

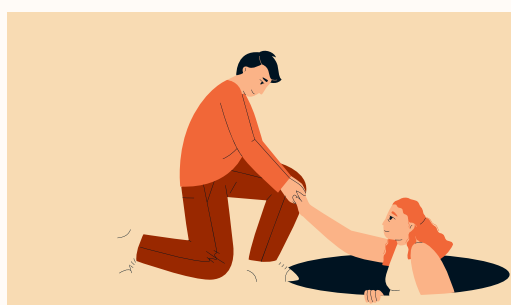
PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS



PROGEPE
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE
PESSOAS E QUALIDADE DE VIDA

GUIA PRÁTICO PARA DOCENTES

A interação no cotidiano universitário demanda atenção e zelo consigo, com o outro e com o ambiente. Algumas vezes o contexto se apresenta desafiador e passa a requerer ações mais cuidadosas e assertivas. Recorrer ao guia de **Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP)** ou **Primeira Ajuda Psicológica** pode fazer diferença quando for preciso dar suporte psicossocial a estudantes ou colegas servidores(as) em alguma situação adversa, como confusões advindas de acidentes, atentados, situações de estresse ou crises individuais cotidianas.



Posso ajudar?

Percebi que o estudante/servidor/a está irritado/a, ansioso/a, inseguro/a, desorganizado psicologicamente. Posso e quero ofertar ajuda.

Observe

A segurança do local, a privacidade para o acolhimento, as necessidades básicas urgentes, as pessoas que podem precisar de uma atenção especializada.



Escute

Aproxime-se, apresente-se, inicie a conversa, preste atenção e escute ativamente, valide sentimentos, tente tranquilizar, pergunte sobre necessidades e preocupações, ajude a encontrar possibilidades de enfrentamento às adversidades.

Conecte

Identifique necessidades imediatas, mapeie a rede de apoio social e afetiva (familiares, amigos, profissionais de referência), oferte informações objetivas sobre os serviços de ajuda disponíveis, reconheça recursos pessoais positivos utilizados em situações anteriores.



OUTRAS DICAS ÚTEIS:

A UFPE conta com o **Comitê de Ações Afirmativas**, atento a atuar no apoio à acessibilidade e na proposta de estratégias inclusivas, antirracistas e anticapacitistas:

Núcleo LGBT - nucleolgbt@ufpe.br - 81-2126-3101;

Núcleo ERER - Políticas de Educação das Relações Étnico Raciais
nucleo.erer@ufpe.br - nucleoerer.secretaria@ufpe.br;

NACE - Núcleo de Acessibilidade - nucleodeacessibilidade@ufpe.br.

O **Centro de Valorização da Vida - CVV (188)** é um importante canal de apoio e prevenção ao suicídio, disponível 24 horas, todos os dias.

SERVIÇOS DE ATENÇÃO À PESSOA EM CRISE:

Os **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)**, **rede SUS**, possuem equipes multiprofissionais para atender pessoas em situação de crise (transtornos mentais persistentes ou usuários graves de álcool e outras substâncias). Diante da necessidade, indique o serviço mais próximo da residência da pessoa.



Diante de situações críticas recomenda-se acionar o **Serviço de Atendimento Móvel de Urgência - SAMU (192)**

DÚVIDAS OU OUTRAS INFORMAÇÕES, ENVIE E-MAIL PARA: DIVISAO.SAUDEMENTAL@UFPE.BR