



ACOLHIMENTO AO SOFRIMENTO PSÍQUICO



FICHA TÉCNICA

Elaboração

Ana Gélica Alves Gomes

Carla Jesus de Carvalho

Débora Oliveira da Silva

Apoio

Universidade Federal da Paraíba - UFPB

Centro de Ciências Humanas, Sociais e Agrárias -CCHSA

Colégio Agrícola Vidal de Negreiros - CAVN

Núcleo de Assistência Estudantil - NAE

APRESENTAÇÃO

A presente cartilha foi produzida pelas psicólogas do NAE - Núcleo de Assistência Estudantil, do CCHSA - Centro de Ciências Humanas, Sociais e Agrárias, e do CAVN - Colégio Agrícola Vidal de Negreiros, da Universidade Federal da Paraíba, com o objetivo de apresentar uma breve discussão a respeito do sofrimento psíquico e possibilidades de acolhimento. Este material dirige-se à comunidade da UFPB (docentes, técnico-administrativos e estudantes), mas também ao público geral que pode se beneficiar das informações aqui contidas.

Bananeiras - PB
2021

SUMÁRIO

1	O QUE É SOFRIMENTO PSÍQUICO	4
	1.1. Fatores agravantes	5
	1.2. Sofrimento psíquico intensificado.....	6
2	FATORES PROTETIVOS	7
	2.1. Estratégias de enfrentamento	7
	2.2. Escuta acolhedora	8
3	ONDE ENCONTRAR AJUDA	9
	3.1. SUS	9
	3.2. UFPB	12
	3.3. Outros Serviços	13

O QUE É SOFRIMENTO PSÍQUICO

Quando falamos em sofrimento psíquico estamos nos referindo a algo que, entre outras coisas¹ :

É inerente a todos os seres humanos

E manifesta-se, geralmente, diante de situações críticas ou momentos adversos, como doenças, perdas, injustiças, violência ou conflitos interpessoais e existenciais. Em muitas situações, pode apontar para mudanças, crescimentos, riscos e oportunidades.

Constrói-se e é expresso nas relações

Quando em processo de sofrimento, nossas relações pessoais, acadêmicas ou profissionais podem ser perturbadas. Em contrapartida, essas relações, os meios em que convivemos, nossa cultura e condições de vida também podem ser promotoras de sofrimento ou bem-estar.

Manifesta-se de modo diferente em cada sujeito

Ele é um fenômeno complexo, com dimensões psíquicas, emocionais, mentais, físicas, relacionais, sociais, espirituais e existenciais. Pode aparecer como solidão, angústia, exclusão, abandono, mágoa, tristeza, raiva, conflito, vazio, desesperança, preocupações, entre outras formas.

Demanda formas de contenção, apoio e cuidado

Apesar de ser inerente ao ser humano, todo sofrimento precisa ser acolhido e compreendido, o que pode ser feito pela pessoa em sofrimento, mas também por aqueles que formam sua rede de apoio, pela sua comunidade e pela rede de serviços especializados de seu território.

Fatores Agravantes

Os processos de sofrimento são multideterminados. Eles estão associados a situações e fatores diversos, que desencadeiam tensões, perturbações, instabilidade, insegurança e alterações nos aspectos físico, psíquico e social do organismo. Dentre esses fatores, pode-se citar uma série de determinantes econômicos e sociais que estão diretamente relacionados à produção, manutenção e agravamento do sofrimento psíquico. Entre eles²:

Emprego, Renda e Educação

O desemprego e a pobreza estão associados a maiores níveis de adoecimento, maiores dificuldades de acesso a serviços de saúde e bens essenciais, a sentimentos como desesperança e humilhação e à baixa autoestima. Já o nível de escolaridade é um importante determinante de inclusão social, acesso a melhores empregos e condições de vida.

Habitação e Urbanização

Pessoas em situação de rua ou em condições precárias de moradia estão mais expostas a adoecimentos físicos e mentais, além de um maior risco de mortalidade. Outro aspecto relevante é o espaço onde as pessoas circulam. A vida nas grandes cidades, geralmente, é marcada por fatores de estresse e baixo suporte familiar/social. Já na zona rural, as dificuldades podem estar relacionadas a isolamento, falta de oportunidades de educação e escasso acesso a serviços de saúde.

Exclusão social, Discriminação e Violência de gênero

Os processos de opressão, a discriminação e a estigmatização de minorias sociais contribuem para a exclusão social desses segmentos, o que pode relacionar-se a uma maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de sofrimento psíquico e transtornos mentais.

Experiências precoces/ambiente familiar

O desenvolvimento psicológico e intelectual, bem como o desenvolvimento de uma adequada regulação emocional, durante a infância, tem uma importante relação com a saúde mental da criança, mas também repercute até a vida adulta. É interessante que o ambiente familiar e outros espaços de cuidado da criança forneçam relações afetivas estáveis.

Acontecimentos de vida estressantes

Inclui-se aqui as vivências traumáticas ou situações críticas como exposição à violência e abusos, perda de emprego, adoecimento crônico ou incapacitante, situações de catástrofes naturais ou conflitos, e outras situações que podem desencadear processos de intenso sofrimento.

Cultura

As práticas culturais têm importante influência no reforço e promoção de comportamentos e papéis desadaptativos ou excessivamente rígidos, bem como no incentivo a interações familiares e sociais disfuncionais.

Sofrimento Psíquico Intensificado

Considera-se aqui o sofrimento psíquico intensificado como aquele relacionado à intensa angústia, que pode ser manifestada na forma de uma ruptura do equilíbrio psicossocial anteriormente estabelecido, geralmente, de difícil manejo pela própria pessoa em sofrimento.³ Tendo em conta que a saúde mental é multideterminada, no manejo dessas formas intensificadas de sofrimento, é importante acionar não apenas recursos internos, mas também redes de apoio social, serviços de saúde e de assistência especializados.

São sinais de um sofrimento psíquico intensificado, entre outros:



Tristeza persistente



Isolamento social



Uso abusivo de álcool e outras drogas



Intensos sentimentos de desespero, desesperança, desânimo ou vergonha.



Insônia frequente ou sonolência excessiva



Alterações intensas e abruptas de comportamento



Ansiedade contínua de difícil manejo e/ou crises intensas e abruptas de ansiedade



Ideias de morte, ideações suicidas ou atos autolesivos



Irritabilidade aumentada

FATORES PROTETIVOS

Um fator protetivo é entendido como uma característica individual ou social que ajuda a minimizar riscos de uma determinada situação. Em saúde mental, podemos destacar alguns desses fatores que favorecem o desenvolvimento de respostas adaptativas diante de situações de crise e podem ser preventivos quanto ao agravamento de quadros de sofrimento psíquico grave e transtornos mentais. Ressalta-se, entre outros, fatores que envolvem **características de personalidade e formas de enxergar a vida**, como a disposição para aconselhar-se e buscar ajuda, abertura para novas experiências, habilidades para se comunicar e para fazer boas avaliações da realidade; **estrutura familiar**, como o apoio familiar e bom relacionamento entre seus membros; e **fatores socioculturais**, como ter uma rede social de apoio prático e emocional, ter acesso a serviços de saúde e saúde mental, bom relacionamento com seus grupos sociais e prática de atividades físicas e hobbies.

Estratégias de enfrentamento

Estratégias de enfrentamento englobam um conjunto de atitudes individuais e ações coletivas para lidar com momentos difíceis, de crise e/ou sofrimento. Algumas dessas estratégias podem ajudar a lidar melhor com os sentimentos envolvidos e também a diminuir a intensidade de sentimentos negativos, como desespero, desesperança e sentimento de desamparo, os quais estão associados às crises com ideação suicida. Na tabela a seguir exploramos algumas delas:



Compartilhar seus sentimentos e dificuldades com sua família e rede de apoio



Desenvolver a própria espiritualidade, o autocuidado e atividades de bem-estar



Praticar um esporte e atividades de lazer



Participar de programas culturais, de saúde e de saúde mental em sua comunidade



Buscar a rede de atenção à saúde, quando necessário (CAPS, USF, etc.)



Fazer um planejamento para o seu dia e organizar sua rotina, buscando priorizar atividades importantes



Tentar se afastar de situações ou pessoas que funcionem como gatilhos ou intensificadores do sofrimento



Refletir sobre estratégias saudáveis que você já utilizou em outros momentos difíceis

Escuta acolhedora

O apoio social é um importante fator protetivo em saúde mental. Uma escuta acolhedora por parte de amigos, familiares, pessoas de referência ou membros de sua comunidade pode ser um recurso valioso para pessoas em sofrimento. É necessário, contudo, que essa escuta seja mais do que ouvir, é necessário doar a máxima atenção para tentar compreender a dor do outro com uma postura acolhedora, ou seja, deixando que o outro se sinta seguro e confiante ao relatar suas dores. Por isso, alguns cuidados são valiosos e imprescindíveis quando nos disponibilizamos a esse acolhimento:

Escute com carinho, não faça julgamento

Não compare o sofrimento da pessoa que você escuta com o de outras pessoas, nem tente minimizar a sua dor

Não questione a fé, os valores e a responsabilidade das pessoas em sofrimento

Ajude a pessoa a compreender que o sofrimento tende a diminuir, através de um tratamento adequado

Evite tentar motivar a pessoa

Não desafie a pessoa a praticar atos autolesivos, também não duvide da veracidade de suas intenções

Ajude essa pessoa a procurar apoio especializado



ATENÇÃO

Algumas demandas emocionais podem ser mobilizadoras de afetos intensos tanto em quem fala quanto em quem escuta. Como, por exemplo, nos casos de intencionalidade suicida. Existem serviços e profissionais especializados para atuar nesses casos. A busca de atendimento qualificado é fundamental.

ONDE ENCONTRAR AJUDA

Sistema Único de Saúde (SUS)



O SUS surgiu em 1988 com a atual Constituição Federal, a partir da VIII Conferência Nacional de Saúde, por meio de grande mobilização e participação popular. Desde então, a **saúde** passou a ser **direito de todas e todos e dever do Estado**. Atualmente, o Brasil é o único país com mais de 100 milhões de habitantes a garantir constitucionalmente o acesso aos serviços de saúde de forma **integral, universal e gratuita** à população. Por ano, por exemplo, o SUS realiza mais de 3.2 bilhões de procedimentos ambulatoriais, 19.4 milhões de atendimentos pré-natal e 2.3 milhões de partos. Temos também os maiores programas de transplante e doação de órgãos, de assistência a pessoas com HIV e de vacinação.⁴

Rede de Atenção Psicossocial

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)⁵ integra o SUS. Sua principal finalidade é a criação, ampliação e articulação de pontos de atenção à saúde para **pessoas em sofrimento psíquico**, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas. Alguns dos serviços que compõem a RAPS são:

Unidade de Saúde da Família (USF)

Mais conhecida como **posto de saúde**, a USF é a principal porta de entrada para os serviços de saúde do SUS e é constituída por uma equipe multiprofissional (composta, no mínimo, por médico (a), enfermeiro (a), técnico (a) de enfermagem e agente comunitário de saúde). Enquanto ponto de atenção da RAPS, esses serviços têm a responsabilidade de desenvolver **ações de promoção à saúde mental e de acolhimento e cuidado a pessoas em sofrimento emocional**.

DICA: Procure saber qual USF é responsável pelo território em que você e a sua família moram. Caso ainda não saiba, dirija-se à Secretaria Municipal de Saúde (SMS) da sua cidade para buscar essa informação.

Em Solânea/PB, há **11 Unidades de Saúde da Família**. O endereço da SMS do município é: Rua Alfredo Pessoa de Lima, nº 346, Centro.

Bananeiras/PB, por sua vez, possui **9 Unidades de Saúde da Família**. O endereço da SMS da cidade é: Rua João Pessoa, nº 689, Centro.

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)

O CAPS faz parte da RAPS na articulação de serviços para substituir os hospitais psiquiátricos. São **serviços de saúde mental** com atuação interdisciplinar a partir de uma equipe multiprofissional e que realizam atendimento às pessoas com **transtornos mentais graves e persistentes** (tais como depressão; transtornos de ansiedade; esquizofrenia; e necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas). É um **serviço aberto** e que oferece atendimentos psiquiátricos e psicológicos (dentre outros), além de atividades em grupo e oficinas terapêuticas.



IMPORTANTE

Sendo um serviço aberto, não é necessário encaminhamento de outro serviço para ser acolhido. Caso precise, vá direto ao CAPS e leve um documento de identificação, comprovante de residência e o seu cartão SUS.

Para cada cidade ou região existem diferentes modalidades de CAPS, as quais geralmente são divididas por número de habitantes. Para saber se há esse serviço em seu município ou região de saúde, procure a SMS ou entre no site www.mapasaudemental.com.br

CAPS de Solânea

- Horário de atendimento: segunda, quarta, quinta e sexta (07:00 às 17:00); terças-feiras (07:00 às 14:00). Endereço: Rua João Fernandes de Lima, nº 301.

CAPS de Bananeiras

- Horário de atendimento: de segunda a sexta-feira (07:30 às 17:00). Endereço: Rua Paulo Clementino do Amaral, nº 111.

Serviços de Urgência e Emergência

São pontos de atenção da RAPS, dentre outros, o Serviço de Atendimento Médico de Urgência (SAMU), Unidade de Pronto Atendimento (UPA) e portas hospitalares de atenção à urgência/pronto socorro. Esses pontos de atenção de urgência e emergência são **responsáveis**, em seu âmbito de atuação, **pelo acolhimento, classificação de risco e cuidado de pessoas em fase aguda do transtorno mental**. Como são serviços de urgência e emergência, não é necessário agendamento. O funcionamento acontece **24 horas por dia, sete dias por semana**, incluindo feriados.

SAMU

É o serviço móvel do SUS responsável pelo atendimento de urgências e emergências, inclusive psiquiátricas;

De acordo com a necessidade de cada caso, envia-se uma ambulância;

O principal objetivo do SAMU é oferecer os primeiros socorros, avaliar os casos e, caso necessário, transportar as pessoas às unidades de saúde.

Contato telefônico: 192

Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

A UFPB dispõe de diferentes espaços de escuta e apoio emocional aos discentes. No atual contexto pandêmico, a maioria desses serviços está sendo disponibilizado no formato online. Na tabela abaixo, listamos alguns deles e a forma de acessá-los.

Serviço	Informações	Público-alvo	Contato
 <p>Núcleo de Assistência Estudantil (NAE) – Psicologia</p>	<p>O NAE é o setor, vinculado ao CCHSA/CAMPUS III da UFPB, que oferece ações de assistência estudantil e de saúde. Atualmente, há duas psicólogas que desenvolvem diferentes atividades, dentre elas escuta e apoio emocional.</p>	<p>Alunos dos cursos de graduação e pós-graduação do CAMPUS III/UFPB</p>	<p>Agendamento por e-mail: nae@cchsa.ufpb.br</p> <p>Informar no corpo do e-mail nome completo, matrícula e contato de whatsapp.</p>
 <p>Colégio Agrícola Vidal de Negreiros (CAVN) - Psicologia</p>	<p>O CAVN destaca-se como unidade de ensino profissionalizante e vincula-se ao CAMPUS III da UFPB. Atualmente, uma psicóloga desenvolve diferentes atividades, dentre elas escuta e apoio emocional.</p>	<p>Alunos dos cursos técnicos e do ensino médio integrado do CAMPUS III/UFPB</p>	<p>Agendamento por e-mail: debora.oliveira2@academico.ufpb.br</p> <p>Informar no corpo do e-mail nome completo, matrícula e contato de whatsapp.</p>
 <p>Núcleo de Acolhimento e Escuta Psicológica (NAEPSI)</p>	<p>O NAEPSI é um projeto de extensão vinculado à UFPB que promove escuta qualificada por meio de oferta de Plantão Psicológico.</p>	<p>Aberto a qualquer pessoa maior de 18 anos que esteja vivenciando demandas emergenciais associadas ao sofrimento psíquico</p>	<p>Disponibilizado, atualmente, toda quarta-feira, das 14 h às 17 h (vagas limitadas). Entrar em contato com o número (83)981732644. Para maiores informações, acesse o Instagram @naepsi.ufpb</p>
 <p>Atenção Multiprofissional à Saúde Mental de Estudantes Universitários (SAME)</p>	<p>O SAME, projeto de extensão vinculado ao NUBE/UFPB, oferta serviços de escuta para acolhimento e apoio à saúde mental por uma equipe multiprofissional.</p>	<p>Atendimentos destinados aos estudantes de ensino superior com demandas relacionadas à saúde mental</p>	<p>Para agendamento, entre em contato no Instagram @sameufpb</p>
 <p>Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas</p>	<p>A PROGEP é o órgão responsável pelo planejamento e acompanhamento de estratégias e políticas de gestão de pessoas da UFPB. Atualmente, por meio da Divisão de Qualidade de Vida e Saúde (DQVS), há a disponibilização de escutas psicológicas a servidores.</p>	<p>Atendimentos destinados aos servidores ativos (técnico-administrativos e professores) da UFPB com demandas relacionadas à saúde mental.</p>	<p>Agendamento por e-mail: dqvs.psicologia@progep.ufpb.br</p> <p>Informar nome completo, matrícula Siape e setor de trabalho</p>

Outros serviços

Mapa da Saúde Mental

O Mapa da Saúde Mental, projeto desenvolvido pela equipe do Vita Alere com apoio do Google.org e outros parceiros, é um site que tem como principal objetivo **conectar as pessoas que estão com necessidade de cuidado em saúde mental aos locais que oferecem algum tipo de atendimento**. O site abarca os serviços públicos de saúde mental de todos os estados brasileiros. Além de serviços que disponibilizam atendimento presencial, o site também lista outros no formato online, sendo a maioria gratuitos ou voluntários oferecidos por ONGs e instituições filantrópicas.

Exemplos de serviços e projetos listados no site: endereços e contatos de CAPS e serviços de urgência psiquiátrica; projetos de Plantão Psicológico online; grupos de apoio online para diferentes públicos, tais como pessoas em sofrimento psíquico, LGBTQIA+, pessoas enlutadas, mulheres, pessoas vítimas de violência etc.

O que você encontra no Mapa da Saúde Mental:

Locais com atendimento gratuito: virtuais e presenciais;

Como funcionam os serviços de saúde mental;

Quando, como e onde pedir ajuda.

Site: www.mapasaudemental.com.br

Centro de Valorização da Vida (CVV)

O CVV é uma associação civil sem fins lucrativos que **oferece serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio, sob total sigilo e anonimato**, para todos aqueles que querem e precisam conversar. A associação mantém, desde 2015, um termo de cooperação com o Ministério da Saúde a fim de disponibilizar uma linha gratuita nacional de prevenção do suicídio.

Os atendimentos acontecem 24 horas por dia, 7 dias por semana por telefone e chat.

Contatos:

Telefone: 188 (sem custo de ligação)

Site: www.cvv.org.br (por chat ou e-mail)



ONDE BUSCAR AJUDA



USF



Serviços vinculados à
UFPB



CAPS



Mapa da Saúde
Mental



Serviços de
Urgência e
Emergência
(SAMU, UPA, etc)



CVV

NOTAS

- ¹ Adaptado do conceito de sofrimento psíquico de Costa (2014). No texto, o autor discute a contextualização do sofrimento psíquico a partir de abordagens filosóficas, religiosas e médica.
- ² Adaptado de Alves e Rodrigues (2010). Os autores discutem a relevância do conhecimento de determinantes socioeconômicos para a promoção de saúde mental numa perspectiva de Saúde Pública.
- ³ Adaptado das considerações de Costa (2014) sobre o sofrimento psíquico grave.
- ⁴ Adaptado do livro "O que é o SUS?" de Paim (2015).
- ⁵ Adaptado da Portaria nº 3.088 do Ministério da Saúde (2011).

REFERÊNCIAS

ALVES, A. A. M.; RODRIGUES, N. F. R. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, v. 28, n.2, p.127-131, jul./dez. 2010

BRASIL. **Portaria nº 3.088**, de 23 de dezembro de 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.html

COSTA, I.I. Sofrimento humano e sofrimento psíquico: da condição humana às “dores psíquicas”. In: COSTA, I.I. (org.). **Sofrimento humano, crise psíquica e cuidado: dimensões do sofrimento e do cuidado humano na contemporaneidade**. Brasília: Editora Universidade de Brasília. 2014, p.21-67.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed. 2008. 520 p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Suicídio: saber, agir e prevenir**. Folheto. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/20/folheto-Suicidio-Publico-Gera.pdf>

MUNICÍPIO DE ENCANTADO. **Suicídio: Vamos falar sobre isso?** Cartilha. Disponível em: https://www.icict.fiocruz.br/sites/www.icict.fiocruz.br/files/Cartilha_de_Prevencao_ao_Suicidio.pdf

PAIM, J. S. O que é o SUS. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2015.

UFAM. **Guia informativo sobre a prevenção do suicídio: assistência estudantil em defesa da vida**. Cartilha. Disponível em: <https://edoc.ufam.edu.br/bitstream/123456789/2178/1/Cartilha%20de%20Preven%C3%A7%C3%A3o%20ao%20Suic%C3%ADdio.pdf>