

# Como acolher as vítimas em situação de desastre?

\* Ofereça apoio, abraço, escuta e ajude a normalizar e validar os sentimentos daquela pessoa, sem julgar ou menosprezar seu sofrimento.

\* Se você não sabe como apoiar, estar por perto já pode ser uma ajuda valiosa para que a pessoa não se sinta sozinha.

\* Respeite o tempo de cada pessoa. Em situações traumáticas, a relação com o tempo é relativa e singular.

\* Não seja invasivo(a), pressionando a pessoa a falar detalhes sobre o que aconteceu, pois assim ela pode reviver o sofrimento. Pratique apenas a escuta ativa, sem interrupções, deixando a pessoa livre para falar o que quiser, ela pode estar precisando falar mais sobre como se sente do que sobre o fato em si. Ou apenas, permita e respeite o silêncio.



# Como acolher as vítimas em situação de desastre?

\* Não pratique a positividade tóxica. Ou seja, não se deve pedir para a pessoa ser mais positiva ou fazer promessas que não estão ao seu alcance, por mais que a intenção seja boa. A dor precisa ser sentida e elaborada.

\* Se não souber o que falar, ajude de forma prática. As pessoas ficam desorientadas diante de situações traumáticas, auxilie fornecendo informações úteis sobre como se conectar com serviços de ajuda disponíveis, por exemplo.

\* Lembre-se: só ofereça ajuda se você se sentir realmente bem e preparado(a) para isso. Respeite também seu próprio limite.

\* Esse acolhimento inicial, conhecido por primeiros socorros psicológicos, não precisa necessariamente ser feito por profissionais, mas se identificar que a pessoa necessita de um atendimento especializado, recomende que ela busque uma ajuda profissional.

