



CARTILHA

FFLCH PELA VIDA

**Você não precisa
lutar sozinho.
Fale conosco!**



PARA SABER MAIS SOBRE SAÚDE MENTAL
E ONDE CONSEGUIR AJUDA, VISITE
FFLCHPELAVIDA.FFLCH.USP.BR





SUMÁRIO

4	FFLCH PELA VIDA
6	SOBRE A CARTILHA
7	SAÚDE MENTAL
8	EM TEMPOS DE PANDEMIA
9	DEPRESSÃO
10	SUICÍDIO
11	BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA
12	COMO AGIR
14	CONTATOS ÚTEIS
21	REFERÊNCIAS

FFLCH PELA VIDA

FFLCH PELA VIDA é um conjunto de ações relativas à saúde mental voltadas ao acolhimento da comunidade de estudantes, docentes e servidores técnico-administrativos da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas (FFLCH) da USP.

A necessidade de implantação destas ações surgiu após casos de suicídio ocorridos no primeiro semestre de 2021 envolvendo estudantes da Faculdade, dentro de um contexto de mais de um ano do início da pandemia do novo coronavírus (Covid-19). As restrições sanitárias trouxeram muitas mudanças como, por exemplo, aulas e o trabalho sendo realizados de forma remota, e as pessoas passaram a lidar com questões que o período pandêmico trouxe: doença, distanciamento social, falta de lazer, notícias negativas, disputas políticas no cenário nacional, falta de vacinas, incertezas sobre o futuro etc.

As ações do **FFLCH PELA VIDA** são compostas por:

- a) cartilha de informações básicas a respeito de como agir, ajudar e encaminhar questões relativas à saúde mental;
- b) pesquisa para levantamento da situação de sofrimento de estudantes, docentes e servidores para obter dados a respeito da questão na FFLCH;
- c) criação de canal de comunicação direta (telefone, e-mail, WhatsApp e site);
- d) elaboração de um programa de tutoria dos docentes da FFLCH aos estudantes, com a intenção de aconselhá-los e ajudá-los em situações-limite na vida acadêmica e na perspectiva pessoal;
- e) a partir dos dados fornecidos pela Superintendência de Assistência Social (SAS), planejar visitas ao Conjunto Residencial da USP (CRUSP) para que a direção acompanhe a situação de qualidade de vida dos seus estudantes que residem no local, levantando demandas e as encaminhando aos órgãos competentes;
- f) realização de rodas de conversa e seminários em parceria com órgãos da FFLCH e da USP, e com as entidades de representação docente, funcional e estudantil; e
- g) ampliação de ações de inclusão acadêmica a partir do Programa de Acolhimento aos Estudantes Cotistas (PAECO) e de Práticas de Leitura e Escrita Acadêmicas (PLEA).



Na Universidade, entre as crises potencializadas e catalisadas pela pandemia, o suicídio é uma questão sobre a qual o debate não pode ser adiado ou calado.

Na verdade, o suicídio não é algo peculiar de uma universidade ou de um país. Discussões sobre o tema nas universidades quase que sazonalmente retornam e ganham destaque importante na comunidade acadêmica e na sociedade. (...)

Nosso desafio é enorme. Somos a maior unidade da USP: temos 12.600 alunos. Se a estimativa é de que 5,8% dos brasileiros estão diagnosticados para casos de depressão, segundo a OMS, nós teríamos na FFLCH cerca de 730 jovens em situação de sofrimento, excluindo-se funcionários e professores. Devemos atendê-los, os alunos, preferencial e rapidamente.

*Para enfrentar esta crise, criamos na FFLCH um grupo de emergência com um largo espectro da comunidade da USP: estudantes, funcionários, professores, psicólogos, pedagogos, psicanalistas, médicos, sanitaristas, sindicalistas, ativistas. Ações foram propostas **[as já citadas anteriormente]**.*

E assim devemos entender esse momento como um ponto de partida para que não tenhamos mais dias tão tristes, fazendo perdurar por todo o ano o setembro amarelo, a campanha brasileira de prevenção ao suicídio.

Paulo Martins, diretor da FFLCH - trechos selecionados do artigo "Nosso setembro é agora", publicado na Folha de São Paulo, em 11/07/2021, e no Jornal da USP, em 27/07/2021.

SOBRE A CARTILHA

Esta cartilha, como já citado, é uma das ações do FFLCH PELA VIDA que estão sendo implantadas pela Faculdade. Por isso, este material não pretende esgotar o assunto sobre saúde mental dentro e fora da universidade.

Primeiro, porque a questão é complexa, depois pelo seu conteúdo não fazer parte da expertise das pesquisas da Unidade, e, terceiro, porque o objetivo não é impor, exigir mas sim orientar, acolher.

A decisão de imprimir esta cartilha tem o intuito dela ser um material de consulta fácil, o que muitas vezes a versão eletrônica não consegue ser por falta de conexão com a rede ou pouco espaço de armazenamento de dados. Porém, o seu conteúdo não ficará obsoleto, pois será atualizado no site [ffeilchpelavida.ffeilch.usp.br](http://fflchpelavida.ffeilch.usp.br), no qual estão disponíveis também informações adicionais, como vídeos, por exemplo.

O conteúdo foi pensado e executado, com cuidado e empatia, pela equipe de funcionários e estagiário da Faculdade que assinam o projeto, com análise do Grupo Multidisciplinar de Apoio que se formou. Essa mobilização se deu não só pelo desejo de contribuir com uma melhor qualidade de vida para toda a comunidade da FFLCH, mas porque também somos público-alvo e o assunto pede.

Inicialmente, pelo assunto, a leitura pode não ser fácil e agradável para algumas pessoas. Mas, espera-se que seja um conteúdo útil e acolhedor a todas aquelas que receberem este material, porque necessário, com certeza, ele é!



SAÚDE MENTAL

A saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais, é componente integral e essencial da saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define que: "Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade."

Saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias capacidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para sua comunidade. Sendo assim, é fundamental para nossa habilidade coletiva e individual de pensar, se emocionar, interagir uns com os outros, ganhar a vida e aproveitá-la.

Por isso, a promoção, proteção e restauração da saúde mental podem ser consideradas uma preocupação vital de indivíduos, comunidades e sociedades em todo o mundo.

Vários fatores sociais, psicológicos e biológicos determinam o nível de saúde mental de uma pessoa em qualquer momento. A saúde mental deficiente também está associada a mudanças sociais rápidas, condições estressantes de trabalho, discriminação, exclusão social, estilo de vida pouco saudável, problemas de saúde física e violações dos direitos humanos.



EM TEMPOS DE PANDEMIA

A Covid-19 está afetando a saúde mental de muitas pessoas. Estudos recentes mostram um aumento da angústia, ansiedade e depressão, especialmente entre os profissionais de saúde. Somadas às questões de violência, transtornos por consumo de álcool, abuso de substâncias e sentimento de perda tornam-se fatores importantes que podem aumentar o risco de uma pessoa tomar medidas extremas.

É normal sentir-se estressado em momentos de crise, porém é extremamente importante cuidar de você. Pois, uma mente sobrecarregada e estressada pode criar e acentuar problemas. Seguem algumas dicas:

- ✓ Alimentação, convívio social, descanso, lazer e higiene pessoal são necessidades básicas que não podem ser esquecidas;
- ✓ Mesmo que de forma digital, procure manter contato com os amigos e familiares, assim como fazer exercícios físicos;
- ✓ Pratique atividades prazerosas e relaxantes, como yoga e meditação, ouvir música ou fazer uma aula de dança.

É muito importante que as pessoas estejam conectadas umas às outras, atentas aos sinais de alerta e a como reagir em situações de urgência.



DEPRESSÃO

Todos sentem-se tristes, solitários e instáveis de tempos em tempos, mas esses sentimentos passam. Contudo, quando os sentimentos são persistentes e interferem na vida normal da pessoa, eles podem levar a um quadro de transtorno depressivo.

ALGUNS DOS SINTOMAS COMUNS DE DEPRESSÃO SÃO:

- + sentir-se triste durante a maior parte do dia, diariamente;
- + perder o interesse em atividades rotineiras;
- + perder peso (quando não em dieta) ou ganhar peso;
- + dormir demais ou de menos ou acordar muito cedo;
- + sentir-se cansado e fraco o tempo todo;
- + sentir-se inútil, culpado e sem esperança;
- + sentir-se irritado e cansado o tempo todo;
- + sentir dificuldade em concentrar-se, tomar decisões ou lembrar-se das coisas;
- + ter pensamentos frequentes de morte e suicídio.

CASO IDENTIFIQUE-SE COM ALGUNS DESSES SINTOMAS, NÃO HESITE EM PEDIR AJUDA. A DEPRESSÃO POSSUI TRATAMENTO.



SUICÍDIO

Por ano, cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio no mundo. Cada caso tem um sério impacto em pelo menos outras seis pessoas. Trata-se de um problema complexo para o qual não existe uma única causa ou uma única razão. Ele resulta de uma complexa interação de fatores biológicos, genéticos, psicológicos, sociais, culturais e ambientais.

É difícil explicar porque algumas pessoas perdem a vontade de viver, enquanto outras em situação similar ou pior não o fazem. Contudo, a maioria dos casos pode ser prevenido, com base em evidências e estratégias de prevenção multissetoriais. A medicação é imprescindível, mas a reconstrução do sentido da vida é algo feito em tratamentos terapêuticos, laços afetivos e ambientes sociais acolhedores.

De um modo geral, alguém que já fez tal tentativa comenta no círculo social, bem como alguém prestes a fazer fala sobre isso. É extremamente importante que tal fala não seja negligenciada e é preciso encaminhar a pessoa a um atendimento de saúde mental.

Ao contrário do que se imagina, a maior parte dos suicídios não ocorre nos quadros depressivos, mas sim nos episódios maníacos ou mistos do transtorno afetivo bipolar ou em momentos de persecutoriedade (sentir-se alvo de perseguição), seja da paranoia ou da neurose grave.



BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA

Precisamos sentir que estamos bem. Para alcançar sensação de bem-estar é preciso implantar um conjunto de ações importantes: alimentação balanceada, beber bastante água e tomar sol são cuidados básicos. Há, também, algumas práticas que podem auxiliar na busca de bem-estar físico, emocional e espiritual.

Diante de situações de insegurança, traumas, medo e insatisfação diante da vida, a chave para cuidar desse sofrimento pode exigir a busca por tratamentos que ajudem no acesso ao que nos acontece, para a percepção do próprio funcionamento, do que acontece na vida e das nossas capacidades.

Há práticas que estimulem o organismo a liberar os “hormônios da felicidade”: dopamina, serotonina, endorfina e a ocitocina, substâncias que estão relacionadas às sensações de motivação, alegria, euforia e ao bem-estar geral e que são muito importantes para o desempenho de diversas funções físicas e psicológicas. Há diversas abordagens que têm esse foco. Técnicas como a yoga, auriculoterapia, aromaterapia, reiki, mindfulness, acupuntura, florais, arteterapia entre outras, podem agir em sintomas de estresse, depressão e ansiedade.

As terapias holísticas são uma alternativa de tratamento porque compreendem o sujeito em todas as suas dimensões: física, mental, emocional e espiritual, mas vale ressaltar que elas complementam a medicina tradicional e uma não elimina a necessidade da outra.

Algumas práticas holísticas são oferecidas gratuitamente pelo SUS (Sistema Único de Saúde). Em São Paulo, no Hospital do Servidor Público Municipal são oferecidas, gratuitamente, diversas técnicas. Basta telefonar e agendar (ver contatos úteis)!

Maria Helena G. Rodrigues
Terapeuta Holística
(Mestre Reiki e Auriculoterapeuta)



COMO AJUDAR

Ao ler as informações da cartilha até aqui, você pode não ter se identificado com nenhuma das situações ou sintomas descritos.

O QUE FAZER

- ✓ Escutar com empatia
- ✓ Acolher
- ✓ Restringir acesso a métodos possíveis de suicídio de uma pessoa sob risco
- ✓ Acompanhar a pessoa: mostrar presença e cuidado
- ✓ Buscar ajuda profissional junto com a pessoa
- ✓ Informar-se sobre suicídio e doenças mentais

"Estou aqui se quiser conversar sobre"

"Não ignore seu problema, vamos buscar ajuda de profissional"

"Estou pensando em caminhar um pouco, junte-se a mim!"

"Quer que eu te acompanhe até o médico?"

COMO AJUDAR

Mas, mesmo assim, pode ter alguém próximo a você que esteja em sofrimento mental. Por isso, seguem algumas orientações sobre como ajudar essa pessoa.

O QUE NÃO FAZER

- ✘ Julgar ou criticar;
- ✘ Opinar;
- ✘ Banalizar o sofrimento que a pessoa enfrenta;
- ✘ Dar sermão;
- ✘ Falar frases de incentivo.

"Tem gente em situação muito pior do que a sua"

"Você é sensível demais, olhe pelo lado positivo"

"Você precisa se esforçar, se anime um pouco"

"Você precisa de Deus, de ajuda espiritual"

CONTATOS ÚTEIS

ONDE BUSCAR APOIO

Os serviços reunidos nessa seção são, em sua maioria, totalmente gratuitos, e para facilitar a leitura e pesquisa foram classificados conforme o atendimento oferecido: **serviços de escuta, acolhimento e orientação**; **atendimento psicoterapêutico**; **atendimento médico psiquiátrico**; e **atividades terapêuticas alternativas**.

- **SERVIÇOS DE ESCUTA, ACOLHIMENTO E ORIENTAÇÃO (Exemplo: CVV)**
- **ATENDIMENTO PSICOTERAPÊUTICO**
- **ATENDIMENTO MÉDICO PSIQUIÁTRICO**
- **ATIVIDADES TERAPÊUTICAS ALTERNATIVAS**



SERVIÇOS OFERECIDOS PELA FFLCH

De maio de 2020 a julho de 2021, esteve em funcionamento a iniciativa Extensão Solidária da FFLCH, um canal de comunicação por e-mail para escutar e auxiliar os casos de vulnerabilidade dos estudantes, docentes e servidores técnico-administrativos da Faculdade durante o período emergencial de combate à pandemia do novo coronavírus (Covid-19).

Através do canal, dificuldades foram relatadas e também pedidos de ajuda, como falta de equipamentos, acesso à conexão de internet; condições de estudo na própria residência e na Faculdade; assédio em alguns aspectos, que foram direcionados para a Comissão de Defesa dos Direitos Humanos da FFLCH; solicitação de atendimento psicológico, que foram encaminhamentos para o Escritório de Saúde Mental e para o Instituto de Psicologia. E cestas básicas também foram viabilizadas.

Neste período, a iniciativa da Comissão de Cultura e Extensão Universitária e do Serviço de Cultura e Extensão Universitária teve 291 mensagens de e-mails trocadas, a maioria de estudantes da graduação e da pós-graduação, com três de docentes e nenhuma de funcionários. Também teve ajuda da Comissão de Graduação, de Pesquisa e de Pós-Graduação, além de setores administrativos como a Seção Técnica de Informática.

● FFLCH PELA VIDA

Com a continuidade da pandemia e novas demandas dos membros da FFLCH, a Direção aperfeiçoou a iniciativa já existente e a ampliou para um canal de comunicação direta chamado **FFLCH PELA VIDA**, no qual a comunidade poderá entrar em contato para acolhimento e orientações sobre saúde mental.

Como a comunidade da FFLCH é a maior da USP, o serviço tem o objetivo de "desafogar" os serviços oferecidos pela Universidade e também oferecer um atendimento mais específico para seus membros.

Telefone e WhatsApp: (11) 2648-1800
E-mail: fflchpelavida@usp.br
Site: <https://fflchpelavida.fflch.usp.br/>

SERVIÇOS OFERECIDOS PELA USP

Reunimos alguns dos serviços de atendimentos em saúde mental oferecidos pela Universidade de São Paulo para a comunidade interna. No site do Diretório de Saúde Mental da Superintendência de Assistência Social (SAS), você pode conferir a lista completa de atendimentos oferecidos também à sociedade em geral, nas diversas faixas etárias, presenciais ou on-line. Verifique se algum desses serviços pode lhe ajudar!

Site: sites.usp.br/sas/diretorio-de-saude-mental

APOIO PSICOSSOCIAL CAMPUS USP SÃO CARLOS (APOIA/USP)

Prefeitura do Campus de São Carlos (PUSP-SC)
São Carlos
E-mail: apoia.sc@usp.br

ATELIÊ

Instituto de Psicologia da USP (IPUSP)
São Paulo
E-mail: taniapl@usp.br
Site: <https://www.ip.usp.br/site/atelie-aberto-do-lefe/>


ATENDIMENTO PSIQUIÁTRICO AMBULATORIAL

Unidade Básica de Assistência à Saúde - UBAS Campus Luiz de Queiroz
Piracicaba
Celular e WhatsApp: (19) 99841-4198

CENTRO DE ORIENTAÇÃO PSICOLÓGICA (COPI)





Prefeitura do Campus de Ribeirão Preto (PUSP-RP)
Ribeirão Preto
E-mail: copi.pc@usp.br

CENTRO DE SAÚDE-ESCOLA "SAMUEL BARNESLEY PESSOA"

 *Centro de Saúde-Escola Butantã (CSEB)*
São Paulo
Avenida Vital Brasil, 1490 - Butantã
Telefone: (11) 3061-8625
E-mail: csebp@usp.br
Site: fm.usp.br/cseb/portal/

COMISSÃO DE APOIO À COMUNIDADE (CAC)

Instituto de Ciências Biomédicas (ICB)
São Paulo
E-mail: cac_icb@icb.usp.br
Site: icb.usp.br/membros-comissao-de-apoio-a-comunidade-cac

	SERVIÇOS DE ESCUTA, ACOLHIMENTO E ORIENTAÇÃO
	ATENDIMENTO PSICOTERAPÊUTICO
	ATENDIMENTO MÉDICO PSIQUIÁTRICO
	ATIVIDADES TERAPÊUTICAS ALTERNATIVAS

ESCRITÓRIO DE SAÚDE MENTAL DA USP (ESM)

Pró-Reitoria de Graduação da USP
São Paulo
E-mail:
escritoriodesaudemental@usp.br
Site: sites.usp.br/esm

GRUPO COMUNITÁRIO DE SAÚDE MENTAL

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de
Ribeirão Preto (FFCLRP) e Hospital das
Clínicas da Faculdade de Medicina de
Ribeirão Preto (HC-FMRP)
Ribeirão Preto
Telefone: (16) 3315-4611
E-mail: contato@grupocomunitario.com.br
Site: grupocomunitario.com.br/

GRUPO VIVENCIAL COM DANÇAS CIRCULARES

IPUSP
São Paulo
E-mail: taniapl@usp.br
Site: https://bit.ly/3h5tp9F

LABORATÓRIO DE PESQUISA E INTERVENÇÃO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL CONTRA COVID (LAPICC)

FFCLRP
Ribeirão Preto
E-mail: lapicc@usp.br
Facebook: fb.com/LaPICC.USP

LABORATÓRIO INTERUNIDADES DE TEORIA SOCIAL, FILOSOFIA E PSICANÁLISE (LATESFIP)

IPUSP
São Paulo
E-mail: redeclinica.lablacan@gmail.com

NÚCLEO DE ACOLHIMENTO UNIVERSITÁRIO (NAU)





Escola de Artes, Ciências e
Humanidades (EACH-USP)
São Paulo
E-mail: nau-each@usp.br

NÚCLEO DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO AO ALUNO

Escola de Engenharia de Lorena (EEL)
Lorena
Telefone: (12) 3159-5069
E-mail: maribarroto@usp.br

PLANTÃO DE ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO (PAP)

IPUSP
São Paulo
E-mail: pap_ipusp@usp.br
Instagram: @pap_ipus

	SERVIÇOS DE ESCUTA, ACOLHIMENTO E ORIENTAÇÃO
	ATENDIMENTO PSICOTERAPÊUTICO
	ATENDIMENTO MÉDICO PSIQUIÁTRICO
	ATIVIDADES TERAPÊUTICAS ALTERNATIVAS

**PROGRAMA DE ACOLHIMENTO
RELACIONADO AO USO DE ÁLCOOL E
OUTRAS DROGAS (ACOLHE USP)**
Superintendência de Assistência Social
(SAS)
São Paulo
E-mail: acolheusp@usp.br

**PROGRAMA DE APOIO PSICOLÓGICO
ON-LINE (PAPO)**
Instituto de Psicologia da USP (IPUSP)
São Paulo
E-mail: psi.online@usp.br
Site: sites.usp.br/papoipusp/

**PROJETO APOIAR DO LABORATÓRIO
DE SAÚDE MENTAL E PSICOLOGIA
CLÍNICA SOCIAL**
Instituto de Psicologia da USP (IPUSP)
São Paulo
Também presta apoio às vítimas de
violência doméstica
E-mail: apoiar@usp.br





RACISMO E SOFRIMENTO PSÍQUICO
Departamento de Psicologia (FFCLRP)
Ribeirão Preto
E-mail: etnopsi@hotmail.com
Site: [sites.usp.br/etnopsicologia/
racismo-e-sofrimento-psiquico/](http://sites.usp.br/etnopsicologia/racismo-e-sofrimento-psiquico/)

**REDE DE ATENÇÃO À PESSOA
INDÍGENA**
Instituto de Psicologia da USP (IPUSP)
São Paulo
E-mail:
atendimentoredeindigena@usp.br

**SERVIÇO DE PSICOLOGIA DA UBAS
LESTE**
UBAS LESTE - EACH-USP
São Paulo
Telefone: (11) 2648-0033
E-mail: kelly.sobral@usp.br

**SERVIÇO DE PSICOTERAPIA DO HC DE
RIBEIRÃO PRETO**
HC-FMRP
Ribeirão Preto
Rua Tenente Catão Roxo, 2650
Telefone: (16) 3315-4624
E-mail: kfbsilva@hcrp.usp.br

SARAU COMUNITÁRIO
FFCLRP / Hospital Dia - HC-FMRP
Ribeirão Preto
E-mail:
grupocomunitariosm@gmail.com
Site: grupocomunitario.com.br

	SERVIÇOS DE ESCUTA, ACOLHIMENTO E ORIENTAÇÃO
	ATENDIMENTO PSICOTERAPÊUTICO
	ATENDIMENTO MÉDICO PSIQUIÁTRICO
	ATIVIDADES TERAPÊUTICAS ALTERNATIVAS

SERVIÇOS EXTERNOS À USP

CENTRO DE ATENÇÃO INTEGRADA À SAÚDE MENTAL (CAISM)

São Paulo
Possui pronto-socorro 24 horas.
Rua Major Maragliano, nº 241 - Vila Mariana
Telefone: (11) 3466-2100

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV)

Atendimento 24 horas. Possui chat on-line em seu site.
Telefone: 188
Site: cvv.org.br

CLÍNICA PSICOLÓGICA DO INSTITUTO SEDES SAPIENTAE

São Paulo
Rua Ministro Godói, 1484 - Perdizes
E-mail: clinica@sedes.org.br
Site: sedes.org.br/site/clinica-psicologica/atendimento/
Não atende casos de urgência ou emergência.

PODE FALAR

Para pessoas entre 13 e 24 anos.
Site: podefalar.org.br

CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS)

Os CAPS são portas de entrada para o atendimento na área de Saúde Mental em cada município.
Endereços e formas de contato podem ser obtidos acessando o site: bit.ly/3cSFJZA.

CLÍNICA ANA JOAQUINA





Sindicato dos Psicanalistas do Estado de São Paulo (Sinpesp)
São Paulo
Rua Cel. Artur de Godói, 170 - Vila Mariana (Próx. ao Metrô Ana Rosa)
WhatsApp: (11) 96331-4881
Site: sinpesp.com.br/clinica-ana-joaquina

NÚCLEO BRASILEIRO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO (INTEGRA)

São Paulo
Rua Humberto I, 295 - Vila Mariana (Próx. ao Metrô Ana Rosa)
Telefone e WhatsApp: (11) 5083-2923
E-mail: contato@integrandh.com.br
Site: integrandh.com.br

SERVIÇO DE ATENDIMENTO MÓVEL DE URGÊNCIA (SAMU)

Atende urgências pré-hospitalares, como em casos de risco de vida.
Telefone: 192

- | | |
|---|--|
|  | SERVIÇOS DE ESCUTA, ACOLHIMENTO E ORIENTAÇÃO |
|  | ATENDIMENTO PSICOTERAPÊUTICO |
|  | ATENDIMENTO MÉDICO PSIQUIÁTRICO |
|  | ATIVIDADES TERAPÊUTICAS ALTERNATIVAS |

HOSPITAL DO SERVIDOR PÚBLICO MUNICIPAL

BARRAS DE ACCESS

Técnica que usa o toque das mãos para acalmar a mente. É feita através de 32 pontos na cabeça que quando tocados liberam a carga acumulada de emoções, pensamentos e sentimentos.

Quartas-feiras, das 13h às 17h

Atendimento individual

WhatsApp: (11)95584-8226

FLORAIS ALQUÍMICOS

Terapia que auxilia na recuperação de estados de desequilíbrio restaurando o bem-estar e a autoconfiança e prevenindo o aparecimento de doenças e sintomas desencadeados pelo estresse.

Terças-feiras, horário a combinar

Atendimento on-line

WhatsApp: (11) 97670-2152

Site: alquimiaesaude.com.br

MEDITAÇÃO E ESTIMULAÇÃO NEURAL

Terapia oferecida pela ONG Mãos Sem Fronteiras (MSF), com o auxílio do aplicativo 5 Minutos - Eu Medito. Primeiro é feita a meditação em grupo, e, depois, é realizado tratamento de estimulação neural, a distância, conforme as queixas do paciente.

Quartas-feiras, às 20h30

Atendimento on-line

WhatsApp: (11) 99606-9461

TERAPIA ESSENCIAL

Muitas de nossas experiências ficam no inconsciente e acometem o corpo de alguma maneira. A abordagem corporal possibilita eliminar tensões, dores e estresses, através do movimento ou da fala.

Terças e quintas-feiras, das 14h às 16h

Atendimento individual

WhatsApp: (11) 99606-9461

ESTIMULAÇÃO NEURAL

Técnica oferecida pela ONG Mãos Sem Fronteiras (MSF), que utiliza o toque das mãos em pontos energéticos do corpo para reequilibrar a energia corporal.

Terças e quintas-feiras, das 14h às 16h

Atendimento individual

WhatsApp: (11) 99606-9461

HIPNOTERAPIA

Técnica que trabalha com métodos indiretos utilizando a energia do paciente no processo. Assim, o paciente é um foco ativo em todo o procedimento, por isso é muito eficiente.

Terças-feiras, das 13h às 17h

Atendimento em grupos (6 pessoas)

WhatsApp: (11) 95393-3417

REIKI





Técnica em que o terapeuta transfere energia vital universal para o paciente através das mãos, a fim de equilibrar corpo, mente e emoções.

Segundas e sextas-feiras, das 16h às 18h

Terças-feiras, das 9h às 12h

Atendimento individual

WhatsApp: (11) 98645-4039 - Segundas e sextas e (11) 95393-3417 - Terças

	SERVIÇOS DE ESCUTA, ACOLHIMENTO E ORIENTAÇÃO
	ATENDIMENTO PSICOTERAPÊUTICO
	ATENDIMENTO MÉDICO PSIQUIÁTRICO
	ATIVIDADES TERAPÊUTICAS ALTERNATIVAS

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. *Saúde mental*. Brasília, 2015. (Caderno HumanizaSUS, v. 5). Disponível em <https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/saude_mental_volume_5.pdf>. Acesso em 07 de agosto de 2021.

CAMPANHA JANEIRO BRANCO 2021. Campinas: Hospital das Clínicas; Universidade Estadual de Campinas, 2021.

CAMPANHA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19. Campinas: Hospital das Clínicas; Universidade Estadual de Campinas, 2020.

CAMPANHA SETEMBRO AMARELO 2020. Campinas: Hospital das Clínicas; Universidade Estadual de Campinas, 2020.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA – CVV. *Suicídio: saber, agir e prevenir*. [S.n.t.]. Disponível em <<https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/09/folheto-popula-o.pdf>>. Acesso em: 07 de agosto de 2021.

O GLOBO. Saúde mental e trabalho. Rio de Janeiro, s./d. Fascículo. Disponível em <<https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/o-globo-lanca-cartilha-sobre-como-manter-saude-mental-no-trabalho-em-meio-pandemia-25008131>>. Acesso em: 07 de agosto 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Departamento de Saúde Mental, Transtornos Mentais e Comportamentais. *Prevenção do suicídio: um manual para profissionais da mídia*. Tradução de Juliano dos Santos Souza e Neury Jose Botega. Genebra, Suíça; Campinas, Brasil, 2000. Disponível em <https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/en/suicideprev_media_port.pdf>. Acesso em: 07 de agosto de 2021.

SILVA, Elaine Evangelista da; CRUZ, Jéssica dos Santos. *Guia de saúde mental: contatos úteis*. Campinas: Hospital das Clínicas; Universidade Estadual de Campinas, 2021.

ZANOL, Karolaine Moreira; NEIS, André Takahashi Maçanário; NEIS, Natalliê Maçanário. *Cartilha de apoio à saúde mental do(a) professor(a) durante a pandemia de COVID-19*. Ribeirão Preto: FFCLRP-USP, 2021. Material desenvolvido para a disciplina Psicopatologia Geral I, do curso de Psicologia da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Disponível em <<https://sites.usp.br/lepsi/wp-content/uploads/sites/107/2020/07/Cartilha-sa%C3%BAde-mental-professores-revisado.pdf>>. Acesso em 07 de agosto de 2021.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Pró-Reitoria de Graduação. Escritório de Saúde Mental. COVID-19: OMS divulga guia de cuidados para saúde mental durante pandemia. Material baseado no guia compilado pelo Departamento de Saúde Mental da OMS. Coordenação: Andrés Eduardo Aguirre Antúnez. São Paulo, 2020. Disponível em <https://sites.usp.br/esm/wp-content/uploads/sites/406/2020/03/COVID19_ESM_Rev.pdf>. Acesso em: 07 de agosto de 2021.

Imagens: FreePik

GRUPO MULTIDISCIPLINAR DE APOIO À FFLCH PELA VIDA

COORDENADORES

PAULO MARTINS DIRETOR DA FFLCH

ANA PAULA TORRES MEGIANI VICE-DIRETORA DA FFLCH

AMANDA ARUMY REPRESENTANTE DA ASSOCIAÇÃO DOS PÓS-GRADUANDOS DA USP E REPRESENTANTE DISCENTE DO CONSELHO UNIVERSITÁRIO

ANA MARIA LOFFREDO DIRETORA DO IPUSP

ANDRÉS EDUARDO AGUIRRE ANTÚNEZ COORDENADOR DO ESM-USP

ADRIAN FANJUL REPRESENTANTE DA CONGREGAÇÃO DA FFLCH

ADRIANA MARCONDES PROFESSORA DO IPUSP E DA REDE NÃO CALA

DAYANE NOGUEIRA SECRETÁRIA DA DIRETORIA DA FFLCH

ELIANA BENTO CHEFE DO SERVIÇO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA FFLCH

FÁBIO LOPES DE SOUZA SANTOS PRESIDENTE DA COMISSÃO DE GRADUAÇÃO DO INSTITUTO DE ARQUITETURA E URBANISMO (IAU-USP) DE SÃO CARLOS

FREDERICO TRESOLDI FAVORETTO ASSISTENTE ADMINISTRATIVO DA FFLCH

GERSON YUKIO TOMANARI SUPERINTENDENTE DA SAS-USP

GUSTAVO MARTINELI MASSOLA VICE-DIRETOR DO IPUSP

ISABELA SILVA REPRESENTANTE DO DCE LIVRE DA USP E DA UNIÃO ESTADUAL DOS ESTUDANTES-SP

JOSÉ CLOVIS DE MEDEIROS LIMA ASSESSOR DE ASSUNTOS INSTITUCIONAIS DA FFLCH

JOSÉ RICARDO MESQUITA AYRES PROFESSOR DA FACULDADE DE MEDICINA DA USP (FMUSP)

JULIANA GODOY COORDENADORA GERAL DO DCE LIVRE DA USP

MARCOS NEIRA DIRETOR DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO DA USP (FEUSP)

MARIE MÁRCIA PEDROSO ASSISTENTE ACADÊMICA DA FFLCH

MICHELE SCHULTZ RAMOS PRESIDENTA DA ASSOCIAÇÃO DOS DOCENTES DA USP (ADUSP)

MIGUEL BUZZAR VICE-DIRETOR DO IAU-USP

OSVALDO ANGEL COGGIOLLA PROFESSOR DA FFLCH E VICE-PRESIDENTE REGIONAL DO SINDICATO NACIONAL DOS DOCENTES DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR (ANDES-SN)

TESSA MOURA LACERDA PRESIDENTE DA COMISSÃO DE DEFESA DOS DIREITOS HUMANOS DA FFLCH

THAÍS MARQUES DOS REIS PESQUISADORA DO IPUSP E COLABORADORA DO ESM-USP

VERA LÚCIA MENDES SECRETÁRIA DA VICE-DIRETORIA DA FFLCH

VINÍCIO DE MACEDO SANTOS VICE-DIRETOR DA FEUSP

VIVIANE CARNIZELO PSICANALISTA DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA FMUSP E MESTRANDA EM FILOSOFIA DA FFLCH

YURI TAVARES PRESIDENTE DA COMISSÃO DE CULTURA E EXTENSÃO DA FFLCH

COLABORAÇÃO INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA USP (IPUSP)

EXPEDIENTE

COORDENAÇÃO

ELIANA BENTO SERVIÇO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA FFLCH

ELIETE VIANA ASSESSORIA DE IMPRENSA DA FFLCH

MARIA HELENA GONÇALVES RODRIGUES SERVIÇO DE EDITORAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DA FFLCH

ARTE E CRIAÇÃO

CLÁUDIO ROBERTO DA COSTA SERVIÇO DE ARTES GRÁFICAS DA FFLCH

PEDRO HENRIQUE FUINI SERVIÇO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA FFLCH

PESQUISA E TEXTO

ELIETE VIANA ASSESSORIA DE IMPRENSA DA FFLCH

MARIA HELENA GONÇALVES RODRIGUES SERVIÇO DE EDITORAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DA FFLCH

THAÍS MARQUES DOS REIS INSTITUTO DE PSICOLOGIA E ESCRITÓRIO DE SAÚDE MENTAL

YURI TAVARES COMISSÃO DE CULTURA E EXTENSÃO DA FFLCH

REVISÃO

ELIETE VIANA ASSESSORIA DE IMPRENSA DA FFLCH

LEONILDA PAIS SERVIÇO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA FFLCH

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

VAHAN AGOPYAN

REITOR

ANTONIO CARLOS HERNANDES

VICE-REITOR

FACULDADE DE FILOSOFIA, LETRAS E CIÊNCIAS HUMANAS

PAULO MARTINS

DIRETOR

ANA PAULA TORRES MEGIANI

VICE-DIRETORA

CANÇÃO DO DIA DE SEMPRE
Mário Quintana

**Tão bom viver dia a dia...
A vida assim, jamais cansa...**

**Viver tão só de momentos
Como estas nuvens no céu...**

**E só ganhar, toda a vida,
Inexperiência... esperança...**

**E a rosa louca dos ventos
Preso à copa do chapéu.**

**Nunca dê um nome a um rio:
Sempre é outro rio a passar.**

**Nada jamais continua,
Tudo vai recomeçar!**

**E sem nenhuma lembrança
Das outras vezes perdidas,
Atiro a rosa do sonho
Nas tuas mãos distraídas...**