

# QUANDO OS OUTROS PRECISAM DE NÓS, É IMPORTANTE ESTARMOS ALERTA!

---

## Equipa de trabalho

---

**Coordenadora Responsável:** Joana Carreiro, PhD

Domínio Saúde Mental e Social - **Healthy Campus**

**Discentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde:** Catarina Silva,  
Diana Sousa, Paula Leite e Soraia Milhazes



## Índice

Introdução	3
Sinais de Alerta	4,5
Ansiedade	6,7
Bornout	8,9
Suicídio	10
Bullying	11
Violência no namoro	12
Como deves agir	14
Linhas de apoio	15
Curiosidades	16
Referências	17

## INTRODUÇÃO

No relatório de estudos efetuados, é possível retirar que, por vezes, um grande impedimento para a intervenção precoce nas problemáticas mentais é precisamente a falta de informação no que toca ao ramo da saúde mental. Desta maneira, torna-se importante a criação de programas que visem fornecer informação e alertar para os sinais.

(Ó Neill, 2013; Ozer & Schotland, 2011 como citado em Tomé, 2017).

O Plano Nacional de Saúde Escolar Portuguesa (Despacho no 12045/ 2006), atribui a promoção da saúde mental como sendo algo com extrema relevância, "através do desenvolvimento de competências pessoais e sociais, aumento da resiliência, promoção da autoestima e autonomia, visando prevenir comportamentos de risco"

(Santos, 2013).



## SINAIS DE ALERTA

Reconhecer sinais de alerta pelas pessoas que nos rodeiam é uma estratégia essencial para a prevenção do suicídio, sendo um princípio básico para a prevenção de atos suicidas.

(Brás et al., 2017).

**Os sinais de alerta têm sido divididos noutras categorias:**

- (a) sinais verbais diretos;
- (b) sinais verbais indiretos;
- (c) sinais comportamentais diretos e
- (d) sinais comportamentais indiretos.

(Brás et al., 2017).

**Entre os sinais de alerta nos adolescentes, podem, também, abranger:**

- Dificuldades de concentração;
- Alteração nos padrões de sono e de alimentação;
- Tentativas para colocar os assuntos e objetos pessoais em ordem;
- Preocupações com a morte ou com temas violentos;
- Melhoria repentina após um período depressivo.

(Capuzzi, 2009 como citado em Brás et al., 2017)

# SINAIS DE ALERTA

Sinais de alerta gerais:

## **Necessidade de isolamento**

Não quer sair de casa, estar com família e amigos ou estar com os pares; não quer compartilhar sentimentos ou pensamentos, sendo um indício de que algo não está bem.

Este comportamento indica que a pessoa se sente incapaz de manter uma vida social ativa, pode até inventar desculpas para não sair de casa, preferindo ficar sozinha e isolada do mundo que a rodeia.

## **Oscilações de Humor**

Ocorrem sem motivo aparente e não são funcionais como, por exemplo, reagir de forma exagerada, ficar triste ou frustrado com facilidade.

São também sinais, a dificuldade em lidar com os momentos de maior tristeza, bem como a sensação constante de perda de controle sobre algo que aconteça.

## **Alterações no apetite**

A mudança no apetite, que pode passar ou por comer muito mais ou por muito menos do que é costume. A comida pode ser vista tanto como um refúgio como uma necessidade para a qual não há energia ou vontade para a satisfazer.

## **Alterações no padrão de sono**

Ter muita vontade de dormir, acordar muito cedo, ter dificuldade em dormir ou em levantar-se.

## **Preocupações/medos excessivos**

Ter receio do futuro ou ter preocupações com algum acontecimento em específico é normal. Passa a ser disfuncional se essa preocupação afetar a vida diária, tendo-se transformado numa preocupação excessiva.

## **Alterações na memória**

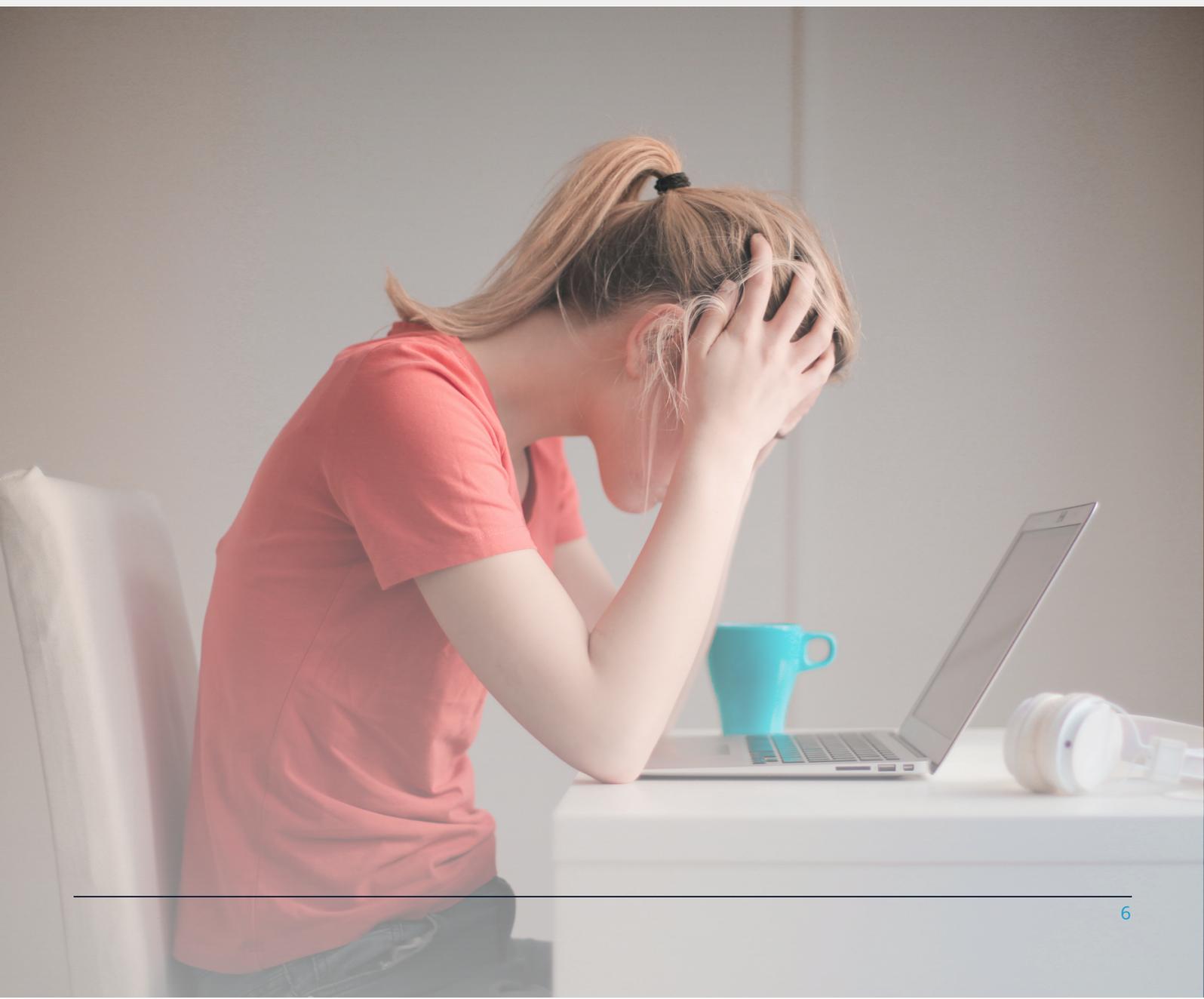
O esquecimento e problemas de memória podem ter causas neurológicas, mas podem também existir devido a dificuldades de concentração e de tomar decisões causadas por perturbações da saúde mental.

## ANSIEDADE

Definida como um **estado emocional, caracterizado por sentimentos vagos de apreensão, preocupação ou inquietação**. Segundo um ponto de vista evolutivo, a ansiedade pode desempenhar um papel benéfico e adaptativo, permitindo um crescimento pessoal, assim como um desenvolvimento físico e mental. Porém, **quando a ansiedade se torna intensa e prolongada, assume uma conotação patológica**.

**São características algumas manifestações somáticas involuntárias**, como a xerostomia, a sudorese, arrepios, tremores, vômitos, palpitações, dores abdominais, entre outras alterações biológicas. Por outro lado e de um ponto de vista evolutivo, **a ansiedade pode desempenhar um papel benéfico e adaptativo, permitindo um crescimento pessoal, assim como um desenvolvimento físico e mental**.

Guedes, 2020



# ANSIEDADE

Existem algumas **estratégias que podem ajudar a prevenir crises de ansiedade e a aliviar os sintomas:**

1

## Técnicas de Relaxamento

Por exemplo, a técnica de **respiração diafragmática profunda** ajuda a diminuir a frequência cardíaca, a pressão arterial e a lidar com o stress, permitindo alcançar um estado de relaxamento tranquilizador. Outras técnicas como a da **imaginação guiada por imagens** (imaginar um jardim repousante ou a praia favorita) são técnicas de uso fácil e ao alcance de todos e contribuem para o alívio do stress.

2

## Mindfulness, Meditação e Yoga

**Aumentam a capacidade de autocontrolo e autoconhecimento** com diminuição do stress associado às crises de ansiedade e uma maior capacidade de apreciar aquilo que traz felicidade e bem-estar.

3

## Exercício, dieta saudável e descanso

Devem sempre fazer parte da vida diária mas são particularmente importantes para quem sofre de ansiedade. **O exercício diminui as hormonas associadas ao stress e promove a saúde e o bem-estar generalizado.** Na alimentação diária devem ser evitados alimentos com cafeína ou álcool e privilegiado o consumo de alimentos ricos em omega-3. **A falta de descanso e de sono reparador são também promotores de stress.**

4

## Autoconhecimento

**Aprender a identificar o que provoca crises de ansiedade é a forma mais eficaz de as evitar.** Analise o seu dia-a-dia e registe num diário o que lhe provoca ansiedade. Partilhe com amigos e familiares as suas preocupações e procure a ajuda de profissionais de saúde de modo a saber como lidar com a ansiedade.

# BURNOUT

O **Burnout**, termo inglês que significa "queimar até à exaustão", é utilizado muitas vezes para definir uma **síndrome ou uma perturbação da esfera da saúde mental**, perante o qual, a pessoa sente que não tem ferramentas adaptativas para gerir, confrontando-se com sentimentos de ansiedade, exaustão e ineficácia, perpetuando assim o ciclo vicioso entre estes três conceitos

**Um dos sintomas psicológicos que mais tem afetado as pessoas da sociedade moderna é o Burnout**, ou seja, o resultado do stress crónico relacionado com o trabalho.

Freudenberger descreveu os dois **eixos sintomáticos principais**, compreendendo, por um lado, os **sintomas físicos** (insónia, fadiga, palpitações, sudorese) e, por outro lado, os **sinais comportamentais** (irritabilidade, intolerância à frustração, raiva ou choro). Ainda durante o mesmo ano, Maslach, Jackson e Leiter, na conceção da definição de Burnout, sendo a mais aceite atualmente, **o Burnout é descrito de uma perspectiva tridimensional, como uma síndrome psicológica expressa por três dimensões:**

1. Exaustão emocional
2. Despersonalização.
3. Reduzida realização pessoal.

Guedes, 2020



# BURNOUT



## Como reconhecer o Burnout

**Os sintomas de Burnout podem ser quase imperceptíveis numa fase inicial, começando a surgir gradual e lentamente.** Alguns exemplos de sintomas que poderão ocorrer são:

- Perda de interesse no trabalho ou pouca motivação
- Pior desempenho no trabalho
- Menos eficiência no trabalho
- Sentimento de exaustão
- Menos confiança na capacidade para atingir objetivos ou sensação de falhanço
- Tendência para se isolar
- Sair mais cedo ou chegar mais tarde ao trabalho
- Adiar tarefas
- Irritabilidade para com outras pessoas
- Baixa autoestima
- Sentir-se sozinho e pouco valorizado

**Existem algumas estratégias que podem ajudar a prevenir o Burnout e a atenuar os seus sintomas:**

- Conversar e partilhar com outras pessoas
- Socializar com colegas de trabalho
- Descobrir a causa do burnout e tentar resolvê-la
- Tentar encontrar valor no seu trabalho
- Estabelecer limites
- Praticar atividades como mindfulness
- Dormir bem
- Adotar uma alimentação saudável
- Adotar uma alimentação saudável

**CUF, 2022**

# SUICÍDIO

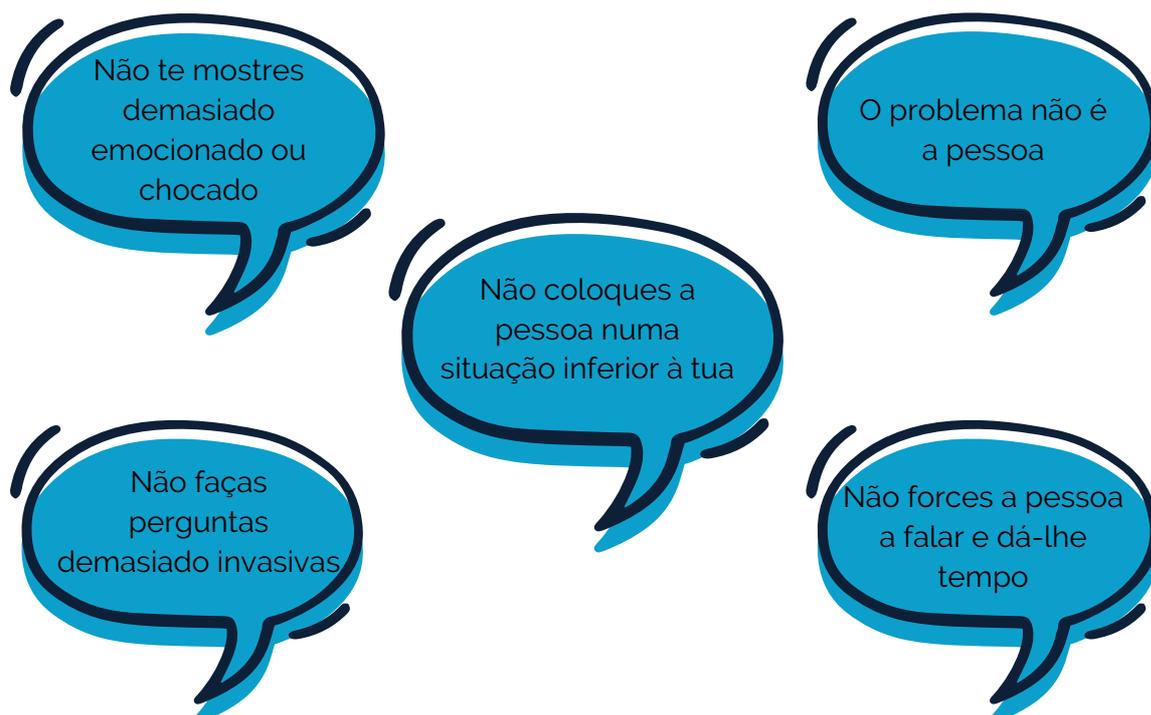
O suicídio é definido como um ato voluntário realizado por um indivíduo que atenta de forma intencional contra a sua própria vida.

(Ramos, 2017)

## Fatores de Risco:

- Stress
- Desemprego
- Dívidas
- Violência
- Desilusões
- Frustrações
- Desigualdade social
- Carências
- Exigências de responsabilidades

## Atitudes que debes EVITAR, quando lidas com alguém nesta situação:



# BULLYING

É a “ocorrência de ações agressivas, intencionais, repetitivas e sem motivação aparente que causam dor, angústia ou intimidação”.  
(Silva & Rosa, 2013, p.330)

## Sinais de alerta:

- Alterações do sono
- Cefaleia
- Isolamento
- Tentativas de suicídio
- Irritabilidade
- Agressividade
- Ansiedade
- Medo
- Resistência em ir à escola
- Tristeza
- Insegurança por estar na escola
- Mau rendimento escolar

O Bullying pode manifestar-se de diversas formas:

**DIRETO**

**INDIRETO**

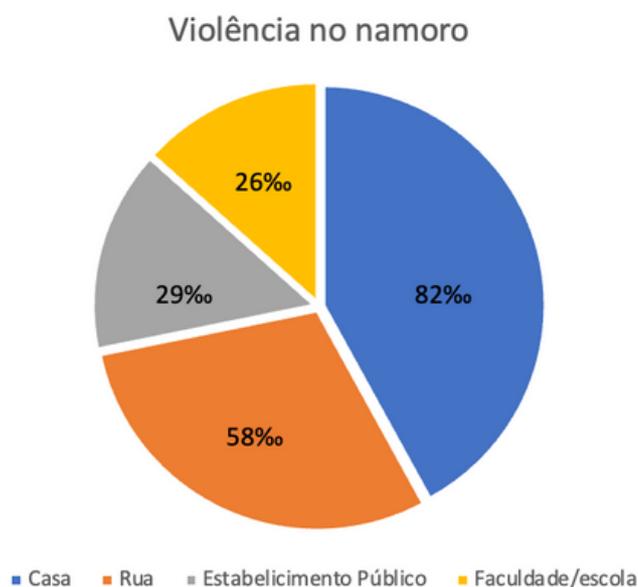
**VERBAL**

**FÍSICO**

## VIOLÊNCIA NO NAMORO

A Violência no Namoro trata-se assim de “um **problema complexo, multifacetado, com fortes raízes socioculturais e de difícil resolução**, sendo um fenômeno transversal às mais diversas culturas e grupos étnicos”.

(Múrias, 2019, p. 31 como citado em Filipe, 2021).



**A violência no namoro é um crime público e que todos devem denunciar.**

“Num avanço legislativo, a Lei n.º 112/2009 de 16 de setembro estabeleceu o regime jurídico aplicável à prevenção da violência doméstica e à proteção e assistência das vítimas”

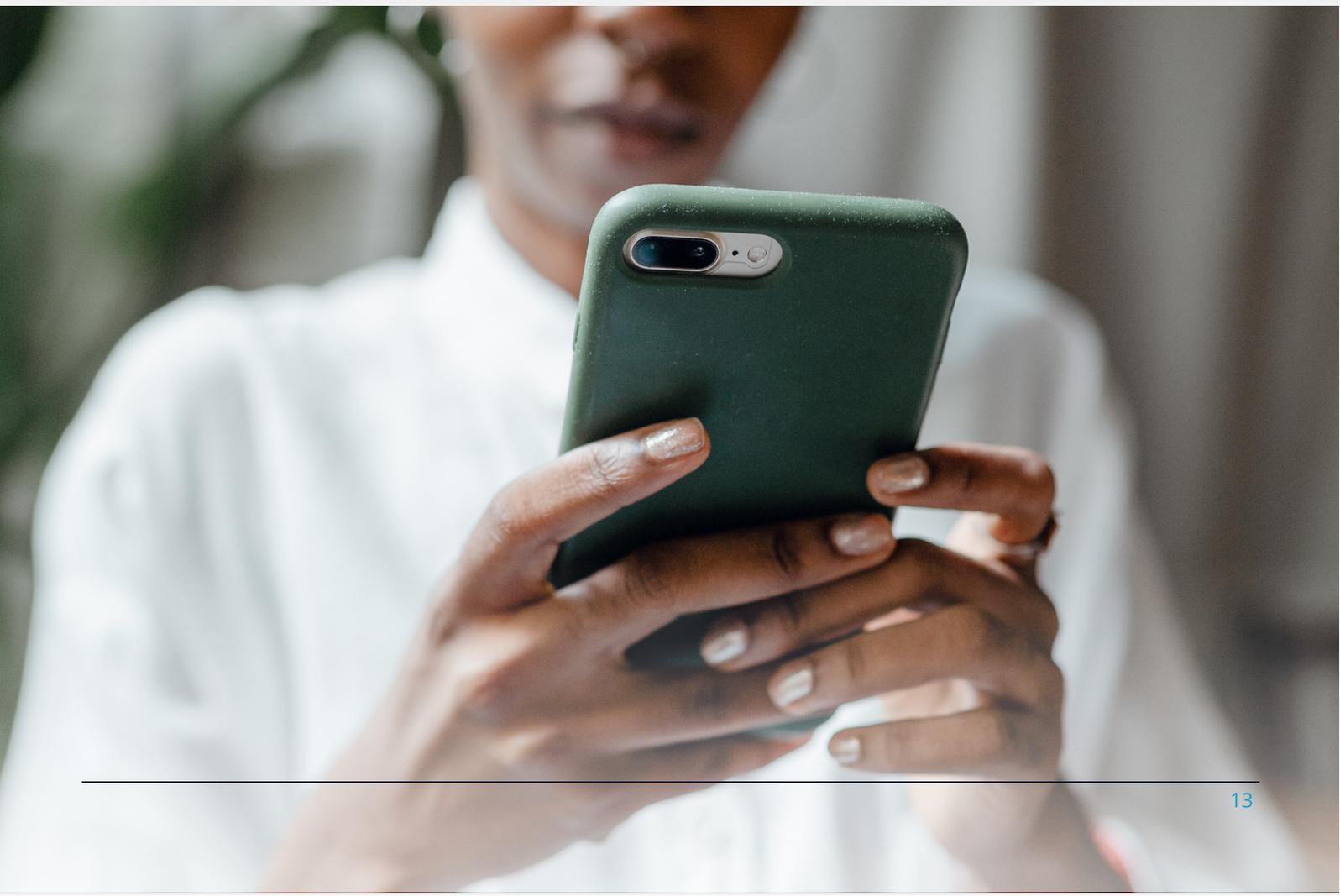
(Santos, 2015).

## LINHAS DE APOIO

**APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima:**  
**707 200 077**

### ONDE PODE SER EFETUADA A DENÚNCIA OU A APRESENTAÇÃO DE QUEIXA-CRIME?

- 1) Junto do Tribunal, no **Ministério Público**;
- 2) Através do **portal da queixa eletrónica** do Ministério da Administração Interna.
- 3) Nas autoridades policiais:
  - **Polícia de Segurança Pública (PSP)**;
  - **Guarda Nacional Republicana (GNR)**;
  - **Polícia Judiciária (PJ)**.
- 4) No Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses, gabinetes médico-legais ou hospitais onde haja peritos médico-legais.



## COMO DEVES AGIR? QUE POSTURA DEVES E PODES ASSUMIR?

### O que fazer em caso de Bullying?

- Evitar uma confrontação com quem pratica o Bullying;
- Salientar a coragem da vítima por estar a passar por esta situação;
- Não deixarmos a vítima se isolar e estar por perto dela na escola;
- Incentivar a vítima a comunicar a um adulto a situação;
- Se visualizares uma situação de Bullying perante um colega intervir;
- Relembrar a vítima que não está sozinha perante a situação que está a passar;
- Dar a conhecer as principais linhas de apoio;
- Incentivar a falar com o/a psicólogo/a escolar da sua escola.

OPP, 2022

### O que fazer no suicídio?

- Comunicar as linhas de apoio em caso de emergência;
- Demonstrar que não este sozinho/a e que o sofrimento que está a sentir pode diminuir se procurar ajuda;
- Retirar os objetos de perto da vítima para evitar ferimentos na própria;
- Validar o que a vítima está a sentir;
- Não prometer que irá guardar segredo da situação.

OPP, 2022

### O que fazer em caso de violência ?

- Não culpar a vítima pelo que está a acontecer;
- Não tentes perguntar a vítima o "porque" de se expor a situação de violência nem apresentes um juízo de valor da situação;
- Mostrar as principais linhas de apoio que ela pode utilizar para denunciar a situação;
- Conversar num local seguro para a vítima para que ela se sinta confortável a falar da situação;
- Ouve atentamente o que a vítima te conta e mostra que estás ali para a ajudar sem a criticar.

APAV

# NÃO TE SENTES CAPAZ DE RESPONDER ÀS NECESSIDADES DESTAS PESSOAS?

Direciona-lhes a linha de apoio mais eficaz ao caso:

## Linha do Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica

800 202 148  
Linha SMS: 3060

## Serviço de aconselhamento psicológico do SNS

808 24 24 24  
(24 horas)

## Linha SOS voz amiga. Linha de apoio emocional e prevenção ao suicídio

800 209 899 | 213 544 545  
912 802 669 | 963 524 660  
(Todos os dias, das 16h às 00h)

## SOS Estudante - Linha telefónica de apoio emocional e prevenção do suicídio

239 484 020 | 969 554 545  
915 246 060  
(Todos os dias das 20h às 01h)

## APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

707 200 077

## Linha SOS Bullying

808 962 006 (Segunda a Sexta das 11H00-12h30 e das 18h30-20h00)

## SABIAS QUE...



De acordo com a APAV (2015), tanto as raparigas como os rapazes podem assumir ambos os papéis (vítimas e agressores).

A taxa de suicídio teve um pico crescente em Portugal de 1996 até 2011, sendo que o sexo masculino teve uma percentagem maior de suicídios.

Ramos, 2017



Em Portugal, suicidam-se pelo menos 3 pessoas por dia.  
OPP; 2021

Lançou-se um curso online, e gratuito, de saúde mental "deve-se fazer com a saúde mental o mesmo que se fez com o ambiente", com a duração de 1 hora e 30 minutos.

SNS, 2021



Uma em cada três crianças em todo o mundo é vítima de Bullying.  
OPP; 2022

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APAV. Foste testemunha: o que fazer? <https://www.apavparajovens.pt/pt/go/o-que-fazer3>

CUF (2022). Como prevenir e tratar o burnout.

Brás, M., Carmo, C., & de Jesus, S. N. (2017). Estudo das propriedades psicométricas do Inventário de Reconhecimento de Sinais de Alerta para Atos Suicidas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(43), 89-105.

Filipe, A. P. (2021). *Violência no namoro: desconstrução de mitos e crenças junto dos/as jovens* (Doctoral dissertation).

Guedes, A. L. P. (2020). *Ansiedade, stress e burnout: definição conceptual e operacional, inter-relações e impacto na saúde* (Doctoral dissertation).

OPP (2021). Vamos falar sobre o suicídio? [https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/opp\\_diamundialpr evencaosuicidio\\_documento.pdf](https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_diamundialpr evencaosuicidio_documento.pdf)

OPP (2022). Vamos falar sobre o Bullying? [https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/opp\\_vamosfalarso brebullying\\_documento.pdf](https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_vamosfalarso brebullying_documento.pdf)

Ramos, V. A. B. (2017). Como prevenir o suicídio. *Psicologia PT*, 10(68), 1-15.

Santos, E. D. O. (2015). *Intervenção social na violência no namoro: Estratégias de prevenção* (Master's thesis).

Santos, J. C., Erse, M. P., Simões, R., Façanha, J., & Marques, L. (2013). Contigo na promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar. *Revista de Enfermagem Referência*, 3(10), 203-207.

Silva, E. N., & Rosa, E. C. (2013). Professores sabem o que é bullying? Um tema para a formação docente. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 17 (2), p. 329-338. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572013000200015>.

SNS (2022). Saúde mental: aniedade.

Tomé, G. M. Q., Matos, M. G. D., Gomes, P., Camacho, I. N. M., & Gaspar, T. (2017). *Promoção da saúde mental nas escolas: Projeto ES' COOL*.