

A SAÚDE MENTAL DO TÉCNICO EM EMERGÊNCIAS - UTILIZAÇÃO DE TÉCNICAS
PSICOLÓGICAS
– UMA PROPOSTA-

Psicóloga. *Valdira Ferreira de Lima*
1º Tenente da Polícia Militar de São Paulo.
Brasil.

A Profissão do Técnico em Emergência (1) se constitui numa das mais complexas da sociedade moderna. Na maioria das vezes, atuando em situações adversas, lidando com diversidade de pessoas e situações, pouco a pouco torna-se uma pessoa estressada, tensa e quase sempre vivendo no limite. O estresse nessas situações é até normal e esperado, contudo as reações são basicamente individuais, variando de pessoa para pessoa. O estresse pode se manifestar, basicamente de duas maneiras, a saber através de manifestações *físicas* (dor de cabeça, náuseas, tremores musculares, dores no peito, desorientação) e através de manifestações *psicológicas* (problemas de memória, dificuldade de concentração, dificuldade de tomada de decisões, ansiedade, irritabilidade, agressividade, medo, inflexibilidade, etc....)

Em situações de tensão como as que normalmente encontramos nos desastres é fundamental que tenhamos um profissional *espontâneo e criativo*, pois só assim é que poderá desempenhar bem seu papel profissional.

Mas o que vem a ser **Espontaneidade e Criatividade**. *Espontaneidade para Moreno*(2) **é a resposta de um indivíduo diante de uma situação nova, ou a nova resposta diante de uma situação velha**. São características da **espontaneidade**: a **adequação**, a **qualidade dramática**, a **originalidade** e a **rapidez da resposta**. “A *Espontaneidade e a Criatividade*, não são processos idênticos e sequer semelhantes, representam categorias diferentes, se bem que estejam vinculadas entre si do ponto de vista estratégico. Quando se trata de um homem determinado, sua *espontaneidade* (Fator E) pode ser diametralmente oposta a sua *criatividade* (Fator C); dito de outro modo, tal indivíduo pode possuir um alto grau de *espontaneidade* e ser incapaz de nada criar, pode ser um idiota *espontâneo*, já outro pode possuir um alto grau de *criatividade*, mas achar-se desprovido de toda *espontaneidade*, é um criador desarmado”.(3)

(1) Para efeito da nossa proposta consideraremos técnico em emergências qualquer profissional que atue diretamente com e em situações tensas, tais como: policial, bombeiro, médico de urgências, líder de organização de gerenciamento de catástrofes, etc...

(2) e (3) MORENO, Jacob Levy. Fundamentos da La Sociometria, p.53

“A **espontaneidade** atua em todos os planos das relações humanas. Para Moreno o tratamento para o restabelecimento da saúde mental deve visar o desenvolvimento da **espontaneidade**. Uma boa parte das enfermidades psíquicas e sociais poderiam ser atribuídas a um desenvolvimento insuficiente da **espontaneidade**...”

.....O indivíduo estressado teria o **Fator E** reprimindo ou prejudicado, apresentando uma capacidade menor de adaptação ao seu meio. Ao contrário, tendo o **Fator E** bem desenvolvido, apresentaria maior número de respostas adaptativas e criativas.”(4)

Para o surgimento do **ato espontâneo**, requer-se uma preparação, a qual chamamos de **aquecimento**, sem ele o que surge é a **impulsividade**.

De fato se a **preparação ou aquecimento é importante** na prática desportiva ,no processo terapêutico , também o é **para o bom desempenho profissional , em especial a do técnico em emergências** , que normalmente , já chega ao seu local de trabalho , carregado de tensões , tensões estas não só relacionadas ao seu Eu , mas também a fatores mais ou menos aleatórios ,tais como: o trânsito , a sua saúde , seus problemas e seus relacionamentos familiares ,etc...

Como lidar com estas situações? A nossa proposta é de dois níveis , primeiramente de forma preventiva : através do aquecimento , em que utilizo técnicas vivências , tais como: relaxamento , biodança , .O meu objetivo é de auxiliá-lo a se desligar dos fatores estressantes , para que possa concentra-se por inteiro nos assuntos do seu trabalho. É importante ressaltar que o aquecimento é imprescindível , enquanto requisito técnico para início da atividade profissional, não havendo contudo padronização a respeito do tempo que deve durar.

Classifico o aquecimento em específico e inespecífico .As atividades de Dinâmica de grupo ou os jogos vivenciais que proponho , para o primeiro , são de natureza neutra , enquanto que no segundo já visam a preparação do homem para o serviço propriamente dito , de forma a que libere a sua espontaneidade e criatividade.

Vencida esta etapa , sem dúvida alguns casos exigirão , uma intervenção *curativa* , que poderá ser realizado através de suporte psicológico, seja através de psicoterapia individual ou em grupo .

A espontaneidade pode ser desenvolvida, e para isto, devemos inicialmente separar o indivíduo dos modelos preestabelecidos, o que é conseguido pôr meio do **aquecimento** ou “warming up”, como chamou Moreno. “Através do aquecimento a espontaneidade surge sozinha, alimenta-se de si mesma.

A Criatividade é a alma de toda a existência orgânica. O fator criatividade é geral no universo e o é sempre presente no ser humano.(6)

A **Espontaneidade** não consiste em fazer qualquer coisa em qualquer momento e em qualquer lugar e de qualquer maneira.Ser espontâneo é fazer o oportuno no momento necessário.

Segundo Moreno, a espontaneidade é