



Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP)

Como acolher estudantes em crise com segurança, empatia e limites claros.

Davi Sampaio – Psicólogo NASPE/PRAE/UFC
Lindemberg Saldanha – Psicólogo NASPE/PRAE/UFC

Um guia prático para servidores, professores, alunos e funcionários terceirizados.

FREQUÊNCIA



- <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdKCeZIkCCKRF-92fDz44Cg7XwX5x7u2H78OG9zKLuatqKWw/viewform>

O Que São os Primeiros Cuidados Psicológicos?



O QUE É

- ✓ Assistência humana e prática para pessoas em extrema angústia.
- ✓ Uma metodologia de apoio imediato.
- ✓ Pode ser conduzida por qualquer pessoa: servidores(as), docentes, alunos(as) e terceirizados(as).



O QUE NÃO É

- ✗ Não é terapia psicológica.
- ✗ Não exige formação em psicologia, psiquiatria ou enfermagem.
- ✗ Não tem o objetivo de curar ou diagnosticar transtornos mentais.

Onde os PCPs Podem Ser Aplicados?

O cuidado acontece onde a vida universitária acontece.



**Sinais que
podem indicar
necessidade de
assistência:**

- **Desorientação;**
- **Confusão;**
- **Agitação;**
- **Crises ansiosas;**
- **Isolamento, apatia;**
- **Irritabilidade ou raiva;**
- **Preocupação excessiva.**

**O que
fazer?**

Matriz de Triagem: Classificando a Situação

Nível 1

Sufrimento sem perda de controle

Sinais: Angústia visível, mas a pessoa mantém controle de suas ações.

Nível 2

Crise consciente com alguma perda de controle

Sinais: Intensidade de sintomas (ansiedade forte, pensamentos persistentes/negativos).

Nível 3

Emergência Psiquiátrica / Risco

Sinais: Risco de vida, risco à própria saúde ou colocando terceiros em risco.

Protocolos de Ação: Níveis 1 e 2



Protocolo de Ação: Nível 3 (Emergência e Risco de Vida)

1

Ligar imediatamente para **192 (SAMU)**

2

Acionar pessoa de referência (familiar/colega) e permanecer com o estudante até a chegada do acompanhante.

3

Seguir orientação para Emergência Psiquiátrica (Hospital Mental de Messejana) ou local indicado pelo SAMU (UPA/IJF).

4

Comunicar à Coordenação do curso para garantir apoio no retorno do estudante à UFC.

5

Pós-crise: Encaminhar para Acolhimento Psicossocial.

SERVIÇOS DE SAÚDE DE REFERÊNCIA



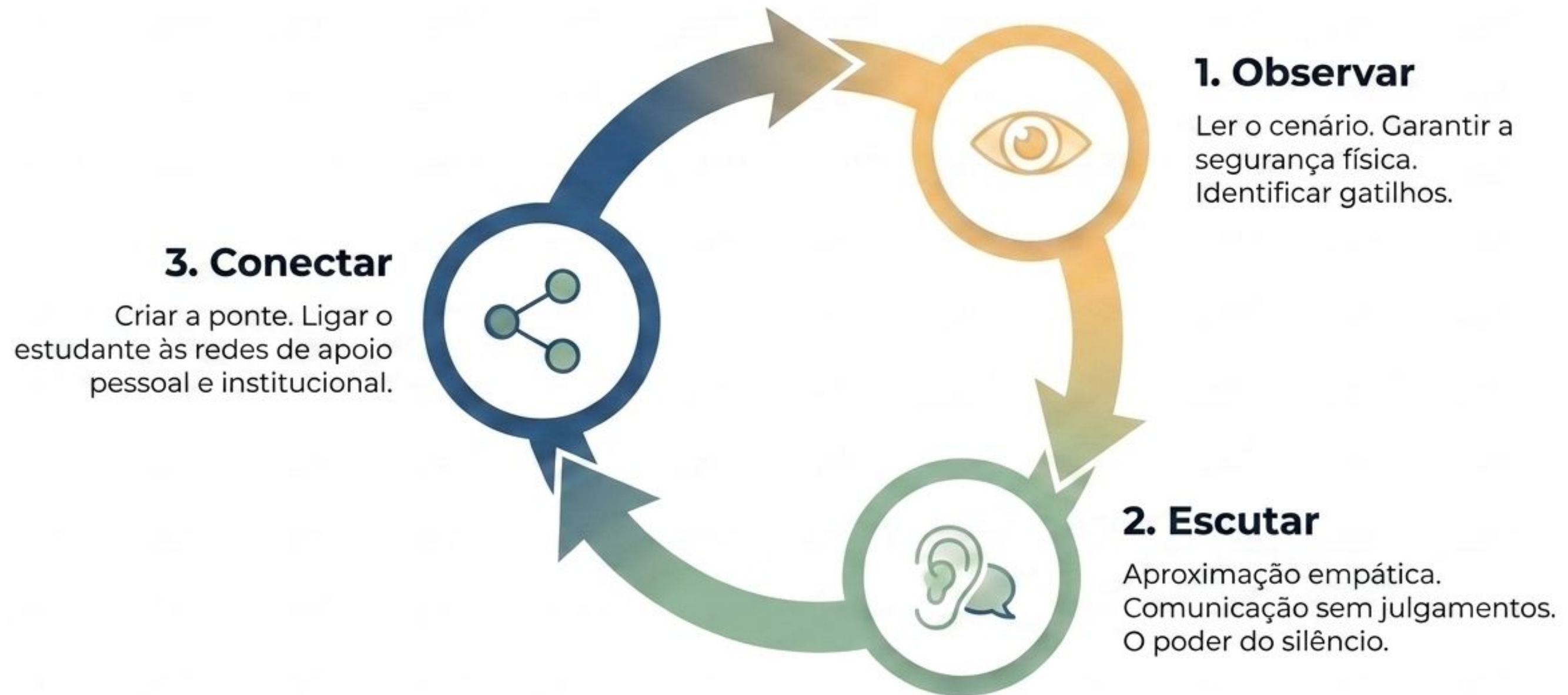
- HOSPITAL DE MESSEJANA:
- Emergência do Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto (HSM).
- Rua Vicente Nobre Macedo s/n Messejana. 2h horas Fone (85) 3101-4348 e (85)3101-4342

SAMU:

SAMU Psiquiátrico
Ligar 192

CVV: Ligar 188

A Tríade do Acolhimento



Passo 1: Observar o Cenário

Antes de agir, faça uma leitura rápida da situação e do ambiente.

Radar Checklist

☐

Segurança e Proteção

Avalie os riscos imediatos. Há necessidade de proteção física imediata?

☐

Gatilhos e Estressores

O que aconteceu ou está acontecendo no ambiente?

☐

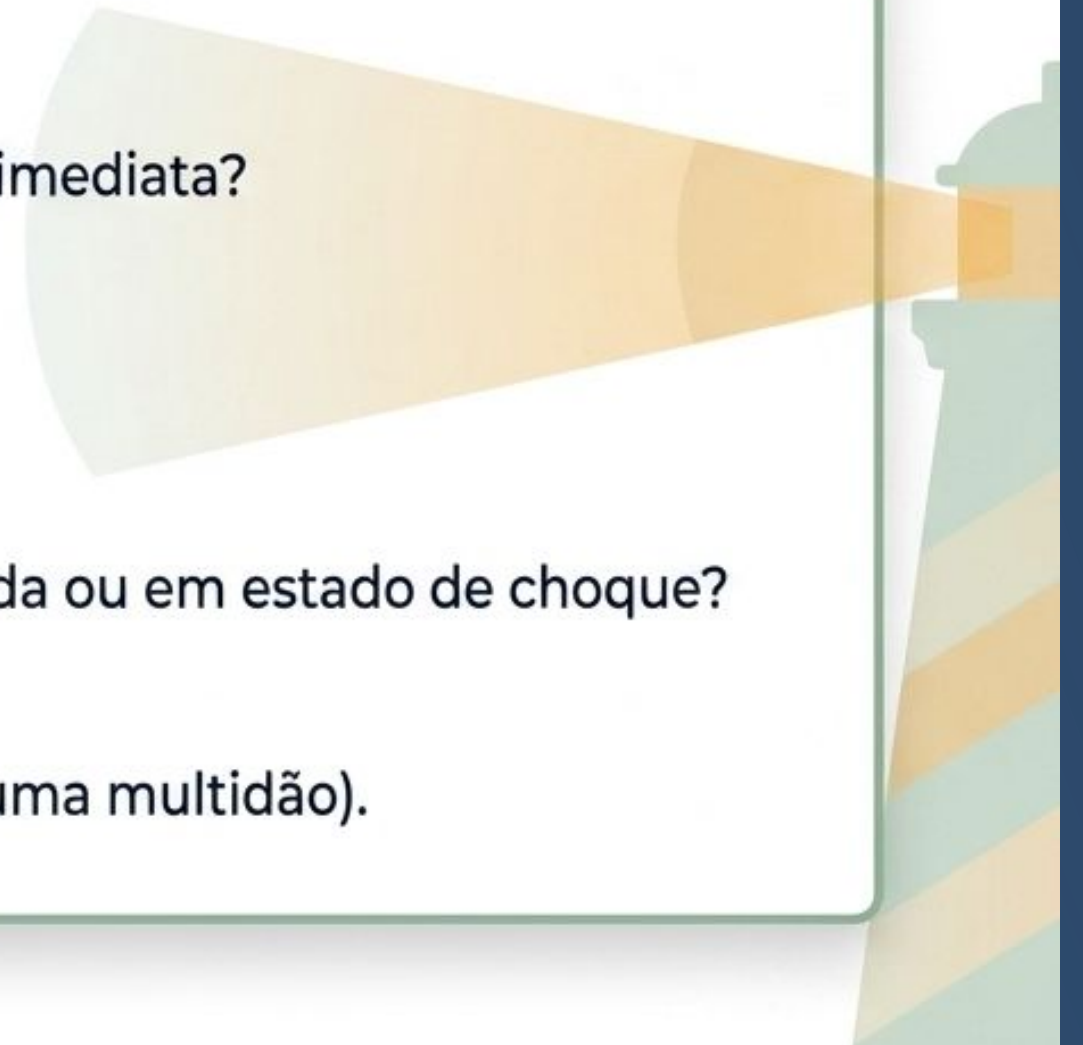
Estado Visível

A pessoa está chorando, visivelmente angustiada, desorientada ou em estado de choque?

☐

Necessidades Básicas

Há providências imediatas a serem tomadas? (Ex: afastar de uma multidão).



Passo 2: A Arte de Escutar

A. Como Abordar

*“Olá. O meu nome é [Seu Nome], sou [Sua Função].
Percebi que você não está bem. Posso falar
com você alguns minutos?”*

*“Quer conversar ou precisa de algo?
Estou aqui para você.”*

B. Como Acomodar

“Se quiser, podemos procurar um lugar mais tranquilo para falar.”

C. O Espaço do Silêncio

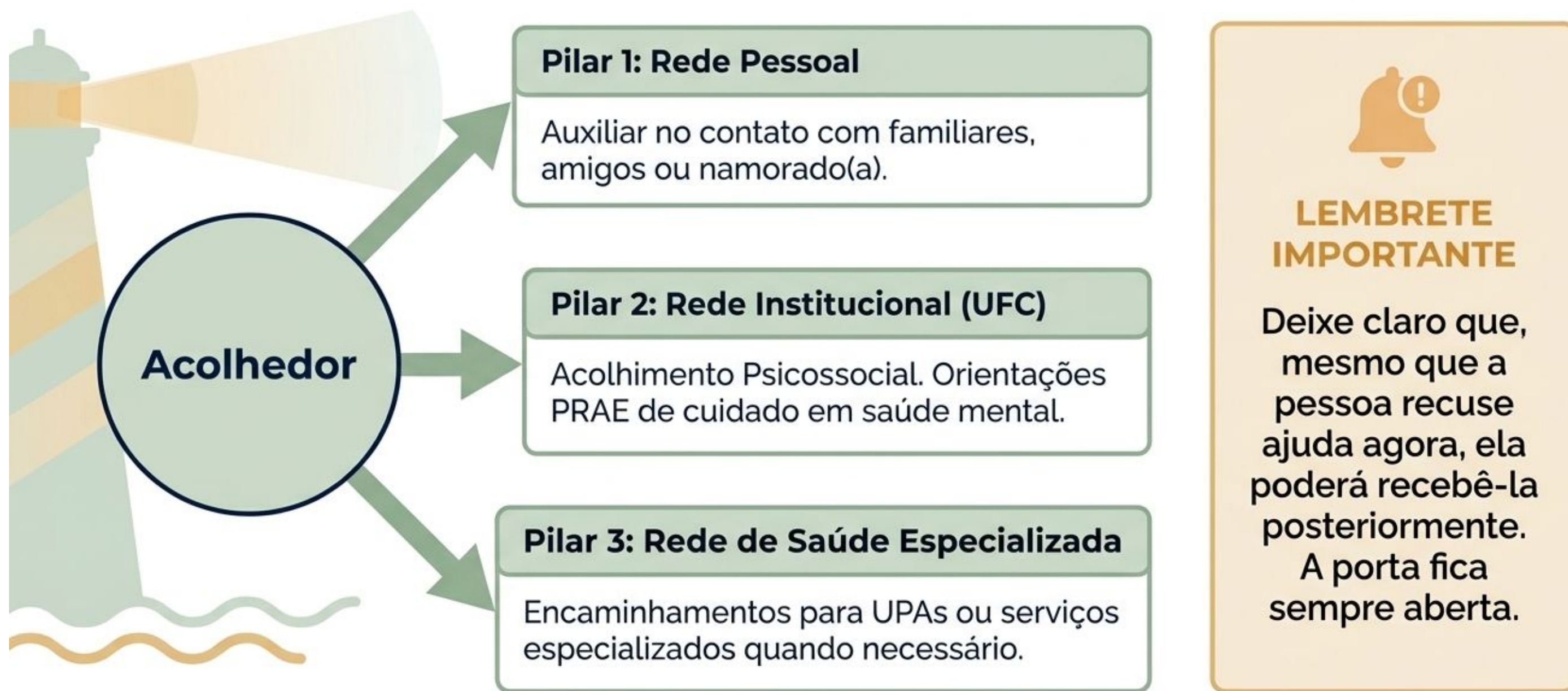


**Permita momentos de silêncio.
Não force a fala.**

*“Entendo caso não queira falar agora.
Mas estarei aqui se precisar.”*

REGRA DE OURO: Se não souber responder algo, seja verdadeiro: “Eu não sei, mas vou me informar sobre isso para você.”

Passo 3: Conectar à Rede de Apoio



Estudo de Caso: O Restaurante Universitário

O Cenário

Estudante de 20 anos começa a se sentir mal enquanto almoça no RU.

Sintomas Relatados

Falta de ar

Sensação de sufocamento

Tremores

Palpitações

Dor no peito

Tontura e náuseas

Diagnóstico Diferencial



Atenção! Desconforto no peito e falta de ar podem ser problemas físicos (ataque cardíaco/asma). Em caso de dúvida sobre a causa, procure ajuda médica rapidamente. Descartado o risco físico, iniciam-se os PCPs.

A Resposta em Ação (Aplicando o PCP)

T1 - Observando

Identificar sinais e possíveis gatilhos.

T1

Convidar o estudante para um local tranquilo, reservado e sem interrupções. Confirmar que estão em segurança.

T2 - Escutando

Apresentar-se e oferecer algo concreto ("Precisa de um copo de água?").

T2

Perguntar: "Gostaria de falar sobre o que está acontecendo?". Permitir silêncio.

T3 - A Intervenção Física

Respiração Diafrágica



T3

Se a falta de ar persistir: Encorajar a inspirar pelo nariz (enchendo a barriga lentamente) e expirar lentamente pela boca.

T4 - Conectando

Orientar sobre UPAs e continuidade do acompanhamento.

T4

"Agora que você está mais calmo(a), gostaria que entrássemos em contato com alguém de confiança?"

Os Limites do Acolhimento: O Que NÃO Fazer

EVITE MINIMIZAR: "Isso vai passar" ou "Não é tão grave assim".



SUBSTITUA POR VALIDAÇÃO: Reconheça que o sofrimento é real no momento.

EVITE CONSELHOS CLICHÊS: "Fique calmo" ou "Tente pensar positivo".



SUBSTITUA POR PRESENÇA: "Estou aqui com você."

EVITE FORÇAR: Obrigar a pessoa a contar o que houve.



SUBSTITUA POR PACIÊNCIA: Deixe a pessoa compartilhar no tempo dela.

EVITE JULGAR: "Isso é falta de Deus", "É coisa da sua cabeça", ou "Que frescura!".



SUBSTITUA POR ACOLHIMENTO TOTAL: Postura neutra e livre de críticas.

Nota: Evite contar histórias de outras pessoas ("Fulano passou por isso e ficou bem") para não banalizar a dor atual do estudante.

Regra Zero: Cuidando de Quem Cuida

Providenciar suporte em situações de crise é física e emocionalmente exigente. **A sua segurança e o seu bem-estar vêm em primeiro lugar.**



Checklist de Autocuidado



Autoavaliação

Decida se você está realmente preparado para ajudar neste exato momento.



Delegação

Se não estiver em condições, verifique se pode colaborar acionando outra pessoa para conduzir os PCPs.



Cultura de Cooperação

A intervenção pode e deve ser compartilhada. Agir em conjunto aumenta a assertividade e alivia a sobrecarga.

O Cuidado é um Esforço Coletivo

Você não precisa ser um especialista para ser o primeiro socorrista emocional de alguém.

A divisão de tarefas constrói uma cultura de cooperação institucional. Observar, escutar e conectar são os primeiros passos para iluminar o caminho em meio à crise.



PARA SITUAÇÕES DE SAÚDE MENTAL NA UFC, ACESSAR:

<https://prae.ufc.br/pt/orientacao-em-saude-mental/>

Orientações em Saúde Mental

O contexto universitário é repleto de desafios que podem impactar a saúde mental dos estudantes. Reconhecendo a importância de uma rede de cuidado atenta e solidária, a Pró-reitoria de Assistência Estudantil (PRAE/UFC) disponibiliza este **Material de Apoio à Comunidade Acadêmica**, com o objetivo de orientar servidores (docentes e técnico-administrativos) e estudantes sobre **como agir diante de situações de sofrimento psíquico e crises emocionais** no ambiente universitário.

Este material reúne **orientações práticas e acessíveis** para identificar e lidar com diferentes níveis de sofrimento, desde situações leves até casos de crise com risco à vida, sempre respeitando os limites de atuação de cada pessoa e promovendo o encaminhamento adequado aos serviços de saúde e apoio disponíveis.

Além das diretrizes gerais, o documento inclui também o **Material sobre Primeiros Cuidados Psicológicos**, que oferece subsídios para a realização de escutas acolhedoras e seguras — fundamentais para reduzir o sofrimento imediato e favorecer o acesso a cuidados especializados.

O propósito central deste guia é **fortalecer a cultura do cuidado, da escuta e da corresponsabilidade** na UFC, promovendo um ambiente mais humano, sensível e preparado para acolher as pessoas em seus diferentes momentos de vulnerabilidade.

Estou presenciando um estudante em crise. O que fazer?

Selecione abaixo a situação correspondente para acessar as orientações.

Situação 1

O estudante apresenta sofrimento psíquico, mas sem sinalizar perda de controle

Ler orientações →

Situação 2

O estudante está consciente, porém apresenta intensa ansiedade ou perda parcial de controle.

Ler orientações →

Situação 3

Há risco à vida, à saúde ou à integridade física da pessoa ou de terceiros.

Abrir protocolo →

Estudante em situação de sofrimento, mas sem sinalizar perda de controle

Situação 1

Estudante em situação de sofrimento, mas sem sinalizar perda de controle.

Escuta e Acolhimento

- **Realizar escuta:** Ofereça um espaço seguro e acolhedor para conversar com o estudante.
- **Estimular vínculos:** Incentive e estimule a vinculação do estudante a uma rede de apoio e à rede de saúde.

Onde buscar ajuda

- **Acolhimento Psicossocial:** Indique os serviços institucionais de acolhimento.
- **MapSaúde:** Indique a plataforma e ajude a pensar em projetos para melhoria da Qualidade de Vida.
- **Clínica e Enfermagem (CEMUFC):** Sugira o agendamento de consultas de enfermagem ou com médico Clínico no CEMUFC.

Estudante em crise está consciente, mas refere intensidade de sintomas e alguma perda de controle

Situação 2

Estudante em crise está consciente, mas refere intensidade de sintomas (ansiedade e pensamentos persistentes e negativos) e alguma perda de controle.

Escuta e Apoio Imediato

- **Escuta e Ambiente seguro:** Realizar escuta, oferecer apoio e um ambiente seguro;
- **Primeiros Cuidados:** [Acesse o material de Primeiros Cuidados Psicológicos clicando aqui.](#)
- **Rede de confiança:** Oriente que o(a) estudante busque fazer contato com uma pessoa da sua confiança (familiar, colega ou parceiro(a)).

Onde buscar ajuda

Indique os seguintes lugares para ajuda especializada:

- **Unidades de Pronto Atendimento (UPAs)**
- **Rede de Saúde Pública (CAPS) ou Rede Particular**

Manter acompanhamento: Estimule a vinculação contínua do estudante a uma rede de apoio e à rede de saúde.

Estudante em situação de crise, com risco de vida/saúde ou colocando outros em risco

Situação 3

Estudante em situação de crise, com risco de vida/saúde ou colocando outros em risco

Ações Imediatas

- Ligar para 192 (SAMU);
- Acionar a pessoa de referência (familiar, colega ou parceiro(a) e permanecer com o estudante até a chegada do acompanhante);

Encaminhamentos

- Encaminhar para Emergência Psiquiátrica: Hospital Mental de Messejana
- Encaminhar para local de atendimento indicado pelo SAMU (UPA/UJF/Hospital Mental);
- Comunicar à Coordenação do curso do estudante sobre a crise para que obtenha apoio no retorno a UFC
- Posteriormente estimular vinculação do estudante a uma rede de apoio e rede de saúde

Para mais informações sobre esses casos mais graves acesse a cartilha clicando na imagem ou [acesse esse site com as informações:](#)

GUIAS SAÚDE MENTAL PRAE/UFC

Orientações sobre Primeiros Cuidados Psicológicos – PCP



Estou presenciando estudante em situação de sofrimento ou em crise: o que fazer?



Orientações para o cuidado com estudante que vivencia uma crise em saúde mental na UFC



FREQUÊNCIA



- <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdKCeZIkCCKRF-92fDz44Cg7XwX5x7u2H78OG9zKLuatqKWw/viewform>