



PROGEPE
PRO-GRUPO DE GESTÃO DE
PROCESSOS E QUALIDADE DE VIDA

CARTILHA DE SAÚDE MENTAL

Orientações sobre Autocuidado e Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP)

Responsável pela elaboração da Cartilha:

Divisão de Prevenção e Promoção em Saúde Mental
DQV - PROGEPE - UFPE

Autoria:

Bruna Maria de Oliveira Melo
(Psicóloga Clínica e Sanitarista)

Co-autoria:

Heloneida Neves Romão (Bacharel em Terapia
Ocupacional, Graduanda em Saúde Coletiva)

Responsável pela criação gráfica:

Elson Melo

Organização:

Universidade Federal de Pernambuco - UFPE
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
e Qualidade de Vida - PROGEPE
Diretoria de Qualidade de Vida - DQV
Divisão de Prevenção e Promoção em Saúde Mental

1. Palavras iniciais

Esta cartilha tem como principal objetivo apresentar algumas informações que podem contribuir para os cuidados cotidianos com a saúde mental, além de algumas recomendações no enfrentamento de situações adversas. Afinal, desde o início da pandemia COVID-19, a vida humana vem sofrendo impactos de múltiplas dimensões, individual e coletivamente.

Para conter a proliferação dos agravos, mudanças na convivência se fizeram necessárias e normas de biossegurança foram introduzidas nos pactos de cidadania. Com o advento das vacinas, avançamos na imunização da nossa população, e percorremos hoje um caminho com menos restrições, porém, ainda de incertezas. É esperado, portanto, que sigamos vivenciando desafios, que continuarão demandando de nós, em diversos aspectos, adaptações, contenções e ajustes.

No campo da saúde mental, os registros crescentes de adoecimentos psíquicos, afetações emocionais e licenças ocupacionais por motivos psiquiátricos deflagram o quão relevante é cuidar de si e do nosso entorno. Isso revela que viver bem e com qualidade é complexo e multifatorial, e neste sentido, é impossível generalizar condutas que levam à certeza de que se viverá com mais bem-estar. Contudo, é importante manter-se atento e atenta às suas referências usuais, estimular a criatividade para lidar com as adversidades e buscar apoio sempre que perceber necessidade.

Nesta cartilha, são apresentadas algumas informações que podem ajudar nestas reflexões.

2. Autocuidado

Autocuidado é indispensável para uma vida mais saudável e harmoniosa. Envolve a decisão consciente e responsável de realizar ações que promovam bem-estar e saúde no dia a dia. Para tanto, é essencial que cada pessoa perceba suas necessidades, desejos, crenças, hábitos, disponibilidade de tempo, recursos, conhecimentos e acesso a serviços especializados, quando necessário.

Mesmo quando vivenciamos situações que provocam desconforto ou sofrimento, é possível desenvolver uma postura de autocuidado. Cuidar de si ajuda a potencializar a vivacidade e a prevenir agravos e adoecimentos. De forma geral, há algumas recomendações valiosas para atarmos no dia a dia:

- a)** buscar manter o sono regular e equilibrado, respeitando o tempo necessário para o descanso diário, evitando distrações próximas ao horário de dormir, que podem afetar a qualidade do sono;
- b)** tentar manter uma alimentação nutritiva e saudável, priorizando alimentos e ingredientes mais naturais no preparo de refeições caseiras, atenta/o às sensações de fome e saciedade, considerando buscar orientações profissionais personalizadas quando necessário;
- c)** movimentar o corpo e realizar atividades físicas, como yoga, pilates, dança, caminhadas, corridas, pedaladas, ginástica, de preferência com orientações profissionais personalizadas;
- d)** realizar as atividades ocupacionais nos horários programados e buscar intercalar com intervalos estratégicos compatíveis com sua atenção, concentração e condições para realização das atividades.

Caso esteja trabalhando em jornada remota, busque reservar um espaço para isso em sua residência. Desde uma simples bancada a um cômodo de escritório, é importante que haja conforto suficiente;

e) o fator financeiro costuma ser relevante na saúde mental. Em contextos de crise econômica, principalmente, garantir a plenitude financeira é complicado. Portanto, é muito importante aprimorar conhecimentos, ponderar os gastos, organizar os orçamentos pessoal e familiar, administrar as sobras e reservar ou investir montantes, mesmo que pequenos, quando possível;

f) prezar pelos momentos de descanso e de lazer, buscando realizar atividades prazerosas, relaxantes, como leitura de livros, passeios ao ar livre, assistir a filmes e a séries de seu interesse, aperfeiçoar alguma habilidade gratificante, entre tantas;

g) buscar manter-se próxima/o a pessoas queridas e de confiança, sejam familiares, amigos, grupos comunitários, mesmo que através de tecnologias da comunicação. A construção e a manutenção de uma rede socioafetiva facilitam o compartilhamento de estratégias de cuidado que potencializam o bem-estar individual e coletivo;

h) as vivências de espiritualidade e fé podem contribuir para uma vida mais harmônica e resiliente quando nos proporcionam elaborações existenciais da vida e de sua finitude. Tais vivências são de ordem subjetiva, então cada pessoa se identificará a seu modo com conteúdos e práticas diversas. Além disso, diante das perdas simbólicas ou irreversíveis, tão presentes nessa pandemia, é fundamental atravessarmos o luto, ou seja, experienciar o processo de elaboração das despedidas e de renovação do que se segue.

Por outro lado, podemos vivenciar momentos de sofrimento intenso que afetam nossa saúde mental. Situações como estresse agudo, desânimo prolongado, fadiga mental, sensações de ansiedade e angústia generalizadas, entre outros que despertam em nós preocupação ou dificuldade em lidar sozinho/a, indicam a necessidade de buscar apoio.

Em situações como essas, recomenda-se procurar o quanto antes cuidados clínicos especializados realizados por profissionais como psicólogos e psiquiatras. As referências de ambulatórios públicos e consultórios privados acessíveis são variadas, e algumas estão detalhadas no próximo tópico, 3. Onde encontrar cuidados.

Há, contudo, situações que se configuram mais críticas e que demandam intervenções imediatas ou emergenciais. Para saber mais, vide tópico 4 - Noções Básicas de Primeiros Cuidados Psicológicos - PCP.

3. Onde encontrar cuidados

Ações e serviços na Universidade Federal de Pernambuco - UFPE:

As ações e serviços foram organizados de acordo com a localização matriz, a fim de facilitar o reconhecimento no território da Universidade. Porém, a maioria vem funcionando remotamente, portanto, a presencialidade pode não ser um requisito para o acesso. Alguns atendem a públicos específicos e em formatos distintos, logo, fique atento/a às descrições!

Localizados no campus de Recife

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

Conta com um serviço ambulatorial multiprofissional de atenção à saúde mental, integrado por Assistentes Sociais, Psicólogas e Psiquiatras. Os atendimentos são gratuitos voltados somente a servidores/as públicos/as da UFPE, ativos/as e aposentados/as, independente de seu local de lotação. Atualmente, por razões da pandemia, oferece acompanhamento psicológico breve e em formato remoto ao/a servidor/a interessado/a. Para tanto, é preciso realizar o Acolhimento através do telefone 2126-7577, de segunda a sexta-feira, das 8:00 às 12:00 e das 13:00 às 16:00, exceto feriados.

Outras informações, acesse:
<https://www.ufpe.br/nass>

Envie e-mail para:
saudementalnass@gmail.com

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

Ação realizada por parte da equipe de saúde mental do NASS, oferece acolhimento e cuidados psicológicos online a servidores/as da UFPE e a seus familiares (dependentes, maiores de 18 anos). O Acolhimento acontece por telefonema, através do ramal 2126-7577, de segunda a sexta-feira, das 8:00 às 12:00 e das 13:00 às 16:00, exceto feriados.

Dúvidas e outras informações

saudemental.extensao@ufpe.br

IntegraSer - Projeto de Extensão voltado à Promoção da Saúde - DQV - PROGEPE

O projeto tem o objetivo de realizar atividades que visem a prevenção e promoção à saúde e melhoria da qualidade de vida, por meio de cartilhas, cards e vídeos; oficinas, palestras, cursos e encontros em formato presencial, híbrido ou remoto por meios digitais, obedecendo todos os protocolos.

Maiores informações pelo e-mail:

integraser.dqv@ufpe.br

NASE - Núcleo de Atenção à Saúde do/a Estudante

Conta com um serviço ambulatorial multiprofissional de atenção à saúde de estudantes de graduação do campus Recife em vulnerabilidade socioeconômica ou em situação de violação de direitos. O serviço funciona de segunda a sexta-feira, das 07:00 às 19:00, exceto feriados.

Além do NASE, a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PROAES) conta com o Núcleo de Assistência Estudantil (NAEST), que oferece alguns programas psicossociais que beneficiam esses estudantes, como o Moradia Estudantil e o Bolsa-Nível.

Contato:

acolhimentosaudef.nase@ufpe.br

Outras informações:

<https://www.ufpe.br/proaes/nase>

<https://www.ufpe.br/proaes/naest>

SPA - Serviço de Psicologia Aplicada

O serviço é ligado ao Departamento de Psicologia, do Centro de Filosofia e Ciências Humanas (CFCH), e caracteriza-se como um serviço-escola de formação de psicólogos/as no campo clínico, através da prestação de serviços de cuidados em saúde mental à população intra e extra-acadêmica. Atualmente oferece escuta psicológica online, em formato de plantão, de segunda a sexta-feira, das 08:00 às 18:00, mediante agendamento e inscrição pelo link (<https://bit.ly/3arvecA>).

Perfil no Instagram @spa_ufpe.

Outras informações, acesse:

<https://www.ufpe.br/spa>

SIS - Serviço Integrado de Saúde:

Oferece práticas integrativas e complementares em saúde, e atende à população de Recife de forma gratuita, em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde. Há uma variedade de atividades individuais e em grupo, como Yoga, Acupuntura, meditação, arteterapia, reiki, entre outras. Recentemente o edifício em que se localiza o SIS enfrentou problemas de infraestrutura e encontra-se em reforma. Diante disso, o serviço foi temporariamente transferido para a sede do Núcleo de Apoio a Eventos (NAE), no bairro do Engenho do Meio. Perfil no Instagram @sispraticasintegrativas.

Para mais informações:

(81) 3355-3189

Ambulatório de Saúde Mental do Hospital das Clínicas (HC)

Suporte multiprofissional em saúde mental aos profissionais de saúde do hospital e à população geral. Perfil do HC-UFPE no Instagram @hc.ufpe.

Informações sobre os serviços oferecidos, através do telefone:

2126-3855

NEDEQ - Núcleo Especializado em Dependência Química (HC)

Cuidados multiprofissionais a pessoas maiores de 18 anos que fazem uso compulsivo ou caracterizam dependência de álcool e outras drogas. A triagem é presencial no 2º andar do HC-UFPE, nas quintas-feiras, a partir das 13:00, por ordem de chegada.

Localizados no Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão - CAV

CAEST - Coordenação de Assistência Estudantil

Os/As estudantes do CAV contam com apoio psicossocial ao longo de sua graduação, oferecido pela equipe multidisciplinar do CAEST. Há uma variedade de atividades, presenciais ou online, como plantão pedagógico, rodas de conversa, planejamentos de carreira, clube de leitura mensal, entre outras. Algumas atividades são estendidas aos/às servidores/as do CAV. As informações são frequentemente divulgadas no perfil do Instagram @caestcav.

Contato através do e-mail:
caest.cav@ufpe.br

Telefone:
(81) 3114-4130

Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde - LAPICS

Realiza diversas ações e práticas integrativas e complementares em saúde, em variadas circunstâncias. As publicações no perfil no Instagram @lapicsufpecav costumam atualizar sobre as oportunidades.

Projeto de Extensão Acontecer Cuidado em Educação e Saúde

Plantão Psicológico online e gratuito, nas quintas-feiras, das 14:00 às 19:00, e nas sextas-feiras, das 16:00 às 18:00*

Além das escutas psicológicas, o Projeto realiza lives e rodas de conversa online pelo perfil do Instagram @projeto_acontecer_saude.

***Através do WhatsApp (ordem de chegada):**
(81) 97912-7468

Formulário de inscrição:
<https://tinyurl.com/plantaopsico>

Localizados no Centro Acadêmico do Agreste - CAA

NCV - Núcleo de Ciências da Vida

Núcleo composto pelo Curso de Medicina de Caruaru, que promove ações e projetos de promoção e de atenção à saúde dos estudantes e da comunidade acadêmica do CAA. No perfil do Instagram é possível encontrar informações atualizadas @nvc.ufpe.

Além das referências acima, a UFPE conta com espaços de acolhimento em alguns centros e departamentos, como no Centro de Educação, no Centro de Artes e Comunicação e no Centro de Informática. Recentemente foi inaugurada a Divisão de Prevenção e Promoção em Saúde Mental, ligada à Diretoria de Qualidade de Vida (DQV), da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas e Qualidade de Vida (PROGEPE). Em caso de dúvidas ou necessidade de orientações específicas, o e-mail divisao.saudemental@ufpe.br é a principal via de comunicação com a equipe.

Outras Instituições de Ensino Superior (Universidades e Faculdades) oferecem cuidados em saúde mental nas clínicas-escola, geralmente de alcance público e com funcionamentos específicos.

A nível municipal, os CAPS (Centros de Atenção Psicossocial) constituem as unidades especializadas em saúde mental pelo SUS. São integrados por equipes multiprofissionais e atendem pessoas com transtornos mentais persistentes ou usuários graves de álcool e outras substâncias, num modelo assistencial humanizado.

Ademais, para quem possui plano privado de assistência em saúde, tornou-se obrigatória a cobertura assistencial em saúde mental aos contratantes, segundo Resolução Normativa nº 465, de 24 de Fevereiro de 2021, da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Diante disso, muitos planos passaram a oferecer uma rede credenciada de profissionais psicólogos, psiquiatras e afins. Há também serviços em clínicas particulares ou associações profissionais, que operam com valores mais acessíveis, como a AMPARE (Associação dos Amigos dos Pacientes de Pânico em Recife), que funciona desde 2001 oferecendo atendimentos psicológicos e psiquiátricos. Informações mais específicas sobre tais serviços estão disponíveis na internet e nas principais redes sociais.

4. Noções básicas de primeiros cuidados psicológicos (PCP)

Já ouviu falar em Primeiros Cuidados Psicológicos - PCP?

São condutas pontuais de suporte a pessoas em momentos de crise e com necessidade de apoio imediato. Por crise entende-se como um momento em que alguém aparenta desorganização mental aguda, que desperta em nós preocupação, podendo indicar perigo ou risco de agravamento. Diante disso, uma intervenção cuidadosa pode fazer a diferença. Os PCP são um guia potente, pois consistem em oferecer cuidados básicos não invasivos, com apoio e escuta atenta, numa 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.

Os PCP abrangem situações diversas, desde confusões advindas de acidentes, atentados ou desastres, até as crises individuais cotidianas. Podem ser realizados por qualquer pessoa, desde que se sinta em condições físicas e psicológicas para intervir e tenha noções básicas de como agir. Segundo informativo publicado recentemente no site Saúde Mental, do Centro Interdisciplinar de Pesquisa e Atenção à Saúde - CIPAS, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, há pelo menos cinco indicações que ajudam a nortear as condutas de socorro:

I

Segurança - certifique-se de que você está em segurança antes de intervir. Avalie se há qualquer condição que coloque em risco sua saúde ou sua vida. Ao perceber-se em condições favoráveis, busque ajudar a pessoa a sentir-se segura e garanta que o ambiente a sua volta esteja seguro também.

Calma - quando uma pessoa está em crise, as sensações de medo, ansiedade, desorientação e confusão predominam. Agir com calma, portanto, ajuda a promover um senso de calma coletivo. Buscar identificar estratégias de enfrentamento que já fazem parte do repertório da pessoa pode ajudá-la a sentir cada vez mais calma.

II

III

Conexão - muitas vezes, contactar pessoas conhecidas e de confiança da pessoa em crise é um importante recurso no auxílio à mesma. Busque atentar-se às referências familiares, ao ciclo de amizade ou de convivência nomeados pela pessoa como desejadas a acompanhá-la neste momento.

Senso de autoeficácia e eficácia comunitária - uma situação de crise costuma exceder a vulnerabilidade, tanto para quem ajuda, pois não há respostas prontas e efetivas, e principalmente para quem sofre, diante da sensação incapacitante na resolução da crise. Contudo, durante o apoio, é importante ajudar a pessoa a reafirmar suas qualidades e potenciais de resolução, assim como sua capacidade em aprender novas estratégias de enfrentamento e de resiliência.

IV

V

Esperança - consiste em ajudar a pessoa em crise a promover expectativas positivas diante dos encaminhamentos dados em prol de sua melhora, contribuindo para que o senso de esperança se renove e para que ela se engaje com mais proatividade em sua recuperação.

Em 2015 a Organização Mundial de Saúde (OMS) publicou um guia intitulado "Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo", e organizou num quadro as recomendações do que fazer e evitar fazer quando se ajuda uma pessoa em crise. Segue sua transcrição:

O QUE FAZER ✓

- » Seja honesto e confiável.
- » Respeite o direito das pessoas decidir por si mesmas.
- » Esteja atento sobre suas preferências e preconceitos e coloque-os de lado.
- » Deixe claro para as pessoas que mesmo que elas não queiram ajuda agora, elas poderão recebê-la posteriormente.
- » Respeite a privacidade e mantenha a história da pessoa em sigilo, caso seja apropriado.
- » Comporte-se apropriadamente, considerando a cultura, a idade e o gênero da pessoa.

O QUE NÃO FAZER ✗

- » Não se aproveite da sua relação de cuidador.
- » Não peça dinheiro ou favores para ajudar as pessoas.
- » Não faça falsas promessas ou forneça falsas informações.
- » Não exagere sobre suas habilidades.
- » Não force as pessoas a receberem ajuda e não seja invasivo ou agressivo.
- » Não pressione as pessoas para contar-lhe histórias pessoais.
- » Não conte as histórias das pessoas aos outros.
- » Não julgue as pessoas por suas ações ou sentimentos.

Por outro lado, 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 de suicídio. Atualmente, diante de situações como essas, recomenda-se acionar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - SAMU (192), que possui uma equipe multiprofissional especializada. As funções deste serviço são amplas, incluem desde estabilização clínica e suporte psicossocial emergencial a encaminhamento a serviços de interação integral.

5. Palavras finais

Esta Cartilha teve por objetivo promover informações ao autocuidado cotidiano com a saúde mental, algo tão relevante, principalmente após cerca de dois anos de uma pandemia que nos desafia diariamente. Além disso, por vezes, 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 deste texto foi fomentar o autoconhecimento em busca de desenvolvermos 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 pessoais e sociais a serem percorridos.

6. Referências bibliográficas

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 <<https://www.ufrgs.br/saudemental/primeiros-socorros-psicologicos/>>.

IMAI, A.P.I. **Cartilha de Saúde Mental**. INMETRO. 2020. Disponível em <<https://www.gov.br/inmetro/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilha-saude-mental-b.pdf>>.

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 <<https://ndmais.com.br/saude/o-legado-da-pandemia-esta-relacionado-a-resiliencia-diante-das-perdas/>>.

Organização Mundial de Saúde (OMS). **Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores do campo**. Brasília-DF: OPAS. 2015. Disponível em <https://www.paho.org/bra/dmdocuments/GUIA_PCP_portugues_WEB.pdf>.

Universidade Federal do Ceará (UFC). **Cartilha Autocuidado em Saúde Mental para professores**, 2021. Disponível em <<https://sobral.ufc.br/wp-content/uploads/2021/10/Cartilha-Autocuidado-em-Saude-Mental.pdf>>.