

Saúde Mental e Apoio Psicossocial para Refugiados, Solicitantes de Refúgio e Migrantes em deslocamento na Europa

GUIA DE ORIENTAÇÃO INTERAGENCIAL



Saúde Mental e Apoio Psicossocial para Refugiados, Solicitantes de Refúgio e Migrantes em Deslocamento na Europa

GUIA DE ORIENTAÇÃO INTERAGENCIAL, DEZEMBRO 2015



Texto e coordenação:

Marcio Gagliato (mhps.net); Peter Ventevogel (ACNUR); Guglielmo Schinina (OIM); Alison Strang (mhps.net); Louise Juul Hansen (FICV Centro Psicossocial)

Tradução para o português:

Marcio Gagliato e Ana Gebrim

Fotos:

Stephen Ryan, FICV; Francesco Malavolta, OIM; Maria De Laiglesia Noriega, Spanish Red Cross; Amanda Nero, OIM

Saúde Mental e Apoio Psicossocial para Refugiados, Solicitantes de Refúgio e Migrantes em deslocamento na Europa

GUIA DE ORIENTAÇÃO INTERAGENCIAL

Esse breve guia de orientação visa proporcionar orientações sobre Proteção e Apoio em Saúde Mental e bem-estar Psicossocial de refugiados, solicitantes de refúgio e migrantes na Europa. O guia descreve os princípios fundamentais e intervenções apropriadas para guiar todos aqueles que estão planejando e organizando serviços emergenciais e/ou providenciando assistência direta para a população afetada.

Um número sem precedentes de indivíduos e famílias, incluindo um número crescente de crianças, vindos do Oriente Médio, África e Ásia Central cruzaram os mares Mediterrâneo e Egeu em uma tentativa de se salvar e alcançar a segurança na Europa. Em 2015, mais de 3.500 pessoas se afogaram ou desapareceram neste processo¹. Atualmente, centenas de milhares de mulheres, homens, meninas e meninos, legalmente definidos como refugiados, solicitantes de refúgio e migrantes estão transitando pelo território europeu no caminho para um país de destino. Em meio às múltiplas necessidades destas populações, a devida atenção deve ser dada à proteção de saúde mental e bem-estar psicossocial.^{2,3}

Desafios para saúde mental e bem-estar psicossocial

Refugiados e migrantes que vêm para a Europa frequentemente foram confrontados pela Guerra, perseguição e dificuldades extremas em seus países de origem. Muitos vivenciaram deslocamentos e dificuldades nos países pelos quais passaram, embarcando em viagens muito perigosas. Falta de informação, incerteza sobre o estatuto de imigração, potencial hostilidade, mudanças de políticas, detenção indigna e prolongada aumentam todo o estresse. A migração forçada destrói os apoios de proteção pré-migratório – como aqueles provido por toda estrutura familiar de origem – e pode colocar a prova as identidades culturais, religiosas e de gênero.

Migração forçada requer múltiplas adaptações em um curto período de tempo. Pessoas, crianças – especialmente, mas não apenas – ficam mais vulneráveis para serem abusadas e negligenciadas. Problemas sociais e de saúde mental pré-existentes podem ser exacerbados. É importante destacar que a forma com que as pessoas são recebidas, e como a proteção e assistência são providas, pode induzir ou agravar esses problemas, por exemplo minando a dignidade humana, desencorajando o suporte mútuo e gerar dependência. Uma sensação aguda de urgência entre as pessoas em trânsito por diversos países pode levá-las a correr extremos riscos médicos e psicossociais, já que não há tempo para a devida prestação de serviços por conta de sua alta mobilidade.

Respostas comuns em saúde mental e psicossocial

Refugiados e migrantes podem se sentir sobrecarregados ou confusos e desamparados,

podendo vivenciar medos e preocupações extremas, explosões de fortes emoções como raiva e tristeza, pesadelos e outros problemas para dormir. Inicialmente, em sua imediata chegada na Europa, alguns podem estar eufóricos. Muitos são afetados por várias perdas e encontram-se em luto por pessoas, lugares e a vida que deixaram para trás. Por isso, podem sentir medo ou ansiedade, ou entorpecidos e distantes. Algumas pessoas podem ter reações que afetem seu funcionamento e capacidades de pensar e, por conseguinte, minar sua habilidade para cuidar de si mesmo e de suas famílias e lidar com os perigos e riscos em seu caminho. É importante entender que muitas das respostas de estresse são maneiras naturais de cada corpo e mente reagir a fatores estressantes e não devem ser considerados anormais em circunstâncias muito exigentes. Os efeitos de estresse podem ser atenuados através de serviços básicos, segurança e suporte social. Taxas de transtornos relacionados ao estresse extremo, assim como o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) são maiores em refugiados do que em pessoas que não foram forçadas a se deslocar. Contudo, para a maioria dos refugiados e migrantes, eventos potencialmente traumáticos do passado não são o único ou necessariamente o motivo mais importante para o desamparo psicológico. A maior parte do sofrimento emocional está diretamente relacionada a preocupações e estresses atuais e incertezas sobre o futuro. Ser um refugiado ou imigrante não faz, portanto, por si só, indivíduos significativamente mais vulneráveis em transtornos mentais, mas refugiados e migrantes podem ser expostos a muitos fatores de estresse que influenciam no bem-estar mental.⁴

Princípios fundamentais para promover saúde mental e bem-estar psicossocial

Não há uma única maneira ou modelo para promover saúde-mental e apoio psicossocial para refugiados e migrantes em trânsito na Europa – mas as principais boas práticas que vêm a seguir foram acordadas por organizações que trabalham neste campo para orientar a prática e prevenir práticas inadequadas:

1. Trate todas as pessoas com dignidade e respeito, e apoie a confiança em si mesmo

Em situações muito intensas e caóticas, cuidadores podem vir a focar exclusivamente no que eles pensam que precisa ser feito, sem dar suficiente atenção em como suas atividades podem ser vivenciadas por refugiados e migrantes. É importante prover serviços de maneira digna que respeitem a autonomia e privacidade da pessoa. Todas as pessoas, incluindo as crianças, pessoas com necessidades especiais, ou grupos de minoria têm o direito de serem tratados com equidade e sem discriminação. Aonde for possível, o apoio deve permitir que a pessoa escolha como gostaria que as coisas fossem feitas, a fim de manter o senso de controle pessoal. É importante ressaltar que isso inclui consultar refugiados e migrantes para identificar suas necessidades e capacidades, e construir uma assistência conforme suas sugestões. Esse é um pré-requisito para um bom apoio psicossocial, mas difícil de realizar quando a pessoa não permanece muito no mesmo lugar.

- Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia - (IASC, 2007). Esse documento é endossado por mais de 35 organizações envolvidas em assistência humanitária. Isso promove a orientação essencial para respostas multi-setoriais para proteger e melhorar saúde mental e bem-estar psicossocial em meio a emergências.

2. Responda às pessoas em desamparo de maneira humana e solidária

Todos os envolvidos em apoiar refugiados e migrantes devem saber como ajudar pessoas em desamparo agudo e aliviar seu estresse quando possível. Primeiros Cuidados psicológicos (PCP) é um conjunto de simples regras e técnicas que podem ser usadas por todos (não profissionais e profissionais) para atuar diante de pessoas em desamparo emocional. Promover Workshops para o treinamento de PCP, de meio a dois dias, pode ser uma forma efetiva de fomentar habilidades interpessoais específicas em pessoas atuando no campo, incluindo voluntários,

oficiais do governo, polícia e guarda costeira.

- Primeiros Cuidados Psicológicos. Guia para trabalhadores de Campo (OMS, Visão Mundial e War Trauma Foundation, 2011) – Guia com simples instruções de como prover uma ajuda prática, humana e solidária para adultos e crianças sofrendo sérios eventos de crise. Este documento está disponível em várias línguas.
- Primeiros Cuidados Psicológicos. Guia de Bolso – breve nota de uma página sobre os principais elementos do PCP (em inglês apenas)
- Primeiros Cuidados Psicológicos para Crianças – (Visão Mundial, 2013) visa o desenvolvimento de competências para reduzir o desamparo inicial de crianças que foram expostas recentemente a eventos de estresse extremo.

3. Promova informações sobre serviços, estruturas de apoio, direitos e obrigações legais

A maior fonte de estresse para pessoas em deslocamento é a falta de informação. Prestações de informações atualizadas sobre onde e como a assistência pode ser obtida pode reduzir significativamente o desamparo em situações inconstantes de mudança. Tais informações podem ser providas através de pontos de acesso físicos, folhetos, rádio, TV, e telefone e Internet. Cuidadores necessitam estar aptos a prover fatos adequados e encaminhar as pessoas a lugares onde possam obter informações. O acesso a informação tecnológica, telefones e serviços de recarga de telefone são vitais para ajudar pessoas a encontrarem informações e contatar outros. A informação deve ser compreensível para todos os diferentes grupos em deslocamento, como crianças, pessoas com deficiências, pessoas que não leem e idosos.

- UNHCR Mediterranean Portal – para informações atualizadas do Refugees and Migrants Emergency in Europe (em inglês)
- MHPSS.net Mediterranean Migration Crisis On-line group – espaço-web para criação de rede com pessoas e recursos (em inglês)
- ACAPS Briefing #MIGRATIONCRISIS – visão geral da crise (em inglês)
- REACH – ferramenta online de mapeamento da crise (em inglês)
- Inter-agency Information Sharing Portal for the Syria Regional Refugee Response – informações atualizadas sobre a crise de refugiados da Síria

4. Oferecer Psicoeducação relevante usando linguagem apropriada

Pode ser importante para ajudar refugiados e migrantes fazê-los entender que as vezes os sentimentos extremos vividos surgem naturalmente dos diversos fatores estressantes que enfrentam. Por exemplo, pessoas podem vivenciar mudanças nos hábitos de sono e alimentação ou cair rapidamente em lágrimas ou serem facilmente irritáveis. Pode ser útil reassegurar às pessoas sobre a normalidade dessas reações e prover formas simples de lidar com o desamparo e sentimentos negativos.

Dada a alta mobilidade desta população, prover informações breves e práticas em uma linguagem que pessoas nesta situação possam entender é muito útil. A informação deve usar a linguagem do dia-a-dia e evitar o uso de termos clínicos fora do meio clínico. O mais importante: não use palavras como “traumatizado”, “Trauma Psicológico”, “TEPT” para denotar uma população inteira.

- Self-help book for men facing crisis and displacement (IOM, 2015) - livreto para ajudar homens sírios a compreender e lidar com pensamentos, sentimentos e emoções em momentos de crise. (Versão árabe também disponível em Inglês)

5. Priorize Proteção e Apoio Psicossocial para crianças, em particular crianças que foram separadas, desacompanhadas e com necessidades especiais

Crianças desacompanhadas, essas que foram separadas de suas famílias ou cuidadores durante o deslocamento e crianças que começaram sua jornada desacompanhadas, mas estão atualmente viajando com pessoas, assim como crianças com necessidades especiais, tais como deficiências

podem ser expostas a abusos, violência e exploração. A identificação e o registro de crianças podem permitir sua proteção e salvar vidas. Prover assistência adaptada às necessidades específicas da criança, tais como ajuda a contatar as famílias, orientações sobre suas opções, aconselhamento legal e abrigos apropriados ajudará a encorajar as crianças desacompanhadas ou separadas a se registrarem. Este apoio, juntamente com garantia de nutrição adequada, água potável, descanso, espaço para brincar e roupas quentes, podem ser fornecidas através de centros de apoio à família e crianças.

- [Inter-agency guiding principles on unaccompanied and separated children](#) (2004) (em inglês)
- [Working with the unaccompanied child](#), (CONNECT Project, 2014)- uma ferramenta para guardiões e outros atores trabalhando para os melhores interesses da criança (em inglês)
- [Alternative Care in Emergencies Toolkit](#) (Interagency Working Group on Unaccompanied and Separated Children, 2013) (em inglês)

6. Fortalecer o apoio familiar

Ajudar as famílias a se manterem juntas. Onde famílias foram separadas, ajuda-las a se conectar com serviços de reagrupamento familiar. É importante que as crianças sejam mantidas com seus pais em todo o tipo de circunstâncias. O processo de migração pode prejudicar os vínculos de apoio entre os membros da família com a comunidade. Apoio social e familiar são as melhores proteções e medidas de resposta ao desamparo, assim como o apego a um adulto cuidador é o fator chave de proteção para a criança. Onde a reunião familiar não é possível, arranjos e cuidados alternativos devem ser do melhor interesse da criança e fornecer a opção de retornar à família ou à família estendida como uma prioridade.

Caso um membro da família venha a falecer durante o deslocamento, facilitar enterros dignos e mobilizar as pessoas do mesmo meio religioso a assistir os enterros e apoiar as famílias.

- [Trace the face – Migrants in Europe. Restoring family links ICRC](#) – serviço de reunificação familiar para pessoas desaparecidas relacionadas com conflitos, desastres naturais ou migração (disponível em espanhol)
- [Broken Links: Psychosocial support for people separated from family members](#), IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2014 (em inglês)

7. Identifique e proteja pessoas com necessidades específicas

Mesmo em estadias curtas, pessoas que estão mais em risco que outras devem ser identificadas e a elas oferecidas encaminhamentos para proteção e serviços sociais. Em alguns casos, isso pode salvar vidas. Pessoas que podem ser particularmente vulneráveis incluem crianças que viajam sozinhas, pessoas idosas, pessoas com deficiências, mulheres grávidas, vítimas de tortura, vítimas de tráfico, sobreviventes de violências sexuais ou baseadas no gênero (VSBG) e pessoas com diversas orientações sexuais ou identidades de gênero. Buscar feedback dos participantes das intervenções e prestar especial atenção para permitir que grupos vulneráveis possam partilhar suas opiniões.

- [Rapid Assessment Guide for Psychosocial Support and Violence Prevention in Emergencies and Recovery](#) (IFRC 2015) (em inglês)
- [Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: 10 myths](#) (WHO, UNFPA, UNICEF, UNAction, & UNHCR 2012) (em inglês)

8. Faça intervenções que sejam culturalmente relevantes e garanta entendimento adequado

O serviço de saúde mental e apoio psicossocial deve ser adaptado às necessidades das pessoas a quem se dirige. Cuidadores de Saúde Mental e Apoio Psicossocial devem se familiarizar, portanto, com o contexto das pessoas com quem irão trabalhar. Quando possível, as intervenções devem ser planejadas com a participação de pessoas diretamente afetadas pela situação.

O uso de membros da comunidade ou da família como intérpretes deve ser evitado e intérpretes treinados devem ser utilizados, idealmente originários dos país de origem dos migrantes. Com treinamento e supervisão, alguns intérpretes podem ter um papel mais abrangente como

mediadores culturais. O mediador cultural serve como intermediário entre a pessoa e o prestador de serviço utilizando o conhecimento de valores, crenças e práticas dentro de seu próprio grupo cultural, junto com o conhecimento dos diferentes sistemas de cuidado no contexto de suporte e acolhimento. Mediadores culturais têm sido usados de forma eficaz para cuidados de refugiados e migrantes nos países europeus e podem ser acessados através de redes e associações profissionais existentes

- 'Culture, context and the mental health and psychosocial wellbeing of Syrians' (UNHCR, 2015) - revisão bibliográfica para o staff de Saúde Mental e Apoio Psicossocial trabalhando com sírios afetados pelo conflito armado (em inglês)

9. Promova tratamento para pessoas com transtornos de saúde mental severos

Este tratamento somente pode ser promovido por clínicos certificados, e de acordo com as regulamentações nacionais. Quando possível, encaminhar pessoas com transtornos mentais severos para serviços secundários apropriados. Isso inclui pessoas com transtornos pré-existent, em recaídas ou crise, pessoas com sintomas psicóticos, pessoas funcionalmente incapacitadas, ou que estão em risco de ferir a si mesma ou a outros e também adictos a substâncias em crise de abstinência. Quando o encaminhamento não for possível, e o tratamento imediato for necessário, considerar a prescrição de medicação que deverá estar disponível em outros países, tais como aquelas da lista de medicamentos essenciais da Organização Mundial da Saúde - OMS. É importante prover uma lista dos medicamentos essenciais nos postos de saúde nas áreas de chegada e de trânsito. A prescrição farmacológica deve incluir não apenas o nome da medicação, mas também seus componentes, a fim de tornar sua identificação mais fácil. Dar a todos os pacientes um texto escrito sobre a prescrição para ser mostrado nos controles de fronteira. Usar cartões de saúde simplificados para permitir que refugiados e migrantes possam transportar as informações de seus problemas médicos e tratamento requerido com eles.

- mhGAP Humanitarian Intervention Guide - Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies (WHO & UNHCR, 2015) (em inglês)
- WHO Model List of Essential Medicines (WHO, 2015) (em inglês)
- Personal Health Record' Handbook - para documentar as informações que irão ajudar os profissionais de saúde a obter uma visão abrangente do estado de saúde dos migrantes, suas necessidades e história médica (IOM & EU). (em inglês)

10. Não ofereça tratamentos psicoterapêuticos que necessitem acompanhamento quando a garantia de continuidade não for possível.

O maior impedimento para intervenções convencionais de psicoterapia para 'pessoas em deslocamento' é que frequentemente necessita-se de múltiplas sessões. Portanto, técnicas terapêuticas devem ser adaptadas ao fato de que a primeira vez que você vê uma pessoa, pode ser a última. Não prejudique inadvertidamente a pessoa encorajando-a a falar sobre experiências difíceis fora de um contexto estável e clínico. Não use sessões únicas com foco no trauma, incluindo, mas não se limitando ao debriefing psicológico⁵. De forma geral, múltiplas sessões de terapias psicológicas devem ser consideradas apenas quando a pessoa está em uma situação estável.

11. Monitore e acompanhe o bem-estar dos colaboradores e voluntários

Colaboradores e voluntários que prestam assistência a refugiados e migrantes em deslocamento serão constantemente expostos a histórias de terror e tragédias pessoais. Eles podem viver e trabalhar sob condições bastante exigentes e desfavoráveis, caracterizadas por cargas pesadas de trabalho, jornadas longas, falta de privacidade e espaço pessoal. Cuidadores podem vivenciar angústia moral em relação às decisões que precisam serem feitas. Esses fatores podem trazer consequências adversas, como ansiedade e sentimentos depressivos, queixas psicossomáticas, hiper envolvimento com os beneficiários, insensibilidade, apatia, comportamento autodestrutivo (como abuso de álcool ou outras substâncias) e conflitos interpessoais.

Trabalhadores humanitários deve estar atentos para os sinais de estresse consigo mesmos e com seus colegas. Coordenadores de equipes devem monitorar seus times, por meio de observação informal e questionamentos periódicos, ou organizando grupos formais ou informais de sessões de avaliação de estresse. Um ambiente organizacional que oferece apoio, é inclusivo e transparente, protege o bem-estar da equipe e voluntários.

- Managing stress in humanitarian workers (Antares Foundation, 2012) – guia para uma boa prática (disponível em espanhol)
- Psychological First Aid for Children – (Save the Children, 2013) Section C – Um dia de treinamento em gerenciamento de stress para a equipe. (em inglês)

12. Não trabalhe isoladamente: coordene e coopere com os outros

Muitas pessoas estão envolvidas na provisão de assistência a refugiados e migrantes em deslocamento. Alguns são parte de uma grande organização e outros trabalham sozinhos, ou em pequenas redes informais. É importante que os cuidadores estejam conectados entre si e aprendam com o trabalho que outros profissionais já estejam fazendo, para que seus trabalhos não se sobreponham, nem deixem grandes lacunas. Profissionais de saúde mental como psicólogos, psiquiatras, conselheiros, cuidando de refugiados e migrantes em deslocamento na Europa deve estar conectados com as organizações existentes, para que profissionais de Saúde Mental e Apoio Psicossocial não trabalhem fora de um ambiente organizacional de apoio, ou de estruturas com respaldo governamental

- MHPSS.net - Mental Health and Psychosocial Support Network – Fórum Global dedicado a conectar com pessoas e recursos

Notas:

1: <http://data.unhcr.org/mediterranean/regional.php>. (Accessed 22 Nov 2015). 2015.

2: IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: Inter-Agency Standing Committee. 2007

3: Child Protection Working Group. Minimum standards for child protection in humanitarian action: CPWG, 2012.

4: World Health Organisation Regional Bureau for Europe. Policy brief on migration and health: mental health care for refugees. Copenhagen: WHO-EURO, 2015.

5: Rose, S., Bisson, J., & Wessely, S. Psychological debriefing for preventing post-traumatic stress disorder (PTSD). 2002