Formação	Formação Ajuda em crise psicológica: guia para não profissionais
Referência	2/2026
Entidade Formadora	Vagar(mente) / Universidade de Évora
Destinatários	Pessoal Técnico e Administrativo e Dirigente
Data /Local /Horário	A formação irá decorrer a partir de dia 19 de março de 2026, presencialmente, um dia por semana (datas ainda sujeitas a confirmação)
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.