ORIENTAÇÕES PARA O MANEJO DE CRISE EM SAÚDE MENTAL NA UFG



OBSERVAR
ESCUTAR
CONECTAR

SAUDAVELMENTE

PRAE
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS

UFG
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

APRESENTAÇÃO

Situações de sofrimento psíquico e crises em saúde mental podem ocorrer em diferentes espaços da vida universitária. Muitas vezes, professores, servidores ou colegas de turma são as primeiras pessoas a perceberem sinais de sofrimento ou a serem procurados por alguém que necessita de apoio.

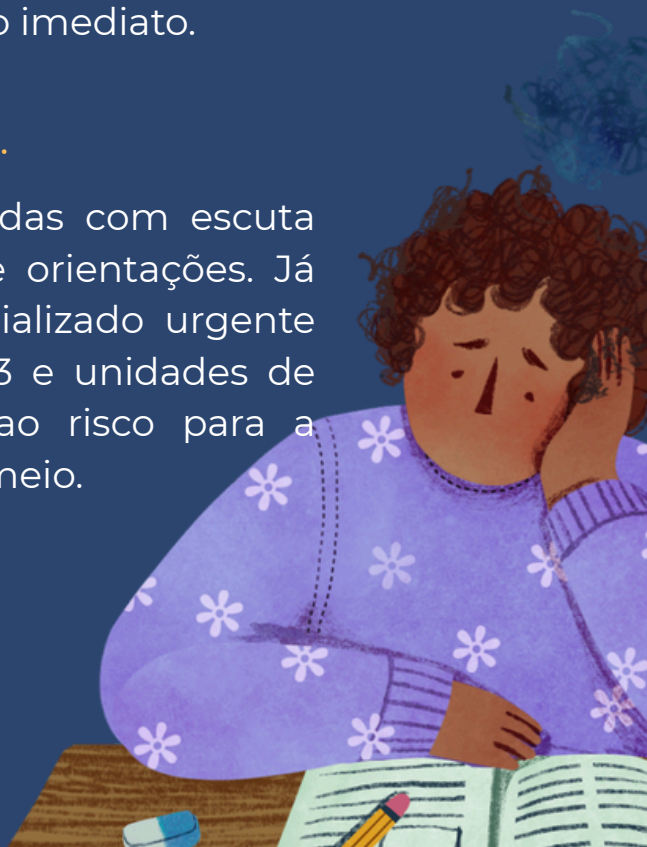
Por isso, este material foi elaborado com intuito de orientar a comunidade da UFG no manejo e atitudes diante de situações de crise e/ou situações de emergência em saúde mental, contribuindo para que estejamos mais preparados para agir com segurança, respeito e responsabilidade diante dessas ocorrências.

O QUE É UMA SITUAÇÃO DE CRISE EM SAÚDE MENTAL?

Uma **crise em saúde mental** acontece quando uma pessoa apresenta um sofrimento intenso que ultrapassa sua capacidade de enfrentamento. Nesses momentos, podem surgir alterações importantes em pensamentos, emoções e comportamentos, causando prejuízos e demandando apoio imediato.

Nem toda crise é uma emergência.

Algumas situações podem ser manejadas com escuta (OUVIR COM ATENÇÃO E RESPEITO) e orientações. Já outras, demandam atendimento especializado urgente (SAMU - 192, Corpo de Bombeiros - 193 e unidades de urgência em saúde mental), devido ao risco para a própria pessoa, para terceiros ou para o meio.



POSSIBILIDADES DE CRISE / SOFRIMENTO PSÍQUICO / PSIQUIÁTRICO:

1. SOFRIMENTO EMOCIONAL

São situações em que a pessoa demonstra sentimentos como tristeza, angústia, desânimo, dificuldades emocionais ou sofrimento relacionado a questões acadêmicas, familiares, sociais ou pessoais, mas mantém capacidade de diálogo e autocontrole.

COMO AGIR:

- Escute com atenção e respeito.
- Demonstre disponibilidade para acolher sem julgamentos.
- Oriente sobre os serviços de apoio disponíveis (Rede de Atenção Psicossocial, clínicas-escola, CVV, Saudavelmente, etc).
- Incentive a busca por ajuda profissional e por sua rede de apoio (pessoas que oferecem suporte, como familiares, amigos/as, namorado/a, etc).
- Evite minimizar o sofrimento ou oferecer soluções simplistas, experiências pessoais e/ou religiosas.



2. CRISE

A pessoa em situação de crise permanece orientada e consegue se comunicar, mas apresenta sintomas como: sofrimento intenso, ansiedade elevada, desespero, pensamentos negativos ou sensação de perda do controle emocional.

O QUE FAZER:

- Conduza a conversa para um local tranquilo e seguro.
- Fale de forma calma e objetiva, utilizando frases curtas e claras.
- Ajude a pessoa a identificar alguém de confiança para acompanhá-la.
- Oriente a busca por atendimento em serviços de saúde mental.
- Se necessário chame um suporte (responsável, rede de apoio, serviços de urgência e emergência, etc...)
- Permaneça disponível até que a situação esteja estabilizada ou até a chegada do suporte adequado.



3. CRISE COM RISCO OU EMERGÊNCIA:

Caracteriza-se pela presença de risco imediato à integridade da pessoa, de terceiros ou do meio. Pode envolver tentativa de autoextermínio, ameaça de autoagressão, comportamentos agressivos, desorganização do pensamento (como falar coisas sem sentido ou nexo), perda de contato com a realidade ou outras situações que exijam intervenção urgente.

SINAIS DE ALERTA:

- Verbalização, ameaças ou tentativas de autoextermínio.
- Autoagressão.
- Comportamentos que coloquem outras pessoas em risco.
- Agitação intensa ou descontrole grave.
- Alterações importantes da percepção da realidade.



AÇÕES DE CUIDADO DURANTE UMA CRISE COM RISCO E/OU EMERGÊNCIA

1. Acione o SAMU (192) ou o Corpo de Bombeiros (193).
2. Acione familiares, responsáveis ou pessoa de confiança. **É muito importante acionar a rede de apoio da pessoa!**
3. Mantenha-se próximo dela até a chegada do atendimento especializado e/ou de uma pessoa de referência.
4. Você não precisa ficar sozinho, pode solicitar o auxílio de outras pessoas para o manejo dessas situações (pessoas próximas, CAEs*, pessoas de referência na unidade)
5. Afaste objetos que possam representar risco.
6. Procure manter o ambiente tranquilo e seguro.
7. Fale de forma calma, clara, acolhedora e empática.
8. Siga as orientações fornecidas pelos serviços de emergência.

E APÓS A CRISE, O QUE FAZER ???

- Acolha o/a estudante no retorno às atividades acadêmicas.
- Respeite seu tempo de recuperação.
- Evite exposição, comentários ou divulgação da situação.
- Ofereça informações sobre possibilidades de apoio institucional (PRAE, SIN, PROGRAD...)
- Auxilie na procura e articulação de tratamento adequado em serviços de saúde mental especializados.
- Mantenha postura acolhedora e não estigmatizante.

FLUXOGRAMA

IDENTIFICOU UM ESTUDANTE EM SOFRIMENTO?

Há risco imediato à vida ou à integridade física?

NÃO

- Realizar escuta acolhedora
- Orientar busca por serviços de apoio e saúde
- Incentivar contato com rede de apoio
- Informar sobre recursos institucionais disponíveis

SIM

- Acionar SAMU (192) ou Bombeiros (193)
- Acionar pessoa de referência
- Não deixar a pessoa sozinha
- Afastar objetos de risco
- Seguir orientações da equipe de emergência

APÓS ESTABILIZAÇÃO DA SITUAÇÃO

- Acolher o estudante no retorno às atividades
- Informar sobre serviços de apoio
- Orientar continuidade do acompanhamento em saúde mental

E ONDE ENTRA O SAUDAVELMENTE?

O Saudavelmente é o serviço de saúde mental da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) da Universidade Federal de Goiás (UFG). Atua na mediação entre as demandas de saúde mental e as demandas acadêmicas, com o objetivo de reduzir os índices de evasão e retenção de estudantes da UFG.

O SAUDAVELMENTE NÃO É UM SERVIÇO DE URGÊNCIA OU EMERGÊNCIA E NÃO DISPÕE DE EQUIPE, EQUIPAMENTOS OU ESTRUTURA ASSISTENCIAL PARA ATENDER SITUAÇÕES DESSA NATUREZA..

Entretanto, a equipe de Saúde Mental da PRAE pode auxiliar servidores na orientação sobre fluxos de atendimentos, encaminhamentos e possibilidades de acompanhamento para estudantes que necessitem de suporte em saúde mental.

Para estudantes da UFG em situação de vulnerabilidade socioeconômica, o Saudavelmente oferece acompanhamento psiquiátrico e psicológico, com tempos determinados.

No entanto, é necessário que passe pela Escuta (primeiro contato com o serviço, que tem o objetivo de escutar, acolher, fazer manejo e/ou encaminhamento especializado das demandas dos discentes).

A quantidade de vagas, as datas e os horários disponíveis são divulgadas previamente na página da PRAE <https://prae.ufg.br/p/programa-saudavelmente>

CONTATOS:

e-mail: saudavelmenteprae@ufg.br

Telefone fixo: (62) 3521-2755

WhatsApp (62) 3209-6243







PERTENCIMENTO E CUIDADO NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

O ingresso e a permanência na universidade envolvem mudanças importantes na rotina, no ambiente, nas relações sociais e nas exigências acadêmicas.

Para alguns/as estudantes, esse processo pode representar uma fonte significativa de estresse e contribuir para o surgimento ou agravamento de sintomas relacionados à saúde mental.

Nesse contexto, a sensação de pertencimento e os vínculos estabelecidos com colegas, professores e demais integrantes da comunidade acadêmica funcionam como importantes fatores de proteção.

A maneira como as orientações, cobranças e avaliações são comunicadas também podem influenciar a experiência emocional da/o estudante. Isso não significa reduzir as responsabilidades acadêmicas ou atribuir aos professores a causa do adoecimento, mas reconhecer que relações baseadas em respeito, clareza, diálogo e acolhimento favorecem um ambiente mais saudável.

Pequenas atitudes de escuta, disponibilidade e comunicação cuidadosa podem contribuir para que as dificuldades sejam identificadas precocemente e para que a/o estudante se sinta seguro para buscar ajuda.

Dessa forma, também é importante estabelecer ações de cuidado para além das situações de crise.

PARA MELHOR COMPREENSÃO DO TEMA LEIA O QRCODE ABAIXO:

Entre vivências e adoecimento: um retrato da população que busca atendimento no serviço de saúde mental de uma universidade pública

Dificuldades emocionais de estudantes universitários: uma análise psicossocial a partir da cor/raça, condição socioeconômica, deficiência e orientação sexual

Relação professor-aluno na perspectiva da inclusão social

REFERÊNCIAS

- Estou presenciando estudante em situação de sofrimento ou em crise: o que fazer? Universidade Federal do Ceará (UFC) - https://prae.ufc.br/wp-content/uploads/2025/10/estudante-crise-dae.pdf

- SILVA, Viviane Ferro da; SILVA, Lucas Mattos da; BARROSO, Raiana Vaz. Entre vivências e adoecimento: um retrato da população que busca atendimento no serviço de saúde mental de uma universidade pública. In: SILVA, Maísa Miralva da (Org.). Interdisciplinaridade na assistência estudantil: estudos e experiências profissionais. 1ª ed. Goiânia: Cegraf UFG, 2025. p. 18-39. https://portaldelivros.ufg.br/index.php/cegrafufg/catalog/book/908

- SOUSA, Lívia Mesquita de et al.. Dificuldades emocionais de estudantes universitários: uma análise psicossocial a partir de cor/raça, condição socioeconômica, deficiência e orientação sexual. In: SILVA, Maísa Miralva da (Org.). Interdisciplinaridade na assistência estudantil: estudos e experiências profissionais. 1ª ed. Goiânia: Cegraf UFG, 2025. p. 40-64. https://portaldelivros.ufg.br/index.php/cegrafufg/catalog/book/908

- BARROSO, Raiana Vaz; RESENDE, Maria do Rosário Silva. Relação professor-aluno na perspectiva da inclusão social. In: SILVA, Maísa Miralva da (Org.). Interdisciplinaridade na assistência estudantil: estudos e experiências profissionais. 1ª ed. Goiânia: Cegraf UFG, 2025. p. 40-64. https://portaldelivros.ufg.br/index.php/cegrafufg/catalog/book/908

- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) Intervention Guide for Mental, Neurological and Substance Use Disorders in Non-specialized Health Settings. Version 2.0. Geneva: WHO, 2016. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790

- WORLD HEALTH ORGANIZATION; WAR TRAUMA FOUNDATION; WORLD VISION INTERNATIONAL. Psychological first aid: facilitator's manual for orienting field workers. Geneva: World Health Organization, 2013. ISBN 978-92-4-154861-8. Disponível em: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/90895327-09cf-414b-bb1c-bfad8c62240c/content

EQUIPE DE ELABORAÇÃO:

Lucas Mattos da Silva
Médico Psiquiatra do Saudavelmente PRAE/UFG

Lauren Simão Dias
Estagiária de Psicologia do Saudavelmente PRAE/UFG

Lívia Mesquita de Sousa
Psicóloga do Saudavelmente PRAE/UFG

Keslley Albano da Silva
Agente de Comunicação PRAE/UFG

Anneliza de Sá
Psicóloga do Saudavelmente PRAE/UFG

Elaini Moreira da Cruz
Técnica administrativa do Saudavelmente PRAE/UFG

Ester Cristine Pereira Gomes
Técnica administrativa do Saudavelmente PRAE/UFG

Lila Ramos
Psicoterapeuta e arteterapeuta do Saudavelmente PRAE/UFG

Luiza Ninon de Souza Melo
Médica Psiquiatra do Saudavelmente PRAE/UFG

Leidiane Sôffa da Silva
Psicóloga do Saudavelmente PRAE/UFG

Natália Beatriz Viana Teixeira
Psicóloga do Saudavelmente PRAE/UFG

Raiana Vaz Barroso
Psicóloga do Saudavelmente PRAE/UFG

Tatiana Silva Dunajew Lemos Afonso
Psicóloga do Saudavelmente PRAE/UFG

Viviane Ferro da Silva
Psicóloga do Saudavelmente PRAE/UFG

SAUDAVELMENTE

PRAE
PRÓ-REITORIA DE
ASSUNTOS ESTUDANTIS

UFG
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS