



NUANCES PSI CONSULTORIA:
INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL E TRABALHO

SEST SENAT SERRA-ES

MANUAL DO FLUXO PARA SITUAÇÕES SENSÍVEIS EM SAÚDE MENTAL

1 RECEBIMENTO/OBSERVAÇÃO

1.1 OBSERVAR

- Ato de acompanhar a comunicação expressada pela outra pessoa. Observar também o ambiente. Como aquele sujeito interage e responde ao meio.
- Quem entra no SEST SENAT tem objetivos. Qual regulação de atendimento vai seguir?
- Se acessar o fluxo para além da observação é porque já é um encaminhamento fora do regular / do esperado.
- Comunicação como formas de passar informações.
 - Linguagens;
 - Fala;
 - Escrita;
 - Gestos;
 - Silêncios.

1.1.1 Sintomas

- Na anamnese verificamos se há sintomas / sinais, ou seja, sinais que correspondam a alguma classe de alteração. A comparação se faz com uma ideia de “normal”. Exemplos:
 - Quais sintomas do engasgo?
 - Quais sintomas da gripe?
- Portanto, para ser um sintoma tem que haver alteração.
 - Alteração comportamental;
 - Alteração física;
 - Alteração psíquica.
- Dimensões a se observar:
 - Olhar;
 - Tipos de sorriso;
 - Postura corporal;



NUANCES PSI CONSULTORIA:
INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL E TRABALHO

SEST SENAT SERRA-ES

MANUAL DO FLUXO PARA SITUAÇÕES SENSÍVEIS EM SAÚDE MENTAL

- Gestos;
 - Distanciamento / aproximação / contato físico;
 - Automanipulação;
 - Aparência pessoal;
 - Fluência na fala;
 - Conteúdo da comunicação;
 - Expressão de comportamento exagerado / inesperado para a situação;
 - A pessoa pode ou não pedir ajuda explicitamente.
- Fala-se muito de sintomas psíquicos: doido, diferente, alterado.
 - Sinais sensíveis: algo que toma nossa atenção de algum jeito. Sensibilizar não tem a ver com dó ou fraqueza. Tem a ver com afetação.
 - Na Psicologia os sintomas são experiências subjetivas vividas pelo paciente. Sintoma como um índice do problema. Parece fora de um normal para o observador. Não será arrancado do sujeito, mas manejado.
 - No SEST SENAT veremos um recorte da realidade. Então, se observar um sintoma de ordem mental isso já é muito sério. Contudo, o que eu observo no outro depende da ótica pela qual eu enxergo. Quanto mais conhecimento espera-se que melhor seja a minha lente.

1.1.1.1. Algumas Psicopatologias

- Sintoma de alteração mental – inúmeras possibilidades. Vamos apostar em alguns que parecem mais recorrentes:
 - Saber observar sinais e possíveis sintomas é uma habilidade FUNDAMENTAL nos ambientes sociais, seja em casa, no trabalho ou qualquer outro lugar. Importante avaliar se o comportamento gera mais reforço ou castigo. / Avaliar o que as pessoas fazem e provocam nos demais.
- Depressão (Transtorno Depressivo Maior)
 - Os critérios diagnósticos para o Transtorno Depressivo Maior incluem a presença de cinco (ou mais) dos seguintes sintomas durante um período de duas semanas,



NUANCES PSI CONSULTORIA:
INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL E TRABALHO

SEST SENAT SERRA-ES

MANUAL DO FLUXO PARA SITUAÇÕES SENSÍVEIS EM SAÚDE MENTAL

representando uma mudança no funcionamento anterior; pelo menos um dos sintomas deve ser humor deprimido ou perda de interesse ou prazer:

1. Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias.
2. Acentuada diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades.
3. Perda significativa de peso sem estar em dieta, ganho de peso ou diminuição ou aumento do apetite.
4. Insônia ou hipersonia quase todos os dias.
5. Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias.
6. Fadiga ou perda de energia.
7. Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inadequada.
8. Capacidade diminuída de pensar ou concentrar-se, ou indecisão.
9. Pensamentos de morte recorrentes, ideação suicida recorrente sem um plano específico, ou uma tentativa de suicídio ou um plano específico para cometer suicídio.

(American Psychiatric Association, 2022, p. 166-167.)

- Ansiedade (Transtorno de Ansiedade Generalizada)
 - Os critérios diagnósticos para o Transtorno de Ansiedade Generalizada incluem:
 1. Ansiedade e preocupação excessivas (expectativa apreensiva), ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, sobre vários eventos ou atividades.
 2. A pessoa acha difícil controlar a preocupação.
 3. A ansiedade e a preocupação estão associadas a três (ou mais) dos seguintes seis sintomas (com pelo menos alguns sintomas presentes na maioria dos dias nos últimos seis meses):
 - Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele.
 - Fatigabilidade.
 - Dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente.



NUANCES PSI CONSULTORIA:
INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL E TRABALHO

SEST SENAT SERRA-ES

MANUAL DO FLUXO PARA SITUAÇÕES SENSÍVEIS EM SAÚDE MENTAL

- Irritabilidade.
- Tensão muscular.
- Perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono inquieto e insatisfatório).

(American Psychiatric Association, 2022, p. 234-235.)

- Crise de Pânico (Transtorno do Pânico)
 - Os critérios diagnósticos para o Transtorno do Pânico incluem ataques de pânico recorrentes e inesperados. Um ataque de pânico é uma onda abrupta de medo ou desconforto intenso que atinge um pico em minutos, durante o qual ocorrem quatro (ou mais) dos seguintes sintomas:
 1. Palpitações, coração acelerado, ou taquicardia.
 2. Sudorese.
 3. Tremores ou abalos.
 4. Sensações de falta de ar ou sufocamento.
 5. Sensações de asfixia.
 6. Dor ou desconforto no peito.
 7. Náusea ou desconforto abdominal.
 8. Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio.
 9. Calafrios ou ondas de calor.
 10. Parestesias (anestesia ou sensações de formigamento).
 11. Desrealização (sensação de irreabilidade) ou despersonalização (estar distanciado de si mesmo).
 12. Medo de perder o controle ou de “enlouquecer”.
 13. Medo de morrer.

(American Psychiatric Association, 2022, p. 217-218.)

- Esquizofrenia
 - Os critérios diagnósticos para a Esquizofrenia incluem:



NUANCES PSI CONSULTORIA:
INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL E TRABALHO

SEST SENAT SERRA-ES

MANUAL DO FLUXO PARA SITUAÇÕES SENSÍVEIS EM SAÚDE MENTAL

1. Dois (ou mais) dos seguintes sintomas, cada um presente por uma parte significativa do tempo durante um período de um mês (ou menos se tratado com sucesso). Pelo menos um dos sintomas deve ser delírios, alucinações ou discurso desorganizado:

- Delírios;
- Alucinações;
- Discurso desorganizado (p. ex., descarrilamento frequente ou incoerência);
- Comportamento grosseiramente desorganizado ou catatônico;
- Sintomas negativos (diminuição da expressão emocional ou avolição).

(American Psychiatric Association, 2022, p. 105-106.)

- Bipolaridade (Transtorno Bipolar I)
 - Os critérios diagnósticos para o Transtorno Bipolar I incluem pelo menos um episódio maníaco. Um episódio maníaco é definido como um período distinto de humor anormal e persistentemente elevado, expansivo ou irritável, e aumento anormal e persistente da atividade ou energia, durando pelo menos uma semana e presente na maior parte do dia, quase todos os dias. Durante o período de humor perturbado e aumento da energia ou atividade, três (ou mais) dos seguintes sintomas estão presentes (quatro se o humor for apenas irritável):
 1. Autoestima inflada ou grandiosidade.
 2. Necessidade diminuída de sono (p. ex., sente-se descansado após apenas três horas de sono).
 3. Mais loquaz que o habitual ou pressão para continuar falando.
 4. Fuga de ideias ou experiência subjetiva de que os pensamentos estão acelerados.
 5. Distratibilidade.
 6. Aumento da atividade direcionada a objetivos (socialmente, no trabalho ou na escola, ou sexualmente) ou agitação psicomotora.



NUANCES PSI CONSULTORIA:
INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL E TRABALHO

SEST SENAT SERRA-ES

MANUAL DO FLUXO PARA SITUAÇÕES SENSÍVEIS EM SAÚDE MENTAL

7. Envolvimento excessivo em atividades que têm grande potencial para consequências dolorosas (p. ex., compras descontroladas, indiscrições sexuais, ou investimentos financeiros tolos).

(American Psychiatric Association, 2022, p. 130-131.)

- Transtorno de Personalidade Borderline
 - Os critérios diagnósticos para o Transtorno de Personalidade Borderline incluem um padrão invasivo de instabilidade nas relações interpessoais, autoimagem e afetos, e marcada impulsividade, começando no início da idade adulta e presente em uma variedade de contextos, conforme indicado por cinco (ou mais) dos seguintes:
 1. Esforços frenéticos para evitar abandono real ou imaginado.
 2. Padrão de relacionamentos interpessoais instáveis e intensos caracterizados por alternância entre extremos de idealização e desvalorização.
 3. Perturbação da identidade: autoimagem ou senso de self marcadamente e persistentemente instável.
 4. Impulsividade em pelo menos duas áreas potencialmente autodestrutivas (p. ex., gastos, sexo, abuso de substâncias, direção imprudente, compulsão alimentar).
 5. Comportamento, gestos ou ameaças suicidas recorrentes ou comportamento automutilante.
 6. Instabilidade afetiva devida a uma acentuada reatividade do humor (p. ex., episódios intensos de disforia, irritabilidade ou ansiedade que geralmente duram algumas horas e raramente mais que alguns dias).
 7. Sentimentos crônicos de vazio.
 8. Raiva intensa e inadequada ou dificuldade em controlar a raiva (p. ex., explosões frequentes de raiva, raiva constante, brigas físicas recorrentes).
 9. Ideação paranoide transitória relacionada a estresse ou sintomas dissociativos graves.

(American Psychiatric Association, 2022, p. 666-667.)



NUANCES PSI CONSULTORIA:
INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL E TRABALHO

SEST SENAT SERRA-ES

MANUAL DO FLUXO PARA SITUAÇÕES SENSÍVEIS EM SAÚDE MENTAL

- O que NÃO é indicado fazer:
 - Abraçar;
 - Correr;
 - Gritar;
 - Demonstrar estar em pânico;
 - Lidar sozinho com a situação;
 - Tentar dar uma solução;
 - Ir além do que se sente seguro/confortável;
 - Falar de religião;
 - Falar mais e escutar menos;
 - Se sentir culpado.

2 AVALIAÇÃO DE INTENSIDADE SINTOMÁTICA PARA MOBILIZAÇÃO DE EQUIPE

2.1 AVALIAR INTENSIDADE

- Quando sinais e sintomas são observados entramos nos conhecimentos da Psicopatologia. A Psicopatologia é uma área que se propõe a ser um conjunto de conhecimentos referentes ao adoecimento mental humano. Isso ajuda a desmistificar, a elucidar e a sistematizar a conduta e o cuidado em saúde mental.
- Alguns aspectos a serem observados em Psicopatologia:
 - Consciência;
 - Atenção;
 - Orientação;
 - Vivências do tempo e do espaço;
 - Memória;
 - Sensopercepção / sensação de estar fora de si ou voando ;
 - Afetividade;
 - Psicomotricidade – aceleração motora;



NUANCES PSI CONSULTORIA:
INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL E TRABALHO

SEST SENAT SERRA-ES

MANUAL DO FLUXO PARA SITUAÇÕES SENSÍVEIS EM SAÚDE MENTAL

- Pensamento;
- Necessidade de atenção;
- Juízo da realidade;
- Linguagem;
- Inteligência.

3 ABORDAGEM MULTI

3.1 PÚBLICO

- Público Interno: quem trabalha no SEST SENAT.
- Público Externo: qualquer pessoa que não trabalha no SEST SENAT.

3.2 VERIFICAR PESSOA DE CONFIANÇA E LOCAL DE PREFERÊNCIA

- Pessoa de confiança: incluir este tópico na ficha geral do SEST SENAT.

3.3 ENCAMINHAR PARA LOCAL SEGURO

- Local seguro: com áreas de acesso, janelas, diminuir risco de enclausuramento, de cortes.

4 AVALIAÇÃO DE RISCO DE CRISE

4.1 AVALIAR RISCO

- Com o que posso não me preocupar tanto?
- Risco de aumentar uma crise. Risco de piorar o cenário. Risco de evoluir para outros sintomas e efeitos. Ampliação dos sinais.
- O que é uma crise?
 - Em geral, as pessoas confundem estes 3 termos: conflito, crise e problema.
 - Porém, existem diferenças entre estes termos, que vão significar modos de atuação variados.



NUANCES PSI CONSULTORIA:
INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL E TRABALHO

SEST SENAT SERRA-ES

MANUAL DO FLUXO PARA SITUAÇÕES SENSÍVEIS EM SAÚDE MENTAL

- Pense em você. Quantos problemas você tem na vida? Agora, quantos conflitos você já teve que dar conta? Você já vivenciou alguma crise pessoal?
- Note que o seu pensamento vai produzir uma diferença para cada uma dessas perguntas.
- Assim sendo, vivenciamos problemas o tempo todo.
- Partindo do conceito matemático, o problema é algo a ser solucionado, que não é necessariamente ruim, faz parte da vida humana.
- Quando há problemas que tomam proporções mais intensas e com interesses variados, podemos considerar a instauração de um conflito.
- A sobreposição de conflitos pode gerar uma crise.
- As crises demandam soluções mais complexas e multidisciplinares. Na base da crise vamos encontrar situações conflituosas.
- Durante a nossa vida vivenciamos vários tipos de crise:
 - Crise emocional;
 - Crise financeira;
 - Crise social...
- O termo crise, portanto, admite vários sentidos. Uma crise pode, então, ser coletiva ou do sujeito para consigo mesmo.
- Comumente, o termo crise, assim como os termos conflito e problema, geram uma conotação negativa, produzindo, até o medo e a ansiedade.
- Contudo, a crise tem uma importante função psíquica:
 - DESESTABILIZAR O QUE ESTÁ NATURALIZADO.

5 CONTATO DE SEGURANÇA / ENCAMINHAMENTO EXTERNO

5.1 CONTATO SAMU/PM/CBMES

- Samu: 192.
- PM: 190.



NUANCES PSI CONSULTORIA:
INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL E TRABALHO

SEST SENAT SERRA-ES

MANUAL DO FLUXO PARA SITUAÇÕES SENSÍVEIS EM SAÚDE MENTAL

- CBMES: 193.

5.2 SUGESTÃO DE SERVIÇO

- Sugerir encaminhamento ao Hospital Estadual de Atenção Clínica (HEAC) se os sintomas indicarem confusão mental / crise psíquica.
- Sugerir encaminhamento à Unidade Básica de Saúde (UBS) se sintomas físicos mais intensos que os aparentes sintomas de ordem emocional.

5.3 TERMO DE RESPONSABILIZAÇÃO

- O modo de apresentar o termo ao contato de referência deve ser sutil e rápido. Caso a pessoa não esteja acompanhada e não tenha a presença de uma pessoa de confiança, pedir para a própria pessoa assinar.
- Sugere-se que após 3 termos assinados a pessoa somente retorne com a comprovação de acompanhamento psiquiátrico.

6 SUPORTE POSSÍVEL

6.1 CONTATO DE MONITORAMENTO

- Sugere-se que seja feito um contato por ligação telefônica após 3 dias do acontecimento.
- Manter a aproximação com o SEST SENAT.
- Fortalecer o retorno à unidade.
- Informações básicas para coletar:
 - Como a pessoa está;
 - Se está fazendo tratamento;
 - Se pretende retornar aos trabalhos do SEST SENAT.