Formação	Ajuda em crise psicológica: guia para não profissionais (2ª Edição)
Referência	8/2026
Entidade Formadora	Vagar(mente) e Serviço de Extensão à Comunidade em Psicologia / Universidade de Évora
Destinatários	Pessoal técnico, especialista e de gestão e Dirigentes
Data /Local /Horário	Data de início dia 20/10/2026 entre as 14h e as 17h; restantes sessões todas as terças-feiras, entre as 14h e as 17h, com a última sessão a 24/11/2026
Duração	18 horas (6 sessões com duração de 3 h)
Objetivos Gerais	• Reconhecer sinais de sofrimento psicológico e comportamentos de crise psicológica em estudantes; • Aplicar o modelo de primeira ajuda psicológica com segurança e responsabilidade; • Promover um ambiente de acolhimento, escuta ativa e encaminhamento adequado; • Identificar recursos internos e externos de apoio (serviços da universidade, centros de saúde, etc.); • Gerir a sua própria segurança e limites éticos no papel de apoio inicial.
Programa	• Saúde mental e problemas de saúde mental mais frequentes em estudantes universitários, estigma, crise psicológica e primeira ajuda; • Sinais de crise psicológica e estratégias de primeira ajuda em situações de ansiedade extrema; crises psicóticas; comportamentos aditivos; depressão, suicídio e autolesão; • Autocuidado; • Recursos de apoio da comunidade.