



■ Onde Encontrar Ajuda?

Contactos

Universidade de Évora:

✚ Divisão de Integração e Acompanhamento de Estudantes – Acompanhamento Psicológico:

✉ conta.connosco@uevora.pt

✚ Serviço de Extensão à Comunidade em Psicologia (Sec-Psi)

✉ sec-psi@ecs.uevora.pt

Linhas de Apoio em Saúde Mental:

✚ Aconselhamento psicológico SNS24

☎ 808 242 424

✚ Conversa Amiga ☎ 808 237 327 | 210 027 159

✚ SOS Voz Amiga ☎ 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

✚ Telefone da Amizade ☎ 222 080 707



Centro de Respostas Integradas do Alentejo Central:

Consultas de comportamentos aditivos e dependências ☎ 266 009 800 | 266 737 500

Recursos Médicos na Comunidade:

Utentes sem Médico de Família na ULS Alentejo Central:

✚ UCSP Évora, R. Ferragial do Poço Novo, Évora

☎ 266 760 010 Consulta aberta de 2ª a 6ª feira, 8h30m – 10h

✚ IPDJ Évora, R. da República nº119 ☎ 266 737 300

✚ Gabinete de Saúde Juvenil | Saúde Sexual e Reprodutiva 📅 3ª feira das 🕒 14h – 17h30

✚ Gabinete de Saúde Juvenil | Saúde Mental 📅 3ª e 5ª feira 🕒 10h – 13h 🕒 14h – 16h

✚ Gabinete de Saúde Juvenil | Comportamentos Aditivos:

📅 4ª feira das 🕒 10h – 17h

Recursos Online:

Programa Nacional para a Saúde Mental

<https://saudemental.min-saude.pt/>

Serviço Nacional de Saúde 🌐 www.sns.gov.pt

Portal sobre Saúde Psicológica e Bem-Estar

🌐 www.eusinto.me

Direção-Geral da Saúde 🌐 www.dgs.pt

Sociedade Portuguesa de Suicidologia

🌐 www.spsuicidologia.com

iFightDepression 🌐 www.ifightdepression.com

Organização Mundial de Saúde

🌐 www.who.int/health-topics/suicide



Primeiros Socorros em Saúde Mental

Como Apoiar?

Aprender a fazer a diferença





Reconhecendo os Sinais

Como Detetar os Sinais?

- ⚡ **Alterações de humor** (tristeza persistente, irritabilidade, ansiedade)
- ⚡ **Alterações de comportamento** (isolamento social, aumento do consumo de álcool, medicação e outras substâncias)
- ⚡ **Alterações no desempenho académico** (faltas às aulas, notas baixas)
- ⚡ **Dificuldade em concentrar-se ou tomar decisões** Sinais de cansaço visíveis
- ⚡ **Alterações nos hábitos alimentares** Expressões de desesperança, desespero ou impotência
- ⚡ **Automutilação ou ideias suicidas**



Como Ajudar?

O que fazer?

- ★ **Aborde com empatia e preocupação:** Utilize uma linguagem simples e sem julgamentos.
- ★ **Ouçá atentamente:** Mostre que está a prestar atenção e a compreender os seus sentimentos.
- ★ **Valide as emoções:** Deixe-os saber que os seus sentimentos são aceitáveis e válidos.
- ★ **Ofereça apoio e encorajamento:** Sugira recursos disponíveis.
- ★ **Ajude-os a aceder a recursos:** Conecte-os a serviços universitários (serviços psicológicos, centro de saúde, serviços de apoio ao estudante) ou apoio comunitário.
- ★ **Conheça os seus limites:** Não é um terapeuta; o seu papel é fornecer apoio e orientação.
- ★ **Cuide de si próprio/a:** Apoiar os outros pode ser emocionalmente desgastante; procure apoio se necessário.



Recursos e Próximos Passos

Aprender a fazer a diferença.

