



SE VOCÊ ESTIVER EM UMA CRISE, PODE SER ÚTIL:

- Ficar perto de pessoas em que você confia e que te fazem se sentir acolhido(a/e);
- Buscar lugares que tragam sensação de segurança;
- Evitar tomar decisões drásticas ou irreversíveis;
- Evitar atos que possam te prejudicar;
- Buscar profissionais que possam te ajudar.



ATENÇÃO: Qualquer pessoa pode acolher e contatar o serviço adequado!

SAMU - 192

Caso a pessoa necessite de atendimento médico de emergência (ameaça ou tentativa de suicídio, intoxicação, inconsciência, ferimentos).

BOMBEIROS - 193

Caso a pessoa esteja em local de difícil acesso e ameace se matar, e/ou com atitudes que envolvam risco de vida, e/ou apresente agitação intensa.

POLÍCIA MILITAR - 190

Caso a pessoa apresente agressividade física ou porte armas, ameaçando contra a própria vida ou a de terceiros. Mantenha distância e permaneça monitorando em segurança.

MAPA DE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DA USP



Caso necessário, consulte os serviços de referência para atendimento em saúde mental da sua localidade, no QR Code ou no link.



mapadesaudemental.prip.usp.br

Este protocolo foi desenvolvido em janeiro de 2025 pelo Programa ECOS, com o apoio do Laboratório de Estudos e Pesquisa em Prevenção e Posvenção do Suicídio (LEPS) da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP (EERP-USP).

PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE MENTAL

1

O que é uma emergência de saúde mental?

Situação em que a pessoa apresenta estado de desestabilização emocional que coloque em risco a própria pessoa e/ou terceiros, como:

- Agitação intensa;
- Mudanças de comportamento repentinas;
- Crises agudas de pânico (forte sensação de medo ou mal-estar, acompanhada de sintomas físicos como dificuldade de respirar, suor frio, taquicardia, etc.);
- Falas desconexas com a realidade;
- Pensamento ou comportamento desorganizado;
- Confusão mental;
- Delírios;
- Alucinações;
- Ideação e/ou tentativa de suicídio.

2

O que fazer diante de alguém em emergência de saúde mental?

A. Tente avaliar o grau de risco imediato

Se, já no primeiro contato, a pessoa coloca em risco a si e/ou terceiros (conforme explicitado anteriormente), chame o SAMU (192) e a Guarda Universitária do campus (caso a emergência seja dentro da universidade), se necessário, Bombeiros (193) e/ou Polícia (190).



B. Acolha a pessoa

Tente ficar tranquilo(a/e), fale calmamente, com empatia e sem julgamento. Caso sinta que não consiga, peça ajuda de outra pessoa que possa realizar o acolhimento.



Se possível, evite deixar a pessoa em crise sozinha, acompanhando-a até a chegada de alguém que possa apoiá-la.

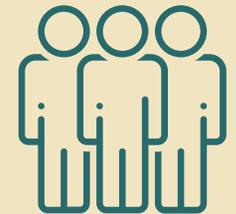
C. Proteja a pessoa

Retire-a de situações de exposição, tente negociar com ela se aceita ser levada até um lugar seguro e mais tranquilo.



D. Esteja acompanhado (a/e)

Se possível, chame alguém para auxiliá-lo(a/e) nesse apoio, é importante não estar sozinho(a/e) nessa abordagem!



E. Acione a rede de apoio da pessoa

Verifique, primeiramente, se a pessoa tem algum contato de familiares para apoio na situação. Caso a pessoa não possa contar com o apoio imediato de familiares, pergunte a ela

sobre pessoas de sua confiança que possam ser contatadas (amizades, professores(as), orientadores(as) ou outras pessoas próximas).

