

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JATAÍ

Pró-reitoria de Assuntos Estudantis

Diretoria de Atenção Estudantil e Saúde

**URGÊNCIAS E EMERGÊNCIAS
EM SAÚDE MENTAL**

Recomendações para situações de crise

Jataí, 2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JATAÍ

Reitor: Prof. Dr. Américo Nunes Da Silveira Neto

Vice-Reitora: Prof^a. Dr^a. Giulena Rosa Leite

**Pró-Reitora de Assuntos Estudantis: Prof^a Dr^a
Luciana Aparecida Elias**

**Diretora de Atenção Estudantil e Saúde: Prof^a Dr^a
Cristiane Souza Borzuk**

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Estagiária Dianna Moreira Mendonça

Prof^a. Dr^a. Cristiane Souza Borzuk

SUMÁRIO

1. Apresentação.....	04
2. Saúde mental	05
3. Crise psicológica.....	06
4. Fatores de risco para crise psicológica na universidade.....	07
5. Como ajudar com responsabilidade.....	09
6. Como abordar uma pessoa em crise.....	12
7. O que fazer em uma situação de crise psicológica.....	13
8. O que não fazer em uma situação de crise psicológica	14
9. Como buscar ajuda.....	15
10. Referências.....	17

1. APRESENTAÇÃO

A Universidade Federal de Jataí (UFJ), por intermédio da Pró-reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE), apresenta à comunidade a cartilha **Urgências e Emergências em Saúde Mental: recomendações para situações de crise.**

A Universidade, para além de um espaço acadêmico, constitui-se também como um espaço de cuidado. A fim de cumprir com este intuito, esta cartilha foi escrita para abordar os cuidados em urgências e emergências psicológicas, para servir como norteadores da promoção e manutenção de cuidados psicológicos dentro da UFJ.

2. SAÚDE MENTAL

Em um passado não tão distante, saúde era entendida como “ausência de doença” e doença era entendida como “ausência de saúde”.

Mesmo com muito trabalho e estudos, os conceitos de “saúde” e “doença” ainda não possuem uma definição universal.

No entanto, a concepção mais aceita hoje é a elaborada pela Organização Mundial de Saúde (OMS):

“Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”.

A Constituição Brasileira de 1988 considera a saúde um direito de todos e um dever do Estado.

Para auxiliar no cumprimento desse dever, a Organização das Nações Unidas (ONU), estabeleceu quatro pilares que asseguram saúde a todos:

1. **Disponibilidade financeira.**
2. **Acessibilidade.**
3. **Aceitabilidade.**
4. **Qualidade do serviço de saúde pública do país.**

ASSIM, SAÚDE MENTAL É

- **“Um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade”. (OMS, 2013)**

- **“Parte integrante da saúde e está determinada por uma série de fatores biológicos, psicológicos, econômicos e socioambientais. Não há saúde sem saúde mental”. (OPAS, 2020)**

3. CRISE PSICOLÓGICA

A crise pode ser compreendida como um momento de sofrimento muito intenso, no qual há uma desestruturação da vida psíquica e social da pessoa, podendo levar a sentimentos de desesperança, tristeza, confusão e pânico.

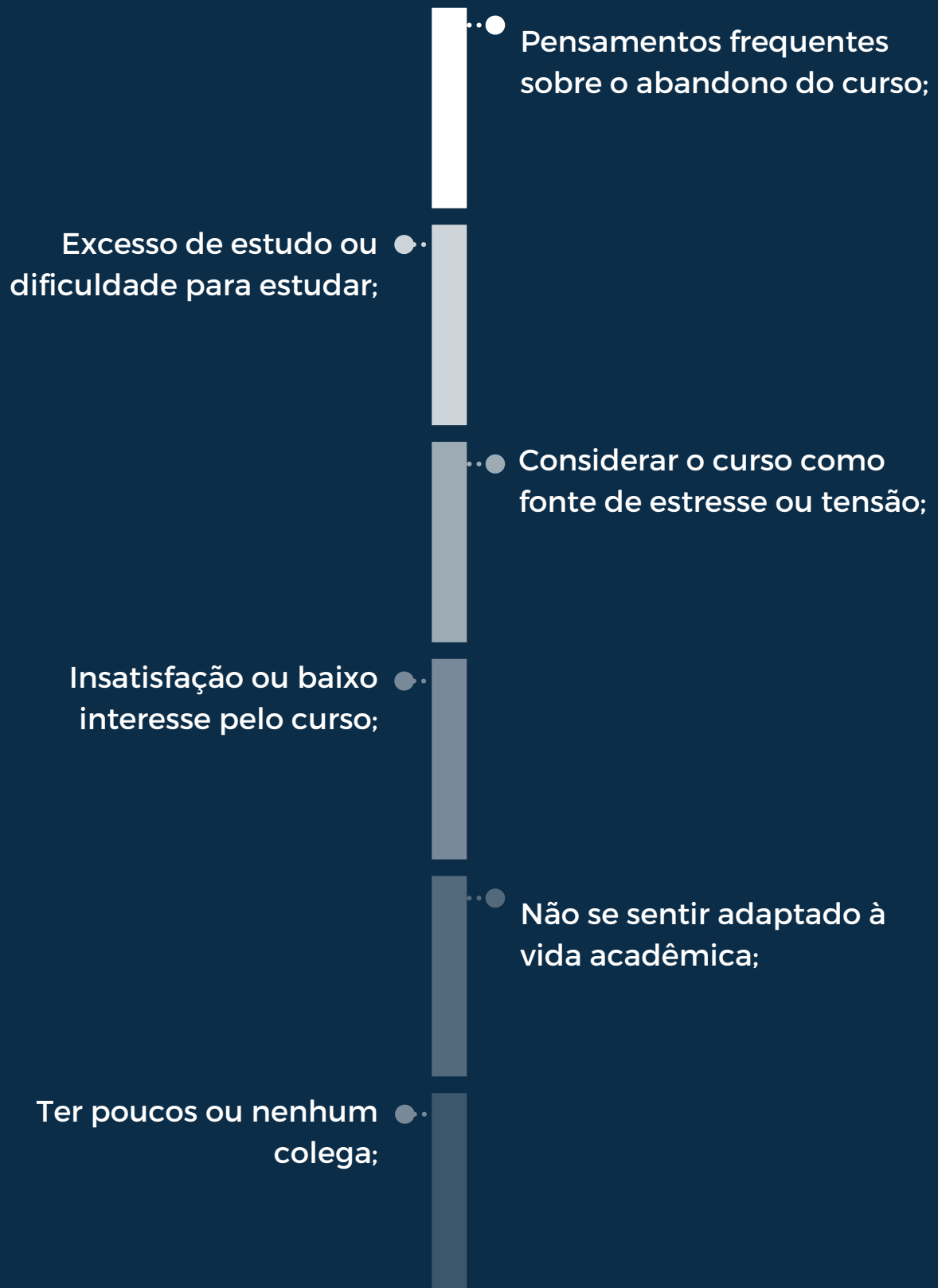
Simplificando

As crises são caracterizadas por uma desorganização de pensamentos, emoções e comportamentos.

Essa desorganização representa um colapso na capacidade de enfrentamento e de resolução de problemas.



4. INDICATIVOS DE RISCO PARA CRISE PSICOLÓGICA NA UNIVERSIDADE





5. COMO AJUDAR COM RESPONSABILIDADE EM UMA SITUAÇÃO DE CRISE



1. MANTER A PROXIMIDADE

Prepare-se para se deparar com intensas manifestações emocionais como gritos e rejeição de apoio, mas não se deixe intimidar e continue por perto, a uma distância segura, se necessário.



2. ESCUTE COM ATENÇÃO E INTERESSE

O ato de falar é terapêutico, então escute a pessoa com atenção, sem julgar, e faça perguntas quando houver brechas.



3. ACEITAR OS SENTIMENTOS

Pessoas em crise podem manifestar emoções diversas, como alegria por se sentir melhor ou vergonha pelo episódio. Ajude-a a compreender o que está sentindo.



4. ENTRE EM CONTATO.

Estabeleça contato com familiares ou serviços médicos.



5. CUIDADOS GERAIS E AJUDA PRÁTICA

Quando uma pessoa está em crise é importante ajudar. Se ela estiver ferida, cuide dos ferimentos até a chegada de uma equipe especializada.

Se você estiver em uma situação em que uma pessoa precise de ajuda durante ou após uma crise psicológica, siga as instruções abaixo:

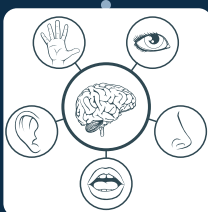


01

Comece se apresentando;

02

Sempre que possível, retire a pessoa do local da crise e proteja-a de curiosos;



03

Limite sua exposição a imagens, cheiros e sons;

04

Acompanhe ou certifique-se de que a pessoa esteja acompanhada até o fim da crise;



05

Ofereça comida ou água, se possível;



06

Permita que a pessoa fale da sua experiência e ouça-a, com atenção, mas não a force a falar;

07

Em caso de necessidade, oriente a tomada de decisão;



08

Pergunte se a pessoa tem para onde ir ou se tem alguém (familiares ou amigos) que possa prestar apoio;

09

Caso a pessoa não tenha para onde ir ou para quem ligar, informe sobre recursos de apoio disponíveis na cidade.



6. COMO ABORDAR UMA PESSOA EM CRISE

Mantenha em mente que uma pessoa em crise estará desestabilizada, por isso é fundamental colocar os sentimentos, ideologias, crenças e julgamentos de lado para estar realmente aberto a ajudar.

A melhor forma de abordar uma pessoa em crise é demonstrando uma postura acolhedora e disponível. Por isso, deixe claro o seu interesse em ouvir a história de forma empática.

Você pode, por exemplo, se aproximar da pessoa em sofrimento e dizer:

“Olá, meu nome é fulana de tal. Estou percebendo que você não está se sentindo muito bem e eu gostaria de ajudar. O que acha de irmos para um lugar mais calmo com menos pessoas para conversarmos até você se sentir um pouquinho melhor? O que acha?”



ATENÇÃO: Sempre avalie o risco para sua vida, para a vida da pessoa em sofrimento e de terceiros antes de realizar qualquer ação.

7. O QUE FAZER EM UMA SITUAÇÃO DE CRISE

- ✓ Seja honesto e confiável;
- ✓ Demonstre abertura e disponibilidade;
- ✓ Ouça com atenção e interesse;
- ✓ Respeite o direito da pessoa de decidir por si mesma;
- ✓ Respeite a privacidade da pessoa;
- ✓ Mantenha a história da pessoa em sigilo;
- ✓ Considere como importante a cultura, a religião, idade e o gênero da pessoa.

8. O QUE NÃO FAZER EM UMA SITUAÇÃO DE CRISE



Não se aproxime por curiosidade;



Não faça falsas promessas ou minta;



Não force a pessoa a receber ajuda;



Não aborde de maneira invasiva;



Não exija que a pessoa conte a sua história;



Não insista para que a pessoa conte detalhes do episódio de crise;



Não grave ou fotografe o momento da crise;



Não exponha a imagem da pessoa em crise.

9. COMO BUSCAR AJUDA

Rede de Urgências em Saúde

UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO (UPA):

Serviço especializado para tratar casos de urgências e emergências, incluindo as psiquiátricas (Brasil, 2004).

PROCURE EM:

- Situação de risco potencial de vida.
- Sofrimento de crise psicológica grave.
- Caso de intoxicação química por álcool ou outras drogas.

SERVIÇO DE ATENDIMENTO MÓVEL DE URGÊNCIA (SAMU):

Serviço de saúde móvel que visa prestar serviços antes da chegada do paciente ao hospital (Brasil, 2003).

PROCURE EM:

- Situação de risco potencial ou iminente de vida.
- Crises psicológicas graves.
- Casos de tentativa ou risco iminente de suicídio.
- Intoxicação por produtos químicos, álcool e outras drogas.

PARA CHAMAR O SAMU:

Ligue 192.

Rede de atenção à saúde

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (UBS):

Primeiro contato do usuário com o serviço público de saúde. A pessoa vai receber orientações, encaminhamentos e atendimentos de diversos profissionais, incluindo os de saúde mental.

PROCURE QUANDO:

- Precisar realizar consultas clínicas, acompanhamentos e tratamentos.
- Para obter encaminhamentos.
- Se sentir triste, irritado, desanimado, ansioso, com medo, sem concentração etc.

CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS):

Serviço do SUS com foco na saúde mental. Oferece serviços médicos e psicológicos (Brasil, 2004).

PROCURE QUANDO:

- Apresentar sofrimento psíquico que dificulte seu dia a dia.
- Houver um quadro de transtorno mental severo ou persistente.
- Se enquadrar em transtornos de uso de substâncias químicas como álcool e outras drogas.

CAPS JATAÍ

R. Dr. Roberto Assis Carvalho,
1343 - Vila Fátima, Jataí - GO,
75801-701

TELEFONE:

(64) 3636-1067

10. REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde Mental. Política Nacional de Atenção às urgências Série É. Legislação de Saúde. Versão preliminar 1ª reimpressão. Acesso em 26 de agosto de 2022. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_urgencias.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental no SUS: os centros de Atenção Psicossocial. Brasília, 2004. Acesso em 26 de agosto de 2022. Disponível em:

http://www.ccs.saude.gov.br/saude_mental/pdf/sm_sus.pdf

Boas práticas em saúde mental. Universidade Federal de Lavras (UFLA). Minas Gerais, 2021. [Acesso em 26 de agosto de 2022]. Disponível em:

<https://ufla.br/images/arquivos/2021/CartilhaSaudeMentalUFLA.pdf>

Emergency Response Unit. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Traduzido pelo Serviço de Intervenção em Crise da Cruz Vermelha Portuguesa. [Acesso em 07 de setembro de 2022].

GRANER, K. M. e CERQUEIRA, A. T. A. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. Ciência e Saúde coletiva. 2019. Acesso em 26 de agosto de 2022. Disponível em:

https://www.ces.uc.pt/centrodetrauma/documentos/4_PRIMEIROS_SOCORROS_PSICOLOGICOS.pdf

<https://www.scielo.br/j/csc/a/RLFrGpHpQKkgYpwXvHx3B3b/abstract/?lang=pt>

IFPB. Cartilha sobre saúde mental. Paraíba, 2019. Acesso em 26 de agosto de 2022. Disponível em:

<https://www.ifpb.edu.br/prae/assistencia-estudantil/panfleto-oficial-pdf.pdf>

SÁ, S. D.; WERLANG, B. S.; PARANHOS, M. E. Intervenção em crise. Ver. Bras. Ter. cogn. v. 4, n.1 Rio de Janeiro. 2008. [Acesso em 07 de setembro de 2022] Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000100008

World Health Organization. Mental health action plan 2013-2020 [Internet]. Geneva: WHO, 2012 [acesso em 18 de agosto 2022] Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>