

ANEXO

1) APOIOS PSICOLÓGICOS:

LAPIS – Linha de Apoio Psicológico da ULisboa

A Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa criou uma Linha de Apoio Psicológico.

Contacto: **210 443 599**

Horário de Segunda a Sábado, das 10:00 às 18:00

Esta linha é dirigida a toda a comunidade da ULisboa (estudantes, docentes e funcionários não-docentes) e tem como objetivo dar apoio psicológico durante a pandemia de COVID-19.

Os colaboradores desta linha são psicólogos com uma vasta experiência clínica e de intervenção em crise que podem ajudar os membros da nossa comunidade a lidar melhor com as suas incerteza, medos e ansiedades.

Mais informações em <https://www.psicologia.ulisboa.pt/linha-apoio-psicologico>

Linha SNS 24: Governo e Ordem dos Psicólogos

A linha está disponível desde o dia 1 de abril 2020 e dirige-se à população em geral.

Conta com 63 psicólogos e pretende dar resposta a situações de “ansiedade, angústia e medo”, bem como “reforçar o sentimento de segurança da população e dos cuidadores”. O serviço resulta de uma parceria entre os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde, a Fundação Calouste Gulbenkian e a Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Contacto: 808 24 24 24

Escutatório - Linha de Apoio Psicológico

Linha de apoio psicológico da Fundação S. João de Deus, gratuito para a comunidade.

Contactos: 96 707 2421 | 92 410 1462 | 96 196 2818

Dias úteis: 10:00 às 12:30; 14:00 às 17:30

Gabinete de Escuta Igreja de São Mamede

Contacto para marcações: Gescuta@gmail.com

Telefone (disponível das 9h às 18h): 964 400 675

Onde estamos: Largo de São Mamede 1, 1250-100 LISBOA

<http://gabinetedeescuta.pt/quem-somos/>

“LISBOA liga-te”: Câmara Municipal de Lisboa (CML):

Linha telefónica de atendimento psicossocial, com o nome “Lisboa Liga-te”, para dar uma resposta aos problemas de saúde mental criados pela pandemia de covid-19.

Contacto: 800 916 800.

24 horas por dia, em todos os dias da semana.

Centro de Apoio Psicológico e intervenção em crise do INEM.

Contacto: 112

24h/dia

Sociedade Portuguesa de Psicanálise

A funcionar desde o dia 25 de março, a linha de apoio psicológico da Sociedade Portuguesa de Psicanálise (gratuita, confidencial e com cobertura nacional) dirige-se à população, mas também aos profissionais de saúde. A ideia, conforme explicou a presidente à Lusa, Luísa Branco Vicente, é “ouvir, conter, devolver, para tranquilizar as pessoas”, que estão “muito aflitas e ansiosas com a situação que estamos a viver”.

Disponíveis para ouvi-las estão cerca de 60 psicólogos, psicanalistas, psiquiatras e pedopsiquiatras.

Contacto: 300 051 920

Horário: dias úteis das 8h00 às 24h00

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa – ACALMA

Neste caso não se trata de uma linha de apoio psicológico, mas de uma plataforma (acalma.online) a que qualquer pessoa pode aceder, de forma gratuita, e marcar uma consulta de psicologia por videochamada. O objetivo do projeto lançado esta sexta-feira pela Casa do

Impacto, da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, é “combater as dificuldades decorrentes do isolamento social e incerteza face ao futuro”, lê-se em comunicado.

Site: <https://acalma.online/>

Linha Conversa Amiga

Serviço de atendimento telefónico que presta apoio psicológico da Fundação INATEL aberto à população em geral.

Contacto: 808 237 327 | 210 027 159

Horário: dias úteis das 15h00 às 22h00 | fins de semana das 19h00 às 22h00

Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso

Destina-se também à comunidade em geral e está a funcionar desde o dia 23 de março.

A linha de apoio psicológico da Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso, em Lisboa, é gratuita e pretende dar resposta a situações de “ansiedade” e ajudar a “lidar com o “isolamento social”, explica a fundação, que tem uma psicóloga a assegurar esse serviço.

Contacto: 211533854

Horário: dias úteis das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

Associação AMARA

“Não se trata de uma simples linha de apoio”, esclarece-se desde logo. Quem telefona para a linha telefónica disponibilizada pela AMARA (fundada em 2003) “é acompanhado pelo tempo que for necessário, nos termos e horários a determinar entre a pessoa acompanhada e o voluntário”. A linha destina-se a “pessoas idosas, pessoas sós, familiares longe dos seus entes queridos internados, profissionais de saúde, profissionais sob muita pressão, pessoas em luto”.

Contacto: 962 730 796 | 913 361 008

Horário: das 9h00 às 18h00

SOS Voz Amiga

A linha de apoio SOS Voz Amiga não foi criada agora, antes pelo contrário. Trata-se de mais antiga linha telefónica de prevenção do suicídio em Portugal. É disponibilizada ajuda a “todos aqueles que se encontram em situações de sofrimento causadas pela solidão, ansiedade, depressão ou risco de suicídio”. As chamadas são anónimas.

Contacto: 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

Horário: todos os dias das 16h00 às 24h00

Consultas pagas, mas com preços controlados:

CENTRO MÉDICO CAMPUS DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

Telefone: 210 493 472/473

E-Mail: cm.cidadeuniversitaria@estadio.ulisboa.pt

Metro: Cidade Universitária (Linha Amarela)

Carris: 701-731-735-738-764-755-768

O Centro Médico da Universidade de Lisboa é uma unidade de saúde renovada e alargada, com novas valências médicas, que presta apoio, não só à comunidade académica, mas também à comunidade em geral.

As duas unidades, o Centro Médico - Campus da Cidade Universitária e o Centro Médico

- Campus da Ajuda, têm como objetivo primordial promover melhores condições de vida e de trabalho à comunidade académica, proporcionando-lhes um ambiente adequado ao processo de aprendizagem e às atividades de ensino e investigação.

Clínica Geral /Consulta do Viajante/ Fisioterapia/ Ginecologia/Medicina Preventiva/ Nutrição/
Oftalmologia/ Psicologia/ Psiquiatria

<https://www.estadio.ulisboa.pt/webform/pedido-de-marcacao-de-consulta>

FACULDADE DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

<https://www.psicologia.ulisboa.pt/servico-a-comunidade/>

2) DOCUMENTAÇÃO DE APOIO:

https://www.ordemdos psicólogos.pt/pt/covid19/documentos_apoio

<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-para-familias-como-lidar-com-o-isolamento-em-contexto-familiar-pdf.aspx>

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/como_lidar_com_o_stress_dur_ante_o_surto_de_codvid19.pdf

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/coronavirus-covid-19-staying-at-home-tips/>

<https://saudemental.covid19.min-saude.pt>

3) ARTIGOS DE JORNAL:

<https://www.publico.pt/2021/01/12/impar/noticia/cansado-pandemia-oito-dicas-evitarfadiga-neste-novo-confinamento-1946013>

<https://www.publico.pt/2020/10/10/opiniao/noticia/saude-mental-lugar-onde-iguais1933444>

<https://www.publico.pt/2021/01/11/p3/noticia/saude-mental-rumo-resposta-silenciosesestudantes-portugueses-encontram-nao-so-1945423>

<https://www.publico.pt/2020/10/10/p3/noticia/pandemia-juventude-saude-mentalpodemos-1934589>

<https://www.publico.pt/2020/10/10/impar/noticia/oportunidade-dar-pontape-inicialaumentomassivo-investimento-saude-mental-1934497>

<https://www.publico.pt/2020/10/05/sociedade/noticia/covid19-pandemia-suspendeuservicos-saude-mental-93-paises-mundo-oms-1934018>

<https://www.publico.pt/2020/09/07/opiniao/noticia/saude-mental-prioridade-politicaesquecida-dignidade-individuo-1930622>

<https://www.publico.pt/2020/04/22/p3/noticia/saude-mental-pandemia-1912376>

<https://www.publico.pt/2020/10/10/p3/noticia/pod-especial-saude-mental-1934673>

<https://www.theguardian.com/society/2020/dec/27/covid-poses-greatest-threat-to-mental-health-since-second-world-war>

<https://www.theguardian.com/education/2020/nov/18/students-feel-vulnerable-how-covid-19-has-put-a-strain-on-mental-health>

<https://www.theguardian.com/world/2020/dec/13/covid-19-rewired-our-brains-pandemic-mental-health>

<https://www.nytimes.com/2020/12/30/well/family/pandemic-loneliness.html?searchResultPosition=5>

<https://expresso.pt/sociedade/2020-05-08-Estou-sim--Preciso-de-ajuda.-Uma-linha-telefonica-que-e-um-retrato-das-familias-em-quarentena>

4) PODCASTS

<https://www.npr.org/lifekit>

https://open.spotify.com/playlist/57eaJuGVFvcSj3KChzXxnK?utm_source=embed_v2&go=1&play=1&nd=1

<https://anchor.fm/joana-gama>

<https://soundcloud.com/naturalmenteansioso>

<https://www.hilariousworld.org/about>