
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ajudar um/a colega...

Sinais de Alerta

É importante estar **atento/a a quem nos rodeia** e **agir oferecendo apoio ou procurando ajuda especializada** se alguém nos inspira preocupação.

Para saber quando é necessário agir e de que forma, é preciso saber **reconhecer e responder** a **sinais** de sofrimento que possam indicar que um/a colega está a experienciar um problema ou crise de saúde mental e/ou a considerar magoar-se a si ou aos outros.

É possível dividir os sinais de alerta em 3 níveis.

Preocupação

Alterações em diferentes áreas da vida do indivíduo:

- **Académica**
 - Faltas consecutivas;
 - Declínio na qualidade e quantidade do trabalho desempenhado;
 - Falhas no cumprimento ou pedidos de adiamento de prazos frequentes
- **Física**
 - Mudanças repentinas na aparência física e/ou na higiene;
 - Frequentar aulas sob o efeito de álcool ou outras substâncias;
 - Cansaço/exaustão;
 - Cortes, queimaduras ou feridas óbvias;

- **Emocional**
 - Preocupações excessivas;
 - Ataques de choro;
 - Tristeza, irritabilidade;
 - Falta significativa de autoconfiança;
 - Resposta desproporcional a notas ou avaliações;
- **Social**
 - Isolamento ou afastamento;
 - Conflitos frequentes;
 - Dificuldades em entender-se com os outros (e.g. grupos de trabalho);
- **Experiência de eventos negativos marcantes**
 - Doença grave ou morte de alguém significativo na vida da pessoa;
 - Trauma de qualquer tipo;
 - Agressão física ou verbal;
 - Discriminação;
 - Desastres naturais;
 - Alterações significativas de vida.

Urgência

Sufrimento evidente com possibilidade de risco e que requer intervenção profissional.

- Múltiplos sinais de preocupação que escalam consecutivamente e não se resolvem;
- Expressões de desespero e desesperança;
- Ideias sobre suicídio ou agressão a terceiros, expressas oralmente, por escrito, nas redes sociais, etc.;



- Agravamento de sintomas de mal-estar psicológico:
 - isolamento social extremo;
 - agitação intensa;
 - agravamento de depressão;
 - aumento de ataques de ansiedade/pânico;
- Desfasamento da realidade:
 - paranoia;
 - alucinações;
 - delírios;
 - euforia extrema.

Emergência

Ameaça imediata de perigo para o próprio e/ou para outros.

- Situações de perigo eminente para o próprio e/ou para outros;
- Estado de não-responsividade;
- Necessidade de chamar assistência imediata.

Poderás notar um ou mais destes sinais e perceber que há um problema, presenciar algum comportamento particularmente perturbador ou apenas ter um “instinto” de que algo se passa.

Qualquer que seja o caso, debes levar as tuas suspeitas a sério e procurar intervir da melhor forma. A maioria das pessoas que comete ou tenta suicídio, autoagressão ou violência dá alguns avisos das suas intenções.

FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contacts

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Psychological support by appointment:

Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30
and from 14:30 to 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Helping a colleague...

Warning Signs

It's important to be **aware of those around you** and to **act by offering support or seeking specialized help** if someone is causing you concern.

To know when you need to act and how, you need to be able to **recognize and respond to signs** of distress that may indicate that a colleague is experiencing a mental health problem or crisis and/or is considering hurting themselves or others.

It's possible to distribute warning signs in 3 levels.

Concern

Changes in different areas of the individual's life:

- **Academic**
 - Consecutive absences;
 - Decline in the quality and quantity of work performed;
 - Failure to meet deadlines or frequent requests for postponement
- **Physical**
 - Sudden changes in physical appearance and/or hygiene;
 - Attending classes under the influence of alcohol or other substances;
 - Tiredness/exhaustion;
 - Obvious cuts, burns or wounds;

- **Emotional**
 - Excessive worry;
 - Crying outbursts;
 - Sadness, irritability;
 - Significant lack of self-confidence;
 - Disproportionate response to grades or assessments;
- **Social**
 - Isolation or withdrawal;
 - Frequent conflicts;
 - Difficulties getting along with others (e.g. work groups);
- **Experiencing significant negative events**
 - Serious illness or death of someone significant in the person's life;
 - Trauma of any kind;
 - Physical or verbal aggression;
 - Discrimination;
 - Natural disasters;
 - Significant life changes.

Urgency

Obvious suffering with the possibility of risk and requiring professional intervention.

- Multiple signs of concern that escalate consecutively and are not resolved;
- Expressions of despair and hopelessness;
- Ideas about suicide or aggression towards others, expressed orally, in writing, on social media, etc;



- Worsening symptoms of psychological distress:
 - extreme social isolation;
 - intense agitation;
 - worsening of depression;
 - increased anxiety/panic attacks;
- Blurring of reality:
 - paranoia;
 - hallucinations;
 - delusions;
 - extreme euphoria.

Emergency

Immediate threat of danger to self and/or others.

- Situations of imminent danger to self and/or others;
- State of non-responsiveness;
- Need to call for immediate assistance.

You may notice one or more of these signs and realize there's a problem, witness some particularly disturbing behavior or just have a "gut feeling" that something is going on.

Whatever the case, you should take your suspicions seriously and try to intervene in the best way possible. Most people who commit or attempt suicide, self-harm or violence give some warning of their intentions.