

**SETOR DE ATENÇÃO PSICOLÓGICA AO CORPO DISCENTE DA UNIVERSIDADE
ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL - SAP/UEMS**

Orientações para a atuação frente à situação de ideação e/ou tentativa de suicídio



Devido à gravidade e complexidade do tema, é fundamental conhecer os sinais, sintomas e práticas adequadas para ajudar quem está passando por uma ideação e/ou tentativa de suicídio. Este documento apresenta informações e recomendações importantes para uma atuação eficaz.

Sinais e sintomas

Tristeza ou apatia

É comum que a pessoa apresente tristeza profunda, angústia, falta de vontade de comer, dormir ou fazer atividades que antes eram prazerosas. Esses sintomas devem ser identificados como indicadores de um possível quadro depressivo.

Isolamento social

A pessoa pode se afastar de amigos e familiares, manifestando desinteresse por atividades que antes praticava e mudança de comportamento.

Perda de interesse por tarefas diárias

A pessoa também pode perder o interesse por tarefas simples do dia a dia e ter um comportamento pouco comunicativo, apresentando dificuldades de concentração.

Primeiros Socorros

1 Abordagem

Procure manter uma postura calma, acolhedora e empática em todos os momentos da abordagem.

Em situações onde há risco de morte iminente, **acionar imediatamente os serviços de urgência SAMU 192** ou Corpo de Bombeiros 193 e tentar contatar alguém que seja próximo da pessoa.

Permaneça junto à pessoa até que a ajuda chegue.

2 Escuta ativa

É importante que a abordagem seja feita com muita cautela, delicadeza e sem alarde, de modo a não expor a pessoa, e, especialmente em casos de tentativas de auto aniquilamento, evitar aglomerações.

Em situações de ideação suicida, estimule a pessoa a falar sobre seus sentimentos e **evite expressar julgamentos**.

3 Oferta de ajuda

Ofereça suporte para buscar ajuda profissional. Não é recomendado que pessoas **sem formação adequada** interfiram em ações de posvenção.

Informe sobre a existência de atendimento psicológico gratuito na UEMS para todo o corpo discente.

Encaminhamento para assistência especializada

O encaminhamento para tratamento especializado é um passo importante para a pessoa que tem ideação suicida ou passou por uma tentativa de suicídio, assim como para pessoas enlutadas.

É necessário destacar que essa busca deve ser voluntária.

Procure ajuda de profissionais e ofereça suporte para acompanhar a pessoa até o tratamento especializado caso entenda necessário.

A UEMS oferece assistência psicológica gratuita para o corpo discente. As solicitações devem ser feitas pelo e-mail "atendimentopsicologico@uems.br".

Para mais informações acesse: <https://www.uems.br/pro-reitoria/proafe/Divisao-de-Atencao-Psicossocial-e-Permanencia-Estudantil/Setor-de-Atencao-Psicologica>

RAPS - Rede de Atenção Psicossocial (SUS)

CAPS - Centro de Atenção Psicossocial

Serviços especializados de saúde mental de caráter **aberto** e comunitário.

Atendimento psicossocial e multiprofissional a pessoas com **sofrimento mental grave**, incluindo os decorrentes do uso de álcool e outras drogas – Centro de Atenção Psicossocial (CAPS AD).

Rede Básica (UBS/USF/Posto de saúde)

Atende **casos leves** de sofrimento mental e outros encaminhamentos.

SAMU - Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e UPA - Unidade de Pronto Atendimento

Atendimento para casos de urgência e emergência: **Situações de crise** que manifestem alvoroço, desorganização, confusão, comportamento violento, medo injustificável, dentre outros.

Considerações à comunidade universitária

O atuação junto à pessoa com ideação suicida ou diante de uma tentativa deve ser feito com muita cautela e empatia, focando em conter danos iminentes e guiar a pessoa para procurar ajuda profissional especializada assim que possível.

Busque ajuda e/ou orientações junto ao Setor de Atenção Psicológica da UEMS - SAP/DAPPE/PROAFE

