalizar a sessão (5 minutos).

### 1. Avaliação durante a EP+ e revisão geral (5 minutos)

Faça a avaliação PSYCHLOPS (versão “durante a intervenção”; Apêndice B). Usando as respostas do participante, dedique os primeiros minutos a repassar a última semana. Avalie o progresso em qualquer uma das estratégias.

Revise e considere quaisquer dúvidas a respeito da sessão anterior.

Revise e analise a experiência do participante com Gerindo o Estresse durante a última semana. Veja a caixa “Sugestões úteis” na sessão 1 para responder a quaisquer dificuldades que ele tenha tido.

### 2. Revisar Enfrentando Problemas (20 minutos)

Veja as notas da Sessão 3 para revisar e continuar com Enfrentando Problemas.

### 3. Revisar Seguir em Frente, Continuar Fazendo (20 minutos)

Ao revisar Seguir em Frente, Continuar Fazendo, considere o seguinte:

- Se o participante não completou as atividades planejadas, analise o que o impediu de fazer isso e considere as maneiras pelas quais poderia superar esse problema e concluir as tarefas na semana seguinte (por exemplo, planejar dedicar tempo para concluir a tarefa, arranjar uma pessoa para acompanhá-lo, deixar que um parente cuide dos filhos enquanto ele completa a tarefa etc.);
- Analise quaisquer dificuldades ou obstáculos que mudaram a forma como poderia ter concluído seu plano;
- Se o participante completou alguma das atividades, avalie os resultados. Pergunte especificamente como isso afetou seu humor, sua autoconfiança etc.;
- Revise a estratégia Seguir em Frente, Continuar Fazendo e decida quais novas atividades ou tarefas o participante pode incluir em sua semana, ou aumente o número de vezes em que ele está realizando a atividade que já começou a fazer. Ajude-o a selecionar vários diferentes tipos de tarefas e atividades (por exemplo, para que nem todas sejam simplesmente atividades de cuidado pessoal); e
- Certifique-se de ter uma cópia do folheto Seguir em Frente, Continuar Fazendo (Apêndice E).

## 4. Fortalecendo o Apoio Social (30 minutos)

### Objetivos:

- Fornecer informações ao participante sobre a importância de ter e usar um bom suporte social;
- Ajudá-lo a identificar pelo menos uma pessoa ou organização da qual ela poderia receber apoio; e
- Planejar como o participante pode fortalecer seu apoio social com a pessoa ou organização escolhida.

### Pontos-chaves a incluir:

- Existem muitas formas de apoio social:
  - Ter um amigo ou parente que ouça e valide as preocupações e emoções da pessoa, em vez de não as levar a sério e não demonstrar interesse;
  - Conectar-se com uma agência que forneça informações e suporte adequados ao que a pessoa precisa;
  - Conseguir ajuda para realizar uma tarefa difícil ou para oferecer uma forma de completar a tarefa (por exemplo, transportar a pessoa para algum lugar, emprestar algo para ela, etc.);
  - Passar tempo com outras pessoas, mas não necessariamente falando de problemas (por exemplo, compartilhar uma refeição); e
  - Ajudar outras pessoas (sem esquecer de cuidar de si mesmo).
- As pessoas se sentem mais confiantes e esperançosas para enfrentar problemas e adversidades quando têm apoio;
- Quando as pessoas têm suporte, elas podem sentir que os problemas são mais fáceis de resolver;
- Compartilhar problemas com outras pessoas pode ajudar a se sentir menos sobrecarregado;
- Ouvir os problemas de outras pessoas pode ajudar as pessoas a sentirem que não estão sozinhas em seu sofrimento;
- Você pode compartilhar um provérbio ou ditado que reflita a ideia de suporte social, por exemplo *“Desabafar faz bem pra saúde”*.

## Apresentação de Fortalecendo o Apoio Social

Você pode mostrar à pessoa o folheto Fortalecendo o Apoio Social enquanto explica a estratégia.



*“Fortalecer o apoio social” pode significar coisas diferentes para pessoas distintas. Para alguns, significa compartilhar dificuldades e sentimentos com outras pessoas em quem confiam. Ou pode ser útil passar tempo com amigos ou familiares e não falar sobre seus problemas. Para outros, isso significaria pedir algo a pessoas de confiança, como uma ferramenta emprestada, ou mesmo os conhecimentos necessários para fazer algo. Para outros, isso pode significar conectar-se com organizações comunitárias ou agências para obter apoio. Essas formas de apoio social podem ser muito poderosas na redução de dificuldades e aflições. Você acha que existe alguma maneira de fortalecer seu apoio social?*

Ajude a pessoa a decidir como deseja fortalecer seu apoio social.

- Por exemplo, conversar com alguém, obter ajuda mais prática (como pedir algo emprestado) ou conectar-se a outra agência ou organização comunitária.

Se a pessoa não tiver certeza sobre o fortalecimento do seu apoio social, mesmo que você tenha motivos para acreditar que ela precisa disso, talvez você queira continuar falando a respeito:



*Muitas pessoas se sentem inseguras falando com outras pessoas sobre seus problemas ou pedir ajuda. Um motivo é porque temem ser um fardo para a outra pessoa. Muitas vezes, isso nem sempre é verdade. Muitas vezes as pessoas compartilham seus próprios problemas quando ouvem o que o amigo lhes fala sobre seus problemas. Ou eles podem, por sua vez, pedir ajuda. Isso acontece porque esse amigo também está tendo problemas semelhantes. É raro que uma pessoa ou só fale sobre seus próprios problemas, ou só peça ajuda. Também pode ser útil ouvir as dificuldades de outras pessoas para obter uma perspectiva sobre seus próprios problemas, especialmente se você achar que é o único que sofre com isso.*

*Outra razão pela qual as pessoas não recebem apoio dos outros é porque não conhecem alguém em quem possam confiar. Se você acha que não tem ninguém em quem confiar, poderíamos considerar juntos um pouco mais a possibilidade de encontrar alguém em quem você possa confiar?*

### Planejar de que maneira a pessoa vai fortalecer seu apoio social

Depois que o participante tiver identificado pelo menos uma pessoa, organização comunitária ou agência de suporte mais formal da qual deseje receber apoio, ajude-o com o seguinte:

- Planejar exatamente o que fazer (por exemplo, telefonar ou visitar a pessoa). Não se esqueça de dividir esse plano em etapas pequenas e gerenciáveis;
- Decidir o dia em que ele fará isso; e
- Perguntar o que você dirá à pessoa ou agência, ou o que você fará com ela (por exemplo, falar sobre um problema prático e como você se sente, falar sobre sua participação na EP+, falar sobre o problema específico com o qual você está lidando, trabalhar com a pessoa na sessão). Você pode até ter tempo para praticar o que vai dizer para a pessoa ou organização.

## 5. Praticar Gerindo o Estresse (10 minutos)

Pratique a respiração lenta junto com o participante. Ajude-o a superar qualquer problema que tenha tido com a estratégia quando tentou praticá-la por conta própria (por exemplo, ao tentar respirar pelo estômago, ou concentrar-se em respirar mais devagar etc.).

## 6. Praticar as estratégias entre sessões e finalizar a sessão (5 minutos)

Incentive a pessoa a realizar os planos de ação de Enfrentando Problemas, Seguir em Frente, Continuar Fazendo e Fortalecendo o Apoio Social. Certifique-se de que tenha os folhetos de todas as estratégias e use o calendário se for útil para planejar quando realizará essas atividades.

## SESSÃO 5

### Objetivos da sessão:

1. Avaliação PSYCHLOPS (versão “durante a intervenção”) e revisão geral (20 minutos);
2. Conversa e educação sobre como manter-se bem (30 minutos);
3. Imaginando como ajudar os outros (20 minutos);
4. Olhar para frente (15 minutos); e
5. Finalizar a sessão e o programa (5 minutos).

### 1. Avaliação durante a EP+ e revisão geral (20 minutos)

Faça a avaliação PSYCHLOPS (versão “durante a intervenção”; Apêndice B). Usando as respostas do participante, dedique os primeiros minutos a repassar a última semana. Considere as experiências do participante em completar os planos de ação para todas as estratégias. Não se esqueça de dedicar um tempo adicional a repassar Fortalecendo o Apoio Social, pois essa estratégia é apresentada somente na última sessão.

Repasse e considere todas as dúvidas que o participante possa ter sobre a sessão anterior.

### 2. Apresentação de Manter-se Bem (30 minutos)

Comece parabenizando ou elogiando a pessoa pela sua participação na EP+ e pelos seus esforços:



*Como você sabe, hoje é a nossa última sessão, e quero começar te dando os parabéns por ter chegado até aqui. Você demonstrou muita coragem e esforço para falar sobre questões difíceis e enfrentá-las decididamente. Como você se sente sabendo que essa é a última sessão?*

*Existem áreas nas quais você acha que melhorou desde que começou com a EP+? O que você diria sobre as quais não melhorou? Você tem alguma ideia sobre o que pode fazer para tentar melhorar esses pontos?*

#### Pontos importantes a serem incluídos

- A EP+ é como aprender um novo idioma: você precisa praticar todos os dias se quiser falar fluentemente.
- Quanto mais você pratica as estratégias da EP+, mais provável será que fique bem.
- Se enfrentar uma situação difícil no futuro, terá mais chances de ficar bem se praticar regularmente as estratégias da EP+.
- A pessoa tem todas as informações necessárias para usar as estratégias da EP+ por si só.
- Às vezes, colocar lembretes das estratégias da EP+ em casa pode ser útil (você pode convidar o participante a sugerir ideias sobre como fazer isso).
- Muitas pessoas enfrentarão problemas no futuro.

Incentive a pessoa a continuar praticando as estratégias para ficar bem. Você pode começar a pedir para ele pensar sobre o que ele pode fazer para se sentir melhor. Também pode enfatizar o fato de que a pessoa tem os folhetos e que pode usá-los para se lembrar das estratégias (Apêndice E).

Por exemplo:



*Então vamos falar sobre como você pode ficar bem depois de terminar a EP+. Você tem alguma ideia sobre o que você pode fazer para se sentir melhor?*

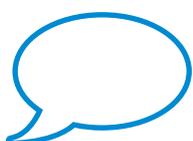
Um exemplo com o qual você poderia ser mais claro sobre do que a pessoa pode fazer para manter-se bem:



*Gosto de pensar que a EP+ é semelhante à aprendizagem de um novo idioma. Você aprendeu algumas estratégias para lhe ajudar a lidar com diferentes problemas em sua vida. Assim como aprender um novo idioma, você precisa praticar todos os dias se quiser falar fluentemente. Da mesma forma, se você pratica essas estratégias com a maior frequência possível, terá mais chances de ficar bem. Além disso, se você enfrentar uma situação difícil no futuro, terá uma melhor chance de lidar bem com ela se estiver praticando as estratégias regularmente.*

*Não há nada de mágico sobre essa intervenção. Você aprendeu tudo e pode aplicar as estratégias à sua vida sozinho. Você é seu próprio ajudante agora. E se precisar de alguma ajuda para se lembrar de como usar as estratégias, existem essas apostilas que pode consultar. Você pode querer usar esses folhetos ou algo mais para colocar em sua casa para ajudar a lembrar das coisas que aprendeu aqui. Algumas pessoas colocam anotações nas paredes ou em áreas da casa onde passam a maior parte do tempo, para que nunca se esqueçam das estratégias.*

Em seguida, dedique algum tempo a falar sobre o que especificamente o participante poderia fazer ao enfrentar um evento estressante grave ou sentimentos negativos no futuro. Dê a ele a oportunidade de dizer o que faria primeiro. Ajude-o a ser o mais detalhado possível, descrevendo como ele reagiria (por exemplo, peça exemplos de como poderiam melhorar seu apoio social, em vez de apenas dizer: “reforçarei meu apoio social”).



*Não é incomum que os participantes tenham dificuldades no futuro. O que você acha que poderá fazer na próxima vez que passar por uma situação muito difícil ou perceber sentimentos negativos novamente? (Dê exemplos específicos relevantes para o participante, como perder um emprego, entrar em conflito com um colega, sentir-se deprimido e assim por diante.)*

### 3. Imaginando como ajudar os outros (20 minutos)

Para muitos participantes, também pode ser útil ter certeza de que eles entendem cada uma das estratégias que você lhes ensinou. Usando os exemplos de casos do Apêndice F, peça ao participante para imaginar que cada uma dessas pessoas era um amigo próximo e para pensar sobre qual estratégia ele sugeriria que o amigo deveria praticar. Se o participante achar essa tarefa difícil, use-a como uma oportunidade para ensiná-los quais estratégias atendem a esses problemas. Se o participante preferirem falar sobre um amigo de verdade que esteja com problemas, use primeiro o exemplo dele.



*O que vamos fazer agora é trabalhar juntos como “colegas”, para que você possa ter certeza de que entendeu todas as estratégias da EP+ e quando é melhor usá-las. Então, aqui eu tenho alguns exemplos de pessoas diferentes e quero que você imagine que este é um amigo próximo ou um parente. Depois de ler o exemplo, passaremos algum tempo a falar sobre como você pode ajudá-los a lidar com seus problemas usando algumas das estratégias que aprendemos. (Leia o primeiro exemplo do Apêndice F.)*

*Você pode fazer algumas sugestões sobre quais estratégias você aprendeu que podem ser mais úteis para eles?*

### 4. Olhando em direção ao futuro (15 minutos)

#### Objetivos:

- Ajudar o participante a preparar-se para o futuro;
- Ajudar o participante a revisar as metas não alcançadas (problemas que não melhoraram com a EP+); e
- Ajudar o participante a pensar de que maneiras gostaria de continuar melhorando (ou seja, definir novas metas).



*Finalmente, gostaria de passar algum tempo falando sobre como você pode continuar a praticar as estratégias que aprendeu na EP+ para atingir alguns dos seus objetivos. Há algum problema atual que você gostaria de abordar a curto prazo com alguma das estratégias?*

Se a pessoa tiver dificuldade em identificar metas ou problemas que gostaria de abordar, você pode consultar sua lista original de problemas na avaliação.



*Então, ao pensar sobre o seu problema, qual é a primeira coisa que você poderia fazer para começar a resolver reduzi-lo? Quando você poderia fazer isso?*

Ajude a pessoa a desenvolver um plano de ação – quer dizer, o que ela pode começar a fazer para continuar a melhorar seu bem-estar ou enfrentar seus problemas.

## 5. Finalizando a sessão e a EP+ (10 minutos)

No final da sessão, agradeça e parabeniza a pessoa novamente. Deseje-lhe boa sorte em sua recuperação e lembre-a de continuar trabalhando em suas estratégias. Recomendamos que você providencie um seguimento nos meses seguintes para reavaliar seu progresso. Pode ser útil neste momento verificar se o participante planeja se mudar ou sair da área.

### **E se o participante não tiver melhorado até o final da intervenção?**

Você deve analisar com seu supervisor a evolução do participante. Se ambos decidirem que, até a sessão 5, ele não melhorou o suficiente (por exemplo, há pouca ou nenhuma mudança em seus problemas emocionais, como desânimo, ansiedade ou estresse), há várias opções que podem ser consideradas (veja a seguir). Você e seu supervisor podem decidir isso (a) entre as sessões 4 e 5, ou (b) depois de ter observado a pessoa na sessão 5.

1. Com base nas discussões com o seu supervisor, você pode incentivar a pessoa a continuar a praticar as estratégias da EP+ de forma independente e providenciar um acompanhamento em um momento futuro combinado com antecedência (por exemplo, três meses após a sessão 5). Isso só seria recomendado se o nível de angústia da pessoa não fosse grave e se ela não tivesse pensamentos suicidas.
2. Com base nas discussões com o seu supervisor, você pode encaminhar a pessoa a um profissional de saúde (mental) para avaliação e cuidados adicionais. Isso seria recomendado para pessoas com angústia grave ou que manifestam pensamentos ou planos de suicídio, ao término da EP+ ou na avaliação após os três meses de seguimento. Também seria recomendado se a pessoa recebeu a EP+ bem, mas houve pouca mudança em sua angústia.
3. Com base nas discussões com o seu supervisor, você pode oferecer sessões adicionais de EP+, usando as mesmas estratégias. Por exemplo, uma pessoa que só começou a se sentir confortável para confiar em você e começou a mostrar progresso nas últimas sessões pode se beneficiar dessa opção.





# ENFRENTANDO PROBLEMAS PLUS (EP+)

Atendimento psicológico individual para adultos  
com angústia em comunidades expostas à adversidade



# OPAS



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde



Organização  
Mundial da Saúde  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
Américas