

PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS

O que fazer e o que evitar em ambientes da UFPel



Oferecer um acolhimento imediato, prático e humanizado, visando estabilizar o sofrimento e restaurar a segurança básica de quem enfrenta um momento de crise

Se você estiver em um ambiente da UFPel ou similar e presenciar uma crise emocional, siga estes passos:



Observe:

- ✓ Verifique se há riscos imediatos à segurança física da pessoa ou de terceiros
- ✓ Identifique **quem precisa** de ajuda prioritária e observe sinais de angústia intensa, choque ou desorientação



Escute:

- Esteja presente, ofereça atenção total e valide os sentimentos da pessoa sem julgamentos;
- Demonstre empatia através de uma postura aberta e acolhedora;
- Fale de forma pausada e com frases curtas, nomeando condutas (p.ex., "agora, eu vou pegar na sua mão...")



Se conecte:

- ✓ Ajude a pessoa a acessar água, um local calmo, contato com familiares ou amigos
- ✓ Facilite o acesso a redes de apoio (serviços de saúde mental, assistência estudantil ou redes de proteção social)

Atente-se à forma de comunicação com alguém em situação de sofrimento emocional, utilizando um nível de linguagem simples e acessível



O que evitar: Não faça isso

Não dê falsas promessas

Não minimize o sofrimento

Não pressione

Não julgue

Não compare

Não tente "diagnosticar" ou "tratar"

Se você estiver em um ambiente da UFPel ou similar e presenciar uma crise emocional COM AGRESSIVIDADE, siga estes passos:



Primeiras atitudes: Priorize a segurança

- ✓ Mantenha distância segura;
- ✓ Sem treinamento, não imobilize ninguém;
- ✓ Observe riscos no ambiente, (quedas, objetos);
- ✓ Identifique se há objetos que possam ser usados como arma;
- ✓ Acione ajuda profissional:

SAMU 192



Como se comunicar: Fale de forma calma e acolhedora

"Vejo que você está muito agitado e isso é difícil"

- O que evitar:
- Gritar ou gesticular bruscamente;
 - Contato visual direto e desafiador;
 - Argumentar ou debater logicamente durante a crise.

*** Essas atitudes podem aumentar a tensão.**



Ajude sem julgar: Valide o sofrimento, não a agressividade

- ✓ Reconheça a emoção da pessoa;
- ✓ Ofereça opções simples:

"Você prefere sentar aqui ou ir para um local mais tranquilo?"



Depois da Crise: Próximos passos

Encaminhamento para Rede Especializada

Identifique os serviços de saúde mental da UFPel ou da rede pública (CAPS ou unidades de saúde); Não deixe a pessoa sozinha se houver risco.

Monitoramento das Necessidades Básicas

Garanta rede de apoio (familiar, amigo ou colega) para as horas seguintes ao atendimento.

Preservação da Privacidade

Evite exposição e mantenha a confidencialidade do que foi compartilhado.

Cuidar de quem prestou auxílio

Reconheça seu próprio limite, busque um momento de descanso e converse com um/a colega se sentir necessidade de desabafar após atendimento.

Documentar a situação

Relate o atendimento para as instâncias competentes da universidade (setores de segurança, Pró-reitoria de Gestão com Pessoas - PROGEP, Pró-reitoria de Assistência Estudantil - PRAE ou Pró-reitoria de Ações Afirmativas e Equidade - PROAFE), mantendo o sigilo necessário.