

**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<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Giulena Rosa Leite**

**Pró-Reitora de Assuntos Estudantis: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>  
Luciana Aparecida Elias**

**Diretora de Atenção Estudantil e Saúde: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>  
Cristiane Souza Borzuk**

## **EQUIPE DE ELABORAÇÃO**

**Estagiária Dianna Moreira Mendonça**

**Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Cristiane Souza Borzuk**

## SUMÁRIO

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

# 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.

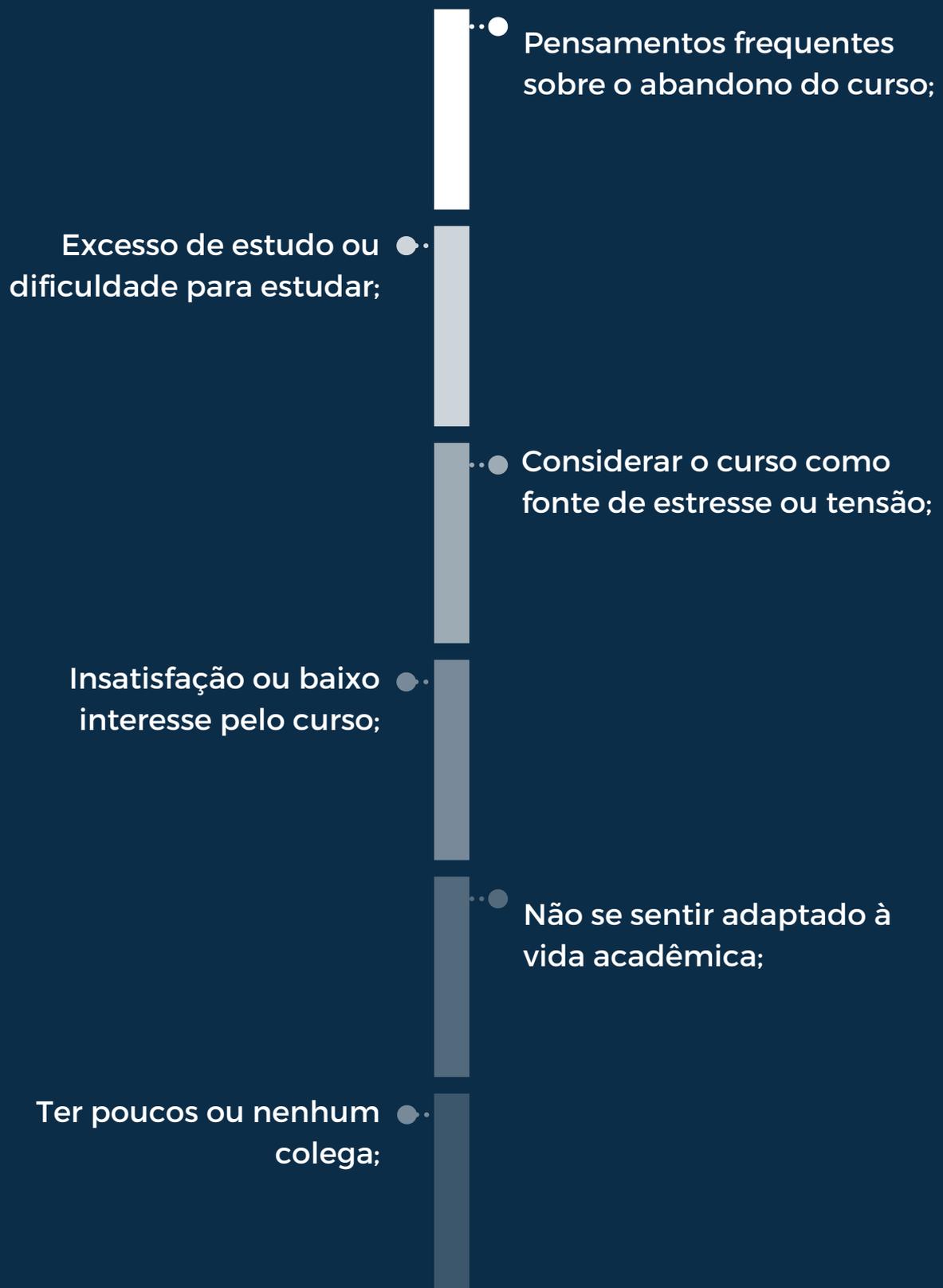
#### Simplificando

**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](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](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.ces.uc.pt/centrodetrauma/documentos/4_PRIMEIROS_SOCORROS_PSICOLOGICOS.pdf)

<https://www.scielo.br/j/csc/a/RLFrGpHpQKkgkYpwXvHx3B3b/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](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>