

**SAIBA COMO PROCEDER  
CASO VOCÊ PERCEBA  
QUE ALGUÉM ESTÁ  
PRECISANDO  
DE AJUDA.**

**O PRIMEIRO CONTATO  
PODE MINIMIZAR  
O SOFRIMENTO.**

**PRACE**  
Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis



# **ESTRATÉGIAS DE ACOLHIMENTO EMOCIONAL**



**PESSOA BASTANTE EMOCIONADA (CHORANDO OU QUEIXANDO DE MAL ESTAR), MAS QUE ESTÁ LÚCIDA/CONSCIENTE, ISTO É, SABE ONDE ESTÁ E NÃO APRESENTA FALAS E PENSAMENTOS DESCONEXOS.**

**1 - Leve a pessoa a um local reservado e diga que está disponível para escutar.**

*Evitar que a pessoa fique exposta em lugares de grande circulação ou ambiente que outros possam ouvir e interferir.*

**2 - Durante a conversa, perceba ou pergunte quem são as pessoas próximas dela e em que confia.**

*Lembre-se de anotar os contatos da pessoa e de referências que ela indicar (nome, matrícula, telefone, e-mail).*

**3 - Marque um horário para uma nova conversa (mesmo que seja para repassar o caso para um profissional, é importante mostrar disponibilidade para auxiliá-la).**

**4 - Se tiver autorização dela, acione pessoas da confiança e/ou entre em contato com a Prace.**

*A concordância é importante para estabelecer confiança.*

**5 - Ofereça suporte a pessoa: serviços do município e da UFOP (Centro de Saúde e Prace).**

**PESSOA TRISTE E VERBALIZANDO VONTADE DE COMETER SUICÍDIO.**

**1 - Leve a pessoa a um local reservado e diga que está disponível para escutar.**

*Reforce que compreende os motivos da tristeza dela e que está disponível para saber mais das motivações dos sentimentos dela.*

*Apenas ouça, sem fazer julgamento ou emitir opinião sobre o relato.*

*Se a pessoa permanecer um tempo em silêncio, respeite o momento e mostre-se disponível para ouvir quando ela desejar.*

**2 - Durante a conversa, perceba ou pergunte quem são as pessoas próximas dela, em que confia e que podem ser companhia enquanto estiver com tais pensamentos.**

*Lembre-se de anotar os contatos da pessoa e de referências que ela indicar (nome, matrícula, telefone, e-mail).*

**3 - Se tiver autorização da pessoa, acione imediatamente as pessoas que ela indicar e/ou entre em contato com a Prace.**

*É fundamental que a pessoa não fique desamparada e sozinha.*

*Você pode pedir para que ela aguarde no setor até que alguém que ela indicou chegue para acompanhar.*

**PESSOA BASTANTE EMOCIONADA E ALTERADA (CHORANDO MUITO, SE DEBATENDO E COM FALAS ESTRANHAS OU NÃO COMPREENSÍVEIS), ISTO É, ESTÁ EM CRISE E NÃO APRESENTA FALAS/PENSAMENTOS CONSCIENTES.**

**1 - Ligue ou peça para alguém entrar imediatamente em contato com:**

*192 - SAMU ou*

*193 - Corpo de Bombeiros ou*

*Guarda Municipal (em último caso).*

*Busque informações sobre a pessoa, nome, curso/departamento/setor, pessoas de referência na Instituição ou que possam dar mais informações sobre ela.*

**2 - Entre em contato com pessoas próximas dela (preferencialmente familiares/amigos).**

**3 - Caso a pessoa se acalme, ofereça suporte a pessoa: serviços do município e da UFOP (Centro de Saúde e Prace).**

**PARA SOLUCIONAR DÚVIDAS E PEDIR ORIENTAÇÕES, ENTRE EM CONTATO COM A PRACE:**

**TELEFONE: (31) 3559-1271**

**E-MAIL: [orientacaoestudantil.prace@ufop.edu.br](mailto:orientacaoestudantil.prace@ufop.edu.br)**