

O IMPACTO DOS PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS NA ATIVIDADE DE MERGULHO



Suboficial OS-SB Rodrigo da Silva Lima

1. INTRODUÇÃO

O ambiente subaquático pode ser inerentemente estressante devido a fatores como a missão, profundidade, visibilidade, encontros com vida marinha e mau funcionamento do equipamento. Os mergulhadores podem apresentar sintomas de estresse pós-traumático após um evento adverso no mergulho. Isso leva a vários problemas futuros, como ansiedade e aumento do risco de pânico. Os Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) podem desempenhar um papel crucial na atividade de mergulho, abordando as necessidades emocionais e psicológicas imediatas dos mergulhadores que podem experimentar ansiedade ou trauma durante ou após um mergulho.

Os PSP ajudam a mitigar esses estressores e promover o bem-estar mental, desempenhando um papel preventivo, com estratégias de enfrentamento e técnicas de resiliência mental antes mesmo de entrarem na água.

2. O QUE SÃO OS PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS?

Os Primeiros Socorros Psicológicos são estratégias baseadas em evidências usadas para apoiar as pessoas logo após a experiência de um evento traumático. Essas estratégias não envolvem o diagnóstico de condições mentais ou o fornecimento de planos de tratamento a longo prazo.

O objetivo é ajudar os indivíduos a gerenciar o estresse imediato de forma eficaz e lidar com o que aconteceu com eles a longo prazo. Os PSP englobam várias ações importantes como criar uma sensação de segurança, oferecer conforto e fornecer ajuda prática. Trata-se, essencialmente, de estabilizar a pessoa e ajudá-la a recuperar o controle e uma sensação de normalidade.

3. “OBSERVAR, ESCUTAR E APROXIMAR”

O modelo conhecido como “observar, escutar e aproximar” é uma abordagem estruturada para fornecer os PSP, sendo útil, em particular, para a atividade de mergulho.

O primeiro passo, “observar”, envolve o ambiente e os indivíduos dentro dele. Isso significa estar ciente de quaisquer perigos potenciais, sinais de angústia ou comportamento incomum que possam indicar que alguém está com problemas psicológicos.

Nos mergulhadores, envolve a observação se um outro mergulhador parece extraordinariamente ansioso, desorientado ou está exibindo sinais de pânico na superfície ou debaixo d’água.

“Escutar” é o segundo passo e se concentra na escuta ativa e na comunicação empática. Isso envolve dar ao indivíduo angustiado toda a sua atenção, ouvindo suas preocupações sem interromper e julgar seus sentimentos.

Para os mergulhadores, significa tomar o tempo para ouvir o que está expressando medo ou ansiedade sobre o mergulho, ou que acabou de experimentar uma situação estressante.

A etapa final, “aproximar”, envolve conectar o indivíduo ao suporte e recursos apropriados. Significa fornecer ajuda prática imediata, como apoio emocional por meio de tranquilidade e encorajamento.

Essas abordagens concentram-se em estabilizar o indivíduo e ajudá-lo a recuperar um senso de controle, em vez de investigar os detalhes traumáticos de forma prematura. Envolve ainda orientar o indivíduo angustiado para ajuda especializada, se necessário, com um profissional de saúde mental.

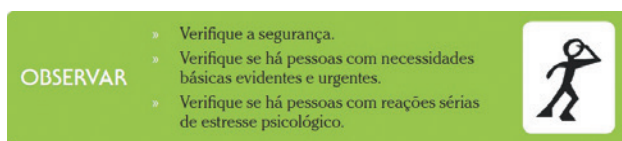


Figura 1: Ação “observar” em PSP.

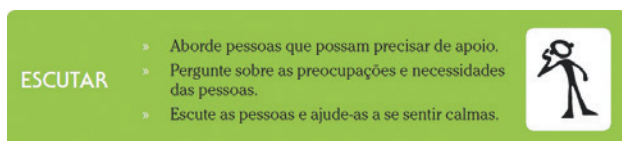


Figura 2: Ação “escutar” em PSP.

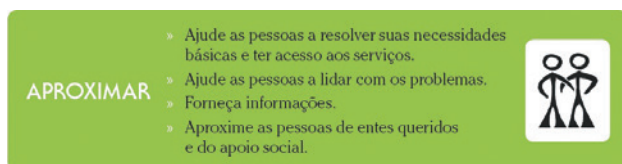


Figura 3: Ação “aproximar” em PSP.

4. PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS NO PÓS-MERGULHO

Compreender e aplicar os PSP pode ajudar os mergulhadores a criar um ambiente de apoio, incentivando discussões abertas sobre medos, preocupações e experiências, que podem mitigar sentimentos de isolamento e desamparo.

Essa resiliência não apenas ajuda os mergulhadores a se recuperarem de um sofrimento imediato, como também os prepara para enfrentar possíveis dificuldades com maior confiança, aumentando assim sua experiência geral neste tipo de atividade.

CONCLUSÃO

Destarte, os Primeiros Socorros Psicológicos ajudam a normalizar as respostas emocionais que os mergulhadores podem experimentar após um evento angustiante ou traumático. Essa normalização aborda seu bem-estar emocional de forma proativa, levando a um relacionamento mais saudável e agradável a longo prazo com a atividade de mergulho.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 5th ed. Washington DC: American Psychiatric Publishing, 2013. 992 p. Disponível em: [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf). Acesso em: 15 jan. 2025.

AVNI-BABAD, Dinah. Routine and feelings of safety, confidence, and wellbeing. **British Journal of Psychology**, England and Wales, v. 102, n. 2, p. 223-244, 2011. Disponível em: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1348/000712610X513617>. Acesso em: 14 jan. 2025.

INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE (IASC). **Guideline mental health and psychosocial support in emergency settings**. Geneva: Inter-Agency Standing Committee, 2007. Disponível em: <https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20%28English%29.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2025.

MARSHALL, Claire. The inter-agency standing committee (IASC) guidelines on mental health and psychosocial support (MHPSS) in emergency settings: a critique. **International Review of Psychiatry**, England, v. 6, n. 34, p. 604-612, 11 dez. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36502397/>. Acesso em: 15 jan. 2025.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). **Post-traumatic stress disorder**. British: NICE, 5 dez. 2008. Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116/resources/posttraumatic-stress-disorder-pdf-6614160177786>. Acesso em: 12 jan. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **The global burden of disease**: 2004 update. Geneva: WHO, 2 mar. 2004. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563710>. Acesso em: 14 jan. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental health action plan 2013-2020**. Geneva: WHO, 6 jan. 2013. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>. Acesso em: 14 jan. 2025.