



GUIA PARA ACOLHIMENTO AO ESTUDANTE EM CRISE DE SAÚDE MENTAL

**Elaborado pela Comissão de Acompanhamento da Saúde
Mental dos Estudantes do IFPR/ Campus Londrina
(Portaria DG/LONDRINA/IFPR nº 249, de 04/10/2022)**

**Documento aprovado pelo CODIC/IFPR-Campus Londrina em 11 de dezembro de 2023
(Processo SEI nº23411.000705/2023-95 - Ata de reunião nº2753909)**

I. APRESENTAÇÃO

A Comissão de Acompanhamento da Saúde Mental dos Estudantes do Campus Londrina foi instituída pela Portaria DG/LONDRINA/IFPR nº 249, de 04 de outubro de 2022, com o objetivo de sugerir estratégias que contribuam para o apoio e acolhimento de estudantes em situação de sofrimento mental, bem como encaminhamentos de casos de transtornos mentais que ofereçam riscos à integridade física e psicológica dos próprios estudantes e/ou comunidade escolar.

Nos dias atuais, crises de ansiedade e pânico têm sido mais frequentes no ambiente escolar e, por esse motivo, houve a preocupação em compartilhar informações de qualidade sobre primeiros cuidados psicológicos para membros da comunidade do campus (servidores, funcionários terceirizados e discentes), na busca pelo auxílio humano respeitoso e empático.

Os primeiros cuidados psicológicos são atividades de apoio às pessoas em sofrimento psíquico a serem realizadas por quaisquer pessoas, não apenas por profissionais da saúde, como psicólogos, profissionais de enfermagem, psiquiatria e outros. Basicamente, incluem: escutar as pessoas em crise sem pressioná-las a falar, confortar as pessoas e ajudá-las a se sentirem calmas, ajudar na busca de informações e serviços de suporte e ajuda, oferecer apoio, segurança emocional e cuidados não invasivos. Não é um aconselhamento ou atendimento psicológico profissional, considerando que não ocorre uma discussão detalhada sobre o evento que causou sofrimento (OPAS, 2015).

O fundamento dos primeiros cuidados psicológicos consiste em adotar uma abordagem humana de atenção e empatia, com base em três princípios básicos: (1) Observar, (2) Ouvir, (3) Aproximar. Observar a segurança do próprio estudante e ao redor, se há ferimentos ou perigo eminente, e se existem pessoas no ambiente que potencializam a crise. Ouvir com os olhos, ouvidos e coração os sentimentos e/ou necessidades do estudante, no caso de verbalização espontânea, sem julgamentos. Aproximar o estudante de familiares ou pessoas de sua confiança que possam auxiliar na crise, assim como oferecer informações sobre serviços de saúde mental (OPAS, 2015).

Diante do exposto, este guia apresenta conceitos básicos em saúde mental, sugere procedimentos a serem adotados no contato com estudantes em situações de crise mental no ambiente escolar e está sujeito a reavaliações periódicas pela Comissão de Acompanhamento da Saúde Mental dos Estudantes do Campus Londrina e comunidade do campus.

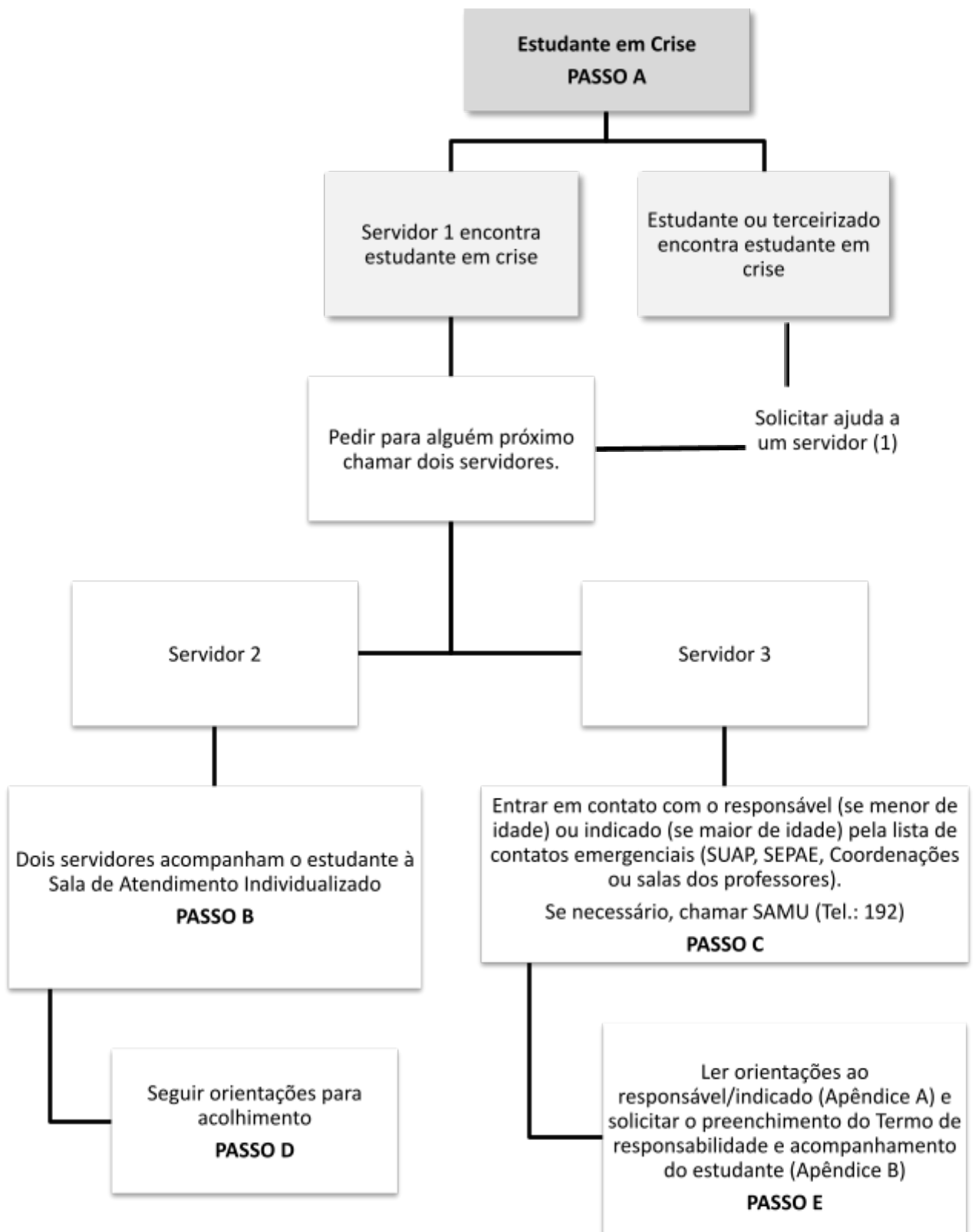
II. CONCEITOS BÁSICOS EM SAÚDE MENTAL

A saúde mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Pessoas mentalmente saudáveis são capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida (PARANA, 2023).

Para fins de esclarecimento e informação, apresenta-se abaixo alguns conceitos básicos em saúde mental:

- **Ansiedade:** A ansiedade se caracteriza por “apreensão, medo e desconforto diante de situações corriqueiras, de forma que seja desproporcional ao estímulo recebido. Pode causar sintomas físicos como palpitações e dor no peito” (HOSPITAL SANTA MÔNICA, 2018).
- **Crises:** “A crise em saúde mental pode ser considerada um episódio de desestabilização específica em que o sujeito parece não dar conta das intensidades afetivas que lhe perpassam naquele momento, impedindo tanto a própria pessoa, quanto aqueles de seu convívio, de levarem sua vida cotidiana [...]” (BRASIL, 2015, p.285).
- **Crise de Pânico:** O sentimento predominante é o medo, que causa sensação de morte. Trata-se de um “episódio súbito de medo ou ansiedade intensos e sintomas físicos baseados em uma ameaça imaginária, sem haver perigo iminente.” (HOSPITAL ALBERT EINSTEIN, s/d). Os principais sintomas são: “taquicardia; náusea; formigamento dos membros ou rosto; sudorese; respiração acelerada; dores no peito; tontura; sensação de falta de ar; muito calor ou muito frio; tremores; medo.” (HOSPITAL SANTA MÔNICA, 2018).
- **Alucinações e Delírios:** “De acordo com Wolter, as alucinações caracterizam-se por “fenômenos de sensopercepção, ou seja, ouvir vozes, ver pessoas ou objetos que não existem”. Já os delírios são “ideias não reais, não compartilhadas pelos seus próximos e que não cedem com nenhum tipo de argumentação lógica. Por exemplo, ter a certeza que está sendo perseguido ou observado por câmeras.” (HOSPITAL SANTA MÔNICA, 2018).
- **Surto:** Apesar do uso cotidiano do termo para se referir a quaisquer “explosões emocionais” ou crises em saúde mental em geral, o termo se aplica ao contexto da psicose, uma apresentação específica de transtorno mental. Assim, todo surto é uma crise, mas nem toda crise é um surto. O surto psicótico é caracterizado centralmente por “alterações comportamentais agudas causadas principalmente por alucinações ou delírios” e tem como outros sintomas “confusão mental, ansiedade, agressividade, dificuldade de comunicação, isolamento social, perda da noção de tempo e espaço, comportamento catatônico — ficar parado sem qualquer reação — e rápidas oscilações de emoções e de humor, como medo, euforia, pânico e raiva.” (HOSPITAL SANTA MÔNICA, 2018).

III — PROCEDIMENTOS EM CASO DE ESTUDANTE EM CRISE



INSTRUÇÕES DETALHADAS DO FLUXOGRAMA:

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Situações que precisam de cuidados especializados: lesões sérias que corram risco de morte, abalo emocional severo que impossibilite o autocuidado, risco de ferir a si mesmo ou outras pessoas. Ligar para o SAMU (Tel.: 192).
- Delírios persecutórios ou paranoias são comuns a vários quadros psiquiátricos. A pessoa em crise pode ver no servidor/funcionário terceirizado uma ameaça e o agredir. Assim, o servidor nunca deve permanecer sozinho com a pessoa em situação de crise.
- Sugere-se não tocar o corpo da pessoa em crise, apenas em caso de extrema necessidade de preservação da vida ou da integridade física (por exemplo, violência física contra si ou outros).
- Pessoas não envolvidas no atendimento ao estudante devem se afastar do local onde ocorre a crise.
- Objetos que possam servir para agressão contra si ou contra outros devem ser retirados da sala em que a pessoa em crise aguarda pela pessoa indicada como contato de emergência ou socorristas. Ex.: canetas, lixeiras, cadeiras, mouse, teclado etc.
- Caso o estudante em crise esteja portando objetos cortantes ou perfurantes, solicitar entrega. Caso não o faça, chamar Polícia (Tel.: 190).
- O servidor não deve transportar estudante em crise de saúde mental em seu veículo particular.

PASSO A – Estudante em Crise

- Servidor, terceirizado ou outro aluno podem encontrar o estudante em crise. Solicitar ajuda de forma que o estudante em crise seja acolhido por **três servidores**. Se qualquer um dos servidores não se sentir bem para atender à situação, um substituto deve ser procurado.
- **Observação:** Em cada turma, foram eleitos os estudantes sentinela, que consistem em voluntários indicados como apoio na atenção à colegas que podem estar em risco de crise/em crise. Eles podem ser acionados como apoio na busca dos servidores.

PASSO B – Acompanhamento do estudante à Sala de Atendimento Individualizado (SAI)

- Dois servidores acompanham o estudante para a Sala de Atendimento Individualizado (SAI). A chave da SAI está disponível na SEPAE (Unidades Centro e Norte), Direção de Ensino (Unidade Norte) e Recepção (Unidade Centro).
- **Observação:** A SAI sempre deve ser disponibilizada prioritariamente para atendimento de estudantes em crise, assim, possíveis ocupantes devem ceder imediatamente o espaço.

PASSO C – Contatar responsável ou indicado pelo estudante

- O terceiro servidor deve chamar o responsável (se menor de idade) ou indicado (se maior de idade). Listas de estudantes e respectivos contatos telefônicos estão disponíveis no SUAP, SEPAE, Sala das Coordenações de Curso e Salas dos Professores. Utilizar, preferencialmente, aparelhos telefônicos disponibilizados pela instituição.

PASSO D – Orientações para Acolhimento

- Enquanto um servidor busca contatar responsável ou indicado, os outros dois (não mais nem menos) acompanham o estudante na SAI, deixando a porta semiaberta. Caso a crise do estudante ocorra dentro da sala de aula e ele se recuse ou não tenha condições de sair dela, o servidor deve orientar os demais estudantes a saírem do ambiente para que os procedimentos sejam realizados em sala de aula.
- Os servidores devem fazer companhia ao estudante, dizendo que estarão ao seu lado até a crise emocional passar (proporcionar segurança emocional). Se oportuno, fazer perguntas que tirem o foco do motivo da crise (distracção), que acalme, passe tranquilidade, sem contato físico. Oferecer água, se houver condições.
- **Observação:** Dicas do que dizer e não dizer durante o atendimento da crise estão descritas adiante, na Seção IV.

No **caso de crise de ansiedade ou pânico**, um amigo do estudante pode acompanhá-lo. No entanto, pedir para o amigo que permaneça tranquilo e em silêncio. Seguir os passos abaixo:

1. Antes de tudo, no ambiente silencioso e transmitindo serenidade, pedir para o estudante em crise se sentar no sofá. Peça para: inspirar lenta e profundamente, inflando o abdômen, segurar o ar por 4 segundos e expirar lentamente comprimindo o abdômen até sair todo o ar. Pedir para repetir de 5 a 10 vezes, até diminuir batimentos cardíacos. Não é momento de conversar sobre o motivo do pânico.
2. Se a pessoa se sentir à vontade, solicitar que respire normalmente de olhos fechados ou que feche os olhos quando se sentir bem para isso. Peça para ela prestar atenção nos mínimos sons do ambiente, a sentir a textura do sofá ou do tecido de sua roupa.
3. Uma vez tranquilizado, o estudante pode abrir os olhos e beber o copo de água. Colocar a mochila ao lado, caso queira segurar.
4. Pedir para o estudante explicar o ocorrido. Ouvi-lo de modo compreensivo, tranquilo e empático. Não insistir caso o estudante não queira relatar.

PASSO E – Orientações para o responsável ou indicado do estudante

- No momento que o responsável ou indicado chegar, proceder as orientações descritas no **Apêndice A**. Entregar uma cópia impressa ao responsável/indicado. Solicitar ao responsável/indicado que preencha e assine o Termo de responsabilidade e acompanhamento do estudante – **Apêndice B**.
- Nos casos de crise de pânico ou situações de ferimento corporal, avaliar com estudante e responsável/indicado se há necessidade de atendimento médico (UPA, UBS, Hospital). Decidir com responsável/indicado do estudante se este o levará por meios próprios ou com a ambulância do SAMU.

IV – DICAS DO QUE DIZER E FAZER DURANTE O ACOLHIMENTO

Abaixo estão algumas dicas de coisas a se dizer e fazer, bem como o que **não** dizer e **não** fazer durante o acolhimento do estudante em crise de saúde mental (OPAS, 2015).

Coisas para dizer e fazer	Coisas para NÃO dizer e NÃO fazer
<ul style="list-style-type: none"> ● Tente encontrar um lugar silencioso para conversar e limite as distrações externas. ● Respeite a privacidade e a confidencialidade da história da pessoa, conforme apropriado. ● Esteja perto, mas mantenha uma distância apropriada de acordo com a idade, o gênero e a cultura da pessoa. ● Mostre que você está ouvindo. Por exemplo, balance sua cabeça ou diga “hmmmm...”. ● Seja paciente e calmo. ● Forneça informações, se você as tiver. Seja honesto sobre o que você sabe e não sabe. “<i>Eu não sei, mas eu vou me informar sobre isso para você</i>”. ● Forneça informações de modo que a pessoa entenda. Fale de maneira simples. ● Reconheça como elas estão se sentindo e quaisquer perdas ou eventos importantes que te contarem, tais como a perda da casa onde moravam ou a morte de um ente querido. “<i>Eu lamento pelo que houve. Posso imaginar o quão triste isso é para você</i>”. ● Reconheça os esforços da pessoa. ● Permita o silêncio. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Não pressione alguém para te contar sua história pessoal. ● Não interrompa ou apresse a história de alguém (por exemplo, não olhe no relógio ou fale muito rapidamente). ● Não toque a pessoa se você não tiver certeza de que é apropriado fazê-lo. ● Não julgue o que elas fizeram ou não fizeram ou como estão se sentindo. Não diga: “<i>Você não deveria se sentir assim</i>”; “<i>Você deveria se sentir sortudo por ter sobrevivido</i>”. ● Não invente coisas que você não conhece. ● Não use termos muito técnicos. ● Não conte a elas a história de outra pessoa. ● Não fale sobre seus próprios problemas. ● Não faça falsas promessas ou dê falsas garantias. ● Não pense ou aja como se você devesse resolver todos os problemas da pessoa no lugar dela. ● Não menospreze os esforços das pessoas e seu senso de capacidade de cuidar delas mesmas. ● Não fale sobre as pessoas utilizando termos negativos (por exemplo, não os chame de “loucos” ou “malucos”).

Fonte: Organização Panamericana de Saúde (OPAS), 2015.

V - EMERGÊNCIAS MÉDICAS (LESÕES CORPORAIS, FERIMENTOS, DESMAIOS, ETC.)

Em casos de emergências médicas na ocasião das crises descritas, os servidores envolvidos no atendimento devem chamar:

Responsável/Indicado + SAMU (Tel.: 192)

A equipe do SAMU fará a avaliação física e emocional do estudante e encaminhará para o serviço de saúde conforme Central de regulação de leitos. Em Londrina, além dos CAPS, os indivíduos em crise de saúde mental são atendidos nas Unidades de Pronto Atendimento (UPAs), Prontos Atendimentos 24 horas (PAs), hospitais secundários (referência: Hospital Zona Sul), hospitais terciários (se caso mais grave) – normalmente Hospital Universitário – HU.

CASOS DE VIOLÊNCIA AUTOPROVOCADA OU TENTATIVA/CONSUMAÇÃO DE SUICÍDIO **IMPORTANTE: NOTIFICAÇÃO COMPULSÓRIA**

Casos de **MENORES DE IDADE** suspeitos ou confirmados de violência autoprovocada, tentativa/consumação de suicídio, automutilação sem intenção ou com intenção de suicídio, são de notificação compulsória para estabelecimentos de ensino públicos ou privados, de acordo com a **Lei Federal nº 13.819 de 26 de abril de 2019 (Art. 6º)**. O caso deve ser notificado no Sistema de Notificação de Agravos de Notificação (Ficha SINAN). Procure pela SEPAAE para preenchimento da Ficha SINAN.

FERIMENTOS SIMPLES

1. Lavar o ferimento com água e sabão (ou peça para o estudante lavar, se ele tiver condições). Preferencialmente, se houver presença de sangue, utilize luvas;
2. Protegê-lo com gaze ou curativo ou pano limpo;
3. Não tocar o ferimento com a mão;
4. Nunca utilizar algodão ou lenço de papel sobre ferimentos para evitar infecções;
5. O servidor deve higienizar suas mãos com água e sabão ou álcool 70% após o procedimento.



Observações:

- Uma maleta de primeiros socorros encontra-se disponível na SEPAAE (Unidades Norte e Dom Bosco).
- No caso de hemorragias, pressione o local com um pano limpo até a chegada do SAMU.

Fonte: www.istockphoto.com

DESMAIOS

1. Afastar a vítima de local que proporcione perigo (escadas, janelas etc.).
2. Deitá-la de barriga para cima e elevar as pernas acima do tórax (com a cabeça mais baixa em relação ao restante do corpo).
3. Lateralizar a cabeça para facilitar a respiração.
4. Afrouxar as roupas.
5. Manter o ambiente arejado.
6. Após recobrar a consciência, deve permanecer pelo menos 10 minutos sentada, antes de ficar em pé, pois isso pode favorecer um novo desmaio.



Fonte: br.pinterest.com

Observações: Não jogar água fria no rosto para despertar. Não oferecer álcool ou equivalente para cheirar. Não sacudir a vítima.

VI - RESISTÊNCIAS (TENTATIVA DE FUGA, COMPORTAMENTO AGRESSIVO)

Em casos de resistência ou comportamento agressivo por parte do estudante em crise, os servidores envolvidos no atendimento devem chamar:

Responsável/Indicado + SAMU (Tel.: 192)

SAMU virá com medicação sedativa. Médico orientará servidor pelo telefone.

VII - PORTE DE ARMAS BRANCAS OU DE FOGO

Em caso de estudantes portando armas brancas (objetos cortantes ou perfurantes) ou armas de fogo, chamar Polícia Militar (Tel.: 190).

XIII - REFERÊNCIAS

- SOUTO, Claudia Botelho. A crise em saúde mental: ampliando saberes, conceitos e práticas. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 06, Ed. 07, Vol. 05, pp. 98-115. Julho de 2021. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/conceitos-e-praticas>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Saúde Mental / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.
- HOSPITAL ALBERT EINSTEIN. Guia de doenças e sintomas: Ansiedade. Disponível em: <https://www.einstein.br/doencas-sintomas/ansiedade>. Acesso em: 04 de set. de 2023.
- HOSPITAL SANTA MÔNICA. Surto psicótico: causas, sintomas e prevenção!. 2018. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/surto-psicotico-causas-sintomas-e-prevencao/>. Acesso em: 04 de set. de 2023.
- Organização Pan-Americana da Saúde. Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores de campo. Brasília, DF: OPAS, 2015. Disponível em:

APÊNDICE A

ORIENTAÇÕES EM CASO DE CRISE EMOCIONAL

Londrina, ____ de _____ de 20 ____.

Você está recebendo orientações gerais sobre como conduzir uma situação de crise emocional de alguma pessoa pela qual é responsável. Leia com atenção e, caso tenha alguma dúvida, não hesite em buscar ajuda.

- As crises emocionais podem gerar muitas dúvidas quanto à como conduzir e quais atitudes tomar. Antes de tudo, tente manter a calma para tomada de decisões. Caso perceba que não está em condições de acompanhar a situação, peça ajuda.
- Se você está recebendo esta lista de orientações, é porque alguém está sob seus cuidados e precisa de apoio. Tente não fazer cobranças neste momento.
- Busque um serviço de saúde especializado em atendimento em saúde mental imediatamente. Muitas crises parecem se resolver momentaneamente, mas o sofrimento não cuidado pode ter consequências desastrosas.
- Caso a pessoa que acompanha esteja se colocando em risco, é importante avaliar quais objetos podem ser potencialmente perigosos, tais como facas, tesouras, compassos, estiletes (objetos perfurocortantes), medicamentos, cordas, entre outros. Retire estes objetos do alcance da pessoa.
- Se a pessoa que acompanha for menor de idade, é importante ressaltar que o Conselho Tutelar será informado da situação e possivelmente entrará em contato com o responsável. É importante que compreenda que o Conselho está disponível para auxiliar na busca de ajuda profissional.

Locais indicados para encaminhamentos:

Centro de Atenção Psicossocial Adulto (CAPS III) - Atendimento 24 hs.

Plantão: Psiquiatra e Psicóloga. Tel.: (43) 3378-0121. Endereço: R. Alba Bertolete Clivati, 233-43 - Alto da Boa Vista, Londrina - PR, 86083-410.

Emergência: SAMU: Tel.: 192.

APÊNDICE B

TERMO DE RESPONSABILIDADE E ACOMPANHAMENTO DO ESTUDANTE

Londrina, ____ de _____ de 20____.

Eu, _____ (nome do responsável/indicado), **ESTOU CIENTE** de que o/a estudante _____ (nome do estudante), matriculado/a no ____º ano do Curso _____, idade: ____ anos, apresentou episódio de _____ nas dependências do Instituto Federal do Paraná, sendo eu imediatamente contatado/a, por escolha do/a estudante em questão. Desta forma, me comprometo a acompanhar o/a estudante fora do recinto escolar a fim de assegurar sua integridade física. Afirmando ter recebido informações quanto ao atendimento especializado indicado ao caso, além de orientar demais familiares sobre a necessidade de observação constante do/a estudante, com minimização de riscos no ambiente familiar. Foi solicitado também que mantenha contato com a escola para acompanhamento da situação. Por ser expressão da verdade, assino a presente.

Nome completo: _____

Endereço: _____

Grau de parentesco/vínculo: _____

Data de nascimento: _____

RG/CPF: _____ Telefone: _____

Assinatura: _____