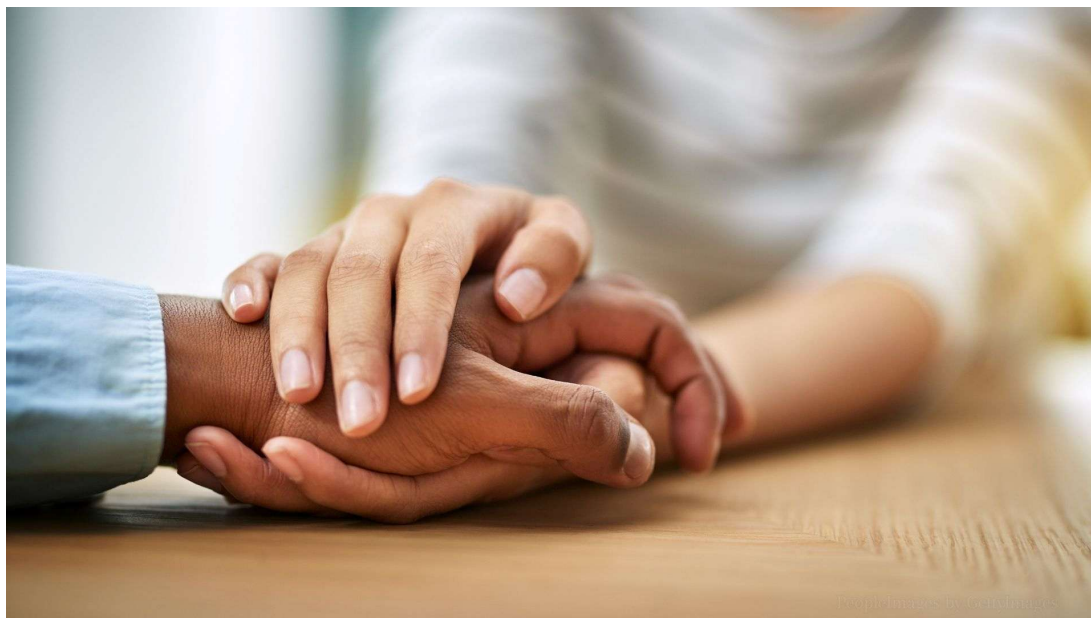




A IMPORTÂNCIA DOS “HELPERS” NA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES HUMANITÁRIOS E DAS POPULAÇÕES ASSISTIDAS

**A IMPORTÂNCIA DOS
“HELPERS” NA SAÚDE
MENTAL DOS
TRABALHADORES
HUMANITÁRIOS E DAS
POPULAÇÕES
ASSISTIDAS**

VIDA ASSOCIATIVA

A presença dos *helpers* é essencial para a saúde mental e o bem-estar emocional em missões humanitárias, pois trazem consigo uma sensibilidade especial que humaniza a ajuda prestada, atendendo não só às necessidades físicas, mas também às necessidades emocionais e psicológicas de todos os envolvidos. A dimensão do seu trabalho é fundamental para construir um ambiente de esperança e resiliência face ao sofrimento, e deve ser valorizada como uma componente essencial de qualquer missão humanitária.



A IMPORTÂNCIA DOS “HELPERS” NA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES HUMANITÁRIOS E DAS POPULAÇÕES ASSISTIDAS

O papel dos *helpers* em missões humanitárias não se restringe apenas à ajuda material; o seu apoio emocional e psicológico é fundamental para o bem-estar das populações assistidas e, igualmente, para os próprios trabalhadores humanitários. Em cenários de catástrofes, de conflitos e de deslocamento forçado, a saúde mental é frequentemente afectada, tanto para os beneficiários da assistência como para os que a prestam. Os *helpers*, com a sua presença empática e constante, desempenham um papel crucial na mitigação de traumas e na promoção da resiliência psicológica em contextos de extrema adversidade.

Para as populações afectadas, a presença dos *helpers* representa um apoio psicológico essencial. Muitas das pessoas que dependem da ajuda humanitária perderam familiares, casas e meios de sustento, e enfrentam uma realidade devastadora que coloca a sua saúde mental em risco. Os *helpers* oferecem um espaço seguro e de apoio onde estas pessoas podem expressar as suas emoções, partilhar os seus traumas e receber suporte emocional. Além disso, os *helpers* frequentemente desempenham um papel educativo, ensinando técnicas simples de gestão de stress e promovendo actividades que ajudam a restaurar algum sentido de normalidade e esperança nas comunidades afectadas. Estas acções, embora simples, são muitas vezes cruciais para evitar problemas psicológicos graves, como depressão e transtorno de stress pós-traumático (TEPT), nas populações em situação de crise.

Para os próprios trabalhadores humanitários, o trabalho em emergência coloca enormes desafios emocionais. Expostos a altos níveis de stress, ao sofrimento alheio e, por vezes, a cenários de violência e insegurança, estes trabalhadores enfrentam um grande risco de esgotamento emocional. Os *helpers*, através de equipas de suporte e intervenção, criam uma rede de apoio que visa proteger a saúde mental dos trabalhadores humanitários, oferecendo desde assistência psicológica a momentos de descanso e descompressão. Em muitas organizações, há programas de apoio interno, nos quais os *helpers* treinados providenciam sessões de aconselhamento ou simplesmente actuam como pontos de contacto para ouvir e oferecer conforto. Este apoio não só promove o bem-estar dos trabalhadores como também aumenta a eficácia das missões, pois ajuda a prevenir o esgotamento físico e emocional, assegurando que os humanitários possam continuar a sua missão de forma saudável e sustentada.

Além disso, a intervenção dos *helpers* na saúde mental tem um impacto de longo prazo, uma vez que os trabalhadores humanitários que recebem suporte psicológico adequado e as populações assistidas que participam em actividades de resiliência estão mais bem preparados para enfrentar desafios futuros. A resiliência mental e emocional, cultivada com a ajuda dos *helpers*, não só alivia os impactos imediatos do trauma como também contribui para a reconstrução social e emocional das comunidades devastadas.

A presença dos *helpers* é essencial para a saúde mental e o bem-estar emocional em missões humanitárias, pois trazem consigo uma sensibilidade especial que humaniza a ajuda prestada, atendendo não só às necessidades físicas, mas também às necessidades emocionais e psicológicas de todos os envolvidos. A dimensão do seu trabalho é fundamental para construir um ambiente de esperança e resiliência face ao sofrimento, e deve ser valorizada como uma componente essencial de qualquer missão humanitária.



VIDA ASSOCIATIVA

ASSEMBLEIA GERAL

No passado dia 30 de Novembro realizou-se na sede da SOCIAL GENERATION a sua Assembleia-Geral para a apreciação e aprovação do relatório de actividades realizadas durante o presente ano tendo sido aprovado por unanimidade.

Lamentavelmente a assembleia foi pouco concorrida o que nos leva a ter de reflectir sobre o interesse dos associados na vida da **Associação**.

Esta mostra de desinteresse compromete o funcionamento e a eficácia das nossas acções,

PROJECTO RADAR

contudo compreendemos que a vida quotidiana e as obrigações profissionais e pessoais muitas vezes deixam pouco espaço para uma participação mais activa, mas, a Direcção sente-se, de alguma forma, pouco apoiada pois falta-lhe a opinião dos associados quer na apreciação das actividades realizadas quer com a sugestão de propostas para novas actividades.

No mês de Novembro fomos, mais uma vez, solicitados pelo projecto RADAR para colaborar nos rastreios de indicadores básicos de saúde, desta vez na freguesia de Arroios, tendo havido uma boa afluência aos mesmos.

VOLUNTARIADO



Precisamos de mais voluntários para a área da saúde, nomeadamente, enfermeiros, médicos e psicólogos e também com outras valencias/aptidões que queiram integrar o espírito de voluntariado da nossa Associação.

Pode fazer a sua inscrição no seguinte link: <https://acesse.one/sqWU3>