



PROGEPE
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE
PESSOAS E QUALIDADE DE VIDA

GUIA PRÁTICO SOBRE PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS



EXPEDIENTE

Elaboração Textual e Gráfica

Equipe técnica da Divisão de Promoção à Saúde
Mental e Atenção Psicossocial - DSMAP

Apoio

Diretoria de Qualidade de Vida - DQV
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas e Qualidade de Vida -
PROGEPE

Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Recife, Março de 2023

PALAVRAS INICIAIS

Viver bem e com qualidade é complexo e multifatorial, é impossível generalizar condutas que levam à certeza de que se viverá com mais bem-estar.

Contudo, é importante manter-se atento(a) às suas referências usuais, estimular a criatividade para lidar com as adversidades, buscar e oferecer apoio sempre que perceber necessidade.

Nesse sentido, esta cartilha tem como principal objetivo apresentar os *Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP)* ou *Primeira Ajuda Psicológica*, uma ferramenta útil para orientar no suporte psicossocial à alguém em alguma situação adversa, desde confusões advindas de acidentes, atentados, situações de estresse ou crises individuais cotidianas.

Quando encontrar o  ,
clique no ícone e explore a página.
Lá você encontrará links com
informações complementares.



APROVEITE!

QUANDO A CRISE ACONTECE

Em algumas situações difíceis ou diante de maior vulnerabilidade, podemos desencadear um estado de alteração psíquica com certo nível de sofrimento, configurando o que conhecemos por *crise*.

Em contextos assim, é comum sentir-se irritado/a, ansioso/a, inseguro/a, confuso/a. Afinal, as dúvidas, o estranhamento e certas dificuldades podem prevalecer enquanto assimilamos as vivências.



QUANDO A CRISE ACONTECE

A *crise*, portanto, corresponde ao momento em que alguém demonstra desorganização mental aguda que desperta em nós preocupação, podendo indicar perigo ou risco de agravamento.

Diante dessas situações é preciso agir cuidadosamente a fim de moderar os riscos e amparar a pessoa da melhor forma.

A estratégia de Primeiros Cuidados Psicológicos pode ajudar.



Mas afinal, o que são os Primeiros Cuidados Psicológicos ?



Primeiros Cuidados Psicológicos são:

Ações pontuais de suporte a pessoas em momentos de crise e com necessidade de apoio imediato

Conduitas que podem ser realizados por qualquer pessoa, desde que se sinta em condições físicas e psicológicas para intervir e tenha noções básicas de como agir

Guia potente em cuidados básicos não invasivos, de apoio e escuta atenta, postura calma e paciente no intuito de confortar a pessoa na busca de informações, de serviços ou de suportes específicos que podem protegê-la de danos adicionais

Diferentes de métodos de diagnóstico, psicoterapia ou intervenções terapêuticas

ELEMENTOS FUNDAMENTAIS:

Segurança

Calma ou
Estabilização Emocional

Conexão ou
União

Senso de Autoeficácia e
Eficácia Comunitária

Esperança

MAIS INFORMAÇÕES



DICAS IMPORTANTES





Observe

Escute



Conecte

OBSERVE

A segurança do local, a privacidade para o acolhimento, as necessidades básicas urgentes, as pessoas que podem precisar de uma atenção especializada.



**Aqui está barulhento,
precisamos de um lugar
mais tranquilo para
conversar mais à vontade.**

ESCUTE

Inicie a conversa, apresente-se, preste atenção e escute ativamente, valide sentimentos, tente tranquilizar, pergunte sobre necessidades e preocupações, ajude a encontrar possibilidades de enfrentamento às adversidades.



Olá, eu sou Maria. Percebi que você está nervoso. Podemos conversar um pouco, caso queira.

**Aceita água?
Precisa de ajuda?
Podemos pensar alguma estratégia juntos? O que acha?**

CONECTE

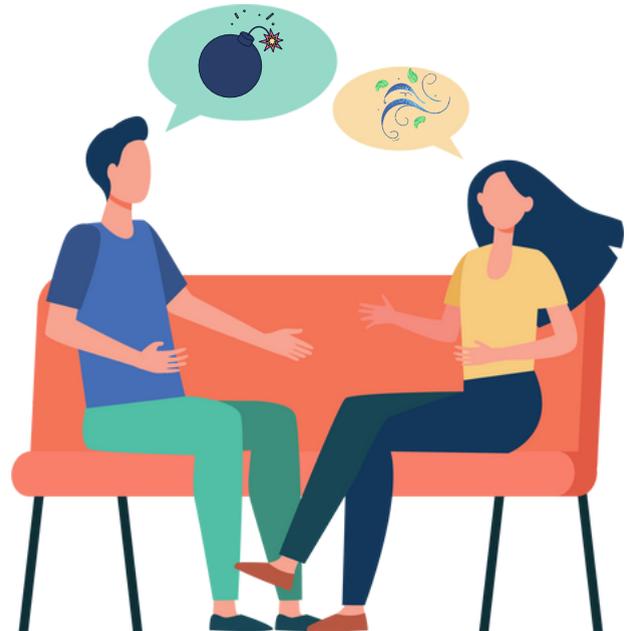
Identifique necessidades imediatas, mapeie a rede de apoio social e afetiva, ofereça informações objetivas sobre os serviços de ajuda disponíveis, reconheça recursos pessoais positivos utilizados em situações anteriores.

Tem alguma amiga, familiar ou outra pessoa que te ajuda nesses momentos?

O que você acha que é mais urgente?

Tenho aqui o contato do serviço especializado. Vamos ver se eles podem ajudar?

Você passou por essa situação em outro momento?



ATENÇÃO



- Ao oferecer ajuda, interesse-se pela história narrada, observe as singularidades das pessoas e as características do contexto.
- Observe se a pessoa em crise é uma pessoa com deficiência e busque agir com respeito e inclusão.
- Características como idade, gênero, orientação sexual, raça, etnia e classe social são relevantes nos contextos.
- Pessoas vítimas de violência podem precisar de intervenções de socorro específicas.

VOCÊ SABIA?

A UFPE conta com um **Comitê de Ações Afirmativas**, atento a atuar no apoio à acessibilidade e na proposta de estratégias inclusivas, antirracistas e anticapacitistas na Universidade.

Núcleo LGBT

nucleolgbt@ufpe.br

81-2126-3101

Núcleo ERER - Políticas de Educação das Relações Étnico-Raciais

nucleo.erer@ufpe.br

nucleoerer.secretaria@ufpe.br

NACE - Núcleo de Acessibilidade

nucleodeacessibilidade@ufpe.br



ATENÇÃO



- Ao acolher alguém em crise, atente-se para não reproduzir ofensas e discriminações .
- Para ajudar a elevar a calma, no momento oportuno, ofereça água ou pratique exercícios respiratórios de concentração junto com a pessoa.
- Às vezes a pessoa compartilha conteúdos pessoais e sigilosos. Garanta que a conversa será confidencial e evite expressar opiniões e valores pessoais. Ao invés disso, faça questões como "Você já tentou isso, parece funcionar bem nessas situações?"

IMPORTANTE

Existem situações críticas que demandam uma intervenção profissional imediata.

As principais razões para acionar esse tipo de serviço são agitação psicomotora, comportamentos agressivos e risco à violência autoprovocada.

Diante de situações críticas, recomenda-se acionar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência – **SAMU (192)**.

AÇÕES E SERVIÇOS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL NA UFPE



Campus Recife

- **NASS - Núcleo de Atenção à Saúde do/a Servidor/a**

2126-7577 saudementalnasse@gmail.com

- **Projeto de Extensão Saúde Mental e Educação: tecendo cuidados e saberes na Univer(cidade) - DQV - PROGEPE**

2126-7577 saudemental.extensao@ufpe.br

- **Ambulatório de Saúde Mental do Hospital das Clínicas (HC)**

2126-3855

- **NASE - Núcleo de Atenção à Saúde do/a Estudante**

acolhimentosaude.nase@ufpe.br.

- **SPA - Serviço de Psicologia Aplicada**



(81) 2126-8731 spa.psi@ufpe.br

- **SIS - Serviço Integrado de Saúde**

(81) 3355-3189

- **NEDEQ - Núcleo Especializado em Dependência Química (HC)**

triagem presencial no 2º andar do HC-UFPE; quintas-feiras, a partir das 13:00, ordem de chegada



- **PROBEM - CAC**



Atividades para o bem estar e saúde mental dos alunos e funcionários do CAC - UFPE.

- **Laboratório Acolher do Centro de Educação (LACE) da UFPE**



Espaço de acolhimento a estudantes, que oportuniza uma formação comprometida com a conexão entre ética e cuidado, a partir de um horizonte de sentido que preserva a noção de formação integral do ser humano.

- **ACOLHIMENTO**

Há espaços de acolhimento em alguns centros e departamentos, como no Centro de Educação, no Centro de Artes e Comunicação e no Centro de Informática.

- **NEAP - Núcleo de Estudos e Assessoria Pedagógica**

Os núcleos tem como objetivo desenvolver ações de apoio aos cursos de graduação no âmbito da gestão e da formação acadêmica.



- **Coordenação de Qualidade de Vida -PROGEPE**

A coordenação desenvolve atividades, projetos de promoção à saúde para o servidor. A UFPE conta com uma Política à Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho.

qualidade.vida@ufpe.br



- **Divisão de Promoção à Saúde Mental e Atenção Psicossocial - DQV- PROGEPE**

Objetivos de orientar, articular e desenvolver ações de promoção à saúde mental e atenção psicossocial que abranjam toda Universidade.

divisao.saudemental@ufpe.br

AÇÕES E SERVIÇOS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL NA UFPE

Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão - CAV

- **CAEST - Coordenação de Assistência Estudantil**

(81) 3114-4130 caest.cav@ufpe.br

- **Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde - LAPICS**



@lapicsufpecav

- **Projeto de Extensão Acontecer Cuidado em Educação e Saúde**



@projeto_acontecer_saude



AÇÕES E SERVIÇOS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL NA UFPE

**Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão –
CAV**

- **Universidade Promotora de Saúde – UPS**



@upsufpe



comissaoups@ufpe.br



AÇÕES E SERVIÇOS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL NA UFPE

Centro Acadêmico do Agreste – CAA

- **NCV - Núcleo de Ciências da Vida**



(81) 2103-9162



@ncv.ufpe



Se liga!
Os símbolos
significam:



WhatsApp



Instagram

AÇÕES E SERVIÇOS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL NA UFPE

Centro Acadêmico do Agreste – CAA

- **NCV - Núcleo de Ciências da Vida**

Psicoterapia breve focal - marcação
prévia de horário:



breno.danda@ufpe.br

Se liga!
Para atendimentos de
urgência e emergência
psicológica basta procurar
diretamente o serviço.



AÇÕES E SERVIÇOS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL NA UFPE

Centro Acadêmico do Agreste – CAA

- **Gerências de Assuntos Estudantis**

Acolhimento Psicológico da assistência estudantil - segunda a sexta-feira para estudantes de graduação. Formulário de cadastro através do link <https://forms.gle/rexiwBLRxbH6xCY8O>
Agendamento online, atendimentos presenciais realizados no térreo do prédio Casa do Estudante.



REDE SUS



Centros de Atenção Psicossocial

Serviço com equipes multiprofissionais que atendem pessoas com transtornos mentais persistentes ou usuários graves de álcool e outras substâncias, num modelo assistencial humanizado. Diante da necessidade, indique buscar o serviço mais próximo da residência da pessoa.

Unidades de Saúde da Família e Serviços de Atenção Básica

Serviços de saúde com equipes de saúde que podem fazer o acolhimento em saúde mental; em alguns locais as unidades ofertam cuidados com equipes multidisciplinares com profissionais especialistas em saúde mental. Diante da necessidade, indique buscar o serviço mais próximo da residência da pessoa.

ASSISTÊNCIA SOCIAL



Centro de Referência Clarice Lispector

Em Recife-PE, acolhe e orienta mulheres em situação de violência de gênero. Formado por uma equipe com psicólogas, assistentes sociais, advogadas e educadoras sociais. Os casos são acompanhados e referenciados para rede municipal de proteção à mulher. Telefone (81) 99488 6138

Centro de Atendimento à Mulher Maria Bonita

Em Caruaru-PE, espaço de acolhimento e atendimento psicológico, social, orientação e encaminhamento jurídico à mulher em situação de violência. O acesso ao serviço independe de qualquer tipo de encaminhamento. Telefone (81) 98384-4310

OUTRAS DICAS



- Outras Instituições de Ensino Superior oferecem cuidados em saúde mental nas clínicas escola, geralmente de alcance público e com funcionamentos específicos. 
- Tornou-se obrigatória a cobertura assistencial em saúde mental aos contratantes de planos privados de saúde, segundo Resolução Normativa nº 465, de 24 de Fevereiro de 2021, da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).
- Há clínicas particulares ou associações profissionais que operam com valores mais acessíveis, como a AMPARE - Associação dos Amigos dos Pacientes de Pânico em Recife.

OUTRAS DICAS



Centro de Valorização da Vida -



188

Importante canal de apoio e prevenção ao suicídio, disponível 24 horas, todos os dias.



LINKS ÚTEIS

Código de Ética UFPE 

**Programa de Promoção da Resiliência e
Prevenção do Suicídio - PRPS**

Espaço de Diálogo e Reparação

Ouvidoria Geral 



PALAVRAS FINAIS

Esperamos que o Guia tenha te ajudado com informações sobre os Primeiros Cuidados Psicológicos.

Por vezes, presenciamos e vivenciamos situações limítrofes que demandam de nós maior assertividade e manejo cuidadoso. Portanto, ter conhecimento básico de como proceder pode fazer diferença.

Mas a principal pretensão do material foi fomentar posturas mais cuidadosas e reflexivas diante dos problemas e das incertezas. Afinal, não existem soluções únicas e instantâneas para o sofrimento e os desarranjos da vida, mas há caminhos para transformações sociais e coletivas a serem percorridos.



REFERÊNCIAS

ATZ, M. V. Primeiros Socorros Psicológicos, publicado no site Saúde Mental da CIPAS (Centro Interdisciplinar de Pesquisa e Atenção à Saúde), da UFRGS, 2020. Disponível em Primeiros Socorros Psicológicos.

BEJA, M. J. et al. Primeiros Socorros Psicológicos: intervenção psicológica na catástrofe. *Psychologica*. Volume 1. nº 1. 2018. 125-142p. Disponível em: <https://crp03.org.br/wp-content/uploads/2021/12/Primeiros-Socorros-Psicologicos-artigo.pdf>.

IMAS, A.P.I. Cartilha de Saúde Mental. INMETRO. 2020. Disponível em Cartilha de Saúde Mental - INMETRO.

LUNA, I. J. O legado da pandemia está relacionado à resiliência diante das perdas [Entrevista concedida a Fábio Gadotti. ND+, Santa Catarina-RS, publicada em 19/07/2020, às 19h19, disponível em O legado da pandemia está relacionado à resiliência diante das perdas.

Organização Mundial de Saúde (OMS). Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores do campo. Brasília-DF: OPAS. 2015. Disponível em Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores do campo.

Organização Pan-Americana de Saúde. Aptidões Psicossociais Básicas Um guia para profissionais na resposta à COVID-19. IASC, 2020, Disponível em <https://www.paho.org/pt/documents/basic-psychosocial-skills-guide-covid-19-responders>.

Organización Panamericana de la Salud. Primeira Ayuda Psicológica: Juntos más fuertes - una guía para ayudarle a usted y a su comunidad. 2 ed. 2020, Disponível em <https://iris.paho.org/handle/10665.2/35229>.

Universidade Federal do Ceará (UFC). Cartilha Autocuidado em Saúde Mental para professores, 2021. Disponível em: Cartilha Autocuidado em Saúde Mental.



PROGEPE
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE
PESSOAS E QUALIDADE DE VIDA