

## FICHA CURSO DE FORMAÇÃO

### Designação da Ação de Formação/Curso

Workshop: Primeiros Socorros em Saúde Mental

### Área de Formação CNAEF

0313 - Psicologia

### Duração

2 horas

### N.º de Ações/ Edições

2

### N.º de Formandos por ação (se necessário/ aplicável, indicar o n.º máximo)

30 formandos

### Formador(es)

Prof.ª Doutora Cláudia Carmo, Mestre Carolina Martins

| Ações/Edições                                  | Data de Início | Data de Fim | Carga Horária            |           |       |
|------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------|-----------|-------|
|                                                |                |             | Teórico-Prática          | Seminário | Outra |
| 1<br>(Gambelas)<br>Sala de formação do CRIA    | 04/12/2025     | Mesma data  | 2 horas<br>(14:30-16:30) |           |       |
| 2<br>(Penha)<br>Sala de formação da Biblioteca | 05/12/2025     | Mesma data  | 2 horas<br>(14:30-16:30) |           |       |

### Regime:

Presencial:

☒ Sala de formação do CRIA

Online:

☐

Misto:

☐

### Breve descrição da ação proposta (para divulgação)

Este workshop aborda os desafios de saúde mental no quotidiano académico, trazendo uma perspetiva prática de “primeiros socorros” psicológicos ancorada na Terapia Cognitivo-Comportamental. Pensado para o pessoal não docente, integra momentos de reflexão, partilha e treino de competências transversais (comunicação empática, gestão de stress e tomada de decisão em situações sensíveis).

Serão apresentadas e praticadas estratégias breves e validadas para reconhecer sinais precoces de sofrimento, estabilizar a pessoa (respiração, grounding) e orientar de forma segura, respeitando limites de atuação, confidencialidade e encaminhamento adequado.

#### Competências e resultados de aprendizagem dos formandos (Objetivos)

Pretende-se que os formandos adquiram competências relativas ao reconhecimento precoce de sinais de sofrimento psicológico em contexto académico, à condução de uma abordagem inicial segura e empática (escuta ativa, validação e perguntas abertas) e à aplicação de técnicas breves de regulação baseadas na TCC (respiração diafragmática, grounding e micro-ativação comportamental). Deverão, ainda, distinguir situações urgentes de não urgentes, acionar procedimentos de encaminhamento para recursos internos/externos e elaborar um plano pessoal de autocuidado após a intervenção.

#### Conteúdos Programáticos:

1. Fundamentos dos Primeiros Socorros em Saúde Mental;
2. Práticas breves baseadas em evidências para estabilização;
3. Reconhecimento de sinais de alerta e triagem inicial;
4. Gestão de crise e encaminhamento;
5. Planeamento de ação no contexto académico.

#### Perfil dos Destinatários

Pessoal não docente da Universidade do Algarve

#### Modalidades e metodologias formativas

O curso será realizado de forma presencial, pretendendo-se uma participação ativa por parte dos formandos, sendo realizados exercícios práticos relacionados com as matérias.

#### Metodologias de avaliação dos formandos

Não haverá avaliação. Os participantes receberão um certificado de participação.

#### Metodologia de avaliação dos resultados do curso

No final da formação será realizado um questionário comum para avaliação de todos os cursos – Modelo da Ualg (GCP) - <https://www.ualg.pt/webform/questionario-de-avaliacao-formacao-interna>