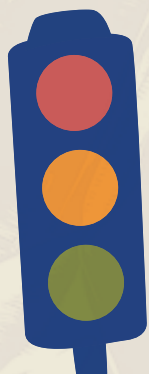




■ Semáforo dos PSSM



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



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.
- 