Defesa Civil recebe universitários de Psicologia da Fainor para debater cuidados com a saúde mental

Date : 24-09-2025

Nesta terça-feira (23), a Defesa Civil de Vitória da Conquista recebeu universitários de Psicologia da Faculdade Independente do Nordeste (Fainor), motivados pela campanha Setembro Amarelo, para uma ação voltada à prevenção e cuidados com a saúde mental desses profissionais que lidam com emergências, situações extremas e desastres.

Dinâmica teia de aranha com a equipe da Defesa Civil

A partir do lema do conjunto: “Defesa Civil, somos todos nós!”, o grupo guiou três dinâmicas para destacar aos profissionais a importância de procurar ajuda, da escuta qualificada, e de estar bem para realizar bem o seu trabalho. A primeira dinâmica foi uma teia de aranha, que promoveu uma reflexão sobre as redes de apoio, que são os suportes sociais. Eles ainda apresentaram os conceitos de autocompaixão, cuidar de nós mesmos como cuidamos do outro, humanidade compartilhada, “você não está sozinho”, e mindfulness (atenção plena), de equilibrar as emoções.

No segundo momento eles foram divididos em duplas, para compartilhar sentimentos ou emoções, e exercitarem a prática de falar e ouvir. E para finalizar, a terceira dinâmica, buscou ensinar ferramentas para utilizar no dia a dia, como um exercício de respiração consciente, ou maneiras de estar mais presente ao aproveitar as experiências para evitar e prevenir crises de ansiedade e de pânico.

David Ribeiro

Fabrício, Ricardo e Marina

A atividade foi proposta na disciplina de Psicologia, Emergências e Desastres, com a participação dos alunos Fabrício Gomes, Marina Ferraz e Ricardo Lima. O estudante explicou o principal objetivo das dinâmicas: “Nós vamos citar a importância das interligações das redes de apoio, como Defesa Civil, Cras, todo o sistema de apoio que a Prefeitura oferece, entre outras, como os profissionais de saúde, psicólogos e assistentes sociais. O foco é ensinar o colaborador a cuidar de si, especialmente, pois eles vivem sob pressão”, disse Ricardo.

O coordenador interino da Defesa Civil, David Ribeiro, relatou que o órgão além de cuidar da população, está atento à equipe: “Nosso olhar também está voltado para os profissionais que integram a família civilista, para dar um suporte emocional, físico ou até espiritual, para que o servidor, ao ser acionado, esteja de forma equilibrada para prestar um bom serviço”.

João Novais

Luciana Vital

Para o técnico de Defesa Civil, João Novais: “Trabalhar a saúde mental é muito importante, pois traz um conforto, nos períodos críticos a gente precisa cuidar do próximo e também cuidar da nossa saúde”. A agente administrativa, Luciana Vital, elogiou a atividade “É muito importante tratar desse profissional que cuida dos outros e pode esquecer de cuidar de si. Além disso, essa troca com os colegas é fundamental. O cuidado é sempre menor que o custo do reparo”, finalizou.

Ação na Defesa Civil