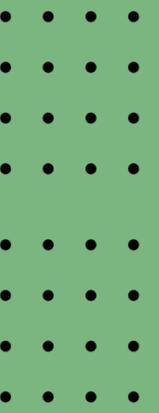


**MANUAL DE CUIDADO**



*Saúde Mental*

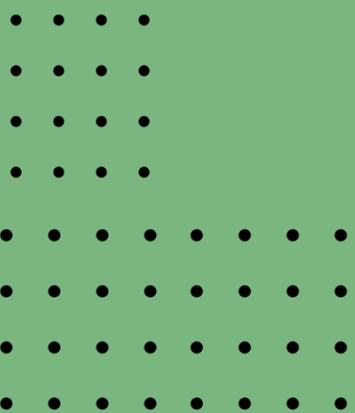


você **não está**

# sozi nho

*Saúde Mental*

CONTATO@CAISM.COM.BR



# APRESENTAÇÃO

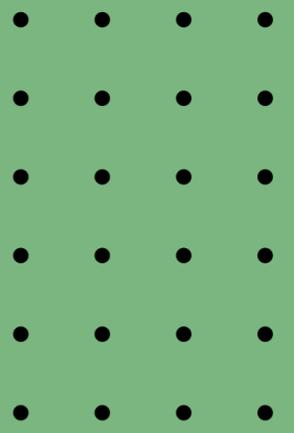
Atualmente, a saúde mental se tornou um problema de saúde pública devido ao aumento do sofrimento mental e adoecimento na população brasileira. Estima-se que uma em cada oito pessoas vive com algum problema de saúde mental. A pandemia do Covid-19 piorou a saúde mental e trouxe um sentimento de insegurança, além de termos vivido muitas perdas. No primeiro ano da pandemia houve um aumento de mais de 25% dos quadros de depressão e ansiedade, especialmente em jovens e mulheres.

Sabemos também que em nossa sociedade, há um estigma e preconceito com as pessoas que apresentam problemas de saúde mental, que precisa ser cuidado e repensado, pois muitas vezes se tornam impeditivos da pessoa em sofrimento buscar cuidado especializado.

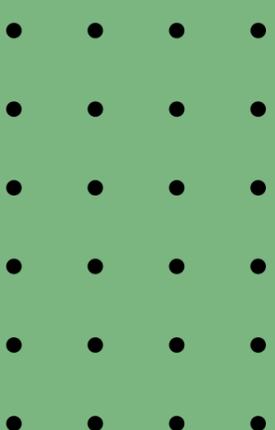
Esse manual foi elaborado com o objetivo de aumentar o seu conhecimento sobre os principais transtornos de saúde mental: a Ansiedade e a Depressão. Falaremos sobre os principais sintomas, sobre como prevenir e realizar o autocuidado, sobre identificar quando é preciso buscar ajuda especializada, e especialmente para que

• • você entenda que o sofrimento emocional é  
• • preciso ser cuidado.

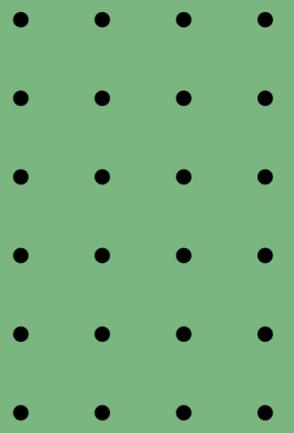
# QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO EM SAÚDE MENTAL?



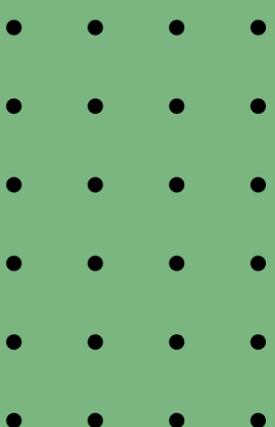
- Falta de apoio social. Convive pouco com a família, tem poucos amigos, não participa de grupo na comunidade.
- Dificuldade de gestão e organização do tempo. Tendendo a fazer uma distribuição desproporcional em suas atividades de trabalho e lazer.
- Vulnerabilidade psicológica e social.
- Dúvidas e preocupações financeiras.
- Problemas de saúde e dificuldade de acesso ao cuidado em saúde.
- Sentimentos de não pertencimento, culpa ou pesar.



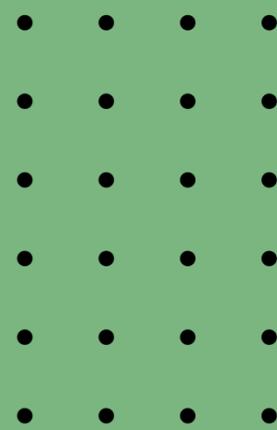
# QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE PROTEÇÃO EM SAÚDE MENTAL?



- Ter uma rede de apoio familiar e social.
- Ter uma alta resiliência, conseguindo superar os desafios impostos pela vida.
- Uso de estratégias de enfrentamento e mecanismos adaptativos.
- Facilidade de interação social. Tem muitos amigos e colegas.
- Em sua semana, conseguir espaços para realizar atividades de cultura, lazer e esporte.
- Alimentação balanceada, com frutas e verduras, e sono adequado.

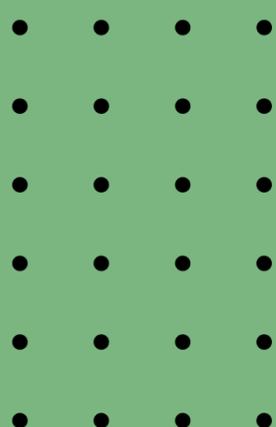


# O QUE É SAÚDE MENTAL?

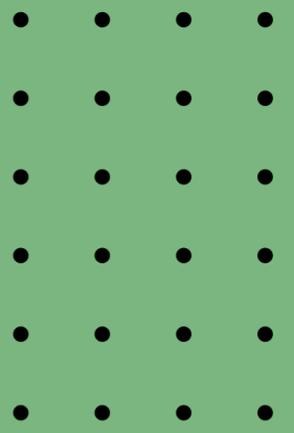


**A saúde mental refere-se ao bem-estar emocional, psicológico e social de uma pessoa. Abrange uma ampla gama de fatores que influenciam a forma como pensamos, sentimos e nos comportamos.**

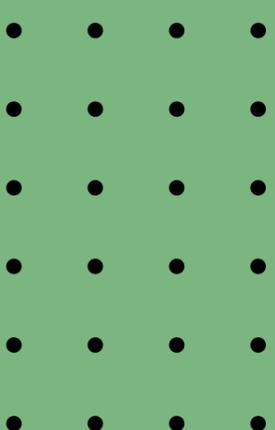
**A saúde mental não é simplesmente a ausência de doença mental. É um estado positivo de bem-estar onde as pessoas podem realizar todo o seu potencial, lidar com o stress da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para as suas comunidades.**



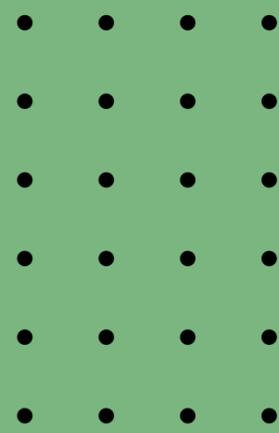
# COMO VOCÊ PODE PREJUDICAR SUA SAÚDE MENTAL?



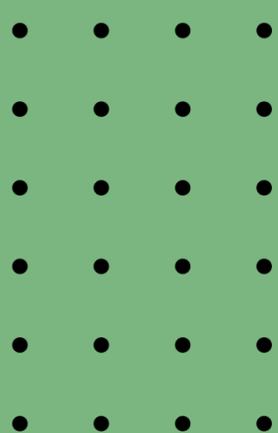
- Deixar de viver o presente. Pensar muito no passado e/ou se preocupar em excesso com o futuro.
- Viver a sua vida se comparando com a vida de outras pessoas.
- Ser muito exigente consigo mesmo e com os outros, se avaliando sempre negativamente.
- Fazer muitas coisas ao mesmo tempo.
- Ter dificuldade em gerenciar seu tempo.
- Não realizar atividades de lazer e hobbies.
- Cuidar sempre dos outros e descuidar de você.
- Priorizar sempre a vontade dos outros, tentando sempre agradar as outras pessoas.
- Ter dificuldade em expressar suas emoções.

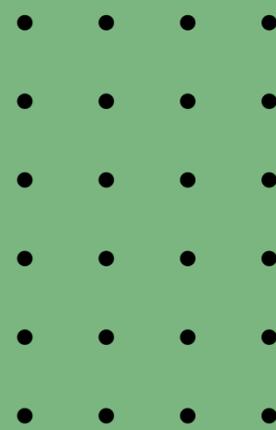


# COMO VOCÊ PODE TER UMA BOA SAÚDE MENTAL?

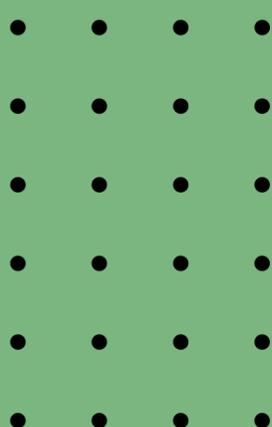


- Desenvolva recursos para lidar eficazmente com o estresse e as dificuldades da vida cotidiana.
- Construa e mantenha relacionamentos positivos.
- Faça boas interações sociais e conexões saudáveis com outras pessoas.
- Trabalhe de forma produtiva e alcance seus objetivos e aspirações.
- Desenvolva habilidades resolução de problemas e tomada de decisão.
- Tenha maior flexibilidade para enfrentar os desafios da vida, favorecendo que você se adapte mais facilmente às mudanças e gerencie suas emoções, mantendo um senso de equilíbrio.
- Descubra qual é o seu propósito e significado da vida e desenvolva um senso de realização e satisfação na vida.

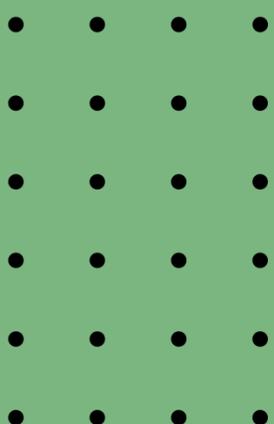
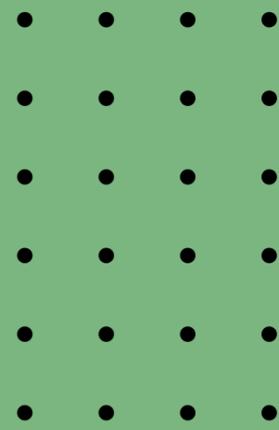




**Manter uma boa saúde mental muitas vezes requer autocuidado, buscar apoio quando necessário e, quando tiver necessidade, buscar ajuda especializadas de profissionais de saúde mental (psicólogos, terapeutas ocupacionais e psiquiatras).**



# VAMOS FALAR SOBRE ANSIEDADE E DEPRESSÃO?



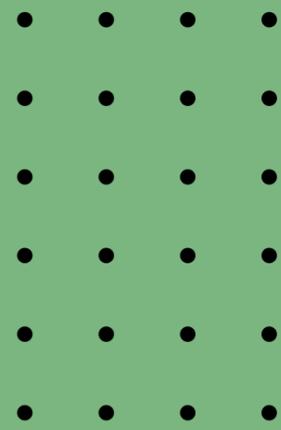
# ANSIEDADE

**Ansiedade é um sentimento normal em reação a algum estresse ou antecipação a algum evento explícito.**

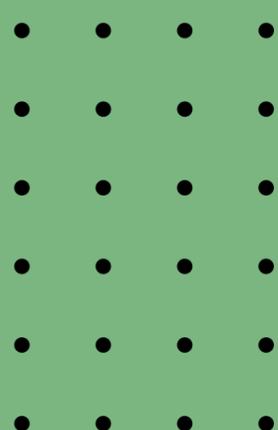
**Quando a ansiedade pode se tornar prejudicial?**

- **Quando a pessoa passa a vivenciar um estado de ansiedade, medo ou nervosismo excessivo na maior parte do tempo.**
- **Quando a ansiedade é tão intensa que prejudica a realização de atividades e funções rotineiras, dificulta que a pessoa se relacione socialmente e atrapalha seu desempenho no trabalho/escola.**

# PRINCIPAIS SINTOMAS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE:



- Preocupações ou medos constantes;
- Preocupação excessiva com saúde, dinheiro, família ou trabalho;
- Sensação contínua de que algo muito ruim vai acontecer;
- Medo intenso de alguma situação ou algo específico;
- Falta de controle sobre os pensamentos ou comportamentos, que se repetem constantemente e involuntariamente;
- Medo de não conseguir lidar com os desafios do dia a dia;
- Sentimentos de angústia, falta de ar, dores no peito, tontura e desmaio;
- Dificuldade de concentração;
- Sentimentos de estranheza, sensação de que o ambiente está diferente ou a pessoa sente-se muito diferente.



# DEPRESSÃO

Depressão é uma doença. O sentimento de tristeza profunda está presente na maior parte do tempo e afeta vários aspectos da sua vida. Há um sentimento de valer menos que as outras pessoas, de ser incapaz de realizar as atividades, uma perspectiva pessimista e ausência de prazer em coisas que gostava antes.

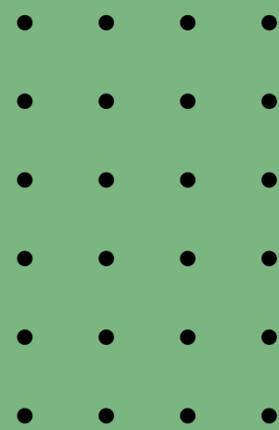
**TRISTEZA NÃO É DEPRESSÃO!**

**TRISTEZA: É um sentimento normal e não afeta sua produtividade.**

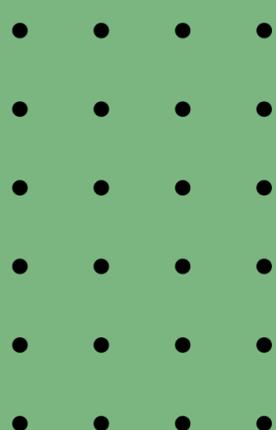


<https://youtu.be/DzU63rT4L5Y>

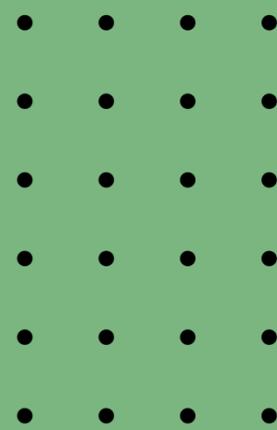
# PRINCIPAIS SINTOMAS DA DEPRESSÃO



- Irritabilidade, ansiedade e angústia;
- Desânimo e maior esforço para fazer as coisas;
- Desinteresse, falta de motivação e apatia;
- Sentimentos de insegurança, desesperança e desamparo;
- Pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa auto-estima;
- Diminuição em sentir alegria e prazer;
- Sensação, inutilidade, ruína e fracasso;
- Interpretação distorcida e negativa da realidade;
- Dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento;
- Perda ou aumento do apetite;
- Insônia ou hipersonia;
- Diminuição da libido.



# **PORQUE DEMORAMOS A BUSCAR AJUDA?**



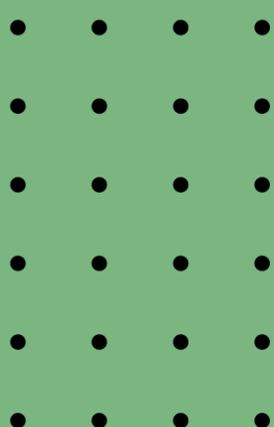
**Tabu e estigma relacionado a  
doença mental**

**Falta de tempo**

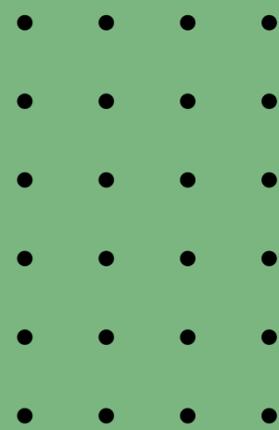
**Receio do julgamento social**

**Dificuldade de assumir que  
precisa da ajuda do outro**

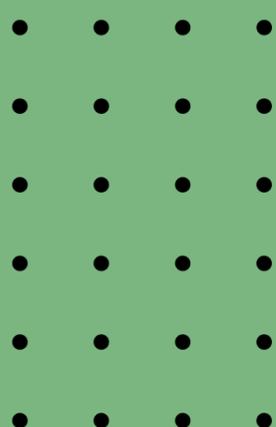
**Dificuldade de reconhecimento  
dos sintomas**



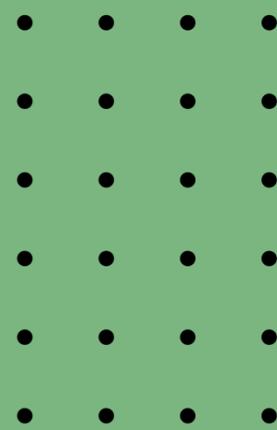
# QUANDO A SAÚDE MENTAL SE TORNA UM PROBLEMA QUE REQUER ATENÇÃO?



Quando o sofrimento psíquico passa a estar presente a maior parte dos dias e trazer prejuízos funcionais importantes para a pessoa.



# RECONHECENDO OS SINTOMAS



**Solidão, sentimentos constantes de tristeza profunda, impotência e inutilidade**

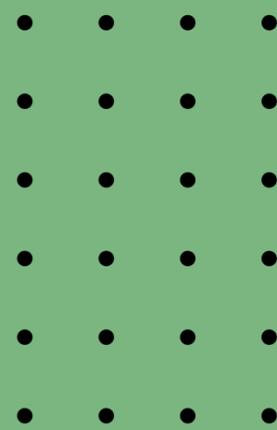
**Aumento da irritabilidade e agressividade**

**Impaciência, Incapacidade de relaxar, ansiedade, angústia e labilidade emocional**

**Desejo de abandonar o curso, dificuldade de concentração, déficit de memória, esgotamento**

**Aumento do consumo de café, uso ou abuso de substâncias lícitas e ilícitas.**

# COMO PREVINIR?



**Estabelecer uma rede de amigos e familiares**

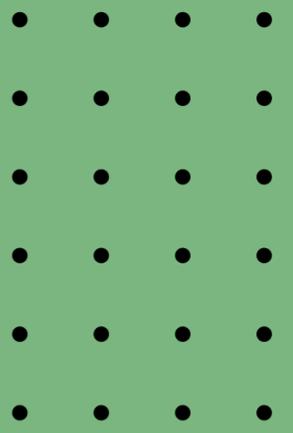
**Falar a respeito de seus sentimentos, do sofrimento psíquico e das doenças mentais**

**Importante reconhecer e validar seu sofrimento psíquico SEM julgamentos**

**Poder se cuidar e buscar ajuda especializada**



# COMO PREVINIR?



**Ter uma alimentação saudável**

**Praticar atividade física com regularidade, meditar.**

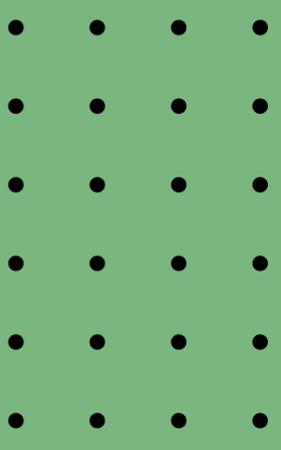
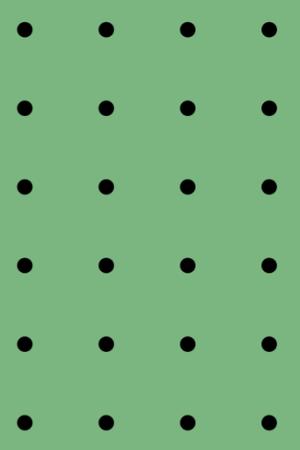
**Buscar lazer, hobbies e atividades de arte e cultura**

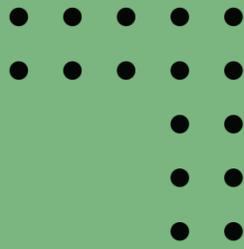
**Poder dormir de 6-8hs por dia**

**Escrever, desenhar e pintar sobre o que está sentindo ou pensando**

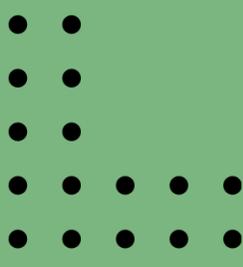


# RECURSOS INSTITUCIONAIS





# Recursos Institucionais

- Pronto Socorro do CAISM
  - PROALU
  - Conversas de Vida
  - Observatório EPM
  - Autocuidado no campus SP
  - Programa de Mentoria da EPM
  - Ambulatório DESPERTAR
  - Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde -  
Mente Aberta
  - EPMAC - Coordenadoria de Extensão e Cultura da  
Escola Paulista de Medicina
  - FLORENCAS
  - Grupo de Medicina Chinesa-Acupuntura do  
Departamento de Ortopedia e Traumatologia da EPM-  
UNIFESP
  - Horta Unifesp
  - Núcleo Anthropos
  - Núcleo TransUnifesp
  - Projeto Bem-te-vi: Práticas Integrativas e  
Complementares em Saúde
  - Projeto Gestão do Cuidado em Saúde e Mídias Digitais
  - Projeto SER
  - Projeto Soneca: Promoção e Proteção do Ambiente  
para Qualidade do Sono
  - REEXISTIR
  - Acolhimento Psicossocial Intercultural
  - Quarta Musical no HSP - Gilles Landman
  - Escola de Sorrisos
  - CAISM Cultural
  - NAPREME
- 

# Pronto Socorro do **CAISM** - Centro de Atenção Integrada à Saúde Mental

Se você estiver  
passando por uma **crise  
emergencial**, procure o  
**PS do CAISM 24h.**



**11 3466-2100**



**contato@caism.com.br**



**Rua Major Maragliano, 241,  
Vila Mariana**



**CAISM**

Centro de Atenção  
Integrada à Saúde Mental  
**SPDM EPM UNIFESP**

# PROALU - Programa de Acolhimento ao Luto



Se você estiver passando por um **processo de luto** e perceber que o seu sofrimento emocional está prejudicando a realização das suas atividades, procure o **PROALU**.



[acolheluto@proalu.com.br](mailto:acolheluto@proalu.com.br)



11 99439-2185 (Samantha)



[@proalu.unifesp](https://www.instagram.com/proalu.unifesp)

Fornece acolhimento breve ao luto (4 sessões), psicoterapia individual em luto (12 sessões) e psicoterapia em luto em grupo (12 sessões)

# Conversas de Vida

## CAISM/UNIFESP

“  
**Se você estiver  
passando por uma crise  
com ideação suicida,  
procure o Conversas de  
Vida.**”



[contato@conversasdevida.com](mailto:contato@conversasdevida.com)



**Rua Major Maragliano, 241,  
Vila Mariana**

Conversas  
de vida ...

# Observatório EPM

**“  
Visa promover  
Saúde Mental para  
os estudantes de  
medicina.  
”**



**observatorio.epm@unifesp.br**



**<https://observatorioepm.unifesp.br/>**

**Oferece acompanhamento psiquiátrico a longo prazo e psicoterapia breve (12 semanas) em casos mais graves.**



# Autocuidado no campus SP

Projeto de Extensão CUIDAR propõem atividades de autocuidado no campus São Paulo para estudantes, residentes, TAEs e docentes. A proposta do projeto é ser um espaço de escuta e de compartilhamento de experiências e projetos que já ocorrem no campus São Paulo e que podem auxiliar o bem estar e a qualidade de vida.

**Prof. Mariana Cabral Schveitzer**



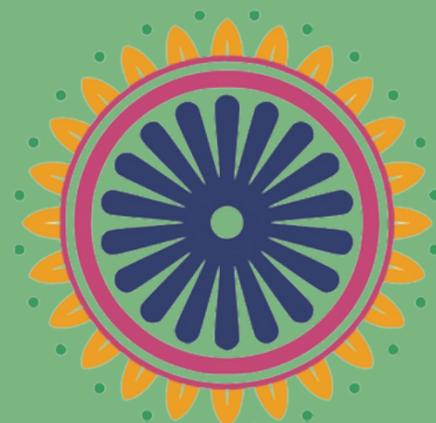
**mariana.cabral@unifesp.br**



**@gppic.unifesp**



**<https://www.youtube.com/channel/UCkr5aZFwR43qoBDRQjuZaSA>**



**CUIDAR**

# Canvas de Autocuidado

Promover saúde é uma atividade complexa e por isso o projeto e as ferramentas como o Canvas de autocuidado podem ajudar estruturar esse processo e conhecer diferentes práticas

## Linha do Tempo

A Linha do Tempo serve para organizar informações sobre sua saúde-doença e formas de cuidado. Busque encontrar relações entre as diferentes fases da vida a partir da memória e também com a ajuda de familiares e amigos. Adicione e organize as informações conforme necessário. Essas informações podem ajudar a desenvolver as diferentes etapas do Método FEMA, considerando o ciclo contínuo e dinâmico de Autocuidado.



<https://drive.google.com/file/d/1FpYKbrL0dYxupV4ndpUIWYC9AFBgnZhN/view?usp=drivesdk>

## Canvas do Autocuidado

O método FEMA possui 4 etapas: Encontrar; Acolher; Movimentar e Recomeçar. Para facilitar a aplicação do método use esse modelo para Encontrar sentimentos, desconfortos, emoções desejos, recursos e modelos de saúde; Acolher o desconforto torna-o parte de si; se Movimentar em direção à mudança e Recomeçar sempre que necessário.



[https://drive.google.com/file/d/17FizA3NPZIMA2GTBXEo46hxgzx8Fjtt\\_/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/17FizA3NPZIMA2GTBXEo46hxgzx8Fjtt_/view?usp=drivesdk)



<https://www.autocuidado.org/>

# Programa de **Mentoria** da EPM

O objetivo da mentoria é fornecer direção e suporte para o aluno mentorado, ajudando a desenvolver habilidades e realizar objetivos profissionais e pessoais, sob orientação de um professor mentor.

Programa destinado à todos os alunos de graduação em Medicina (1º ao 6º ano)

Os alunos interessados em participar de uma mentoria devem buscar a Comissão de Mentoria para que possam ser direcionados para o mentor que têm interesse ou que mais se adeque ao seu perfil de estudante.



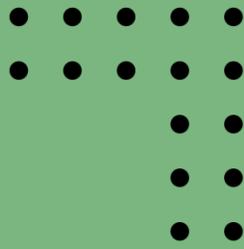
# Ambulatório Despertar

**Objetivo: Atendimento com Práticas Integrativas no Hospital São Paulo e Centro Acadêmico da Enfermagem/EPE para profissionais de saúde, estudantes, residentes e professores.**

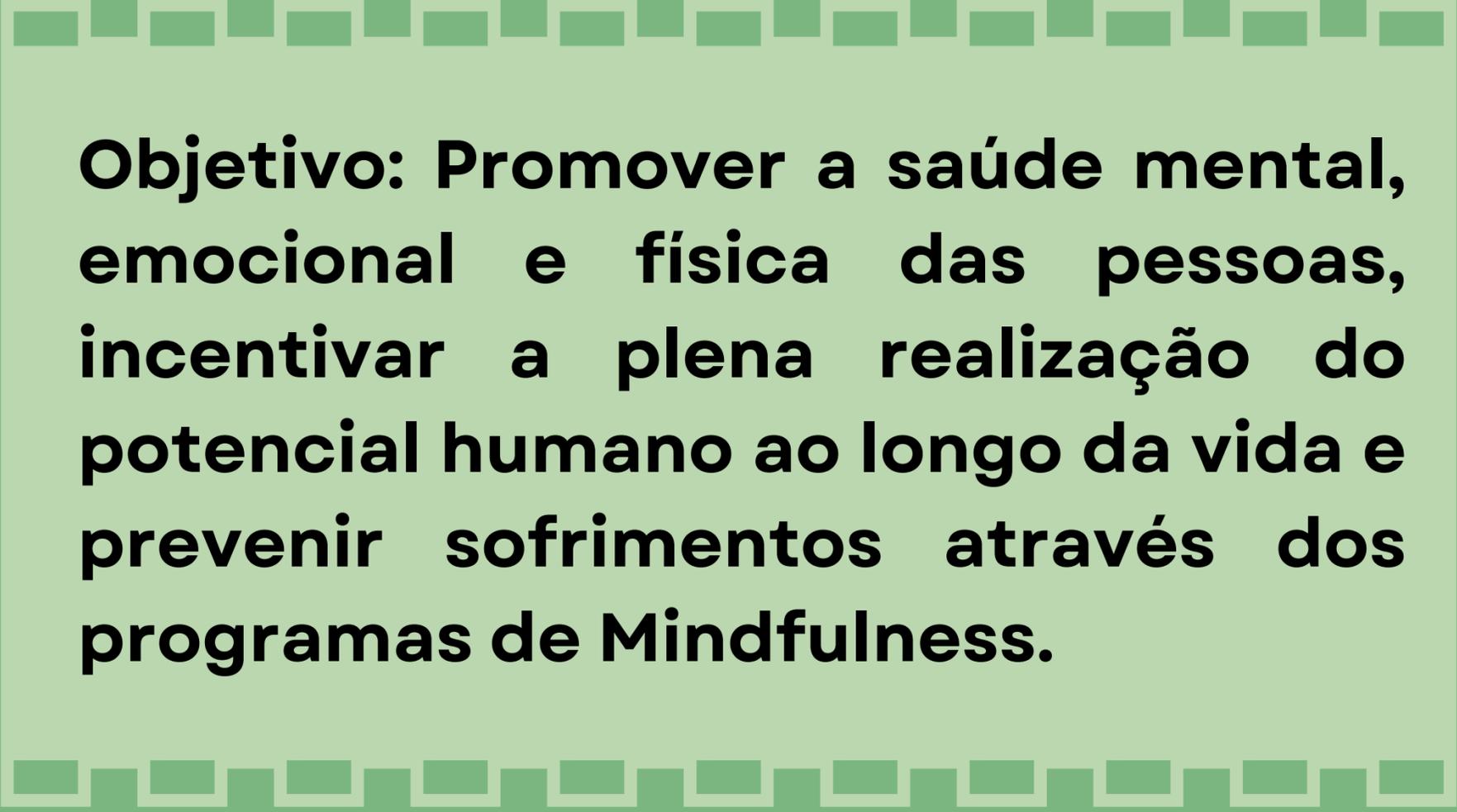
**Enf. Adriana Macedo**



**11 989921077**



# Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - **Mente Aberta**



**Objetivo: Promover a saúde mental, emocional e física das pessoas, incentivar a plena realização do potencial humano ao longo da vida e prevenir sofrimentos através dos programas de Mindfulness.**

**Prof. Dr. Marcelo Demarzo**



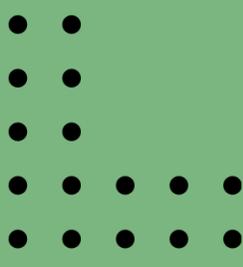
**contato@mindfulness.brasil.com**

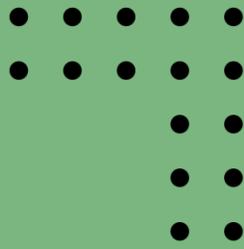


**<https://mindfulness.unifesp.br/>**

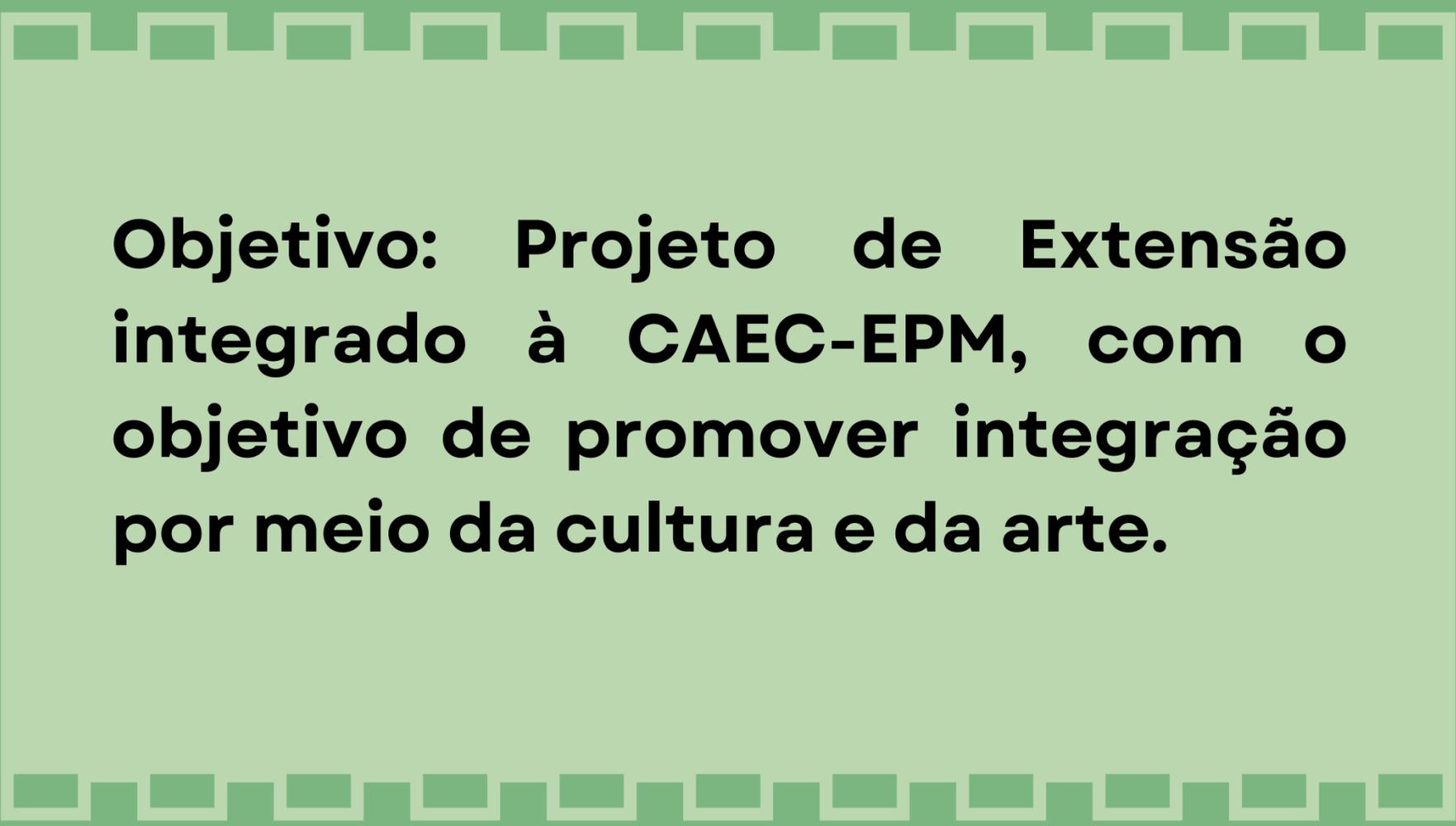


**@mente\_aberta\_mindfulness**





# **EPMAC** - Coordenadoria de Extensão e Cultura da Escola Paulista de Medicina



**Objetivo: Projeto de Extensão integrado à CAEC-EPM, com o objetivo de promover integração por meio da cultura e da arte.**

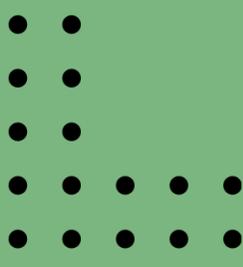
**Prof. Mariana Cabral Schweitzer**



**mariana.cabral@unifesp.br**



**@epmac\_unifesp**



# FLORENCAS

**Objetivo: Projeto de Extensão que produz podcasts e informações sobre cuidado e enfermagem.**

**Enf. Dra. Geisa Colebrusco de Souza**



**geisa.colebrusco@unifesp.br**



**@florencastepe**

# **Grupo de Medicina Chinesa- Acupuntura do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da EPM-UNIFESP**

**Objetivo: O Setor de Medicina Chinesa-Acupuntura foi criado com a finalidade de dar atendimento com a técnica de acupuntura para os pacientes do Hospital São Paulo/EPM, além de divulgar os preceitos da acupuntura para os médicos e alunos de graduação em Medicina, assim como de promover pesquisas clínicas e experimentais em Acupuntura.**

**Prof. Ysao Yamamura**



**ysao.yamamura@terra.com.br  
marcia.lika@center-ao.com.br  
sueli.dot@epm.br**



**<https://www.ortopediaepm.com.br/sobre-nos/disciplinas/ortopedia/acupuntura/>**

**Pronto Atendimento: Atende de segunda a sexta-feira das 08:00 horas até as 17:00 horas (na sala no 29 do Pronto Socorro do Hospital São Paulo/UNIFESP)**

# Horta Unifesp

**Objetivo: Compostagem, horta e jardinagem para a promoção da saúde e bem-estar**

**Prof. Luciana Tomita**



**luciana.tomita@unifesp.br**



**@hortaunifesp.csp**

# Núcleo Anthropos

**Objetivo:** Ligado ao Departamento de Psiquiatria da UNIFESP, foi criado para estudar possibilidades de interação entre mente, corpo e espiritualidade através de uma troca disciplinar que busca a transdisciplinaridade.

**Paulo Bloise**



**[http://www.nucleoanthropos.com/  
site/index.php](http://www.nucleoanthropos.com/site/index.php)**

# Núcleo TransUnifesp

**Objetivo:** O Núcleo TransUnifesp, de concepção e abrangência multicampi, multiescolas e institutos, multisaber e transdisciplinar, ligado à Coordenadoria de Direitos Humanos da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal de São Paulo e, na assistência, vinculado ao Hospital São Paulo, atua fortalecendo a comunidade nos âmbitos acadêmico, científico, político e social, no sentido de promover o bem-estar da população de travestis, mulheres transexuais, homens trans, de gênero não-binário, e Intersexo.

**Prof Magnus R. Dias da Silva**



**<https://nucleotrans.unifesp.br/>**

# Projeto Bem-Te-Vi: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

**Objetivo:** Vincula-se ao Núcleo de Enfermagem e Saúde Coletiva, da Escola Paulista de Enfermagem. Os objetivos do atual projeto social de extensão são: (1) possibilitar ao acadêmico vivências e reflexões acerca das práticas integrativas e complementares no cuidado à saúde de idosos; (2) contribuir para a promoção e recuperação da saúde e bem-estar de idosos, usuários do Sistema Único de Saúde, mediante práticas de cuidado holístico.

O público alvo é a comunidade usuária do serviço AME Idoso e a comunidade circunvizinha ao serviço, nos bairros da Vila Mariana e Vila Clementino. É norteador deste projeto a premissa de que o cuidado é humano, terapêutico, integral e reflete uma atitude de atenção, ocupação e envolvimento afetivo com o outro. O projeto será desenvolvido por uma equipe interdisciplinar, através da prática corporal Liang Gong; da Terapia Reiki, das Práticas Atencionais, incluindo a Meditação; do Aconselhamento biográfico e da utilização de plantas medicinais e Fitoterapia.

**Prof. Karen Mendes Jorge de Souza**



**karen.souza@unifesp.br**

# PROJETO GESTÃO DO CUIDADO EM SAÚDE E MÍDIAS DIGITAIS

**Objetivo:** A proposta deste projeto é a criação e distribuição de conteúdos digitais denominado como podcasting por meio da elaboração de Podcasts, termo utilizado para definir programas e episódios de áudios. Este estudo tem como objetivo produzir mídias digitais, tipo podcasts, por estudantes da graduação para educação de trabalhadores de enfermagem. O projeto será desenvolvido como uma atividade de curricularização da extensão das Unidades Curriculares do DASSE.

Espera-se que o projeto amplie a capacidade extensionista da universidade e desenvolvam nos estudantes habilidades de construção de conteúdo digital para que esse processo contribua tanto na sua própria formação, como no alcance das informações e conhecimentos produzidos na universidade, por meio da disseminação de informações baseadas em pesquisas recentes e evidências científicas que dialoguem com a sociedade.

**Lucíola Demery Siqueira**



**luciola.demery@unifesp.br**

# Projeto SER

**Objetivo: Promover Bem-Estar, Autocuidado, Yoga e Mindfulness para a comunidade.**

**Prof. Ana Noto**



**@ser.unifesp**

# **Projeto Soneca: Promoção e Proteção do Ambiente para Qualidade do Sono**

**Objetivo: O presente projeto visa por meio de ações e materiais específicos preparados pelos extensionistas, oferecer conhecimentos necessários para aquisição de hábitos saudáveis de sono para pacientes, famílias e profissionais de saúde.**

**Eliana Moreira Pinheiro**



**elianapinheiro@hotmail.com.br**

# REEXISTIR

**Objetivo: Projeto de Extensão da EPE destinado à promoção da saúde, direitos humanos e cidadania para a população LGBTI+.**

**Thais Fernanda Vieira**



**thaisfernandavieira@gmail.com**



**@reexistir.unifesp**

# Acolhimento Psicossocial Intercultural

**Objetivo:** Promoção e prevenção em saúde mental para pessoas que vivem entre fronteiras culturais como imigrantes, descendentes de imigrantes, pessoas em situação de refúgio, indígenas e retornados.

O acolhimento psicossocial intercultural se dá através de encontros presenciais nos locais oferecidos por nossos parceiros como o CEE e Serviço de saúde mental do departamento de pediatria da UNIFESP, além da modalidade online para pessoas que vivem fora do estado ou país.

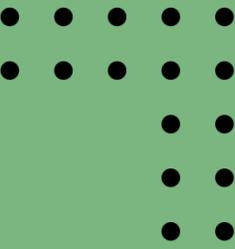
**Sylvia Duarte Dantas**



**intercultural@unifesp.br**



**11 991791699**

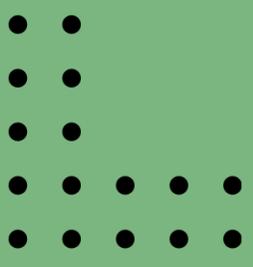


# Quarta musical no Hospital São Paulo - GILLES LANDMAN

**Todas as quartas feiras das 12:00 às 13:00h, realiza-se um evento denominado quartas musicais, onde talentos da comunidade universitária e externa podem se apresentar. A atividade é realizada no anfiteatro do 15º andar do Hospital São Paulo.**



**[glandman@unifesp.br](mailto:glandman@unifesp.br)**



# Escola de Sorrisos

Diante do contexto de prevalência dos transtornos de ansiedade e depressão durante a graduação e a Política Nacional de Humanização do Sistema Único de Saúde, o projeto Escola de Sorrisos busca, por meio da formação de Clowns e Contadores de História, ser uma estratégia de manejo do estresse e da ansiedade dos estudantes do Campus São Paulo da Unifesp, assim como promover o desenvolvimento de um profissional da saúde empático e humanizado, capaz de atuar em diferentes contextos.

O objetivo deste projeto é realizar capacitações em Clown e Contação de História estudantes do Campus São Paulo da Unifesp. A capacitação será realizada por profissionais com conhecimento na área que proporcionarão embasamento teórico e apoio durante as atividades práticas que serão realizadas no ambiente hospitalar (Hospital São Paulo). As inscrições ocorrem no mês de abril e início das atividades em maio. Capacitação clown 1x por semana por 3 horas e contação de histórias 1 x /2 semanas por 6 meses. Visitas hospitalares 1x/2 semanas.

**Mila Torii Corrêa Leite**



**mila.torii@unifesp.br**



**@escoladesorrisosepm**



# CAISM CULTURAL

A ideia é oferecer à comunidade UNIFESP um cuidado em saúde mental e uma variedade de estímulos artísticos de forma gratuita ou custo simbólico de modo a incentivar a cultura, a diversidade, a educação, a interação social e o debate de ideias.

Um objetivo secundário é ampliar a convivência e criar um laço afetivo entre as pessoas da comunidade UNIFESP, assim como, seus familiares.

As atividades são realizadas no CAISM Vila Mariana e nos diversos espaços em que essas são apresentadas na cidade de São Paulo: cinemas, teatros, museus e outros espaços culturais.

Após os encontros sempre há um espaço de troca e reflexão sobre os temas e questões despertadas. Nesse espaço sempre convidamos especialistas para fomentarem a discussão com a plateia.

**Samantha Mucci**

**Andres Santos Jr**

**José Paulo Fiks**



**@caismcultural.psiquiatria**



# **NAPREME** - Núcleo de Assistência e Pesquisa em Residência Médica e Multiprofissional

Para os residentes da área médica e multidisciplinar da UNIFESP é oferecido atendimento ambulatorial de crise para situações disruptivas na tarefa profissional devido a sofrimento psíquico, com ou sem transtorno mental diagnosticado.

“  
Por crise entende-se o momento único no qual o sofrimento emocional é agudo ou está reagudizado, e por isso está incontido, a proposta de atendimento é focado na crise, realizado em cerca de 8 encontros.  
”

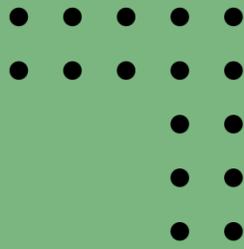
# Fluxo de chegada (NAPREME)

**Busca espontânea:** é feita por iniciativa do próprio residente, seja porque foi sugerido a ele por qualquer pessoa ou decisão dele mesmo. Neste caso, basta ele encaminhar um email para [napreme@gmail.com](mailto:napreme@gmail.com) ou [napreme@huhsp.org.br](mailto:napreme@huhsp.org.br), se identificando como residente e à qual programa pertence, solicitando marcação de uma triagem.

**Busca recomendada:** é feita por iniciativa de um membro efetivo do programa de residência da pessoa, seja coordenador ou preceptor, ou até mesmo pela comissão de residência. Neste caso, este agente entra em contato pelo mesmo email, esclarecendo a demanda, e depois colocará o residente em questão em contato com o profissional da triagem, que seguirá o mesmo protocolo de atendimento.

# Fluxo de Atendimento (NAPREME)

- 1** Os atendimentos de triagem são realizados presencialmente, em uma ou duas entrevistas, sempre no SSCD (Serviço de Saúde do Corpo Discente). É importante ressaltar que a triagem, realizada pelo psicólogo do serviço, tem como função avaliar o tipo de sofrimento psíquico apresentado pelo residente, e se compreende uma situação disruptiva na tarefa assistencial, abordável por um atendimento de crise.
- 2** A partir dessa avaliação o residente poderá ser encaminhado para atendimento em rede SUS ou particular, ou poderá ser agendado para iniciar o processo ambulatorial no próprio NAPREME chamado Processo Ambulatorial Individual de Crise (PAIC).
- 3** O PAIC implica na pré-definição do tipo de assistência que o residente necessita (psiquiátrica, psicológica, ou ambas), e/ou na proposta de realização de orientação conjunta (residente mais membros do programa pertinente ao projeto) e sobretudo ao estabelecimento do foco terapêutico a ser abordado neste contexto. As modalidades terapêuticas que serão utilizadas são: atendimento psiquiátrico, processo psicoterápico psicanalítico focal (em torno de 8 sessões), orientação psicológica para membro do programa de residência em conjunto com o residente (se a complexidade do caso exigir).
- 4** O encerramento do atendimento poderá gerar encaminhamentos do residente para a rede (pública ou privada) de saúde mental.

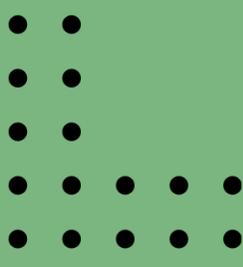


**Se você estiver precisando de ajuda entre:**

**<https://mapasaudemental.com.br/>**

**“Neste site você vai encontrar serviços públicos de saúde mental disponíveis em todo território nacional, além de serviços de acolhimento e atendimento gratuitos ou voluntários realizados por ONGs, instituições filantrópicas, clínicas escola, entre outros.**

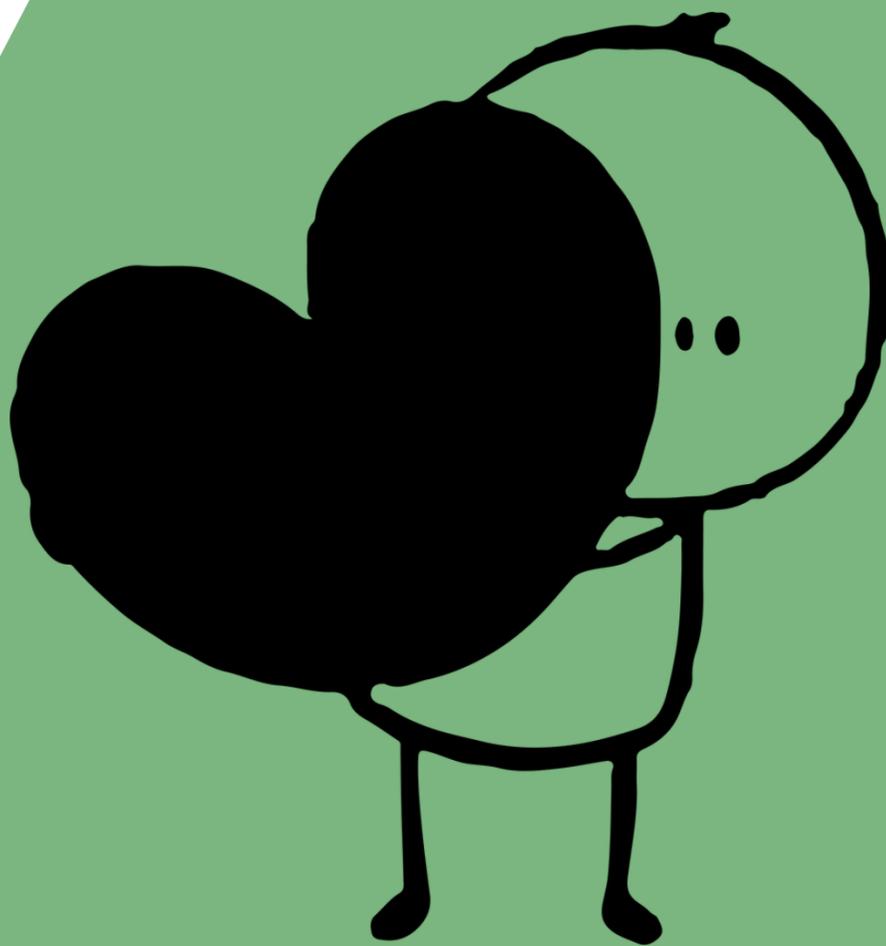
**O objetivo é unir pessoas em sofrimento mental aos serviços de cuidado disponíveis online ou em sua região.”**



**10 DE  
OUTUBRO**  
DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL



Você é  
valioso!



**PEÇA AJUDA**  
**CONTATO@CAISM.COM.BR**

Iniciativa da **AEPA** - Assessoria de  
Equidade, Pertencimento e Ações  
Afirmativas da Diretoria da Escola  
Paulista de Medicina

**Autorias**

**Conteúdo:**  
**Samantha Mucci**

**Arte:**  
**Ingrid M Morais**

**Colaboração:**  
**Prof<sup>a</sup> Mariana Schweitzer**  
**Prof<sup>a</sup> Mila Torii Corrêa Leite**  
**Prof<sup>o</sup> Carlos Francisco dos Santos**  
**Thainá Decio**  
**Bruna Ramos Caldas**  
**Maria Eduarda Prado**



# Referências Bibliográficas

Fonte das imagens gratuita: <https://www.pexels.com/pt-br/>

Nogueira-Martins, L.A. Saúde Mental dos Profissionais da Saúde. In: Botega, N.J. et al. Prática Psiquiátrica no Hospital Geral: interconsulta e emergência. 130-44; 2002.

OLIVEIRA, Ana Maria Cavalcanti e Angela Crsitina Lucas de. AUTOCUIDADO APOIADO MANUAL DO PROFISSIONAL DE SAÚDE. Curitiba: [s. n.], 2012.

OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde; WHO, World Health Organization. Provisão remota de intervenções de saúde mental e apoio psicossocial (SMAPS). [S. l.: s. n.], 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022  
<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022  
[https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. [S. l.: s. n.], 2011.

PANDEMIA COVID-19: PERDAS E LUTO. [S. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.hospitaldaluz.pt/pt/guia-de-saude/dicionario-de-saude/P/367/pandemia-covid-19-perdas-luto>. Acesso em: 12 dez. 2020.

