MASTERCLASS · PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Primeiros socorros psicológicos

hygge
Organizational Mental Health Promotion Project
By João Paulo Pereira

4 HORAS / PRESENCIAL OU ONLINE

Preparar pessoas para ouvir, acompanhar e encaminhar alguém em sofrimento agudo. Um programa prático para actuar nos primeiros minutos, com segurança, sem improvisar e sem substituir o apoio especializado.

Objetivos

- Reconhecer sinais de sofrimento psicológico agudo e o que exige encaminhamento.
- Aproximar-se, ouvir e estabilizar, sem invadir nem minimizar o que a pessoa sente.
- Aplicar uma sequência simples de ação nos primeiros minutos de uma crise.
- Saber quando e como encaminhar, protegendo a confidencialidade e os limites do papel.

Temas e dinâmicas formativas

20 min	**O que são e o que não são** Distinguir primeiros socorros psicológicos de terapia, conselho ou desabafo. Objetivos e limites do papel.
35 min	**Reconhecer a crise** Sinais emocionais, cognitivos e físicos. O que muda numa crise aguda e o que observar primeiro.
40 min	**Aproximar, ouvir, proteger** Três gestos: contactar, ouvir sem interromper, ligar à ajuda necessária. Prática em pares.
10 min	**Pausa**
40 min	**Perguntas que ajudam** O que perguntar e o que evitar. Frases que estabilizam e frases que fecham a conversa. Ensaio com casos breves.
55 min	**Simulação de intervenção** Cenários em grupo: acidentes, luto recente, ideação suicida. Intervir, decidir o encaminhamento e receber feedback.
40 min	**Encaminhar e cuidar de quem cuida** Recursos internos e externos, registo e confidencialidade. Sinais de desgaste em quem apoia e autocuidado.

Sai com uma sequência de intervenção clara, frases testadas e um plano de encaminhamento para usar na sua organização.

Estar presente faz a diferença.

João Paulo Pereira · Pessoas & Organizações

jpp@hygge.pt / +351 963 476 723 / jpsper.com