

---

**FEUP**  
**Healthy Minds**

*You deserve it*



## Contactos

[goi@fe.up.pt](mailto:goi@fe.up.pt) | [psigoi@fe.up.pt](mailto:psigoi@fe.up.pt)

**Apoio psicológico por marcação:**

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 15:30

**GABINETE DE ORIENTAÇÃO E INTEGRAÇÃO**

**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

*Sofrimento 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.**