



vagar
(mente)

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL DA
UNIVERSIDADE DE ÉVORA

Primeiros Socorros em Saúde Mental

Como Apoiar? Aprender a fazer a diferença

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 2^a a 6^a feira, 8h30m - 10h
- IPDJ Évora, R. da República nº119 266 737 300
- Gabinete de Saúde Juvenil | Saúde Sexual e Reprodutiva 3^a feira das 14h - 17h30
- Gabinete de Saúde Juvenil | Saúde Mental 3^a e 5^a feira 10h - 13h 14h - 16h
- Gabinete de Saúde Juvenil | Comportamentos Aditivos: 4^a 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

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.
- ★ **Ouça 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.

