

Bem-vindo (a)!

*Se você abriu esse arquivo, é por ter interesse em seu conteúdo,
e ficamos felizes por isso!*

Vamos lá!?

Aqui você encontrará informações sobre opções de:

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ON-LINE E GRATUITO PARA A POPULAÇÃO EM GERAL (TODO BRASIL)

Qualquer pessoa poderá buscar esse atendimento, no entanto, para saber se a instituição poderá ajudá-lo (a) no que você precisa, é necessário entrar em contato com ela para mais informações e, sendo o caso, agendamento da consulta/atendimento.

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ON-LINE E GRATUITO PARA TRABALHADORES DA SAÚDE (TODO BRASIL)

Para saber se a instituição poderá ajudá-lo (a) no que você precisa, é necessário entrar em contato com ela para mais informações e, sendo o caso, agendamento da consulta/atendimento.

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO GRATUITO EM INSTITUIÇÕES DE PORTO VELHO - RO

No caso das instituições localizadas em Porto Velho – Rondônia, você precisará entrar em contato para saber como estão funcionando durante a pandemia do COVID – 19.

Mas antes ...

Pare um pouco e leia as orientações a seguir.

Somos um grupo de professores do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia – UNIR preocupados com uma questão sempre importante, mas especialmente neste momento de pandemia do COVID - 19: **a questão da saúde mental.**

Pensando nisso, preparamos uma lista com alguns projetos, grupos e instituições que estão oferecendo atendimento psicológico on-line e gratuito para todo o Brasil, bem como uma lista com os serviços localizados em Porto Velho – Rondônia.

E você sabia que existem diferentes tipos de atendimento a distância? Atendimento via videoconferência (com vídeo e som), atendimento via e-mail, atendimento via telefone, são exemplos das modalidades existentes. Você pode procurar pela modalidade mais adequada para você neste momento. Se você está sem internet, por exemplo, pode buscar serviços que estejam atendendo via ligação telefônica.

Achamos muito importante, neste momento, para cuidar da saúde mental, que você se permita experimentar essas modalidades de atendimento a distância, pois além de estarmos numa pandemia que limita o contato presencial, o atendimento a distância tem se mostrado efetivo, conforme demonstram estudos na área e as milhares de experiências de psicoterapeutas de diferentes lugares do mundo.

E provavelmente existam outros grupos, projetos e instituições que estão oferecendo atendimento, mas infelizmente não encontramos mais em nossa pesquisa na internet e no contato com profissionais da saúde. Também incluímos instituições de Porto Velho – RO, entretanto, para saber como estão funcionando durante a pandemia, é preciso que você entre em contato.

Também é importante você entender que, ao longo do tempo, as instituições, os grupos e os projetos que oferecem esse atendimento podem mudar de número e de endereço, ou ainda deixarem de funcionar, então, se você não conseguir contato usando as informações que deixamos aqui, não desista, procure pela instituição na internet, converse com profissionais da área para orientações ou peça a ajuda de alguém para localizar as novas informações de contato ou saber se instituição não existe mais.

E caso você opte pelo atendimento, recomendamos que se inscreva em mais de um serviço, pois, por serem serviços abertos a todas as pessoas, o que é muito bom, pode ser que um ou mais desses projetos esteja sem vagas no momento. *Portanto, em quanto mais projetos você se inscrever, maior a chance de ser chamado logo para iniciar os atendimentos.*

E caso estejam demorando muito para entrar em contato com você para iniciar o atendimento, não desista! Entre em contato novamente ou busque por outros grupos que estejam fazendo esse atendimento. Cuidar da saúde mental nunca é demais e, mesmo que você esteja se sentindo bem, procurar auxílio pode ajudá-lo a melhorar ainda mais e, conseqüentemente, torná-lo mais fortalecido para enfrentar dificuldades, desafios e questões futuras.

Professores do DEPSI – UNIR.

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ON-LINE E GRATUITO PARA A POPULAÇÃO EM GERAL (TODO BRASIL)

Qualquer pessoa poderá buscar esse atendimento, no entanto, para saber se a instituição poderá ajudá-lo (a) no que você precisa, é necessário entrar em contato com ela para mais informações e, sendo o caso, agendamento da consulta/atendimento.

PROJETO PSICO NO CHICO! – PLANTÃO PSICOLÓGICO EM SP, agora ON-LINE (apenas durante a pandemia, a princípio)

“Estamos oferecendo os atendimentos no formato de Plantão Psicológico e sim, ainda estamos funcionando [...]. O plantão acontecia uma vez por mês em um Parque aqui em São Caetano, SP. Com a pandemia, e a impossibilidade de darmos continuidade aos atendimentos presencial, ampliamos nossos atendimentos para o modelo on-line.

Recebemos a solicitação através deste e-mail (psiconochico@gmail.com), e solicitamos que a pessoa nos informe o telefone (Com DDD) e a disponibilidade de horário para atendimento. Assim, encaminhamos para um profissional disponível que entra em contato com o solicitante para agendar. Lembrando que os atendimentos não configuram terapia, e sim um atendimento emergencial e pontual com caráter terapêutico.” Equipe Psico no Chico!

SOCIEDADE PSICANALÍTICA DE PORTO ALEGRE

Sociedade Psicanalítica de Porto Alegre – Os interessados em receber atendimento devem preencher o **formulário online** para que possam ser encaminhados ao atendimento. O formulário traz perguntas simples, como dados de contato, a situação em que se encontra e o motivo da procura por atendimento. O telefone de contato é (51) 3224-3340 e funciona das 9h às 18h.

O órgão também oferece uma linha direta de atendimento a profissionais da área da saúde. Os médicos podem ser atendidos pelo telefone (51) 98193-7387, das 09 às 18h. Outros profissionais da saúde pelo número (51) 99997-9085, das 08 às 14h.

A Associação de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, Sociedade Brasileira de Psicanálise de Porto Alegre, Centro de Estudos de Psiquiatria Integrada, Centro de Estudos de Atendimento e Pesquisa da Infância e Adolescência, Instituto de Ensino e Pesquisa em Psicoterapia, ITIPOA e Centro de Estudos Luís Guedes são as entidades envolvidas nesse projeto.

Fonte: <https://rdctv.com.br/noticias/pandemia-atendimento-psicologico-gratuito-e-online/>

PROJETO APOIAR (USP) - ADOLESCENTES, PROFISSIONAIS DE SAÚDE E A PESSOAS COM MAIS DE 18 ANOS DE IDADE

O APOIAR – ATENDIMENTO ON-LINE foi proposto com o objetivo de atender pessoas que manifestem sofrimento psíquico relacionado à pandemia e ao isolamento/distanciamento social.

Disponibilizamos em especial o atendimento a profissionais de saúde, a adolescentes (neste caso com o consentimento dos responsáveis) e a pessoas com mais de 18 anos de idade.

Os atendimentos são feitos por membros do Laboratório de Saúde Mental e Psicologia Clínica Social, sob a supervisão das Professoras Associadas Leila Salomão de La Plata Cury Tardivo e Helena Rinaldi Rosa, as quais também se dedicam aos atendimentos. Seguimos todos os cuidados éticos e técnicos, mantendo a confidencialidade em ambiente seguro. O atendimento é realizado por psicólogos inscritos no CFP para atendimento à distância. Os interessados devem enviar e-mail para: apoiar@usp.br, e os contatos são feitos pelas supervisoras.

Projeto coordenado pela professora Associada Leila Salomão de La Plata Cury Tardivo, do Departamento de Psicologia Clínica do IPUSP.

Fonte: <http://www.ip.usp.br/site/apoiar-atendimento-on-line/>

APOIO PSICOLÓGICO ONLINE GRATUITO – POPULAÇÃO EM GERAL – EQUIPE DE PSICÓLOGOS DA JANUS – PUC-SP

Se você precisa de atendimento psicológico online por se sentir emocionalmente abalado (a) diante da pandemia do Coronavírus, ou por outro (s) motivo (s) como sintomas depressivos e ansiosos, sensação de estar perdendo o controle de si, falta de motivação, dentre outras, uma opção gratuita de atendimento psicológico online é a realizada pela equipe do JANUS – Laboratório de Estudos de Psicologia e Tecnologias da Informação e Comunicação da Clínica Escola da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

Quem pode buscar esse atendimento oferecido pela PUC – SP? A equipe do Janus explica em seu site:

“ O atendimento é voltado apenas para maiores de 18 anos de idade, e é realizado de forma individual. Será dada prioridade para o atendimento online a pacientes que sejam a) expatriados; b) população em situação social vulnerável; c) que tenham dificuldade de locomoção; d) que estejam em localidades remotas e com dificuldade de acesso a profissionais de psicologia. A psicoterapia breve online não é indicada para todos os casos. A avaliação a este respeito fica a cargo da equipe de psicólogos do Janus.” Para mais informações, clique abaixo para ser direcionado ao site do Janus:

<https://www.pucsp.br/janus/psicoterapia-online>

PROJETO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ

Formulário de cadastro para acesso gratuito ao serviço de Atendimento Psicológico *Online Emergencial*:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfE5e6bKZ2QA4YaCCyJhmlI7w58PRROY-q6p4hI4OMd62q4eA/viewform?usp=sf_link

Mais informações sobre atendimento psicológico oferecido pela UFPI:

<https://ufpi.br/ultimas-noticias-parnaiba/35996-atendimento-psicologico-online>

OUTRA ALTERNATIVA: O CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV) – ATENDIMENTO EM ÂMBITO NACIONAL

O Centro de Valorização da Vida não é uma instituição instalada em Porto Velho, mas por oferecer atendimento online, possibilita o acesso de pessoas de diferentes regiões do Brasil e do mundo.

Fundado em São Paulo em 1962, o Centro “realiza apoio emocional e prevenção do suicídio à, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias” (CVV, 2020). Basta clicar abaixo no link “Quero Conversar” e escolher por qual meio online disponibilizado pela CVV você gostaria de conversar, ou então **ligar no 188**:

<https://www.cvv.org.br/quero-conversar/>

Além do atendimento online, o CVV oferece atividades presenciais: Para acompanhar as atividades presenciais que são realizadas pelo CVV, siga o Centro na página <https://www.facebook.com/CVV-Comunidade-Brasil> ou escreva para cvvcomunidade@cvv.org.br

Mais informações sobre o CVV: <https://www.cvv.org.br/conheca-mais/>

**CLÍNICA SOCIAL DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA ANALÍTICA
(SBPA) - RJ**

A fim de propiciar o atendimento psicológico a pessoas de baixa renda, a Clínica Social da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica (SBPA) - RJ tem oferecido atendimento on-line por um valor mais acessível e, em alguns casos, o atendimento é gratuito.

Para definir se você será atendido na clínica gratuitamente ou por um valor social é marcada uma triagem para fins de avaliação, momento em que também será analisado se o mais adequado é você ser atendido por clínica ou encaminhado a outra instituição.

Para se inscrever, basta mandar um e-mail para clnicasocial.sbpa@gmail.com com as seguintes informações: nome completo, cidade e estado em que reside, um relato breve do motivo pelo qual procura atendimento, condições socioeconômicas e outras informações que considerar necessário.

**ATENDIMENTO PSICOLÓGICO GRATUITO EM
INSTITUIÇÕES DE PORTO VELHO – RO**

No caso das instituições localizadas em Porto Velho – Rondônia, você precisará entrar em contato para saber como estão funcionando durante a pandemia do COVID – 19

INSTITUIÇÕES GRATUITAS EM SAÚDE MENTAL EM PORTO VELHO – RONDÔNIA

(Fonte: blog www.juniorminin.com)

OS SERVIÇOS DE PSICOLOGIA APLICADA (SPA) OU ‘CLÍNICAS-ESCOLA’

Tratam-se de Clínicas de Psicologia organizadas e cuidadas por Faculdades particulares ou Universidades Públicas. As que são vinculadas às universidades públicas são sempre gratuitas, e aquelas vinculadas às faculdades particulares geralmente são gratuitas, pois, às vezes, cobram valores chamados de ‘simbólicos’ (5,00 R\$ por sessão, por exemplo). Tais Clínicas são destinadas ao público em geral e atendem situações bastante diversas, dentre elas:

- Pessoas que percebem estar adoecendo psicologicamente e não querem que o quadro se agrave;
- Pessoas que já possuem algum transtorno psíquico, como depressão, transtorno de pânico, fobias, transtorno bipolar, dentre outros;
- Pessoas que pensam em tirar a própria vida;
- Pessoas que já tentaram suicídio;
- Pessoas que sentem estar ‘perdendo o controle’ de suas vidas;
- Pessoas que desejam lidar melhor com a vida profissional, familiar e/ou afetiva;
- Pessoas em busca de autoconhecimento e de desenvolvimento psicológico;
- Pessoas que não entendem o que as fazem sofrer;
- Pessoas que querem auxílio para refletir sobre a vida, a sociedade e o mundo em que vivem;
- Pessoas vivem alguma dificuldade de aprendizagem;
- Pessoas que identificam conflitos, angústias ou dificuldades que estão interferindo negativamente em suas vidas;

-Pessoas que estão com dificuldade de tomar decisões importantes;

-Pessoas que estão com o sentimento de que não existe ‘saída’ para o conflito ou situação que estão vivenciando;

-Pessoas que querem auxílio para escolher a primeira profissão ou para realizar uma nova escolha profissional;

Portanto, tais Clínicas não atendem apenas pessoas que já possuem algum transtorno psíquico ou que se encontram em crise. A proposta é oferecer atendimento às mais variadas necessidades, por entender que, o quanto antes você procurar auxílio profissional, melhor, pois o surgimento de um quadro psicopatológico (depressão, transtornos de ansiedade, transtorno bipolar, etc.) acontece aos poucos, de modo que intervenções mais precoces (no início dos sintomas) podem prevenir ou impedir o agravamento do quadro patológico.

Geralmente, esses Serviços funcionam da seguinte maneira: após receber o primeiro atendimento, chamado de *triagem*, você deverá aguardar o contato telefônico da instituição para iniciar o acompanhamento; entretanto, sempre que achar necessário, procure comparecer ou ligar para a instituição a fim de saber se existe alguma previsão acerca do início de sua psicoterapia; e para confirmar como funciona esse processo, busque informações na instituição de seu interesse. Em Porto Velho, Rondônia, vejamos as clínicas-escola atualmente existentes:

Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da Universidade Federal de Rondônia (UNIR)

Avenida Presidente Dutra, 2965 – Centro, Porto Velho, Rondônia. (69) 2182-2025. Mais informações: <http://www.depsi.unir.br/pagina/exibir/2430>

Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) do Centro Educacional São Lucas

Centro Educacional São Lucas – Campus I, na Rua Alexandre Guimarães, 1927, Bairro Areal, Porto Velho, Rondônia. Contato: (069) 3211-8027 / (069) 3211-8027

Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) das Faculdades Integradas Aparício Carvalho (FIMCA)

Rua das Araras, nº 241. Bairro Jardim Eldorado, Porto Velho, Rondônia. Contato: (69) 3217 – 8938

OUTROS SERVIÇOS QUE OFERECEM ATENDIMENTO PSICOLÓGICO GRATUITO EM
PORTO VELHO - RONDÔNIA:

Setor de Reabilitação da Policlínica Oswaldo Cruz (pelo SUS)

Rua da Beira, nº 5840, Bairro Floresta, Porto Velho, Rondônia. Contato: (69) 3217 – 7960

Fundação Ana Fonseca de Epilepsia

Apesar desta Fundação oferecer atendimento principalmente a pessoas com epilepsia, qualquer pessoa poderá procurar por atendimento psicológico, atendimento médico ou atendimento social, este último realizado por um (a) Assistente Social. No caso de pessoas com epilepsia, além do atendimento psicológico, médico e social é oferecido atendimento jurídico por profissional do Direito. Rua Canarias, nº 1525, Bairro Três Marias, Porto Velho, Rondônia. Oferece atendimento psicológico na abordagem cognitivo-comportamental. Contato: (69) 9 9930-6860.

OS CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS) – ATENDIMENTO
MULTIDISCIPLINAR ESPECIALIZADO EM SAÚDE MENTAL

Existem diferentes tipos de CAPS, que oferecem atendimento gratuito pelo Sistema Única de Saúde. Antes de buscar atendimento, veja qual o tipo de CAPS é mais adequado às suas necessidades. E se você ainda não tem certeza se o seu estado psicológico necessita ser cuidado pela equipe profissional do CAPS, realize um atendimento no CAPS para avaliar se realmente é necessário iniciar um tratamento/acompanhamento psicossocial.

A Secretaria Municipal de Saúde da Prefeitura de Porto Velho – Rondônia preparou uma síntese informativa acerca dos CAPS mantidos pela prefeitura de Porto Velho¹, incluindo informações de endereço/contato, conforme descrito abaixo:

¹ As informações colocadas entre aspas foram retiradas da seguinte publicação da Secretaria Municipal de Saúde da Prefeitura de Porto Velho – RO:
<https://www.portovelho.ro.gov.br/uploads/editor/files/PMPV/2018/RESUMO%20SOBRE%20OS%20CAPS.pdf>

“Os CAPS são serviços de atendimento especializado em saúde mental, denominados CAPS. Estes se constituem em serviço ambulatorial de atenção diária, com funcionamento diurno, de segunda a sexta-feira. Os Caps são serviços de portas abertas, ou seja, o usuário pode ir diretamente a estes serviços para iniciar um atendimento em saúde mental. Cabe esclarecer que o atendimento nos **Centros de Atenção Psicossocial é voltado para pessoas com intenso sofrimento mental, como elencado a seguir:** Psicoses (alucinações, delírios, mudança muito brusca e incompreensível do comportamento); Depressão constante grave; Ansiedade constante grave; Problemas emocionais constantes e graves que comprometam o dia-a-dia do usuário; Crianças e adolescentes com alteração importante do comportamento ou intenso sofrimento psicológico.”

Os CAPS contam com equipe técnica multiprofissional e desenvolvem dentre outros, os serviços abaixo: a) atendimento individual; a) atendimento em grupos (psicoterapia, grupo operativo, atividades de suporte social, entre outras); b) atendimento em oficinas terapêuticas executadas por profissional de nível superior ou nível médio; c) visitas domiciliares; b) atendimento à família; c) atividades comunitárias enfocando a integração do doente mental na comunidade e sua inserção familiar e social.” E ainda:

CAPSI – INFANTO-JUVENIL: Público: faixa etária de 05 a 16 anos (transtornos mentais, incluindo abuso com drogas) Endereço: Rua Matrinchã – Lagoa (rua lateral ao SESI) Gerente: Lana Astrê – 99231-5635

CAPS TRÊS MARIAS: Público: adulto (transtornos mentais em geral) Endereço: Rua Equador com Vieira Caula (próximo à drogaria La Paz) Gerente: Cícera Brito – 98462-2190 •

CAPS AD: Público: 17 anos em diante, usuários de álcool e outras drogas Endereço: Av. Guaporé com Vieira Caúla Gerente: Marcelo Tenório – 99207-0365

Além dos CAPS municipais descritos no link acima elaborado pela Prefeitura, temos em Porto Velho o **CAPS MADEIRA-MAMORÉ**, que é Estadual:

–Rua Elias Gorayeb (entre as ruas Abunã e Calama), nº 2576 – Liberdade, Porto Velho – RO, 76804-010. –Telefone: (69) 3216-7333

No documento produzido pela prefeitura, há outra informação importante para os **casos que necessitam de atendimento médico com URGÊNCIA e EMERGÊNCIA:** “Pessoas em crise de surto psicótico, quadro delirante ou alucinatórios com risco iminente para si ou para terceiros, bem

como tentativas de suicídio em que haja lesão corporal ou risco à vida, que precisem de um atendimento médico de urgência e emergência, deverão ser encaminhadas via SAMU para as Upas ou Hospital de Pronto Socorro João Paulo II.” **Telefone do SAMU de Porto Velho:** 192. Mais informações sobre o SAMU:

<https://semusa.portovelho.ro.gov.br/artigo/21727/servico-de-atendimento-movel-de-urgencia-samu>

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ON-LINE E GRATUITO PARA TRABALHADORES DA SAÚDE

Para saber se a instituição poderá ajudá-lo (a) no que você precisa, é necessário entrar em contato com ela para mais informações e, sendo o caso, agendamento da consulta/atendimento.

**ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ON-LINE PARA
TRABALHADORES DE SAÚDE PARA TODO O BRASIL - SBPA – RJ**

**Sociedade Brasileira de Psicologia
Analítica - SBPA-RJ oferece
psicoterapia online, gratuita, para
todo o Brasil aos profissionais de
saúde, assistência social, auxiliares,
técnicos em enfermagem, equipe de
manutenção e limpeza, que
trabalhem em hospitais gerais e
psiquiátricos ou atendimentos na
rua durante a pandemia.**

**Entre em contato através do e-mail:
clinicasocial.sbpa@gmail.com //
Whatsapp: 21 988359349**



REDE DE APOIO PSICOLÓGICO ON-LINE PARA TRABALHADORES DA SAÚDE

Informações e inscrição em: <https://www.rededeapoio psicologico.org.br/>

APOIO PSICOLÓGICO ONLINE GRATUITO PARA PROFISSIONAIS BRASILEIROS DA ÁREA DA SAÚDE

Veja a chamada abaixo, da equipe profissional de psicólogos do Rubicão:

“Nós do Rubicão formamos uma rede de apoio psicológico, para os profissionais de saúde que estejam na linha de frente ao combate do coronavírus no Brasil. O Rubicão é uma rede virtual de profissionais, psicólogos, psicanalistas e terapeutas, que tem como elo a Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung. Estamos em diversas cidades do Brasil e do mundo e, através do whatsapp, criamos um espaço democrático, um laço de troca, discussões, suporte e reflexões.

Disponibilizamos alguns horários em nossas agendas, para atendimento online. Um espaço seguro e protegido, para que possamos acolher os sentimentos, emoções, incertezas e conflitos que surjam. Redução do estresse, possibilidade de escuta, reflexão e manejo dos recursos pessoais, são alguns de nossos objetivos.

No entanto, nossa maior intenção é darmos o mínimo de apoio para os profissionais que atuam na rede de saúde brasileira, sejam hospitais públicos ou privados.”

