

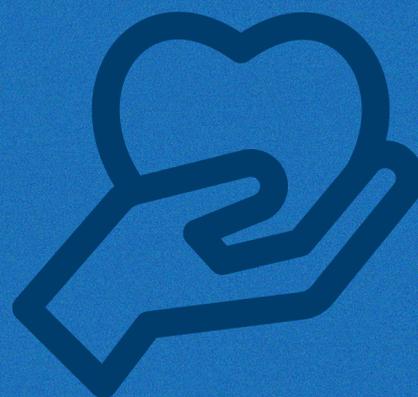
MANUAL **do** RESIDENTE



RESMULTI

RESENFO

RESBUCO



ORGANIZAÇÃO:

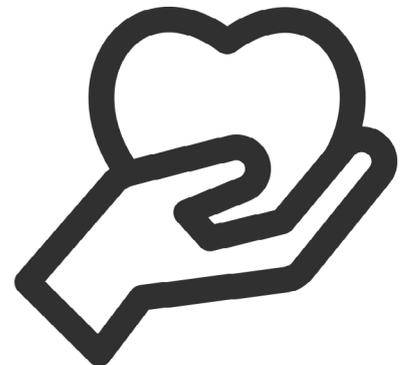
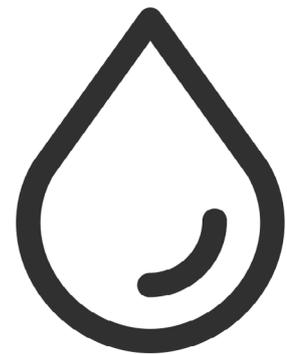
Andréa da Nóbrega Cirino Nogueira
Raimunda Hermelinda Maia Macena
Joseline Maria Alves Gomes Recamonde
Tamires Feitosa de Lima
Carlos Humberto Cruz Silva
Luan dos Santos Mendes Costa

MANUAL **do** RESIDENTE

RESMULTI

RESENFO

RESBUÇO



ORGANIZAÇÃO:

Andréa da Nóbrega Cirino Nogueira
Raimunda Hermelinda Maia Macena
Joseline Maria Alves Gomes Recamonde
Tamires Feitosa de Lima
Carlos Humberto Cruz Silva
Luan dos Santos Mendes Costa



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

REITOR

Prof. Dr. José Cândido Lustosa
Bittencourt de Albuquerque

VICE-REITOR

Prof. Dr. José Glauco Lobo Filho

PRÓ-REITOR DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

Prof. Dr. Jorge Herbert Soares de Lira

SUPERINTENDENTE DOS HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS

Prof. Dr. Carlos Augusto Alencar
Júnior

GERENTE DE ENSINO E PESQUISA DOS HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS

Prof. Dr. Renan Magalhães
Montenegro Junior

GERENTE DE ATENÇÃO À SAÚDE DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO WALTER CANTÍDIO

Prof. Dr. Arnaldo Aires Peixoto Junior

GERENTE DE ATENÇÃO À SAÚDE DA MATERNIDADE ESCOLA ASSIS CHATEAUBRIAND

Prof. Dr. Francisco Edson de Lucena
Feitosa

GERENTE ADMINISTRATIVO HUWC e MEAC

Dra. Eugenie Desirée Rabelo Néri
Viana

RESIDÊNCIA INTEGRADA MULTIPROFISSIONAL EM ATENÇÃO HOSPITALAR À SAÚDE

PRESIDENTE DA COREMU

Dra. Andréa da Nóbrega Cirino
Nogueira – Fisioterapeuta

Coordenadora Geral da Residência

Dra. Andréa da Nóbrega Cirino
Nogueira – Fisioterapeuta

Coordenador Didático-Pedagógico Geral

Prof.ª. Dra. Marta Maria de França
Fonteles – Farmacêutica

ÁREA: ASSISTÊNCIA EM TERAPIA INTENSIVA

Coordenadora

Ma. Soraya Maria do Nascimento
Rebouças Viana – Fisioterapeuta

Coordenadora Didático-pedagógico

Prof.ª. Dra. Raimunda Hermelinda Maia
Macena – Enfermeira

ÁREA: ASSISTÊNCIA EM TRANSPLANTE

Coordenadora

Esp. Rosiane Araújo Pereira –
Enfermeira

Coordenadora Didático-pedagógico

Prof.ª. Dra. Maria Isis Freire de Aguiar

ÁREA: SAÚDE DA MULHER E DA CRIANÇA

Coordenadora

Ma. Julyanne Torres Frota –
Nutricionista

Coordenadora Didático-pedagógico

Prof.ª Dra. Elisete Mendes Carvalho –
Fisioterapeuta

ÁREA: SAÚDE MENTAL

Coordenador

Esp. Joseline Maria Alves Gomes
Recamonde – Nutricionista

Coordenador Didático-Pedagógico

Prof. Dr. Michell ngelo Marques Araújo
– Enfermeiro

ÁREA: DIABETES

Coordenador

Ma. Tatiana Rebouças Moreira –
Enfermeira

Coordenador Didático-Pedagógico

Prof.ª. Dra. Carla Soraya Costa Maia –
Nutricionista

ÁREA: ONCOHEMATOLOGIA

Coordenador

Ma. Cinthya Cavalcante de Andrade –
Farmacêutica

Coordenador Didático-Pedagógico

Prof.ª. Dra. Angela Maria de Souza
Ponciano – Farmacêutica

RESIDÊNCIA EM CIRURGIA E TRAUMATOLOGIA BUCOMAXILOFACIAL DA UFC

Coordenador

Prof. Dr. Eduardo Costa Studart Soares
– Odontólogo

Coordenador Didático-pedagógico

Prof. Dr. Henrique Clasen Scarparo –
Odontólogo

RESIDÊNCIA EM ENFERMAGEM OBSTÉTRICA

Coordenador

Prof.ª. Ma. Cinthia Maria Gomes da
Costa Escoto Esteche – Enfermeira

Coordenador Didático-Pedagógico

Prof.ª. Dra. Ana Kelve de Castro
Damasceno – Enfermeira

Organizadores

Andréa da Nóbrega Cirino Nogueira

Raimunda Hermelinda Maia
Macena

Joseline Maria Alves Gomes
Recamonde

Tamires Feitosa de Lima

Carlos Humberto Cruz Silva

Luan dos Santos Mendes Costa

Projeto Visual e Diagramação

Carlos Humberto Cruz Silva



@ 2021 *Residência Integrada Multiprofissional e Uniprofissional em Atenção Hospitalar à Saúde*

Qualquer parte desta publicação pode ser remixado, adaptado e desenvolvido, no entanto, não deve ser comercializado. A autoria precisa ser reconhecida.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Manual do residente [livro eletrônico] / organização Andréa da Nóbrega Cirino Nogueira...[et al.]. -- Fortaleza, CE : Universidade Federal do Ceará, 2021. 32 p. (Série: Manuais das residências multiprofissionais da Universidade Federal do Ceará ; v. 1)
PDF

Organizadores: Raimunda Hermelinda Maia Macena, Joseline Maria Alves Gomes Recamonde, Tamires Feitosa de Lima, Carlos Humberto Cruz Silva, Luan dos Santos Mendes Costa

Diagramação: Carlos Humberto Cruz Silva

ISBN 978-65-00-23426-8

1. Atividades 2. Estágio - Programas
3. Profissionais de saúde - Formação 4. Residentes (Medicina) 5. Residentes (Medicina) - Manuais, Guias, etc 6. Serviços de saúde I. Nogueira, Andréa da Nóbrega Cirino. II. Macena, Raimunda Hermelinda Maia. III. Recamonde, Joseline Maria Alves Gomes. IV. Lima, Tamires Feitosa de. V. Silva, Carlos Humberto Cruz. VI. Costa, Luan dos Santos Mendes. VII. Série.

21-66605

CDD-610.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Residência médica : Estudo e ensino : Ciências médicas 610.7

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

SUMÁRIO



Seja bem-vindo!	7
Organização pedagógica	8
Diferencie coordenadores, preceptores, tutores e docentes.....	9
Como vai funcionar a residência?	10
Atividades teóricas.....	11
Atividades práticas.....	11
Sessão clínica.....	12
Estágio eletivo.....	12
Trabalho de conclusão de residência (TCR).....	13
Como você será avaliado (a)?	14
Instrumentos de avaliação.....	16
Reprovação na residência.....	16
Normas Gerais	17
Orientações gerais.....	18
São seus direitos.....	18
Representação na COREMU.....	18
Participação em eventos externos.....	19
Declarações e certificados.....	20
Seus deveres.....	20



Desistência e desligamento	21
Minhas metas nos próximos dois anos.....	23
Organização pessoal	24
Meus desejos pessoais para os próximos dois anos	25
Plano de segurança emocional	26
Como melhorar minha segurança emocional	27
Como me sentir mais calmo e que melhoram meu humor	28
Coisas que me distraem	29
Lembre-se! Você não está sozinho (a)	30
Lista de pessoas que posso falar se me sentir angustiado.....	31
Se nada disto estiver funcionando, busque suporte profissional de emergência	32



Seja bem-vindo!

Os **Programas de Residência Multiprofissional e Uniprofissional da Universidade Federal do Ceará** constituem modalidades de ensino de pós-graduação lato sensu, destinados a profissionais da área da saúde, sob a forma de curso de **especialização** caracterizado por ensino em serviço. São regulados pelas normas dos Ministérios da Educação e da Saúde, da Comissão Nacional de Residência Multiprofissional (CNRMS) e, no âmbito da UFC, da Comissão de Residência Multiprofissional e em Área Profissional da Saúde (COREMU), e das unidades às quais cada programa é vinculado – Hospital Universitário Walter Cantídio e Maternidade Escola Assis Chateaubriand e as coordenações dos Programas.

Com carga horária de 60 horas semanais, incluindo plantões, e duração de dois anos, os programas têm como finalidade a formação profissional como orientação para o processo de cuidar, focado na concepção de promoção de saúde, prevenção de doenças ou agravos, recuperação e reabilitação da saúde segundo as necessidades dos seres humanos, tendo em vista os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), o direito à saúde e cidadania.

Visando o trabalho multiprofissional em equipe, as Residências podem ser cursadas por bacharéis em 8 profissões: Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Odontologia, Nutrição, Psicologia, Serviço Social e Terapia Ocupacional (Portaria Interministerial MEC/MS nº 16, de 22/12/2014). Os programas são financiados com bolsa do Ministério da Educação. Possuem carga horária total de 5.760 horas, em regime de **dedicação exclusiva**.

Os residentes estarão cobertos por apólice individual de seguro de acidentes pessoais contratada no momento da matrícula por cada residente.

Organização pedagógica

Os coordenadores didático-pedagógicos de programas têm por atribuição desenvolver, coordenar e acompanhar a aplicação do projeto pedagógico da respectiva residência, assegurando o seu cumprimento.



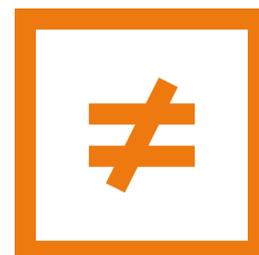
Diferencie coordenadores, preceptores, tutores e docentes

O coordenador técnico e o coordenador didático-pedagógico são os responsáveis institucionais do programa e seus representantes junto à COREMU – UFC. São eles que tomam as principais decisões acerca do programa de residência.

A supervisão das atividades dos residentes é acompanhada por preceptores e tutores. Os programas contam com um preceptor para cada uma das áreas. Cabe aos preceptores, auxiliados pelos tutores, a organização das atividades previstas na estrutura curricular e o acompanhamento das mesmas. Os tutores têm, ainda, a função de orientar e supervisionar os residentes, além de promover a integração com preceptores, equipe de profissionais e usuários do Complexo Hospitalar da UFC.

Os preceptores são indicados pelo coordenador do programa de acordo com as necessidades das áreas e são os profissionais que atuam cotidianamente com o residente. Têm a função de supervisionar o treinamento em serviço e planejar com o residente as atividades clínicas, acompanhando-os e avaliando-os quanto à pontualidade, frequência e desempenho acadêmico. Cabe aos preceptores, após consulta aos tutores e coordenação, liberar os residentes para atividades previstas no programa e/ou eventos científicos, limitados a dois eventos por ano.

Aos professores/docentes cabe ministrar conteúdos, acompanhar e orientar as discussões e avaliar a participação dos residentes nas atividades em sala de aula.



Como vai funcionar a residência?

Até 20% da carga horária destina-se às atividades teóricas e teórico-práticas complementares do treinamento em serviço, sob a forma de sessões, seminários, palestras, disciplinas, dentre outras, devendo ter participação ativa do Residente.



Atividades teóricas

O Eixo Transversal (ET) é correspondido às atividades teóricas compartilhadas pelos residentes de todas as áreas. Tem como finalidade preparar o residente com noções básicas e fundamentais sobre as áreas profissionais. Também propõe a análise e discussão de temas interdisciplinares e casos com uma visão multidisciplinar e a valorização da importância do atendimento global e integralizado proposto pelo SUS. As disciplinas do ET são oferecidas no primeiro e no segundo ano de residência. A preparação do projeto de pesquisa do TCR é iniciada durante o primeiro ano e deve ser encaminhada para aprovação do comitê de ética em pesquisa (CEP), ainda durante o R1.

O Eixo Longitudinal (EL) complementa o ET e corresponde às atividades teóricas específicas de cada área de concentração e tem como finalidade aprofundar o conhecimento e discutir temas específicos e casos clínicos, ressaltando as particularidades da atuação de cada área.

O Eixo Específico (EE) corresponde às atividades teórico-práticas que relacionam a categoria profissional com a respectiva área de concentração.

Atividades práticas

Tanto no primeiro quanto no segundo ano (R1 e R2) as atividades práticas devem compor 45 horas semanais.

No primeiro ano, os campos possíveis para imersão são: HUWC (enfermarias, UTIs, ambulatórios, centro cirúrgico), MEAC (enfermarias, UTIs, ambulatórios, centro cirúrgico, sala de parto, emergência), Hospitais das Redes Estadual e Municipal, UAPS, CAPS.

Durante o segundo ano, além desses, o residente passará por hospitais de nível secundário e/ou CAPS I e AD.

Espera-se que os residentes experimentem o funcionamento dos serviços nos quais eles se inserem: exercício da função de profissional de referência, inserção

em arranjos e dispositivos (equipes e mini equipes de referência, matriciamento, colegiado gestor, etc), proposição e/ou composição de dispositivos grupais (assembleias, oficinas, grupos de psicoterapia, etc), participação nos espaços de ambiência e plantões (incluindo os períodos noturno e finais de semana), atendimentos clínicos a partir de seus núcleos de formação, participação em espaços intersetoriais (reunião de rede, etc), ampliação de estratégias de cuidado (visitas domiciliares, acompanhamento terapêutico, atendimento de família), participação em espaços de controle social.

Sessão clínica

A sessão clínica é uma atividade científica semanal e de caráter permanente que tem como objetivo o aprimoramento, a atualização e o aperfeiçoamento profissional da equipe de saúde, visto que ajudam a difundir dados, informações e pesquisas avançadas e atuais.

Estágio eletivo

No segundo ano, os residentes têm a possibilidade de fazer um mês de estágio eletivo em outros municípios ou países.

A escolha de campo pelo residente deve ser negociada com coordenação e preceptores do programa. Ainda, alguns pontos são obrigatórios

1. O programa/instituição que receber o residente deve ter programa de colaboração com a UFC.
2. O residente é responsável pela articulação do estágio, o que inclui pactuação com campos e articulação com a coordenação da residência.
3. O plano de estágio, contendo justificativas, objetivos e cronograma, deve ser aprovado com 30 dias de antecedência pelos coordenadores e preceptores do programa.
4. A produção de um relatório é obrigatória quando do retorno do residente à RESMULTI, como validação das horas de estágio e avaliação do mesmo, no prazo de 30 dias. Deve ser entregue na coordenação geral da RESMULTI e no campo de estágio eletivo.

Trabalho de conclusão de residência (TCR)

Um dos critérios de aprovação no curso de residência é a entrega de um TCR individual, em forma de relatório de pesquisa ou de artigo, conforme definição do orientador.

O TCR é avaliado por uma banca examinadora composta pelo orientador (presidente da banca) e mais dois integrantes, com titulação mínima de mestre, e deve ser entregue antes do término da residência.

Na avaliação, os membros da banca atribuem notas de 0 (zero) a 10,0 (dez) e a nota final será a média aritmética. Será considerado aprovado o TCR que obtiver, no mínimo, conceito 7,0 (sete).



Como você será avaliado (a)?

Para ser aprovado e considerado apto a receber o **certificado** ao final do curso, o residente deve obter nota mínima 7,0 (sete) no TCR e em todas as disciplinas, além de perfazer a frequência mínima de 85% nas disciplinas teóricas e 100% nas disciplinas práticas. Também é critério para obtenção do certificado que o residente complete a carga horária do curso sem incidir na dedicação exclusiva exigida pelo Programa.



A frequência do residente deve ser registrada diariamente nos pontos eletrônicos localizados no complexo. No caso de impossibilidade do registro eletronicamente, o residente deve comunicar ao seu preceptor e à coordenação geral da Resmulti, e providenciar registro manual em folha de ponto padronizada.

Ao final do mês correspondente, o residente deve encaminhar à coordenação geral, a folha de registro manual e memorando com justificativa, ambos assinados pelos preceptores e coordenador de área. Faltas e/ou afastamentos, por qualquer que seja o motivo, devem ser registrados no memorando e informados ao preceptor. A carga horária perdida deve ser repostada, obrigatoriamente, antes da conclusão da residência, de acordo com o cronograma de reposição estabelecido pela coordenação do programa em conjunto com o preceptor da área.

A avaliação do residente é conduzida no dia a dia, visando à formação do aluno, utilizando fichas de avaliação, diários, seminários e estudos de casos. São avaliados: a postura ética do aluno, o relacionamento interpessoal, comprometimento com o programa, atitudes e habilidades, desenvolvimento de competências, desempenho nas atividades de formação em serviço e de reflexão teórico-metodológica, bem como a possibilidade de recuperação e superação de dificuldades.

A avaliação do residente é formalizada ao final de cada disciplina. Ao final do primeiro ano, para o residente que não apresentar conceito mínimo 7,0 (sete) nas avaliações e frequência mínima de 85% nas atividades teóricas e 100% nas atividades práticas, serão definidos pelos tutores/preceptores os mecanismos de recuperação para o segundo ano.

Para obtenção de certificado e aprovação, o residente deverá cumprir as frequências mínimas e obter conceito mínimo 7,0 (sete) em todas as disciplinas e na avaliação do TCR.

Instrumentos de avaliação

A avaliação será contínua, no transcorrer das atividades diárias dos residentes, onde será analisada a progressão do conhecimento entre teoria e prática. Todas as avaliações serão realizadas utilizando-se de ferramentas específicas, conforme orientação vigente.

Reprovação na residência

Não existe previsão de repetência para os residentes.

A recuperação das deficiências apresentadas pelos residentes deve acontecer ao longo da duração do programa. Infelizmente, na impossibilidade, o residente deverá ser desligado.

Normas Gerais

Os programas de Residência Multiprofissional e Uniprofissional da Saúde desenvolvidos na UFC são coordenados e supervisionados pela Comissão de Residência Multiprofissional e Uniprofissional da Saúde (COREMU).



Orientações gerais

1. Você deverá utilizar o uniforme adequado às atividades hospitalares (conforme instituição), não transparente, uso de jaleco com identificação do residente (obrigatório), sapato fechado, evitar o uso de adornos (brincos, pulseiras, anéis), conforme a NR-32.
2. Você deve manter a vacinação em dia.
3. A Ética Profissional deverá permear todas as suas ações. Procure sempre seu preceptor quando estiver com dúvidas;
4. Manter um bom nível de relacionamento e interação com a equipe multiprofissional, demais servidores, gerentes e usuários

São seus direitos

1. Ao adentrar na RESMULTI-UFC, o residente passa a ter direito a férias, acesso à biblioteca e acesso aos refeitórios do complexo.
2. A bolsa de residência é de R\$ 3.330,43, mais descontos.
3. Cada residente gozará de 30 dias de férias corridos por ano de residência, de acordo com programação divulgada posteriormente pela RESMULTI.
4. Todo afastamento por doença deverá ser comunicado de imediato ao preceptor da área, apresentando cópia de atestado médico devidamente identificado e com o CID, no prazo de 24 horas à coordenação geral e encaminhando em seguida, no menor tempo possível o original. Em caso de afastamento por mais de 15 dias, o residente deverá acionar o Instituto Nacional de Seguridade Social - INSS.
5. Licença maternidade / paternidade - de acordo com a lei da residência (lei nº 6.932, de 7 de julho de 1981, e atualizações), o residente é filiado ao Regime Geral de Previdência Social - RGPS como contribuinte individual e tem direito, conforme o caso, à licença paternidade e ou licença maternidade, conforme a lei vigente.

Representação na COREMU

A COREMU congrega todos os programas de Residência Multiprofissional e Uniprofissional da Saúde, dos Hospitais Universitários da Universidade Federal do Ceará, modalidades de Residência Integrada Multiprofissional em Atenção Hospitalar à Saúde, Residência em Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial e Residência em Enfermagem Obstétrica.

Os representantes dos residentes são eleitos de forma direta pelos seus pares.

Cada área de concentração da RESMULTI UFC conta com a participação de um residente titular e um suplente na COREMU, a serem eleitos pelos pares. O representante escolhido passa a ser membro titular, com direito a voto.

Participação em eventos externos

O residente poderá participar de 1 (um) evento durante o R1 e de 2 (dois) eventos durante o R2 relacionados à sua área de formação, autorizado pelo responsável da área profissional. A carga horária do evento será agregada ao programa. Existem algumas regras:

- 1.** As solicitações para participação de eventos deverão ser encaminhadas à área profissional com antecedência mínima de 30 dias.
- 2.** Deverá entregar cópia de certificado aos responsáveis de programa.
- 3.** Nos casos de solicitações em períodos coincidentes, de residentes do mesmo programa, a área profissional deverá avaliar e deliberar a fim de não haver prejuízos nas atividades do período.
- 4.** Os trabalhos e/ou resumos apresentados em congressos, simpósios, feiras, encontros, assim como, as publicações decorrentes das ações ligadas ao programa de residência devem obrigatoriamente ser acompanhados pela orientação, supervisão e assinatura conjunta do preceptor de área.

Declarações e certificados

Quando necessários, deverão ser requeridos à coordenação geral da Resmulti por meio eletrônico para resmultiufc@gmail.com

Somente a coordenação da Resmulti poderá expedir declarações e/ou documentações oficiais relativas à residência multiprofissional;

Será conferido ao residente aprovado o certificado de conclusão da Residência Multiprofissional pela Pró-Reitoria de Pós-Graduação da UFC, com chancela do Ministério da Educação.

Seus deveres

1. Manter postura ética com os outros residentes do programa, bem como com os demais profissionais do complexo e dos outros campos e com os usuários dos serviços de saúde;
2. Responsabilizar-se pelo cumprimento das atividades de seu programa de residência, obedecendo às atribuições que lhes forem designadas pelos tutores e preceptores;
3. Cumprir rigorosamente os horários;
4. Observar o código de ética de sua profissão, principalmente no que se refere a resguardar o sigilo e a veiculação de informação a que tenham acesso em decorrência do programa;
5. Levar ao conhecimento do coordenador, preceptores e tutores do programa as irregularidades ocorridas nos serviços;
6. Dedicção, zelo e responsabilidade no cuidado aos usuários e no cumprimento de suas obrigações;
7. Usar trajes adequados em concordância com as normas internas dos locais onde o programa está sendo realizado e crachá de identificação;
8. Zelar pelo patrimônio dos serviços onde o programa está sendo realizado;

9. Reportar aos preceptores, eventuais dúvidas ou problemas no decorrer das atividades práticas do programa;
10. Respeitar e zelar pela imagem institucional.
11. Dedicar-se exclusivamente ao programa de residência, cumprindo a carga horária determinada

Desistência e desligamento

Em caso de desistência, o residente deverá preencher um termo junto ao coordenador do programa e formalizá-la à COREMU para que possam ser tomadas as medidas administrativas cabíveis. O não cumprimento acarretará em ressarcimento à união dos valores pagos como bolsa.

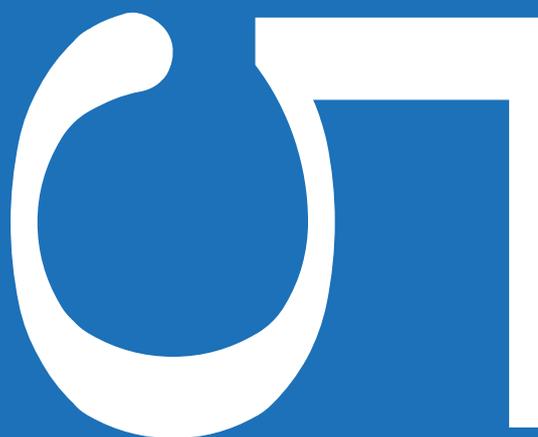
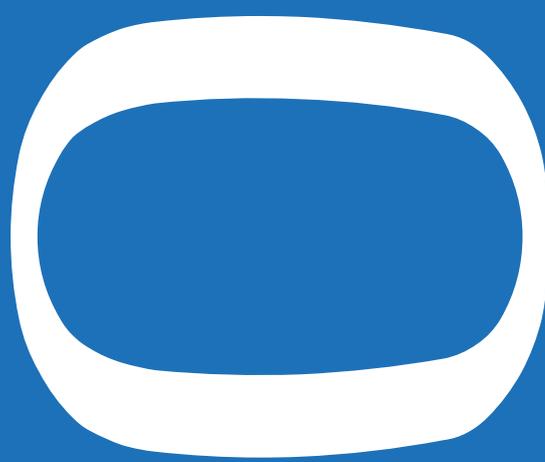
O desligamento a pedido do coordenador do programa poderá ocorrer devido a:

1. Avaliações com desempenho insatisfatório;
2. Frequência insuficiente;
3. Indisciplina e não cumprimento das normas internas;
4. Comprovação de vínculo empregatício;
5. No caso de avaliações abaixo da média e frequência insuficiente, a instituição deverá ter registro das notas e faltas injustificadas com ciência do bolsista.

O coordenador do programa poderá apresentar à COREMU UFC a proposta de desligamento do aluno, de maneira circunstanciada e com a ciência do interessado, exceto quando justificado pela comprovação de vínculo empregatício.

Os casos extremos como faltas graves, que exijam a suspensão imediata do bolsista, deverão ser analisados individualmente pela COREMU UFC, que dará o parecer final quanto ao desligamento do residente.

Organização Pessoal



Minhas metas nos próximos dois anos

Os próximos dois anos vão passar voando, faça planos e defina metas .

Metas Profissionais

Metas Pessoais

Metas Afetivas

Organização pessoal

A distribuição das horas dos residentes, por atividades, dar-se-á a partir da seguinte organização, a ser negociada com os coordenadores e preceptores da área de concentração. Preencha sua semana padrão mas lembre de deixar tempo para a família e os amigos.

Minha semana padrão

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
manhã							
tarde							

Meus desejos pessoais para os próximos dois anos

A distribuição das horas dos residentes, por atividades, dar-se-á a partir da seguinte organização, a ser negociada com os coordenadores e preceptores da área de concentração. Preencha sua semana padrão mas lembre de deixar tempo para a família e os amigos.

Livros que quero ler

Viagens que quero fazer

Presentes que vou me dar

Plano de segurança emocional

As situações novas em nossa vida nos demandam adaptação e isto pode gerar sentimentos dúbios e emoções diversas.

Podemos ter momentos de alteração de humor, ansiedade, inquietude, sentimento de incapacidade de enfrentar, fazer projetos ou a continuar na situação atual, assim como certa alteração de nossas atividades cotidianas.

Você pode se preparar para lidar com isto.

Preencha os itens a seguir, e se você começar a sentir nervosismo persistente, tremores, tensão muscular, transpiração, sensação de vazio na cabeça, palpitações, tonturas, cansaço, tristeza ou achar que são muitas coisas e que você não vai dá conta.

Retorne e leia as suas anotações!

Lembre que a calibragem entre as diversas dimensões de sua vida deve tornar-se um valor no seu dia-a-dia, pois a repercussão de suas escolhas determinará, em muito, o seu estar no mundo.

Para começar, pense um pouco.

1. Existe um lugar onde você possa chegar facilmente onde se sinta mais seguro emocionalmente?
2. O que você pode fazer a longo prazo para melhorar sua segurança emocional?
3. Tem coisas com você que possa usar para se machucar? Você pode remover de perto qualquer coisa que possa usar para se machucar?
4. Você usa alguma medicação regularmente?
5. Se você precisar de medicação regular, poderia armazená-lo em algum lugar com segurança ou talvez armazenar apenas uma pequena quantidade em

sua casa ou com você na bolsa ou mochila?

6. Existe alguém em quem você confia para cuidar de algo se você precisar?
Existe alguém em quem você confia para cuidar emocionalmente de você se precisar?

Como melhorar minha segurança emocional

Escreva o que você pode fazer imediatamente para melhorar sua segurança emocional.

Como me sentir mais calmo e que melhoram meu humor

Anote as coisas que você acha que ajudarão a melhorar seu humor ou a se sentir menos angustiado ou mais calmo. Adicione qualquer coisa que considere útil e específica.

Escreva o que você pode fazer imediatamente.

Coisas que me distraem

Liste qualquer coisa para “afastar sua mente” de sentimentos angustiantes e mantê-lo ocupado.

Tente ser específico. Por exemplo, se envolver entrar em contato com alguém, escreva seu nome e exatamente como você entrará em contato, ou seja, pessoalmente, por mensagens, por texto ou por telefone, e inclua todos os detalhes de contato.

Lembre-se! Você não está sozinho (a)

Inclua nas listas todos os contatos que podem lhe ajudar a manter sua segurança emocional.

Adicione os nomes das pessoas à mensagem ou entre em contato apenas para um bate-papo e não necessariamente para contar a eles sobre seus sentimentos em detalhes.

Nome	Telefone	Melhor horário

Escreva todos os detalhes de seus contatos e quando você puder entrar em contato com eles

Lista de pessoas que posso falar se me sentir angustiado

Pessoas que você pode entrar em contato se você estiver angustiado ou pensando em automutilação ou suicídio.

Lembre-se que você também pode ligar para uma linha de ajuda:

Centro de Valorização da Vida – CVV (Ligue 188).

Nome	Telefone	Melhor horário

Escreva todos os detalhes de seus contatos e quando você puder entrar em contato com eles

Se nada disto estiver funcionando, busque suporte profissional de emergência

Se você acha que sua vida não tem mais sentido, busque um serviço de saúde mental!

Por favor, diga a eles que é uma situação urgente e que você precisa de uma consulta.

ATENDIMENTOS GRATUITOS

Regional I

Caps Álcool e Drogas - Avenida Presidente Castelo Branco, 6283 - Barra do Ceará

Caps Geral - Rua Antônio Drumond, 808 - Monte Castelo

Regional II

Caps Geral Dr. Nilson de Moura Fé - Rua Pinto Madeira, 1550 - Aldeota

Caps Álcool e Drogas - Avenida Duque de Caxias, 1880 A - Centro

Regional III

Caps Geral Professor Frota Pinto - Rua Francisco Pedro, 1269 - Rodolfo Teófilo

Caps Álcool e Drogas - Rua Frei Marcelino, 1191 - Rodolfo Teófilo

Regional IV

Caps Álcool e Drogas Alto da Coruja - Rua Betel, 1826 - Itaperi

Caps Geral - Avenida Borges de Melo, 201 - Jardim América

Regional V

Caps Geral Bom Jardim - Rua Bom Jesus, 940 - Bom Jardim

Caps Álcool e Drogas - Rua Antônio Nery, s/n - Granja Portugal

Regional VI

Caps Álcool e drogas Casa da Liberdade - Rua Salvador Correia de Sá, 1296 - Sapiroanga

Caps Geral - Rua Manoel Castelo Branco, 200 - Messejana

Clínica Arcádia

Endereço: Rua Martinho Rodrigues, 191, bairro de Fátima - Telefone: (85) 30345508

Clínica Escola de Psicologia da UFC

Endereço: Rua Waldery Uchôa, 3, no bairro Benfca - Telefone: (85) 3366-7690

ATENDIMENTOS A BAIXO CUSTO

Instituto Raízes

Endereço: Rua Adolfo Moreira de carvalho, 86, Edson Queiroz. - Telefone: (85) 34592477

Instituto Sherpa

Endereços: Av. Viena Weyne, 1167 - Lago Jacarey; Av. Antônio Sales, 1885, sala 203, Joaquim Távora. - Telefone: (85) 3271-0564

Clínica Escola de Psicologia da Unifor - NAMI

Endereço: Av. Dr. Valmir Ponte - Telefone: (85) 3477-3611

Clínica Escola Maurício de Nassau

Endereço: Av. Aguanambi, 251 - José Bonifacio - Telefone: (85) 3101-7720

Clínica Escola Fanor

Endereço: Av. Santos Dumont, 7800 - Telefone: (85) 3052-4865

Clínica Escola de Psicologia do Centro Universitário Estácio do Ceará

Endereço: R. Eliseu Uchôa Beco, 600 - Patriolino Ribeiro - Telefone: (85) 3271-1992

Clínica Escola da Uece

Endereço : Av. Dr. Silas Munguba, 1700 – Campus Itapery (ao lado do bloco P)-
Telefone: (85) 3101-9981

Se não conseguir na primeira tentativa, preocupe apenas em se manter seguro enquanto alguém de uma das suas listas vai até você e, enquanto espera, por favor **ligue para o 188 (CVV)**.

Pessoas diferentes encontram diferentes tipos de apoio para elas. Algumas pessoas precisam de especialistas, outras precisam de alguém menos formal fora do sistema de saúde para ouvir, e outras precisam de ambos.

Saiba mais em:

www.residenciamultieuni.ufc.br



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ



HOSPITAL
UNIVERSITÁRIO
WALTER CANTÍDIO - UFC



MEAC
MATERNIDADE - ESCOLA
ASSIS CHATEAUBRIAND

EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS