

# PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

## PSP - ULisboa

Aqui e Agora: Linha  
de Intervenção  
Psicológica na Crise  
da ULisboa

210 493 499

Manual PSP-ULisboa



# PSP-ULISBOA: MODELO DE PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS UNIVERSITÁRIO

(Adaptado de Brymer et al, 2006; WHO, 2010, 2013)



*Apoiar e acolher, em segurança e sem julgamento, com humanidade e empatia, toda a comunidade universitária.*

## OS PSP SÃO UNIVERSAIS

**1** **Alunos, Investigadores, Professores e Colaboradores** podem beneficiar e aplicar estes princípios.

**2** **Apoio imediato, baseado na empatia e escuta ativa, para quem enfrenta crises emocionais na universidade.**

**3** **Culturalmente sensível e respeitador** das experiências e formas de expressão individuais.

**4** **Não substitui ajuda profissional**, mas ajuda a estabilizar a pessoa em crise.

## COMO POSSO INTERVIR?

### RECOLHA DE INFORMAÇÃO INICIAL

- Identifique a crise, o que a causou e quem deu o alerta.
- Verifique se há necessidade de **ajuda médica urgente** ou de **segurança**.
- Observe se existem pessoas com reações de stress intensas ou em sofrimento psicológico.

### AVALIAÇÃO PESSOAL

- Avalie se tem disponibilidade emocional e tempo para intervir.
- Verifique se a relação com a pessoa pode facilitar a intervenção.

# PSP-ULISBOA: MODELO DE PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS UNIVERSITÁRIO



## 1. Primeiro Contacto e Estabelecimento da Relação

- Identifique quem possa estar a necessitar de ajuda.
- Aborde de forma calma e respeitosa.
- Disponibilize-se a ouvir, sem pressionar a falar
- Pergunte se a pessoa precisa de apoio, sem invadir o espaço pessoal.



## 2. Segurança e Conforto

- Ofereça um **ambiente seguro e tranquilo**.
- Garanta que a pessoa não está em perigo e se sente acolhida.
- Proteja de estímulos exigentes e da exposição ao olhar de outros.



## 3. Estabilização

- Ajude na **recuperação do controlo emocional**.
- Ajude a respirar mais pausadamente, se necessário, e a focar a sua atenção em estímulos neutros.
- Valide as emoções sentidas e ajude-a a compreender as suas reações, enquadrando-as na resposta orientada para a sobrevivência.
- Identifique **sinais e sintomas** e solicite aconselhamento, se necessário.

# PSP-ULISBOA: MODELO DE PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS UNIVERSITÁRIO



## 4. Gestão da Informação

- Procure identificar as preocupações e **necessidades imediatas**, como informação, assistência médica ou apoio emocional. Lembre-se que as necessidades básicas, como alimentação e alojamento, podem não estar acauteladas.



## 5. Assistência Prática

- Ajude a priorizar as **necessidades imediatas** e apoie na resolução de problemas **sem impor** as soluções que lhe parecem a si mais adequadas.
- Faculte informações que apoiem a tomada de decisão.
- Respeite o direito de tomar decisões.
- Descentre-se do seu “quadro de referências”.



## 6. Ligação à rede de suporte social e familiar

- Perceba se a pessoa tem alguma **figura de referência** na comunidade académica e se a mesma está disponível.
- Se necessário e desejado, ajude a identificar alguém significativo que possa vir ter com a pessoa.
- Informe sobre os recursos e Serviços da ULisboa.

# PSP-ULISBOA: MODELO DE PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS UNIVERSITÁRIO



## 7. Informação sobre Coping

- Informe sobre as reações mais comuns nos primeiros dias.
- Ajude a refletir sobre estratégias saudáveis e adaptativas.
- Ensine a identificar **sinais de alerta** que sugerem a necessidade de ajuda profissional.



## 8. Encaminhamento e Referenciação

- Garanta que a pessoa tem acesso ao nível de cuidados seguinte, quando necessário.
- Ligue **Aqui e Agora** - Linha de Intervenção Psicológica na Crise da ULisboa, para apoio e aconselhamento na referenciação.
- Em situações urgentes/emergentes, considere contactar o Número Europeu de Emergência **112**, ou a Linha Saúde 24, **808 24 24 24**.

**Aprenda, envolva-se, queira saber!**

**Juntos, criamos uma Universidade mais segura, empática e humana.**

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2006). *Psychological First Aid: Field operations guide* (2nd ed.). National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD.

World Health Organization. (2010). *mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings*. World Health Organization. Disponível em <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250239/9789241549790-eng.pdf>

World Health Organization. (2013). *Guidelines for the management of conditions specifically related to stress*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241505406>