



Aspectos de Saúde, Psicológicos e Sociais

Índice

01

Introdução

02

**Saúde:
Impacto e
Cuidados
Básicos**

03

**Saúde
Mental:
Trauma e
Resiliência**

04

**Social:
Integração,
Dignidade e
Rede de Apoio**

Introdução



Aspectos de saúde, psicológicos e sociais no contexto dos refugiados ucranianos

- Abordagem abrangente: saúde física, bem-estar psicológico e integração social.
- Público-alvo: Profissionais da área da educação, saúde e assistência social, além de voluntários.



**Milhões de pessoas foram
deslocadas pela guerra na Ucrânia**

**Desafio ético e logístico para os
países anfitriões europeus**

**Necessidade de ferramentas
básicas para profissionais da linha
de frente**

**Objetivo: Cuidado holístico,
sensível e coordenado**



Saúde:

Impacto e Cuidados Básicos

Fatores de risco

- Viagens prolongadas e condições extremas (frio, calor, superlotação)
- Escassez de água, alimentos e abrigo adequado
- Agravamento de condições pré-existentes



Condições comuns

- Infecções respiratórias (bronquite, pneumonia, tuberculose)
- Doenças gastrointestinais (diarreia, vômito, infecções parasitárias)
- Problemas dermatológicos (dermatite, sarna, piolhos)
- Dor musculoesquelética devido a esforço físico
- Descompensação de doenças crônicas





Grupos vulneráveis

- Gestantes e lactantes: acompanhamento obstétrico e nutrição
- Crianças com vacinação incompleta: sarampo, poliomielite, hepatite...
- Idosos com doenças crônicas
- Pessoas com deficiência: Acessibilidade e apoio assistencial

Recomendações para profissionais

"Avaliar, acompanhar e comunicar com empatia"



- Avaliação inicial abrangente - física, psicológica e social
- Promover o acesso equitativo aos serviços de saúde
- Utilização de intérpretes e mediadores culturais
- Coordenação com os Serviços de Saúde e Organizações Sociais
- Atitude empática, evitando abordagens paternalistas



Quadro Legal e Barreiras de Acesso

- UE: Diretiva 2001/55/CE sobre Proteção Temporária
- Barreiras linguísticas, culturais e administrativas
- Medo, desconfiança ou desconhecimento dos direitos

Papel da equipa educativa e comunitária

- Explicar o sistema local de saúde e os direitos dos pacientes
- Acompanhar a consultas médicas
- Promover a educação em saúde (higiene, repouso, nutrição, vacinação)
- Atuar como uma ponte cultural entre refugiados e profissionais.

Sinais de alerta

Fadiga crónica
e sintomas
somáticos

Alterações
comportamentais
ou isolamento
social

Aparência
deteriorada ou
desnutrição

Negligência nos
cuidados
pessoais ou
infantis

Educação básica em saúde



- Higiene pessoal e cuidados ambientais
- Promoção do repouso e do autocuidado
- Nutrição equilibrada, utilizando recursos locais
- Saúde preventiva e vacinação
- Saúde Mental: Normalização e Desestigmatização



Saúde Mental: Trauma e Resiliência



Trauma e resiliência: reações comuns

- Ansiedade e Hipervigilância
- Tristeza profunda e anedonia
- Culpa e vergonha
- Irritabilidade ou raiva
- Dificuldades cognitivas (concentração, memória...)



Indicadores de alerta



Stresse pós-traumático, depressão grave ou ansiedade.

Distúrbios do sono prolongados

Comportamentos de automutilação ou ideação suicida

Intervenção Psicossocial

- Validar as emoções sem patologizá-las
- Criar espaços seguros para a expressão
- Reconstruir rotinas e recuperar o sentido de controlo
- Promover a resiliência individual e comunitária



Trauma psicossocial em crianças

- Regressão comportamental (ex.: chupar o dedo, urinar na cama)
- Comportamentos disruptivos ou desafiadores
- Silêncio seletivo ou evitamento
- Brincadeiras repetitivas com conteúdo traumático



Fatores de proteção e resiliência

- Rotinas previsíveis e regras claras
- Adultos compreensivos e disponíveis
- Participação em atividades significativas
- Acesso a apoio emocional e espaços seguros

Primeiros Socorros Psicológicos

- Ouvir sem julgar
- Validar as emoções e transmitir calma
- Fornecer orientação prática e acesso a redes de apoio
- Indicar profissionais não especializados: educadores, voluntários e colaboradores da linha de frente





Social:
Integração, Dignidade
e Redes de Apoio

Impacto social do deslocamento

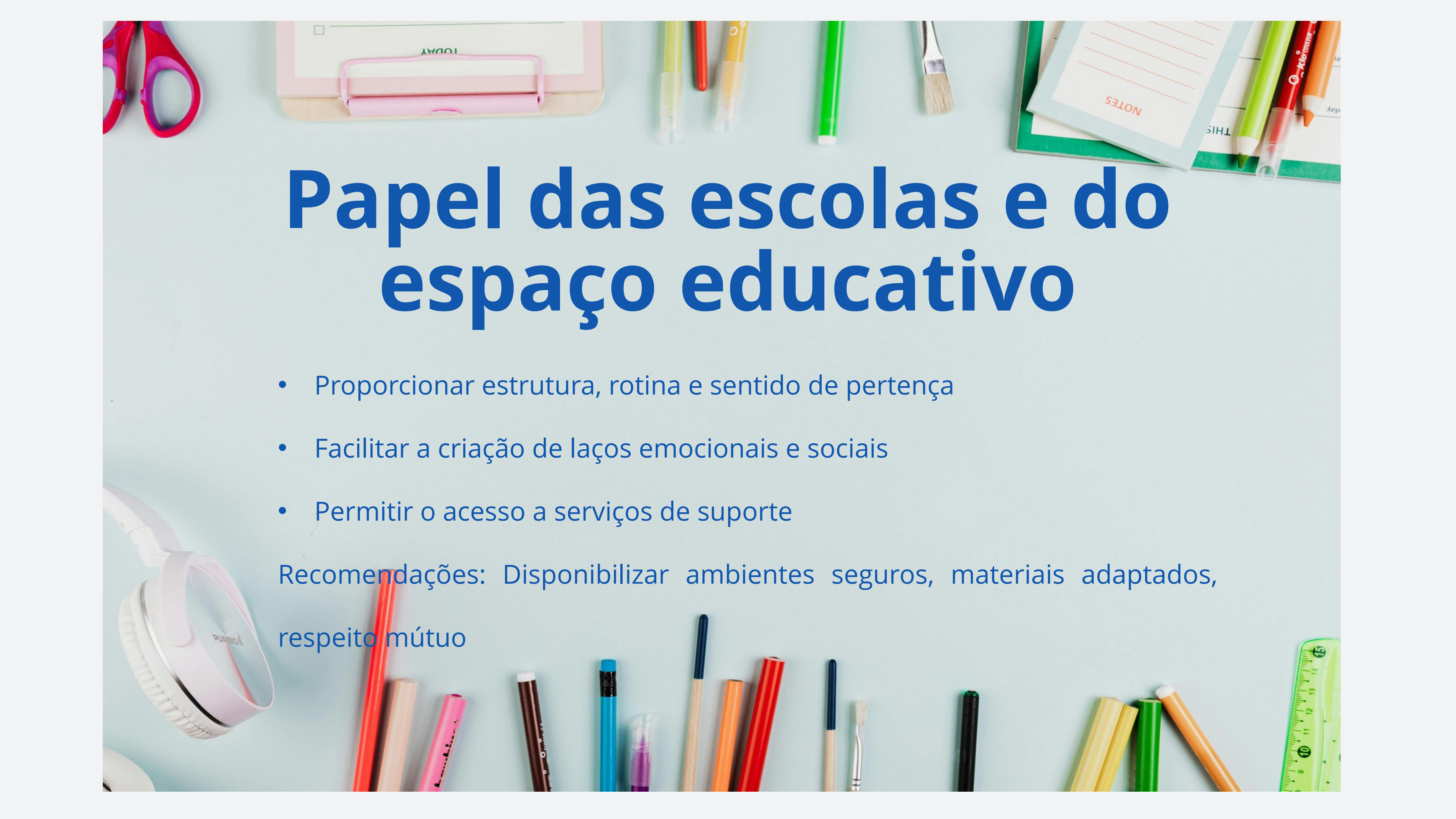
- Solidão e isolamento
- Ruptura de relacionamentos significativos
- Dificuldade em redefinir os papéis sociais
- Vulnerabilidade à discriminação



Recomendações sociais



- Evitar abordagens paternalistas
- Promover a participação ativa e as redes de apoio horizontais
- Promover a inclusão intercultural e o respeito pela diversidade

The background of the slide is a light blue surface with various school supplies scattered around. At the top left, there are red-handled scissors. Next to them is a pink clipboard with a white sheet of paper. In the top center, there are several colorful markers (yellow, orange, green) and a paintbrush. To the right, there are more markers (green, red, orange) and a piece of paper with the word 'NOTES' written on it. At the bottom left, there is a pink circular object, possibly a stapler or a hole punch. At the bottom center, there are several pens and pencils in various colors (red, orange, blue, black). At the bottom right, there is a green ruler.

Papel das escolas e do espaço educativo

- Proporcionar estrutura, rotina e sentido de pertença
- Facilitar a criação de laços emocionais e sociais
- Permitir o acesso a serviços de suporte

Recomendações: Disponibilizar ambientes seguros, materiais adaptados, respeito mútuo



Rede Comunitária

Facilita a integração e o apoio emocional

Reduz o isolamento e a vulnerabilidade

Promove a autonomia e a participação ativa

Estratégias: Associações Locais, Espaços de Convivência e Apoio Mútuo

Recursos práticos para profissionais

- Observação e registo de mudanças comportamentais
- Perguntas abertas e linguagem simples
- Informações claras sobre os serviços disponíveis
- Apoio à autonomia e liderança dos refugiados
- Utilização de ferramentas visuais: pictogramas, cartazes, tabelas de emoções



Obrigada!

