

## Matriz Pedagógica – Palestra

<b>Tema:</b> Setembro Amarelo – Prevenção ao Suicídio		
<b>Módulo: Núcleo Comum:</b> Saúde Mental e Prevenção ao Suicídio.		
<b>Objectivos Gerais:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promover a conscientização sobre a prevenção do suicídio;</li> <li>2. Reduzir o estigma relacionado à saúde mental.</li> </ol>		
<b>Objectivos Específicos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apresentar os sinais de alerta do suicídio e como buscar ajuda;</li> <li>2. Promover estratégias de apoio psicológico para quem sofre de transtornos mentais;</li> <li>3. Discutir o papel do apoio social e familiar na prevenção.</li> </ol>		
<b>Secção Instrucional</b>		<b>Carga Horária</b>
<b>Conteúdos Programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores de risco e sinais de alerta para o suicídio.</li> <li>• Como intervir de forma eficaz e empática.</li> <li>• A importância da escuta ativa e da busca por apoio profissional.</li> <li>• Construindo ambientes de trabalho e sociais que apoiem a saúde mental.</li> </ul>	<b>01 hora</b>
<b>Indicações Metodológicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação explicativa com dados científicos;</li> <li>• Sessão de perguntas e respostas para esclarecimentos adicionais.</li> </ul>	
<b>Auxiliares Didáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Slides (PowerPoint) informativos com ilustrações e dicas ergonómicas;</i></li> <li>• <i>Folhas, lápis, esferográficas;</i></li> <li>• <i>Computador e equipamento de projecção;</i></li> </ul>	