



Semáforo dos PSSM

- PARE!**
Se não está confortável para intervir em situações de crise
- PAUSE**
Se está na dúvida se consegue por causa dos seus próprios limites
- AVANCE!**
O autocuidado e a sua saúde mental têm sido essenciais para conseguir apoiar quem precisa



Contactos úteis

Universidade de Évora

- Divisão de Integração e Acompanhamento de Estudantes Edifício dos Serviços Académicos diae@uevora.pt
- Serviço de Extensão à Comunidade em Psicologia (SEC-PSI) sec-psi@uevora.pt
- Grupo de Suporte ao Projeto Vagar(Mente)
927 988 675

Linhas de Apoio em Saúde Mental:

- Linha de Emergência Nacional 112
- Linha SNS 24 808 24 24 24
- Linha SOS Voz Amiga 213 544 545 / 912 802 669 / 963 524 660 15h30 às 00h30
- SOS Estudante 239 484 020 / 969 554 545 / 915 246 060 20h à 1h
- LUA (Linha da Universidade de Aveiro) 800 208 448 21h à 1h

Recursos comunitários específicos:

- Centro de Respostas Integradas do Alentejo Central 266 009 800 / 266 737 500

 UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

 vagar
(mente)

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL DA
UNIVERSIDADE DE ÉVORA

 CHRG
Centro de
Investigação
e Recursos
Centrais

 cieplue
Centro de Investigação e
Extensão da Universidade de Évora

 UNIVERSIDADE
DE ÉVORA vagar
(mente)PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL DA
UNIVERSIDADE DE ÉVORA

Primeiros Socorros em Saúde Mental

O que fazer para apoiar um colega em crise?





VER

1. **Observar** o contexto e compreender o que aconteceu.
2. **Questionar** pessoas próximas para obter informações adicionais.
3. **Analisar** reações físicas, emocionais e comportamentais para avaliar o estado da pessoa.
4. **Verificar** sinais de lesões que exijam assistência médica urgente.
5. **Garantir** que a pessoa está num ambiente seguro e protegido.
6. **Responder** a necessidades imediatas, como sede ou frio.

Ponto de partida

(Antes de começarmos, é fundamental avaliar se estão reunidas condições para prestar apoio)

Ouvir

- ★ **Abordar a pessoa de forma calma e respeitosa**, adaptada ao contexto.
- ★ **Apresentar-se claramente**, explicando o propósito da ajuda.
- ★ **Escutar ativamente e sem julgamento**, permitindo que a pessoa se expresse livremente.
- ★ **Validar a experiência**, reconhecendo e aceitando sentimentos.
- ★ **Interagir de forma empática**, com contacto visual, postura adequada e sinais de interesse.
- ★ **Identificar as necessidades e preocupações imediatas**, ajudando a pessoa a procurar soluções.
- ★ **Empregar técnicas de regulação emocional**, como respiração guiada ou uma breve caminhada.

Conectar

- ★ **Fornecer informação fiável** adaptada às necessidades da pessoa.
- ★ **Indicar fontes úteis** para acesso a informações relevantes.
- ★ **Apresentar recursos disponíveis**, adequados às preocupações da pessoa.
- ★ **Facilitar contacto** com entidades especializadas, se necessário.
- ★ **Reforçar a rede de suporte social**, incentivando conexões com familiares e amigos.
- ★ **Encaminhar para serviços de apoio** médico e/ou de saúde mental, caso seja pertinente.