

MANUAL DE TREINAMENTO DO PROJETO ZENDO

Tradução e adaptação
ResPire Redução de Danos

Edição autorizada
por **Zendo Project**



SUMÁRIO

1. Missão do Projeto Zendo	3
2. Princípios da Redução de Danos de Psicodélicos.....	3
3. Ética.....	6
4. Dificuldades que Requerem Assistência Adicional.....	8
5. Autocuidado para Voluntários	9
6. Papéis dos Voluntários	10
7. Reuniões de Plantão e Transição	15
8. Formulários de Feedback	16
9. Admitindo e Dando Alta a Convidados.....	17
Apêndice A: Como Trabalhar com Experiências Psicodélicas Díficeis	18
Apêndice B: Integrando a Experiência Psicodélica.....	23
Apêndice C: Guia Médico	26
Apêndice D: Interação com os Órgãos de Aplicação da Lei.....	27
Apêndice E: Decoração e Manutenção do Espaço	28
Apêndice F: Sugestões de Leitura.....	32

1. MISSÃO DO PROJETO ZENDO

É nossa missão:

- 1) Promover um espaço acolhedor para os Convidados passando por experiências psicodélicas difíceis ou outros tipos de emergências psicológicas com objetivo de ajudar a transformar essas experiências em oportunidades de aprendizado e crescimento pessoal, e de reduzir o número de hospitalizações psiquiátricas relacionadas a drogas;
- 2) Criar um ambiente onde Voluntários possam trabalhar em conjunto para melhorar suas habilidades de Redução de Danos e receber treinamento e feedback;
- 3) Demonstrar que experiências psicodélicas seguras e produtivas são possíveis sem a necessidade de medidas legais.

Como ser um voluntário

O projeto Zendo realiza sua missão de promover serviços de Redução de Danos por meio da dedicação e comprometimento de vários Voluntários. Obrigado por oferecer seu tempo e cuidado para o projeto e nossos Convidados! Ao se candidatar como Voluntário você se compromete em aparecer no horário, sóbrio e alerta para o treinamento de Voluntários e para todos os turnos combinados. Se uma emergência ou crise aparecer e você não estiver hábil para manter seu comprometimento, notifique um organizador do projeto o mais rápido possível. Este manual irá te ajudar a entender os princípios da Redução de Danos, como o projeto Zendo funciona e o que você precisa saber para os seus plantões.

2. PRINCÍPIOS DA REDUÇÃO DE DANOS DE PSICODÉLICOS

Todo ano milhões de pessoas irão usar drogas psicodélicas, muitas delas pela primeira vez. E algumas dessas experiências psicodélicas podem ser difíceis. Apesar de a sociedade chamar essas experiências de “bad trips”, uma experiência psicodélica difícil não é necessariamente uma experiência ruim. Experiências desafiadoras podem ser vistas como oportunidades para transformação.

A experiência psicodélica é influenciada pelo “**set**” e pelo “**setting**”:

O “**set**” se refere tanto à droga utilizada, quanto ao estado psíquico e emocional da pessoa que a toma. Qual é a dose, duração e pureza da droga? Qual foi a intenção da pessoa, seu estado emocional, e suas experiências anteriores com a substância?

Já o “**setting**” se refere ao ambiente físico: barulho, iluminação, outras pessoas, familiaridade, segurança.

Mudanças no “**set**” e no “**setting**” podem mudar radicalmente uma experiência psicodélica.

Os quatro princípios básicos da Redução de Danos

1. **Crie um espaço seguro** – Tente criar um ambiente calmo, mas, mais importante, tente ser uma presença calma. Pergunte o que tornaria a pessoa mais confortável. Ofereça cobertores e água. Peça permissão antes de tocar alguém em qualquer situação. Mantenha as informações pessoais em segredo.
2. **Assista, não guie** – Seja uma presença calma e meditativa de aceitação, compaixão e cuidado. Promova sentimentos de confiança e segurança. Deixe que o desenrolar da experiência da própria pessoa seja o guia. Não tente conduzir o processo. Explore assuntos relaxantes caso eles surjam, mas simplesmente estar com a pessoa pode prover suporte.
3. **Converse sobre a experiência** – sem se distrair da experiência, ajude as pessoas a se conectarem com o que elas estão sentindo. Convide-as para ter a oportunidade de explorar o que está acontecendo e as encoraje a tentar não resistir a isso.
4. **Difícil não é sinônimo de ruim** – experiências desafiadoras podem ser muito valiosas, e podem levar a crescimento e aprendizado. Considere que isto talvez esteja acontecendo por um motivo importante. Sugira que a pessoa aborde o medo e os aspectos difíceis da experiência com curiosidade.

Promova uma escuta compassiva

Quando estiverem trabalhando no projeto, os Voluntários devem permanecer calmos e abertos às necessidades dos Convidados, sem ficar muito em cima deles. Os Convidados devem ser cumprimentados e recebidos de forma afetuosa pelos Voluntários, mas não de forma paternalista ou julgadora. Os Convidados geralmente irão se sentir melhor apenas por ter uma conversa calma com alguém que realmente os escute e converse sobre o que quer que esteja acontecendo.

Quando dizemos “escute”, nós realmente queremos que você escute o Convidado. Pense cuidadosamente sobre o que o Convidado lhe diz. E evite qualquer instinto de desconsiderar ou menosprezar as experiências e preocupações dele. Frequentemente, pessoas em estados de consciência expandida estão intensamente sensíveis às reações daqueles que as cuidam.

Lembre-se que alguns dos Convidados que visitam o espaço podem aparentar estar alterados, mas às vezes não precisam ou não desejam nenhum cuidado além da hospitalidade básica. Algumas vezes é melhor não fazer nada além de estar presente. Lembre-se que os Convidados estão entrando em um lugar onde talvez não conheçam ninguém. Falar um pouco sobre você às vezes pode ser apropriado quando estiver trabalhando com eles.

- Deixe o Convidado saber que você está escutando e se importa com ele.
- Os Convidados podem querer conversar sobre coisas pessoais ou delicadas; os Cuidadores devem dar aos Convidados permissão para explorar estes temas confidencialmente, porém mantendo seus próprios limites físicos e emocionais.
- Encoraje os Convidados a explorar suas preocupações e peça a eles para confirmar ou clarificar seu entendimento sobre a situação deles.
- Responda ao Convidado de uma maneira que demonstre que você compreende ou realmente está tentando compreender o que ele está dizendo.
- Seja honesto sobre os seus sentimentos a respeito das sugestões deles para resolver o que os angustia.
- Encoraje o Convidado a discutir sobre seus pontos fortes e recursos emocionais percebidos.
- Explore o que eles consideram uma boa saída para aquela situação.
- Peça aos Convidados para que reflitam sobre as consequências de suas ações, não apenas para eles mesmos, mas também para os outros.
- Se um Convidado indicar que talvez faça alguma coisa que prejudique seu bem estar e segurança, peça ao Convidado que explique a situação do jeito mais calmo e claro que ele puder. Procure ajuda se for preciso.
- Sugira ao Convidado que ele pode querer esperar até que a experiência psicodélica passe para que ele possa avaliar suas decisões em um momento mais calmo e claro.
- Dar tempo ao Convidado para conversar sobre suas preocupações geralmente o ajuda a se sentir menos temeroso.
- Encoraje o Convidado a se engajar em formas de expressão artística: escrever, desenhar, etc.
- Se o Convidado se sentir ansioso ou tenso, você pode encorajá-lo a respirar profunda e lentamente, ou se engajar em algum movimento que ajude a liberar essa energia.

- Os Convidados devem ter a oportunidade de se expressar e/ou liberar o excesso de energia por qualquer meio que considerem necessários – como fazer barulho, chorar, cantar, andar ou qualquer coisa que seja útil a eles sem perturbar aos outros.
- Algumas vezes chamar o Convidado para caminhar com você pode acalmá-lo, especialmente se o espaço estiver lotado.
- Os Cuidadores também devem estar abertos à variedade de abordagens que podem ajudar a transformar a experiência estressante do Convidado em algo positivo.
- Os Cuidadores devem se sentir confortáveis para partilhar informações sobre si mesmos.
- Fazer piadas e ter senso de humor pode ser muito útil.

3. ÉTICA

Visando promover um nível consistente de cuidado compassivo, os Voluntários do projeto devem possuir padrões éticos impecáveis enquanto prestam o serviço. Os Convidados que visitam o espaço podem estar em um estado vulnerável e devem ser tratados com cuidado e dignidade.

- Os Voluntários devem ser calmos, compassivos e alertas enquanto mantêm o espaço para os Convidados.
- Permanecer focados às necessidades dos Convidados e atentos às mudanças de circunstâncias enquanto promovem a assistência.
- Manter confidenciais todas as discussões e acontecimentos.
- Se necessário, pedir ajuda ou conselhos aos Voluntários mais experientes.
- Não prestar cuidados caso esteja excessivamente cansado.
- Pedir permissão ao Convidado antes de tocá-lo.
- Pedir permissão ao Convidado antes de usar algum tipo de técnica especial em seu aconselhamento e não pressioná-lo para que aceite.
- Qualquer investida sexual por parte do Convidado deve ser negada cuidadosamente.
- Investidas sexuais dos Voluntários aos Convidados são proibidas.
- Se você está prestando alguma forma de cuidado a um Convidado, permaneça com essa pessoa durante a visita dela ao espaço, a não ser que outro Voluntário ou a equipe médica assuma o caso e libere você.
- Respeite seus colegas Voluntários e procure ser prestativo.

- Procure ajuda de Voluntários mais experientes para resolver qualquer disputa ou desacordo entre outros Voluntários ou com serviços externos.
- Trate o Convidado com o cuidado com que você gostaria de ser tratado ou que tratassem alguém da sua família.
- Aja com integridade.

Acolher e trabalhar com experiências difíceis

- Se existir qualquer dúvida de que a condição de um Convidado requer cuidados médicos, procure para que ele seja avaliado pela equipe médica.
- Qualquer experiência difícil ou poderosa – independente de envolver um estado alterado ou não – pode ser considerada uma oportunidade para evolução pessoal.
- Nem todos os encontros são fáceis, mas os Voluntários podem ajudar os Convidados a manterem a calma e a se tranquilizarem.
- Lembrar ao Convidado que a experiência dele é uma oportunidade para crescimento pode ser algo útil.
- Lembre-se de perguntar ao Convidado sobre sua história imediata, como quando foi a última vez que ele dormiu, comeu, e se hidratou; assim como quais substâncias ele pode ter consumido, especialmente álcool. Peça para descreverem seu estado físico e/ou mental.
- Também pode ajudar perguntar ao Convidado se ele toma algum medicamento prescrito e, caso tome, se ele manteve os horários de seus medicamentos.
- Pergunte ao Convidado se ele quer se deitar e descansar ou tirar uma soneca.
- Se ofereça para acompanhar o Convidado aos serviços externos de cuidado, se necessário, caso você já tenha estabelecido um vínculo e exista um número suficiente de outros voluntários presentes.
- Se possível e apropriado, permaneça com a pessoa enquanto ela recebe os cuidados e continue tranquilizando-a.
- Se o Convidado não precisa de cuidados médicos, mas está ansioso, lembre que complicações emocionais podem ser provocadas pelo esforço de lutar com a experiência, na tentativa de manter o controle.
- Os Convidados podem ser confrontados com seus medos ou assuntos não resolvidos do passado. Alguns talvez procurem evitar essa experiência porque ela os faz sentir assustados, ameaçados e

desconfortáveis. Para outros, tais estados podem ser um caso de sobrecarga sensorial.

- Os Convidados podem sentir-se em pânico ou sobrecarregados. O medo pode rapidamente aumentar, agravando ou ampliando cada pensamento e sentimento que o Convidado tenta evitar. Ajudar a remover ou reduzir a resistência e o medo pode ajudar a modificar a percepção mental do Convidado. Esse apaziguamento pode ajudar o Convidado a se focar no crescimento pessoal que pode surgir destas experiências.
- Confirme ao Convidado que ele está em um espaço seguro onde será tratado com compaixão e sem julgamentos.
- As experiências de cada um são singulares. Seja gentil, atento e tranquilizador.
- Alguns Convidados talvez tenham condições psiquiátricas preexistentes que podem continuar quando a sua ansiedade tiver diminuído.
- Se aparentar que o Convidado está passando por dificuldades mentais ou emocionais consideráveis, mesmo depois da crise imediata, procure profissionais de saúde mental ou encoraje que o Convidado procure tal ajuda.

4. DIFICULDADES QUE REQUEREM ASSISTÊNCIA ADICIONAL

Transtornos mentais

Nem todos os Convidados podem ser tratados com um lugar seguro para refletir. Tentamos ter ao menos um Voluntário Médico na equipe durante cada turno. Muitas emergências psicodélicas e espirituais podem mascarar condições psiquiátricas mais sérias. Se o Voluntário Médico e/ou o Líder do Plantão acreditam que o Convidado deve ter cuidados médicos, por favor, chame um médico no rádio. Isso geralmente acontece após um dia ou mais de sintomas que não parecem melhorar.

Violência

Se um visitante apresenta um comportamento violento contra si mesmo, tente parar aquele comportamento sem se colocar em risco. Caso o visitante apresente um comportamento violento em relação a outros, saia e retire outros Convidados para um local seguro. O Líder do Plantão deve contatar o Coordenador e o contato do festival designado (como descrito no treinamento e na lista de canais do rádio). Quando indivíduos se tornam um risco a si mesmos ou aos outros, ou agem de maneira inapropriada ao ambiente, procure

atenuar a situação enquanto providencia contenção para os indivíduos, para a segurança deles próprios e das pessoas próximo a eles. Ferramentas para atenuar a situação incluem permanecer calmo e centrado, envolvendo apenas o menor número possível de pessoas para resolver a situação (mais pessoas = mais energia), guiando o indivíduo para um lugar quieto, menos povoado, e permaneça sem discutir com o indivíduo. Em situações onde a equipe de segurança está presente ou quando torna-se necessário realizar contenção física, trabalhe como um time com a equipe de segurança, continuando a prover uma presença compassiva e buscando limitar respostas de medo.

Emergências médicas

Se algum Convidado acreditar estar passando por uma emergência médica de fato, o Líder do Plantão deve notificar ao Voluntário Médico, que irá decidir quando notificar a equipe médica do festival via rádio.

5. AUTOCUIDADO PARA VOLUNTÁRIOS

Durante seu plantão, os voluntários estarão expostos a estados extremos e expansivos dos Convidados. É importante ter consciência sobre os potenciais efeitos dessa exposição ao Cuidador e desenvolver ferramentas para evitar o esgotamento e a fadiga da compaixão, também conhecido como Estresse Traumático Secundário¹. Os Cuidadores podem testemunhar dor, dificuldade, angústia e ressurgimento de memórias traumáticas dos Convidados. É importante monitorar atentamente o seu próprio estado emocional e atender às suas necessidades enquanto cuida dos outros. Os efeitos no Cuidador podem ser classificados como físicos, mentais, emocionais e energéticos, e estão conectados e inter-relacionados.

Alguns sinais de que você talvez precise fazer uma pausa ou cuidar de outra forma do seu bem-estar pessoal:

- Exaustão;
- Visão ofuscada/embaçada, torpor/dormência, dissociação;
- Dificuldade em manter o foco;
- Irritabilidade;
- Sensação de doença ou dor física;
- Resposta emocional extremamente desconcertante;
- Sensação de que algum sentimento negativo foi desencadeado por um Convidado.

¹Estresse resultante de ajudar ou querer ajudar algum traumatizado ou pessoa em sofrimento. Artigo sobre o ETS: http://c.ymcdn.com/sites/www.ispcan.org/resource/resmgr/link/link_20_2_port.pdf

O trabalho do Cuidador é um trabalho exigente. É essencial que os voluntários cuidem bem de si mesmos, a fim de estarem totalmente presentes para servir aos outros. Durante o seu plantão, não se esqueça de beber água, lanche, respirar e se alongar. Se você sente que sua calma, paciência ou positividade está se esvaindo, faça uma pausa e peça a outro voluntário para tomar seu lugar. Apresente o voluntário que o substituirá para o Convidado antes de partir. Não é possível estar totalmente presente aos outros se você não se tratar com respeito. Antes de deixar seu plantão por qualquer motivo, verifique antes com o Líder do Plantão.

Algumas ferramentas para autocuidado incluem:

- Monitore cuidadosamente sua fadiga e seu estado emocional;
- Reconheça suas limitações pessoais e peça ajuda se for necessário;
- Traga consigo os suprimentos pessoais necessários para o seu plantão, incluindo hidratação, lanches e roupas quentes;
- Não tente aplicar habilidades que você não possui;
- Se você se tornar ineficaz enquanto cuida de um Convidado, respire e peça a outro voluntário que o ajude ou substitua;
- Esteja aberto a sugestões de seus parceiros voluntários;
- Permita-se ser a 'energia aterradora' que auxilia o Convidado em direção à calma, tranquilidade;
- Ajude a promover a harmonia entre os voluntários;
- Procure a ajuda do Líder do Plantão para resolver prontamente divergências;
- Compartilhe seu conhecimento com colegas voluntários e incentive-os a desenvolver a suas habilidades;
- Honre a si mesmo e seus companheiros voluntários.

6. PAPÉIS DOS VOLUNTÁRIOS

Coordenador e Co-Coordenadores

O Coordenador e os Co-Coordenadores gerenciam todos os componentes da ação. É papel deles certificar que os voluntários tenham tudo o que precisam. Eles irão coordenar os plantões, participar das reuniões pré e pós-plantão e auxiliar qualquer situação especial. Quando o espaço estiver cheio, eles também podem atuar como Cuidadores. O Coordenador ou um dos Co-Coordenadores ficará sempre com um dos rádios.

Equipe Médica

Buscamos ter ao menos um Voluntário Médico durante cada plantão. O Voluntário Médico terá uma abordagem de apoio à intervenção, fornecendo suporte e supervisão aos Cuidadores e ao Líder do Plantão. Embora Voluntários Médicos talvez optem por serem Cuidadores, eles devem permanecer disponíveis para responder quaisquer questões médicas relacionadas. **A equipe médica não irá fornecer a principal assistência médica dentro do espaço. Eles irão fazer a triagem dos Convidados que precisam de atenção médica para a instalação de cuidados médicos (Posto Médico) do evento.**

Líder do Plantão

A cada plantão será atribuído um Líder do Plantão. O Líder do Plantão é a primeira pessoa encarregada de liderar o espaço durante o turno/plantão. Os Líderes de Plantão são pessoas que têm experiência anterior em Redução de Danos e têm demonstrado compreender a missão do projeto e os princípios da terapia psicodélica.

Todos os voluntários, não importa o papel/atribuição, devem estar abertos para receber *feedback* dos outros membros da equipe; esta é uma experiência de aprendizagem para todos os envolvidos.

Responsabilidades do Líder do Plantão:

- Conduzir a reunião pré-plantão;
- Nomear um Guardião de Registros para o plantão;
- Designar um Cuidador ou Cuidadores para cada Convidado;
- Se houver staff suficiente, a situação ideal é ter um time de terapeutas masculino e feminino;
- Supervisionar a equipe de Cuidadores, ajudar e responder perguntas, conforme necessário. Prestar atenção especial e oferecer apoio extra aos casos mais difíceis;
- Permanecer móvel e envolvido em toda a vibração do espaço (às vezes pode ser necessário intervir e ajudar algum Convidado por um tempo maior, mas geralmente tente estar disponível e supervisionar todos no espaço);
- Fornecer feedback aos Cuidadores ou facilitar o feedback entre eles;
- Liderar a reunião de balanço ao final do plantão (isto pode ser atribuído ao Guardião de Registros se o Líder do Plantão não estiver pronto para sair);

- Fazer chamadas com discernimento e notificar a equipe médica se houver necessidade de intervenção adicional;
- **Se um Convidado crer estar enfrentando uma emergência médica, o Líder do Plantão deverá consultar o Voluntário Médico e notificar a equipe médica do festival pelo rádio.**

Guardião de Registros

A cada plantão será designado um Guardiã de Registros. O Guardiã vai reunir informações valiosas que serão referenciadas durante e após o evento, para analisar áreas de melhorias. O Guardiã deve certificar-se de que o espaço está limpo e abastecido com suprimentos. O Guardiã pode ser atribuído pelo Líder do Plantão para assistir os Convidados.

Responsabilidades do Guardiã de Registros:

- Manter registros de cada Convidado (serão fornecidos formulários);
- Prestar atenção ao que está acontecendo com cada Convidado;
- Tentar colher informações sobre o nome dos amigos e a localização do acampamento de cada Convidado;
- Durante o plantão, limpar o espaço e certificar-se de que os insumos necessários estão estocados e organizados. Retirar o lixo do espaço.
- Próximo ao final de cada plantão, verificar com os Cuidadores e registrar as informações necessárias para atualizar os Cuidadores do próximo plantão;
- No final do plantão, participar da próxima reunião pré-plantão para informar os novos Cuidadores sobre o status dos atuais Convidados.

Cuidador

A principal responsabilidade do Cuidador é ajudar os Convidados no espaço. O Cuidador deve se esforçar para ser uma presença calma e prestativa. Quando houver staff suficiente, idealmente será designado um time de co-terapeutas homem/mulher para cada Convidado. Muitos Convidados que chegam ao espaço NÃO estão passando por uma experiência psicodélica, mas isso nem sempre está claro. É importante tratar todos os Convidados com o mesmo respeito, gentileza e prestatividade – seja por estarem embriagados, cansados, perdidos, com frio, com problemas de relacionamento, sem seus medicamentos ou passando por uma experiência psicodélica. Não faz parte do trabalho do Cuidador distrair o Convidado que está passando por uma emergência psicodélica, mas sim manter um espaço seguro para permitir que a sua experiência se desenrole. O Cuidador deve utilizar qualquer habilidade que

se sinta confortável para ajudar seus Convidados a se sentirem seguros para explorar sua experiência. O Cuidador está encorajado a chamar outro Cuidador ou o Líder do Plantão se ele sentir que uma ajuda adicional ou uma segunda opinião podem ser úteis ao Convidado. O Cuidador deverá consultar o Líder do Plantão se houver qualquer dúvida se um convidado está passando por uma emergência médica ou transtorno mental que requeira assistência externa.

Responsabilidades do Cuidador:

- Manter a calma e uma presença amável e compassiva;
- Cuidar das necessidades físicas dos Convidados para prover conforto e aquecimento; ex.: oferecer cobertores, água, comida, abraços, etc.;
- Cuidar das necessidades psicológicas dos Convidados, escutando-os, lembrando-lhes que estão em um lugar seguro e encorajando-os a adentrar à experiência.
- Conduzir a si próprio de acordo com os princípios da Redução de Danos que estão disponibilizados neste manual;
- **Se um visitante parece estar passando por uma emergência médica, o Cuidador deve contar imediatamente ao Líder do Plantão e ao Voluntário Médico.**

Zelador do Espaço

O papel do Zelador é manter a limpeza, organização e a boa energia do espaço. Este papel pode ser desempenhado por um Cuidador, mas precisa ser realizado intermitentemente. Se o Zelador estiver com algum convidado talvez seja necessário pedir ajuda de algum voluntário disponível. Os detalhes desta função podem ser encontrados na seção de Limpeza deste Manual.

Responsabilidades do Zelador do Espaço:

- Manter um olhar geral sobre o espaço e atender às necessidades de limpeza e organização;
- Pedir ajuda em tarefas que precisam ser concluídas;
- Examinar a lista de tarefas na seção de Limpeza deste Manual e certificar-se de que cada item tenha sido cuidado;
- Encorajar qualquer voluntário que não esteja atendendo a um Convidado para ajudá-lo a embelezar o espaço nos últimos 30 minutos;
- Manter o altar renovado;
- Purificar o ambiente (ex.: incensos, palo santo, sálvia) ocasionalmente, se necessário;
- Ajudar a manter a boa energia no espaço!

Saudador

O Saudador, como o título implica, permanecerá na entrada do espaço e cumprimentará qualquer pessoa que se aproximar. Muitas vezes, as pessoas estão apenas curiosas sobre a finalidade do espaço e esta é uma boa oportunidade para o Saudador informar as pessoas sobre o projeto e a Redução de Danos Psicodélicos. Em outras ocasiões, você irá guiar os Convidados (e os amigos que estão com ele) ao Guardião de Registros ou ao Líder do Plantão, que irá ajudar o Convidado a partir daí.

Responsabilidades do Saudador:

- Apresentar o espaço aos Convidados;
- Garantir que você ou outro voluntário estejam sempre na entrada do espaço;
- Receber os Convidados gentilmente e com compaixão;
- Informar a transeuntes curiosos sobre o propósito do projeto.

Andarilho

A responsabilidade do Andarilho será transitar pela comunidade do festival e divulgar a missão do projeto. Isso inclui contar às pessoas sobre a presença do projeto no festival e direcionar pessoas que precisem de suporte até o espaço de cuidado.

Responsabilidades do Andarilho:

- Inicie seu plantão dentro do espaço, com todos os voluntários, e familiarize-se com o Líder do Plantão e o Saudador;
- Saia pelo festival com o seu rádio e esteja alerta a pessoas que precisem de ajuda. É importante que só você use o rádio e que você não o entregue a nenhuma pessoa que não seja da equipe do projeto;
- Se você se deparar com alguém que precisa de cuidado e não pode chegar até o espaço de cuidados do projeto, aproveite a oportunidade para oferecer cuidado compassivo, como você faria se fosse um Cuidador. Se você precisar de ajuda extra, pergunte pelo rádio se há algum voluntário livre que possa ir até a sua localização;
- Acompanhe qualquer Convidado que precise de auxílio até o espaço de cuidado. Avise pelo rádio ao Líder do Plantão para que saibam que você está a caminho com um Convidado;
- Retorne no final do plantão para a reunião de troca de turno e informe ao time de voluntários sobre a sua experiência na comunidade.

7. REUNIÕES DE PLANTÃO E TRANSIÇÃO

Reunião Pré-Plantão

Os voluntários devem chegar 15 minutos antes do horário programado para início do seu plantão, para participar de uma reunião pré-plantão que será conduzida pelo Líder do Plantão que se inicia. Cada voluntário deve se apresentar ao grupo e compartilhar suas qualificações e habilidades especiais que possui para oferecer. Nesta reunião, será escolhido o Guardião dos Registros do plantão que se inicia. O Guardião do plantão anterior deve estar presente nesta reunião para informar a todos sobre o estado atual dos Convidados e mostrar ao novo Guardião o estado atual do registro e como deve ser feito.

Transição entre plantões

Depois da reunião pré-plantão, o Líder do Plantão que se inicia designará Cuidadores aos Convidados presentes. **É sempre preferível que o Cuidador fique com seu Convidado durante toda a duração de sua estadia, mas entendemos que isso nem sempre é possível.** O Cuidador anterior deve apresentar o novo Cuidador ao Convidado.

Reunião Pós-Plantão

Os voluntários devem planejar ficarem mais 15 minutos após o término do seu plantão para uma reunião de balanço. Esta reunião terá início assim que a equipe do novo plantão tiver terminado sua reunião pré-plantão e tiver sido apresentada aos Convidados. O Líder do Plantão que se encerra conduzirá a reunião pós-plantão. O objetivo desta reunião é fazer um balanço e compartilhar informações entre os voluntários do projeto. Este é o momento de cada voluntário compartilhar como foi sua experiência e fornecer um ao outro feedback sobre o trabalho. Esta reunião deve ser realizada uma distância longe o suficiente do espaço para não ser audível aos Convidados presentes.

8. FORMULÁRIOS DE FEEDBACK

1. FORMULÁRIO DE REGISTRO DE CONVIDADOS – Preenchido pelo Guardiã de Registros, Líder do Plantão e Cuidador(es)

Quando chegar um Convidado, logo após o Líder do Plantão o tiver conduzido a um Cuidador, o Guardiã de Registros e o Cuidador devem preencher a primeira página do *Formulário de Registro de Convidados*. Enquanto o Convidado estiver descansando, ou logo após ele deixar o espaço, o(s) Cuidador(es) deve preencher as partes restantes do formulário. É responsabilidade do Guardiã de Registros certificar-se de que o *Formulário de Registro do Convidado* está completo.

2. FORMULÁRIO DE FEEDBACK DO CONVIDADO NO LOCAL – Preenchido pelo Convidado antes de sua saída

Quando o visitante estiver se preparando para deixar o espaço, o Cuidador deve coletar o máximo de informações possíveis com o Convidado, a fim de preencher o *Formulário de Feedback do Convidado no Local*. Se possível, o próprio Convidado deverá preencher o formulário, e não o Cuidador.

3. FORMULÁRIO DE FEEDBACK DO CONVIDADO PARA CASA – Preenchido pelo Convidado após o evento – o Cuidador o entrega ao Convidado

Antes do Convidado partir, o Cuidador deve lhe entregar o *Formulário de Feedback para Casa*. Este formulário estará anexo a um envelope selado e endereçado. Os Convidados devem ser incentivados a preencher e enviar o formulário à equipe do projeto depois de refletirem sobre sua experiência no espaço, até um mês após o evento. Dependendo dos recursos do projeto, os Convidados que enviarem seu formulário de volta receberão gratuitamente um brinde (ex.: cartilhas informativas, livros, etc.), que será enviado a ele ou a um amigo.

4. FORMULÁRIO DE FEEDBACK DO VOLUNTÁRIO – Preenchido pelos voluntários do projeto durante seu último plantão

No final do seu último plantão, por favor, reserve um momento para escrever sobre sua experiência como voluntário no projeto. Nós gostaríamos de ouvir sobre suas impressões gerais e formas de como melhorar nos próximos anos. Incentivamos também que você compartilhe uma ou mais interações significantes que você teve com Convidados ou outros voluntários.

9. ADMITINDO E DANDO ALTA A CONVIDADOS

Admitindo um Convidado

No momento da admissão, o Líder do Plantão deverá conhecer o Convidado ou a pessoa que o está trazendo ao espaço, para obter informações sobre o estado psicológico atual do Convidado, o motivo da vinda ao espaço e as substâncias que tomou. O Voluntário Médico irá saudar cada visitante e avaliar se a condição deles demanda atendimento médico. Se possível, o Guardião de Registros deve obter o máximo de informações possíveis para o *Formulário de Registro de Convidados*.

Se não houver muitos Convidados no espaço, os voluntários podem sentir-se a vontade para discutir suas experiências e as razões de serem voluntários no projeto.

Saída do Convidado

Todos os Convidados são livres para partir a qualquer momento que desejarem. A melhor maneira de dar alta a um Convidado é na companhia de seus amigos ou companheiros de acampamento. Se um amigo ou companheiro de acampamento chegar para visitar um Convidado, tente organizar para que essa pessoa retorne ao espaço quando seu amigo estiver pronto para sair, para acompanhar o Convidado na volta para o acampamento. Como alternativa, caso o visitante ainda esteja se sentindo inseguro, acompanhe-o você mesmo até o acampamento dele, ou tente conseguir um voluntário para fazer isso. Por favor, peça para que cada visitante preencha o *Formulário de Feedback do Convidado no Local* e entregue-lhes um *Formulário de Feedback do Convidado para Casa*, anexo a um envelope selado e endereçado.

Se o Cuidador e o Líder do Plantão acreditarem que o mais interessante para a pessoa é permanecer no espaço, mas ela quiser sair, o Cuidador e o Líder devem gentilmente incentivar o Convidado a ficar. Para alguns Convidados, pode ser mais apropriado sair para caminhar junto com ele, retornando ao espaço caso a pessoa ainda não esteja pronta para sair sozinha. Se o Cuidador e o Líder acreditarem que sair do espaço pode representar uma ameaça imediata ao Convidado, devem explicar isso a ele, consultar o Voluntário Médico e entrar em contato com a equipe médica do festival. Não tente conter fisicamente ninguém. No momento da alta, o Guardião de Registros deve certificar-se de que toda a papelada deste Cuidador foi preenchida.

Apêndice A: COMO TRABALHAR COM EXPERIÊNCIAS PSICODÉLICAS DIFÍCEIS

Uma experiência psicodélica verdadeira, até mesmo a chamada “bad-trip”, é sagrada. Em culturas xamânicas, até mesmo um surto psicótico induzido por um psicodélico faz parte da iniciação.

Então, lembre-se do caminho dos anciões: isso é um processo, um processo de despertar, de cura e, fundamentalmente, de celebrar a vida.

Para evitar a “psicologização” da experiência psicodélica, evitamos utilizar as linguagens médica ou terapêutica tradicionais.

Uma visão geral do que iremos cobrir:

- 1. Papel do Acompanhante ou Facilitador**
- 2. Variedades de Crises Induzidas por Psicodélicos**
- 3. Trabalhando e Acompanhando Emergências Psicodélicas**
- 4. Cuidados Posteriores**
- 5. Leituras Relacionadas**

Esta é uma breve visão geral do material que cobriremos neste treinamento. Ele baseia-se em 30 anos de experiência como Acompanhante Terapêutico de pessoas. Ele possui valor terapêutico, mas vai além da terapia e desloca-se ao domínio espiritual e transpessoal.

O manual é baseado em treinamentos, instruções, ensinamentos e trabalhos práticos com líderes do movimento psicodélico, e em trabalhos aprofundados com curandeiros/xamãs do Nepal, Equador e a Nação Navajo. Ele se baseia no meu próprio trabalho terapêutico e de cura utilizando psicodélicos, psicologia ocidental, trabalho corporal, respiração, arte e ferramentas orientais, como meditação, estudo do Zen Koan e trabalhos com a natureza.

1. PAPEL DO ACOMPANHANTE OU FACILITADOR

O trabalho com psicodélicos, enteógenos e plantas professoras é uma área ancestral das artes de cura, que foi redescoberta nos últimos 100 anos. Existem muitas formas diferentes de compreender e trabalhar com a experiência psicodélica. Quando trabalhamos e acompanhamos uma pessoa que passa por uma crise induzida por psicodélicos, é importante compreender que, de certa maneira, esta é uma relação dialética, uma forma ancestral de se relacionar.

Toda pessoa é um sistema psicoespiritual, o que significa que não há separação entre corpo, mente, emoção, alma, imaginação e energia. Logo, é de suma importância que cada indivíduo seja visto como único.

Existe sempre uma tendência de subjugar o outro com o nosso conhecimento, sabedoria e insight. Portanto, abra mão de todo conhecimento sobre as experiências que a pessoa esteja tendo. Apenas esteja junto, ouça e observe. Isso nos traz de volta à relação dialética, com atenção plena, permitindo que o outro expresse e comunique o que desejar. Apenas ser, sem julgamentos.

É importante que o Cuidador/Acompanhante/Ajudante acredite no seu modo de trabalho. Acreditar no método é importante para os resultados.

O Cuidador/acompanhante, portanto, é alguém que teve a sua própria experiência psicodélica e teve experiência de acompanhamento terapêutico com outras pessoas, ou mesmo como guia para seus amigos. Sem nenhuma experiência prévia, é impossível apenas *estar* com alguém passando por uma experiência psicodélica ou guiar alguém passando por uma crise psicodélica. É bom saber que todos nós temos pontos cegos e que existe o perigo de interrompermos a experiência se antes não tivermos explorado este material ou tivermos medo.

Regra #1: sob qualquer condição, honrar e respeitar a pessoa que passa pela crise.

Mesmo que não compreendamos o que está acontecendo (a pessoa em crise pode ser muito mais desenvolvida que nós mesmos, estar perdida em mundos desconhecidos a nós, ou revivendo um drama que não podemos compreender), servimos como uma âncora, um local de descanso, um centro de quietude. Sabemos que nossa presença é útil. Neste momento, não precisamos resolver todos os problemas e responder todas as perguntas que a experiência ou a vida do indivíduo apresenta.

Precisamos nos lembrar que milhões de pessoas já usaram psicodélicos, em muitos ambientes diferentes, nem sempre muito favoráveis, e retornaram com segurança às suas casas. Com apoio, sabedoria e um trabalho integrativo, existe pouco risco na experiência psicodélica em si. Até os comportamentos mais bizarros e assustadores, quando explorados e trabalhados, podem ser benéficos e esclarecedores.

Como foi dito anteriormente, um resultado positivo de nosso trabalho requer confiança na sabedoria ancestral, confiança na sabedoria dos nossos professores e curadores modernos, e confiança na sabedoria intrínseca de nossos corpos, mentes e almas.

Com frequência apanhamos emoções, sentimentos e energias de outras pessoas. Cobriremos posteriormente meios de desobstruir, limpar e purificar.

2. VARIEDADES DE CRISES PSICODÉLICAS

Esta é uma vasta área, de forma que a cobriremos superficialmente. Para um estudo mais aprofundado, veja as leituras relacionadas.

Não existe uma manifestação clara de qualquer substância e/ou suas misturas. Existem, porém, algumas generalidades. É muito importante saber a duração da atividade das diferentes substâncias. Todos os psicodélicos têm um padrão similar: há uma entrada, com diferentes manifestações físicas, mentais e emocionais; vem então uma subida, seguida por um platô prolongado; a descida; e, finalmente, uma reentrada.

A ameaça à sanidade mais comumente sentida é a sensação/experiência de estar enlouquecendo, perdendo a cabeça, ou que aquilo nunca terá fim. Essa sensação/experiência é apoiada pela mudança de estados mentais e, às vezes, poderosas mudanças na percepção. É comum que ocorram grandes alterações do ego/estrutura da personalidade, em relação às crenças e a compreensão de si mesmo, do mundo e de deus.

Antigos traumas podem ser lembrados e revividos. Essas memórias podem ser de natureza física (reviver o próprio nascimento, abuso e/ou doença de infância, memórias de fome, Guerra, acidentes e estupro são algumas possibilidades de reemergência). Essas memórias também podem ser de ordem intelectual e emocional (reviver um abuso verbal, uma falta de emoções básicas, contato físico, amor, afeto, ou uma dissociação decorrente de uma experiência traumática).

Esses traumas também podem ser de natureza transpessoal, que seriam fenômenos que vão além da nossa identidade pessoal ou compreensão biográfica do universo. Estas podem ser experiências de outras vidas, tornar-se Um com a Terra ou outras formas de vida, ou experienciar o ciclo de vida de um animal. A pessoa pode sair do próprio corpo, ter a experiência de fundir-se com um arquétipo, ou experienciar o mundo de um deus ou uma deusa. A memória de uma morte violenta pode ser uma das experiências mais traumáticas.

Podem haver muitas, nem sempre experienciadas, sensações sensoriais, energéticas e corporais. Desde ouvir cores até ver música. Podem ser sensações visuais, auditivas, gustativas ou olfativas extremamente aguçadas. Algumas das manifestações mais assustadoras da experiência psicodélica são energéticas. As pessoas podem passar por poderosas liberações, deixando seus corpos descontrolados, trêmulos, contorcidos e vibrantes. Essas energias, sendo ativadas pelas substâncias psicodélicas, podem estar relacionadas com o nascimento, com a abertura de um padrão corporal congelado, bioenergético, liberações neo-Reikianas, ou uma reconexão com a força vital do universo. Essa força vital é chamada de kundalini e se manifesta em uma abertura

poderosa do centro de energia do corpo. Também pode ser uma intensa liberação sexual ou emocional.

As sensações corporais também englobam uma ampla faixa de outras sensações e sentimentos. Pode haver a sensação (pela primeira vez na vida do indivíduo) de retorno ao lar corpóreo.

Segue uma pequena lista de outras experiências possíveis:

- Reviver o nascimento
- Relembrar diferentes mortes
- Reviver acidentes
- Reviver doenças
- Reviver afogamento, tortura e muitas outras experiências desta e de outras vidas
- Reviver estados místicos
- Identificar-se com e reviver em detalhe a vitimização de seres humanos ao longo da história
- Deixar o corpo e viajar no reino espiritual
- Fundir-se com rochas, animais, plantas e experienciar a poluição e morte do planeta e diferentes espécies
- Fundir-se com pessoas, ler suas mentes, sentir suas emoções
- Estar preso em uma certa experiência
- Estar sobrecarregado por sentimentos e emoções

Em uma experiência e crise psicodélica a pessoa pode reagir ao Cuidador/acompanhante e projetar seus próprios sentimentos e experiências ao Cuidador. Esta pode ser uma transferência sexual, demoníaca, divina ou de medo. Quando isto ocorre é importante apenas estar junto, buscando não se defender das transferências.

3. TRABALHANDO COM A CRISE PSICODÉLICA

A experiência da crise pessoal é, muitas vezes, de desprendimento de todos os níveis do seu Ser. Então devemos criar um espaço onde é possível estar aberto, um local quieto, aconchegante, seguro e belo. Esse espaço é tão importante quanto o cuidado em si. Se possível, tenha flores, velas, arte e ferramentas de escrita, cobertores, música calma e luz amena.

Preste atenção à linguagem corporal enquanto ouve o que está sendo expressado verbalmente e emocionalmente. Siga as expressões da pessoa. Se elas têm muita energia, permita que a energia se mova, se expresse

(providenciamos um espaço seguro) de qualquer maneira: tremores descontrolados, posições de yoga, dança, movimentos ritualísticos, hiperventilação, liberações do tipo kundalini.

Se a pessoa desejar falar, se o som sair descontrolado, apoie essa expressão. Isto pode ser: um dialeto morto ou diferente, orações de diferentes tradições espirituais, histórias e memórias distantes, estruturações ilógicas, sons de animais, repetição constante das mesmas palavras ou frases, lamentações, choros e gritos.

Responda quando necessário, não assuma o controle, tente (se apropriado) se engajar em uma conversa calma, em resposta ao medo e ansiedade.

A resposta mais apropriada a uma forte crise psicodélica pode ser simplesmente sentar em silêncio com a pessoa, fazendo com que ela se sinta segura.

Se a pessoa estiver “presa”, existem diversas maneiras diferentes de responder:

- Espere e acalme a pessoa por meio da conversa, sabendo a duração da substância ingerida;
- Caminhe com ela, conversando ou não, até que se acalme;
- Faça com que se expresse utilizando som;
- Faça com que se movimente, pela expressão física, fixando-se em alguma pose ou soltando o corpo;
- Realização de um profundo trabalho corporal, segurando (ir a encontro de uma necessidade) ou massageando gentilmente a pessoa. Sempre peça permissão em relação a qualquer contato físico;
- Ter um acompanhante apropriado (homem/mulher) para casos onde ocorre a evocação de abusos sexuais;
- A pessoa pode reclinar, com os olhos fechados ou vendados, em um local seguro, ouvindo músicas confortantes e aterrando sua experiência;
- Se as emoções da pessoa estiverem sobrecarregando-a, encoraje que se expresse;
- Quando a pessoa estiver calma o suficiente ou tiver retornado de uma experiência psicodélica difícil, tenha materiais de arte e escrita disponíveis.

Tranquillize-as:

1. Isto passará, isto é um processo.
2. Esta é uma experiência que outras pessoas já tiveram.

4. CUIDADOS POSTERIORES

Existem muitas maneiras de integrar a experiência e continuar a trabalhar com a abertura que se fez. É importante completar qualquer *gestalt* incompleta. Leituras posteriores devem ser recomendadas e a pessoa deve trabalhar com um praticante treinando para completar sua experiência. Isto pode ser:

- Psicoterapia Transpessoal;
- Respiração Holotrófica;
- Trabalho de Integração Xamânica;
- Diferentes formas de trabalho corporal;
- Diferentes formas de trabalho de liberação energética;
- Trabalhos com arquétipos;
- Diferentes formas de arte, criação de música, dança, pintura, escultura;
- Meditação e outras práticas espirituais (seguindo as imagens ou insights da experiência);

Existem certos tipos de condições médicas que devem ser tratadas pela gestão médica. Podem existir condições médicas preexistentes que são desfavoráveis à ingestão de psicodélicos. Alguns dos mais comuns são: gravidez, transtornos mentais, problemas cardiovasculares como pressão arterial anormal ou outros problemas cardíacos, cirurgias recentes e/ou acidentes e epilepsia.

Apêndice B: INTEGRANDO A EXPERIÊNCIA PSICODÉLICA Por Sara Gael Girón

Uma viagem psicodélica não termina após o efeito da substância cessar. Ela continua por meio do processo de integração. Integração é a fase na qual o sujeito assimila e incorpora a experiência à sua psique, ao seu corpo e à sua vida. Em termos psicoterapêuticos, integração é o processo de tornar o subconsciente consciente. Após uma experiência psicodélica, a integração é o processo de reorganização do Eu (*self*) para incluir o material experienciado durante o estado alterado. A fase de integração não tem um tempo delimitado. Inclusive, pode-se dizer que, uma vez ingerida uma substância psicodélica, a pessoa integrará a experiência pelo resto da vida!

Alguns Convidados permanecem no espaço do projeto após voltarem de uma viagem e ficam conosco durante a fase aguda de integração. Outras pessoas vêm em busca de apoio para a integração de experiências anteriores. De qualquer modo, ajudar uma pessoa a processar e integrar sua experiência

pode ser de grande valia, especialmente se foi uma experiência difícil, extremamente alteradora de consciência, ou que produziu rupturas na vida ou nas relações daquela pessoa. As seguintes ferramentas podem ser utilizadas para apoiar o processo de integração:

Intenção

A experiência psicodélica começa de fato quando escolhemos ingerir uma substância. As intenções que levam à ingestão de uma substância psicodélica afetam toda a experiência e o caminho de integração, e são os fios que mantêm toda a experiência unida. Ter uma intenção clara (ex.: acessar minha criatividade, ajudar a curar meu relacionamento com a minha família, explorar padrões da vida emperrados, se conectar com os outros, brincar, etc.) definirá o palco para uma experiência positiva. Quando possível, encorajamos as pessoas a desenvolverem clareza sobre suas intenções antes de ingerir a substância. No entanto, no projeto nós costumamos ver as pessoas apenas após a ingestão. Ainda assim, a intenção é tão importante na fase de integração quanto na fase pré-jornada.

Questões úteis que você pode abordar incluem:

- Agora que você teve essa experiência, o que gostaria de lembrar/levar adiante/completar?
- Quais visões/informações você levará à sua comunidade?
- Como você pode manifestar estas visões no plano físico? Em sua vida? Trabalho? Relacionamentos?
- Qual era a sua intenção antes de ingerir a substância? (Sempre há alguma intenção, mesmo não tendo sido considerada conscientemente no momento). Como sua experiência refletiu sua intenção?
- Como sua experiência afeta a sua identidade? Quem é a pessoa que você deseja se tornar em sua vida, e como essa experiência contribuiu para o seu crescimento e expansão?
- Quais são suas intenções na vida e como esta experiência contribuiu para suas maiores metas e desejos?

Focando na experiência como um evento transformador de vida positivo (ainda que não tenha parecido) pode ajudar o Convidado a se focar em possibilidades potenciais e ajudá-lo a se conectar com maneiras de utilizar a experiência como um catalisador para mudança e transformação em suas vidas. As intenções ajudam o indivíduo a utilizar o que aprendeu durante sua jornada para manifestar mudanças em sua vida.

Comunidade

Um dos aspectos mais difíceis da Integração é retornar a uma sociedade que não compreende ou apoia a exploração psicodélica. De fato, reinserir-se à sociedade pode parecer um forte contraste com o estado interconectado, transpessoal da experiência psicodélica. Logo, uma das ferramentas mais importantes para uma integração bem sucedida é uma comunidade compreensível e apoiadora.

O nosso projeto é um espaço comunitário onde os Convidados podem sentir esta conexão de apoio com pessoas que irão receber suas histórias com respeito e reverência. Ouvir, espelhar e refletir sobre a história de alguém pode ajudá-lo a se sentir visto e compreendido, e a incorporar a experiência à sua psique e vida. Histórias são sagradas. Lembre à pessoa que suas histórias são importantes, não apenas para eles, mas também para o coletivo. Criar uma cultura comunitária onde compartilhamos nossas visões e revelações uns com os outros é um objetivo profundo e necessário, não apenas para o indivíduo, mas também para a comunidade. Nós encorajamos nossos Convidados a se conectarem com e construir comunidades apoiadoras ao seu redor ao retornarem para casa após o evento. Podemos ajudar a buscar ajuda profissional, se necessário.

Personificação

É relativamente fácil ingerir uma substância e ter uma experiência alteradora de consciência. O verdadeiro trabalho começa quando tentamos trazer o que aprendemos ao nosso dia a dia e nossas comunidades. A personificação é o processo de integração do conhecimento, sabedoria e experiência ao tecido do próprio Ser. É o processo onde ideias se tornam de fato crenças, práticas e comportamentos. Algo que pode ser útil é lembrar o Convidado que não é possível ao ego compreender e fazer sentido a totalidade de uma experiência psicodélica intensa. Quando tentamos compreender mentalmente todos os aspectos da experiência podemos ficar ansiosos, deprimidos, etc. O corpo e o coração têm a capacidade de segurar nossas experiências de vida mais intensas, incluindo luto, trauma, êxtase, emoções avassaladoras e revelações que podem acompanhar o uso de psicodélicos. Ferramentas para personificação incluem: arte, movimento, conversar, música, dança, poesia, escrita, a linguagem dos símbolos e arquétipos, passar um tempo na natureza, trabalhos corporais, terapia somática, etc. Nunca é tarde demais para iniciar este processo.

Apêndice C: GUIA MÉDICO

Responsabilidade do Voluntário Médico

O Voluntário Médico será responsável pela avaliação do estado de saúde de cada Convidado no ato da sua admissão, mantendo uma ideia geral da condição atual de cada Convidado durante a sua estadia.

Os demais membros da equipe podem fornecer suporte de vida básico, independentemente de sua experiência médica. Isso envolve a manutenção da função respiratória, respiração artificial (“boca a boca”) e reanimação cardiorrespiratória (RCR). O Voluntário Médico será responsável por entrar em contato com serviços de emergência, quando necessário, usando o rádio.

Como Voluntário Médico, cabe a você decidir entrar em contato com os serviços de emergência do evento. Primeiramente, tome as medidas necessárias para levar o Convidado a um espaço privado controlado, onde você poderá transferir o cuidado para a equipe de serviços de emergência de forma adequada e, na medida do possível, sem perturbar os outros Convidados. Certifique-se de que haja outros voluntários com você e diga a eles a ajuda que você precisa enquanto faz a chamada ao serviço de emergência. Em determinados locais, a ambulância é usada para este tipo de espaço privado controlado. Em outros casos, pode ser simplesmente do lado de fora da tenda do projeto ou em algum espaço mais reservado próximo à tenda.

O atendimento médico de emergência é necessário ao paciente que apresentar os seguintes sinais:

- Febre maior que 39,5°C
- Confusão
- Lentidão (letargia)
- Dor de cabeça
- Convulsões
- Dificuldade em respirar
- Dores no peito ou no abdômen
- Desmaio
- Sem urinar durante as últimas 12 horas

Desidratação

Os voluntários devem estar atentos aos sintomas de desidratação:

- Sede elevada
- Boca seca e língua inchada
- Fraqueza
- Tontura
- Palpitações (sensação de que o coração está saltando, batendo muito forte ou acelerado)
- Confusão
- Lentidão
- Desmaio
- Incapacidade de transpirar
- Diminuição da produção de urina
- Descoloração urina; se altamente concentrada amarelo ou âmbar

Turgor da pele

A diminuição do turgor (elasticidade) da pele ou "pele pastosa" é um sinal tardio de desidratação que ocorre em casos de desidratação moderada a severa. Para determinar o turgor da pele, pince com dois dedos uma porção da pele do dorso da mão, antebraço, abdômen ou tórax de modo que fique ligeiramente elevada. Segure a pele por alguns segundos e solte. A pele com turgor normal volta rapidamente à sua posição normal. A pele com diminuição do turgor permanece elevada e retorna lentamente à sua posição normal.

Apêndice D: INTERAÇÃO COM OS ÓRGÃOS DE APLICAÇÃO DA LEI

Se órgãos responsáveis pela aplicação da lei (polícia) chegarem ao espaço do projeto, o Coordenador, o Co-Coordenador ou o Líder do Plantão devem ser os pontos de contato. Por favor, lembre-lhes que este é um espaço seguro onde pessoas em estados vulneráveis estão buscando repouso. Proponha que a discussão ou quaisquer atividades de aplicação da lei sejam feitas fora do espaço. **Nenhum membro da equipe deve ter quaisquer substâncias ilegais em sua posse quando estiver dentro do espaço do projeto.**

Apêndice E: DECORAÇÃO E MANUTENÇÃO DO ESPAÇO

Materiais

- Grampeador
- Tachinhas
- Tecidos decorativos
- Luzes de Natal
- Lanternas de pano
- Adaptador de tomadas (“T” / benjamim) com cabos de curta extensão
- Réguas de energia / Réguas de tomadas
- Cabos de extensão
- Mesa para o Altar
- Tecido para cobrir a mesa do Altar
- Elementos/peças para o Altar
- Tapetes e esteiras
- Cobertores/mantas
- Almofadas
- “Pufes”
- 2 mesas
- Estante/prateleira para guardar materiais

Tecidos

Cortinas de tecido do círculo central do teto até o topo da parede e depois abaixo até o chão. Os tecidos devem sobrepor-se significativamente no círculo do teto para proporcionar uma cobertura completa do teto e das paredes.

Luzes

As luzes de natal (brancas) ficam penduradas ao redor da parte superior das paredes. As lanternas de pano podem ser penduradas no teto, perto do círculo central.

Energia

Haverá uma fonte primária de energia que chegará ao espaço do projeto por meio de uma única saída, a qual será expandida utilizando as régua e extensões. Todos os cabos devem estar sob o tapete para evitar tropeços. A régua de energia deve ser acessível, mas fora dos espaços de passagem e longe de potenciais derramamentos de líquidos.

ORGANIZAÇÃO DA DOCUMENTAÇÃO

Documentação

- Os formulários de feedback em branco podem ser encontrados na caixa de arquivos. Cada formulário estará em seu próprio envelope rotulado.
- **Os documentos concluídos deverão ser entregues ao Líder do Plantão** – ele colocará os formulários em uma caixa arquivo menor com tranca. Haverá um arquivo chamado “Documentos do Líder Atual”, onde o Líder do Plantão irá arquivar toda a documentação daquele turno, para facilitar caso ele precise acessá-la novamente. Instruções mais específicas para os Líderes de Plantão - ver seção *Arquivamento de Documentos*.
- Ambas as caixas de arquivo serão armazenadas na prateleira.

DETALHES DO FORMULÁRIO DE FEEDBACK

- É essencial que haja um **Formulário de Registro de Convidados** para todos os Convidados. Por favor, preencha este formulário antes de terminar o seu plantão. Se o seu plantão terminar enquanto o Convidado ainda estiver presente e você precisar sair, por favor, encaminhe o formulário ao Líder do próximo plantão.
- Se o Convidado for capaz e estiver disposto a preencher o **Formulário de Feedback do Convidado no Local**, ótimo. Se não, não o force. Tudo bem se ele não quiser preencher ou se você sentir que não é adequado pedir.
- Por favor, lembre-se de entregar a cada Convidado o **Formulário de Feedback do Convidado para Casa** quando ele sair. Há casos em que o Convidado sai e não é capaz ou não está disposto a levar o formulário. Nestes casos, tudo bem.

- Ao final do seu último plantão, por favor, preencha o **Formulário de Feedback do Voluntário** e guarde-o no arquivo intitulado *Formulário de Feedback do Voluntário – Último Plantão*.

PREENCHENDO DOCUMENTOS – Líder do Plantão

Ao final do plantão, o Líder do Plantão irá conferir os documentos registrados durante o turno e se certificar de que a documentação está completa para todos os Convidados que utilizaram o espaço durante aquele plantão. O Líder do Plantão pode cruzar e comparar com os registros de entrada do Guardião de Registros para garantir que todos os Convidados foram contabilizados. Em seguida, o Líder do Plantão irá guardar os documentos nos arquivos específicos de cada formulário na caixa arquivo com tranca. Se o Convidado permanecer entre a transição de plantões, faça uma nota no registro de entrada e não se preocupe com os formulários de feedback deste hóspede. O próximo Líder do Plantão do turno seguinte cuidará dos formulários de feedback dos Convidados restantes. O Líder do Plantão pode pedir auxílio ao Guardião de Registros para esta tarefa, se necessário. O Líder do Plantão manterá a caixa arquivo com tranca trancada para fins de confidencialidade.

LIMPEZA DO ESPAÇO

Materiais

- Panos de chão
- Alvejante em spray
- Toalhas de papel
- Cestos de lixo (cestos de roupa dobráveis)
- Sacos de lixo

Manter o espaço Zendo organizado e limpo oferece aos Convidados uma recepção agradável em um espaço seguro e radiante. Especialmente quando as coisas estão caóticas, nos sentimos mais confortáveis em ambientes tranquilos, organizados e limpos. Vamos todos trabalhar juntos para manter o nosso espaço agradável!

Arrumação

Se você tiver um tempo extra durante o seu plantão e notar algumas coisas que precisam de limpeza, por favor, vá em frente! Teremos também que fazer

limpeza nos últimos 30 minutos do plantão, para os voluntários que não estiverem acompanhando Convidados. Líder do Plantão, por favor, lembre seus voluntários quando faltar 30 minutos para o término do plantão para garantir que as tarefas listadas abaixo serão cumpridas. Os materiais estarão em caixas etiquetadas. Os itens serão empilhados na prateleira. Por favor, manter as coisas em seus devidos lugares quando não estiverem em uso.

Limpeza no fim do turno (e durante o turno, se o tempo permitir):

- Dobrar os cobertores e sacudir do lado de fora da tenda, se necessário. Colocar as almofadas apoiadas na parede.
- Retirar o lixo e repor o saco de lixo.
- Completar 5 galões de água.
- Repor a pilha de copos e colocar próximo ao dispensador de água.
- Lavar toda a louça que tenha entrado no espaço na cozinha comunitária e retorná-la ao seu devido lugar.
- Guardar os materiais extras que estiverem espalhados – usar as prateleiras. Colocar canetas e lápis de volta em suas bandejas. Colocar as pranchetas na pilha. Manter os materiais de arte juntos e organizados.
- Certifique se existem caixas de tecido dispensadas ao redor da tenda.
- Sabemos que não é o mais divertido... mas, por favor, verifique o estado do nosso banheiro químico. Todos nós ficaremos eternamente gratos. Certifique se há papel higiênico. Verifique se a pequena lixeira não está muito cheia e se as coisas não saíram muito fora do controle!

Apêndice F: SUGESTÕES DE LEITURA

- **MAPS Psychedelic Harm Reduction:**
http://www.maps.org/resources/responding_to_difficult_psychedelic_experiences
- **MAPS Treatment Manual**
www.maps.org/researchArchive/mdma/Manual_MDMAPTSD_30Nov11.pdf
- **Erowid FAQ da Crise Psicodélica (em Português)**
https://erowid.org/lang/pt/psychedelic_crisis_faq_pt.shtml
- **THE SECRET CHIEF REVEALED by Myron J. Stolaroff**
http://maps.org/resources/responding_to_difficult_psychedelic_experiences/184
- **Vídeo: Como trabalhar com experiências psicodélicas difíceis**
<http://youtu.be/1aBjoARwIOY>
- **Vídeo: Treinamento de Voluntários Projeto Zendo 2014**
<http://youtu.be/CphDzpr8wL8>
- Psychedelic Reflections, Ed. *Lester Grinspoon & James B. Bakalar*
- The Adventure of Self-Discovery, *Stanislav Grof*
- LSD Psychotherapy, *Stanislav Grof*
- Spiritual Emergency, *Stanislav and Christina Grof*
- Green Psychology, *Ralph Metzner*
- The Unfolding Self, *Ralph Metzner*
- The Healing Journey, *Claudio Naranjo*
- The Cosmic Serpent, *Jeremy Narby*
- The Ethics of Caring, *Kylea Taylor*
- Shamanism, *Roger Walsh*
- The Psychedelic Explorer's Guide, *James Fadiman*
- Healing with Entactogens, *Torsten Passie*