

# 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.

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

2

### 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.

# PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE MENTAL

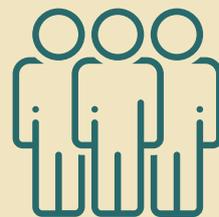
## C. Proteja a pessoa

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).



## 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.

# PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE MENTAL

## Contatos úteis

Qualquer pessoa pode acolher e contatar o serviço adequado!



### 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.

### SAMU - 192

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

### 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](http://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).*