
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

spo@fe.up.pt | psispo@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

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

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

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 particularmente preocupante 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.