

O PLANO DE GESTÃO DE CRISES COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO DE CRISES EMOCIONAIS

Marli Aparecida Reis Coimbra¹; Kelly Karina Fiomari²; Suiane Martins Fornaziero³; Andrezza Bernardes De Oliveira⁴.

DOI: 10.47094/2COBRAMUES.2025/RS/8

RESUMO

Introdução: O plano de gestão de crises é uma ferramenta de prevenção e promoção à saúde mental do indivíduo. Sua aplicação envolve a cultura do autoconhecimento e a tomada de decisões mais assertivas diante das adversidades. **Objetivo:** Descrever a aplicação do plano de gestão de crises como prevenção de crises emocionais em uma universidade pública. **Metodologia:** Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, descritivo, realizado em uma universidade pública na região do Triângulo Sul, Minas Gerais, Brasil, no mês de setembro de 2025, foram organizados três encontros semanais em localidades distintas da universidade, sendo dois presenciais e um no formato remoto. A ação fez parte da Campanha Setembro Amarelo, que é realizada todo ano na instituição, com o objetivo de enfatizar a valorização da vida por meio da promoção de saúde mental. Essa atividade contou com a presença da gestão administrativa e equipe multiprofissional de promoção à saúde de um departamento de atenção à saúde do servidor público federal. Nos encontros presenciais além da abordagem do tema “gestão de crises emocionais” e aspectos neurobiológicos, foi entregue aos participantes uma pasta contendo o plano de gestão de crises impresso com perguntas e imagens detalhadas. As questões são: 1- Como reconheço sinais de que não estou bem? 2- O que pode me ajudar a recuperar ou manter o meu bem-estar? 3- O que acontece comigo quando uma crise mais grave se aproxima? 4- O que fazer caso uma crise pareça se aproximar? Para o encontro online, os participantes receberam o material por e-mail e foi solicitado que os mesmos pudessem imprimir para a garantia da dinâmica mesmo no formato remoto. O plano de gestão de crises é validado pelo Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio (CEPS). **Resultados:** Participaram da atividade 57 servidores públicos, que puderam refletir sobre as situações que eram desencadeadoras das crises psíquicas e puderam elencar estratégias para o enfrentamento das mesmas. **Considerações Finais:** A aplicação do plano de gestão de crises como prevenção de crises emocionais foi efetiva, uma vez que os servidores participaram ativamente, além do compartilhamento de situações e processo de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Intervenção psicossocial. Bem-estar psicológico. Habilidades de enfrentamento.