



# CARTILHA DE SAÚDE MENTAL

**Reitor UNESP**

Pasqual Barretti

**Vice-reitora**

Maysa Furlan

**Diretora Executiva NTAPS:**

Vera Lucia Messias Fialho Capellini

**Equipe Estratégica NTAPS 2023:**

Amanda Pereira Freitas

Caroline Bonaccorsi

Daiana Aparecida Del’Bianco

Danilo Leutwiler Gabas

Mateus de Freitas Barreiro

Simone Cheroglu

Vitória Garcia Galhardo

**Cartilha desenvolvida por:**

**NÚCLEO TÉCNICO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (NTAPS)**



**Revisão Técnica:**

Paulo Vitor Palma Navasconi

Caroline Bonaccorsi

**Editoração:**

Bárbara Cristina Domingues Prado

**2023**



# CARTILHA DE SAÚDE MENTAL

2023



Informações sobre o Núcleo Técnico  
de Atenção Psicossocial (NTAPS)

# SUMÁRIO

<b>1. APRESENTAÇÃO</b> .....	5
<b>2. CONTEXTO UNIVERSITÁRIO</b> .....	6
<b>3. SAÚDE MENTAL</b> .....	7
<b>4. QUANDO BUSCAR AJUDA?</b> .....	8
<b>5. SITUAÇÕES DE CRISE EMOCIONAL</b> .....	9
5.1. Orientações para docentes.....	9
5.2. Orientações para amigos/colegas.....	9
5.3. Orientações para quem está vivenciando uma crise.....	9
<b>6. SUICÍDIO</b> .....	10
6.1. Mitos e Verdades sobre Suicídio.....	10
<b>7. ONDE BUSCAR APOIO NA UNESP</b> .....	12
7.1. Conheça o NTAPS.....	12
7.2. Frente de Prevenção e Promoção de Saúde Mental .....	12
7.3. Frente de Acolhimento Psicossocial .....	12
7.4. Frente de Assistência Psicológica.....	13
7.5. Plantão de Escuta “Fala Que Eu Te Escuto” .....	13
7.6. Núcleo Especializado no Atendimento de Pretos e Pardos (PP2) .....	13
7.7. Contatos do NTAPS .....	14
7.7.1. Agendamento.....	14
7.7.2. Plantão de Escuta.....	14
7.7.3. Redes Sociais.....	15
<b>8. OUTROS LOCAIS PARA BUSCAR APOIO NA UNESP</b> .....	16
8.1. Seção Técnica de Saúde (STS).....	16
8.2. Contatos das Seções Técnicas de Saúde .....	16
8.3. Serviços-Escolas de Psicologia da UNESP.....	18
8.4. Contatos dos Serviços-Escolas de Psicologia .....	18
<b>9. REDE DE ATENDIMENTO EXTERNO À UNESP</b> .....	18
<b>10. OUTROS SERVIÇOS DE ATENDIMENTO EM SAÚDE MENTAL</b> .....	19
<b>11. REFERÊNCIAS</b> .....	21

# 1

## APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi produzida com a finalidade de orientar e acolher questões relacionadas à saúde mental da comunidade unespiana. Por meio dela pretendemos compartilhar informações, estimular o senso de cuidado nas relações interpessoais e reflexões sobre como desenvolver espaços mais saudáveis de trocas e de convivência.

A iniciativa foi realizada pela equipe do Núcleo Técnico de Atenção Psicossocial (NTAPS), como uma das formas de ampliar a divulgação de informações sobre saúde mental no ambiente universitário. Desde 2018, quando o NTAPS surgiu na UNESP de Bauru, vem sendo desenvolvidas ações que contribuem para a qualidade de vida, por meio da prevenção e promoção da saúde mental, do acolhimento e da assistência psicológica. Essas ações já foram ampliadas para os demais câmpus da UNESP e a expectativa é de que sejam cada vez mais acessíveis.

Por ser um tema complexo e pela compreensão de que o espaço para o diálogo deve ser aberto e dinâmico, não pretendemos esgotar o assunto por meio desta cartilha, mas sistematizar informações e instrumentalizar a comunidade unespiana sobre formas de agir e ajudar em situações envolvendo questões de saúde mental.



## 2

## CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

O ingresso na universidade é uma conquista importante, mas que frequentemente gera dúvidas e receios. Há uma mudança quanto às responsabilidades, que estão relacionadas a assumir novos papéis e desenvolver habilidades para lidar com eles. Assim, as demandas acadêmicas, o contato com colegas e professores, o desenvolvimento de novos relacionamentos afetivos, entre outros fatores, trazem impactos para a saúde mental.

Quando entramos na UNESP, passamos a fazer parte de uma nova comunidade, que é marcada pela sua heterogeneidade. A experiência na universidade ocupa um grande espaço na nossa vida e, por essa razão, é importante pensarmos nos aspectos que podem contribuir ou prejudicar o nosso bem-estar.

Enquanto parte dessa comunidade, precisamos refletir sobre aspectos presentes na vida acadêmica, como a competitividade, a cobrança por maior produtividade e a exigência de alta performance. Além disso, é importante pensarmos em como reivindicar uma estrutura adequada e ambientes que priorizem a saúde física e mental de seus membros.

Ao mesmo tempo, é necessário desenvolvermos um olhar humanizado de cuidado para com o outro e reconhecermos o impacto de nossas ações na construção de melhores relações e de uma universidade que seja inclusiva e acolhedora. Esse processo não se limita em comparecer às aulas e realizar as atividades de formação acadêmica, mas também abarca a defesa do caráter público da universidade e envolve a participação em diversas atividades, como as sociais, culturais, políticas, de lazer e esportivas.

**UNESP é uma universidade pública, plural e inclusiva.**

# 3

## SAÚDE MENTAL

É muito difundida a definição elaborada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), na metade do século XX, de que saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Na época, essa definição instituiu um novo paradigma na compreensão do conceito saúde-doença, pois tentou ampliar a definição de saúde para além de um olhar biologizante. No entanto, desde as últimas décadas, a discussão sobre saúde passou a incorporar um viés crítico e questionar: é possível alcançarmos um completo bem-estar físico, mental e social?

Na mesma direção, saúde mental não se caracteriza por um estado de felicidade plena ou pela mera ausência de transtornos mentais e sofrimento psíquico, mas abrange múltiplas e complexas interações, que incluem fatores sociais, psicológicos e biológicos. Para a Organização Pan-Americana da Saúde, saúde mental caracteriza-se por um bem-estar em que um indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com as tensões normais da vida, pode trabalhar e é capaz de fazer contribuições à sua comunidade.

Há fatores protetivos e fatores de risco para a manutenção da saúde mental. Estilo de vida saudável, rede de apoio social, condições de trabalho adequadas e garantia dos direitos sociais estão entre os aspectos que auxiliam na manutenção da saúde mental. Já as pressões socioeconômicas, situações de trabalho estressantes, violência e exclusão social estão entre alguns dos fatores de risco.

Nesse contexto, é importante observar que sensações e sentimentos geralmente tratados como negativos, como angústia, ansiedade, tristeza, frustração, raiva, entre outros, são comuns à experiência humana e é importante que possamos senti-los. Uma maneira diferente de olhar para esses sentimentos é identificar que eles são passageiros e que compartilhá-los com outras pessoas pode ser uma via de enfrentamento, que contribui para que não sejam vistos de forma individualizada.

Desse modo, precisamos levar em conta os múltiplos fatores sociais que impactam a saúde mental. Em especial, devemos considerar os marcadores sociais da diferença, como classe, raça e gênero, e as diferentes posições que os sujeitos ocupam no sistema de produção em que vivemos.

# 4

## QUANDO BUSCAR AJUDA?

Como vimos até aqui, há uma série de fatores que se relacionam com a saúde mental. E, já que não vivemos por tempo integral em um estado de completo bem-estar e sentimentos negativos fazem parte de nosso cotidiano, podemos ficar em dúvida sobre qual seria o momento adequado de buscar ajuda diante do sofrimento.

### Quando é, então, que devemos buscar acolhimento em saúde mental?

#### QUANDO...

- Sentimos muitas dificuldades para realizar atividades cotidianas ou para nos adaptar a novos contextos;
- Identificamos muita ansiedade, medo, tristeza ou outros sentimentos que nos causam sofrimento;
- Ocorrem crises com sintomas de ansiedade, de pânico, de choro ou de angústia;
- Fazemos uso abusivo de álcool e/ou outras substâncias psicoativas;
- Praticamos autolesão e/ou consideramos o suicídio como uma saída para os nossos problemas;
- Em situações de violências praticadas ou na condição de vítima.

**Caso você identifique a presença de qualquer um desses sinais** em colegas, procure ser acolhedor e oriente a busca por ajuda profissional! Demonstrar acolhimento envolve perguntar como a outra pessoa está, demonstrar interesse pelo que ela está sentindo e questionar de que forma pode auxiliar.

Caso perceba esses sinais em você, **busque alguém de sua confiança e procure ajuda profissional também**. Não sinta receio em procurar suporte e em compartilhar o que está vivenciando.



## 5 SITUAÇÕES DE CRISE EMOCIONAL

Um momento de **crise emocional** envolve uma **alta intensidade de sintomas**, durante a qual temos dificuldade de encontrar os recursos necessários para uma saída imediata, que nos acalme o suficiente para mobilizar-nos para a ação.

No entanto, podemos **aprender a identificar alguns sinais** de que as coisas não estão bem e desenvolver estratégias para conseguir conter, parcialmente, a intensidade da crise. Muitas vezes, os primeiros sintomas são respostas para alguma situação sensível para nós e podem ser identificados como pensamentos repetitivos e catastróficos sobre a situação, podendo estar acompanhados de coração acelerado, sudorese nas mãos, formigamento nas extremidades e sensação de aperto no peito, falta de ar, sufocamento, calafrios, medo de morrer, dor ou desconforto no peito e abdômen.

Nesses momentos, **é importante ter (de fácil acesso) contatos de emergência ou contatos de confiança**, alguém para quem possamos ligar, com o objetivo de nos ajudar, retirando-nos de onde estamos, quando possível, ou colaborando para uma mudança de foco temporária.

Também é importante que as crises sejam levadas para acompanhamento especializado por profissionais de saúde mental. Nesta cartilha, você encontrará informações sobre locais em que poderá receber atendimento nos itens “Onde Buscar Apoio na Unesp”, “Outros Locais para Buscar Apoio na Unesp”, “Rede De Atendimento Externo À Unesp” e “Outros Serviços de Atendimento em Saúde Mental”.

### EM CASO DE CRISE:

**5.1 Orientações para os docentes:** Seja acolhedor e compreensivo se um discente demonstra ou fala que não está bem. Procure apoiá-lo e busque algum amigo que possa o acompanhar na situação. Preferencialmente, encontre um local reservado para ouvi-lo e acalmá-lo. Assim, evita-se exposição e alarde a outras pessoas. Conduza com calma e assertividade, passando segurança para o aluno.

**5.2 Orientações para amigos/colegas:** Se um colega ou amigo se aproxima de você em crise, ele precisa de ajuda e direcionamento. É possível que ele não esteja em plenas condições de escolher o que fazer ou de explicar detalhadamente o que sente. Então ouça atentamente e se houver sintomas físicos ou agitação procure um espaço em que ele não se machuque e também não se sinta exposto.

**5.3 Orientações para quem está vivenciando uma crise:** Se você já passou por crises emocionais e está em tratamento - psicoterápico e/ou medicamentoso - entenda quais são os sinais que antecedem sua crise, conforme descrito no início desta seção. Este exercício de auto-observação propicia maior autocuidado e você aprende a se respeitar em suas necessidades, limites e para buscar pessoas e ambientes acolhedores.

# 6

# SUICÍDIO

O suicídio é um fenômeno que possui determinantes multifatoriais e envolve a interação de aspectos psicológicos, biológicos, culturais e socioambientais. Por esse motivo, não deve ser visto de maneira simplista ou relacionado a acontecimentos pontuais da vida de uma pessoa. Pode ser definido como um ato deliberado pelo próprio indivíduo e, embora intencional, também é ambivalente. O comportamento suicida envolve os pensamentos, os planos e a tentativa de suicídio.

O suicídio é uma questão de saúde pública e pode ser prevenido, mas há fatores que dificultam a detecção precoce, como o estigma e o tabu relacionados ao assunto, que envolvem aspectos religiosos, morais e culturais. A falta de conhecimento sobre o assunto, o medo e a vergonha de falar abertamente sobre esse tema criam barreiras para a prevenção. Por esse motivo, abaixo há uma lista com mitos e verdade sobre o suicídio.

## 6.1 MITOS E VERDADES SOBRE O SUICÍDIO

### MITOS

Se um profissional falar com o paciente sobre suicídio, o profissional está dando a ideia de suicídio à pessoa.

Conversar sobre o suicídio pode encorajar o ato.

As pessoas que falam sobre o suicídio não farão mal a si próprias, pois querem apenas chamar a atenção.

O suicídio é sempre impulsivo.

A maioria dos suicídios acontece repentinamente, sem aviso.

...

### VERDADES

Perguntar aos pacientes se estes pensam em se fazer mal não causa comportamento suicida, ao contrário, protege.

Conversar abertamente pode fazer com que a pessoa se sinta acolhida e tenha oportunidade de obter ajuda.

Ao contrário do que se pensa, quando um indivíduo fala de ideação, de intenção ou de um plano suicida, deve ser levado a sério.

A maioria dos casos acontece de modo premeditado.

A maioria dos suicídios é precedida por sinais discretos e verbalizações.

...

## MITOS E VERDADES SOBRE O SUICÍDIO

### MITOS

Os indivíduos suicidas querem mesmo morrer ou estão decididos a se matar.

Quando um indivíduo mostra sinais de melhora ou sobrevive a uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.

O suicídio é sempre hereditário.

O suicídio só acontece “àqueles outros tipos de pessoas,” não a nós.

Após uma pessoa tentar cometer suicídio uma vez, nunca voltará a tentar novamente.

### VERDADES

A maioria das pessoas nesta situação experimenta sentimentos ambivalentes sobre o suicídio e ficam em dúvida se devem fazê-lo, considerando motivos para morrer e para viver.

Um dos períodos de maior risco é logo após a crise, ou durante uma internação na sequência de uma tentativa. É importante se atentar para os dias subsequentes à alta do hospital, pois há perigo do paciente tentar novamente fazer mal a si.

Nem todos os suicídios podem ser associados à hereditariedade, no entanto a história familiar é um fator de risco importante para o comportamento suicida.

O suicídio pode acontecer a qualquer pessoa e se encontra em todos os tipos de sistemas sociais e de famílias. **Por isso, é fundamental investir em prevenção e identificar situações possíveis de vulnerabilidade**, possibilitando tratamentos precoces.

As tentativas de suicídio são mais prevalentes quando há tentativas de suicídio anteriores, por isso as pessoas que efetuaram essas tentativas necessitam de avaliação cuidadosa, juntamente ao tratamento e acompanhamento regular por meio de contato telefônico, visita domiciliar ou estratégias de cuidado permanentes.

# 7

## ONDE BUSCAR APOIO NA UNESP

### 7.1 CONHEÇA O NTAPS

O Núcleo Técnico de Atenção Psicossocial (NTAPS) é uma entidade acadêmica que realiza ações para contribuir com aspectos psicossociais da população universitária da UNESP, além de promover a saúde mental num contexto amplo. Suas atividades foram iniciadas em 2018, no campus de Bauru, e hoje o núcleo faz parte do Programa de Saúde Mental da Unesp, atendendo demandas das 34 unidades, dos 24 câmpus da universidade.

O NTAPS é um serviço financiado pela Reitoria e tem parceria com a Coordenadoria de Saúde da Unesp e as Seções Técnicas de Saúde (STS). Conta com a atuação de profissionais contratados e alunos dos cursos de graduação e pós-graduação, além de professores.

Assim, o núcleo busca promover saúde no âmbito universitário e acolher a população discente por meio de atividades variadas no cuidado e na atenção à saúde mental por meio de **três frentes de atuação: Prevenção e Promoção de Saúde Mental, Acolhimento Psicossocial e Assistência Psicológica.**

### 7.2 FRETE DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

Tem como objetivo realizar ações que promovam qualidade de vida à comunidade universitária. Esta frente instrumentaliza os indivíduos em relação à construção de redes de apoio e discussões sobre temas que permeiam o contexto acadêmico. Nesse sentido, incentiva e proporciona contato com formas de expressão artística, culturais e, sobretudo, com questões relacionadas à saúde mental. Nesta frente são planejadas e executadas diversas ações, tais como: rodas de conversa, palestras, cine debates, grupos educativos e oficinas. Tais atividades devem contemplar o objetivo geral do Núcleo, bem como favorecer os aspectos a seguir: I - Comunicação e interação do público visando à construção de rede de apoio; II - Discussão de temas que permeiam o cotidiano universitário; III - Contato com expressões artísticas variadas e IV - Informar e conscientizar o público acerca de assuntos relacionados à saúde mental.

### 7.3 FRETE DE ACOLHIMENTO PSICOSSOCIAL

Oferece um espaço de acolhimento e escuta sensível aos discentes da UNESP, por meio de atendimentos breves e focais. O público-alvo do acolhimento são os alunos de graduação, pós-graduação e os alunos dos Colégios Técnicos da UNESP. São realizados atendimentos individualizados por estudantes do curso de Psicologia e por psicólogos formados que compõem a equipe NTAPS. Os atendimentos ocorrem de forma online, mas há a possibilidade de atendimento presencial nas cidades de Bauru e Assis.

## **7.4 FRENTE DE ASSISTÊNCIA PSICOLÓGICA**

Responsável pela continuidade do suporte à saúde mental promovido pelas outras duas frentes, visto que alguns casos necessitam de continuidade no processo psicoeducativo. Conta com a atuação de profissionais formados em Psicologia, que conduzem grupos psicoeducativos por meio de encontros na modalidade online e presencial. Tem como objetivo acolher a demanda apresentada, auxiliar no processo de vinculação dos discentes entre si e com a universidade, criar e fortalecer redes de apoio e fatores protetivos para a saúde mental dos discentes.

## **7.5 PLANTÃO DE ESCUTA “FALA QUE EU TE ESCUTO”**

A proposta do plantão de escuta “Fala Que Eu Te Escuto” é de atuar em relação às demandas de sofrimento psíquico. Sendo assim, o plantão surge da importância de, no NTAPS, haver um dispositivo que ouça e acolha a urgência subjetiva em suas diferentes perspectivas e que seja de pronto acesso aos que buscam por uma escuta qualificada.

O intuito é que esteja ao alcance dos estudantes da UNESP quando estes apresentarem alguma urgência, inquietação ou uma necessidade de falar de algum evento ou situação. O plantão permitirá o encontro com um profissional do Núcleo, sem a necessidade de agendamento prévio, bastando procurar espontaneamente pelo serviço. Assim, por meio do plantão busca-se ofertar uma escuta que possa produzir alívio.

## **7.6 NÚCLEO ESPECIALIZADO NO ATENDIMENTO DE PRETOS E PARDOS (PP2)**

As ações do NTAPS PP2 perpassam todas as frentes de atuação do Núcleo. O PP2 foi criado porque com a promulgação da Lei de Cotas, que ocorreu a partir de 2012, foi possível notar uma mudança no perfil estudantil dentro da universidade, possibilitando maior acesso, inclusão e diversidade. Tais ações afirmativas foram implementadas buscando a democratização do acesso à educação, com os programas de reserva de vagas na modalidade de cotas sociorraciais, para o acesso dos grupos sociais segregados, como pretos, pardos e indígenas.

Porém, as instituições de ensino superior não adotaram políticas de acolhimento e de permanência específicas para esta população, provocando situações negativas e de sofrimento psíquico, que podem ser observadas a partir dos índices de desistência, pela dificuldade de permanência devido às questões financeiras, de moradia, alimentação, falta de rede apoio, entre outros. Este cenário exige da universidade o desenvolvimento e a implementação de políticas efetivas para o acolhimento desta população, com um olhar atento e cuidadoso e que seja capaz de promover uma ambiência mais saudável, plural, diversa e acolhedora. É assim que surge dentro do NTAPS um serviço especializado e direcionado, que visa o Protagonismo Preto e Pardo dos discentes.

Neste sentido, o NTAPS PP2 visa proporcionar uma atenção especializada aos discentes pretos e pardos da UNESP, articulado às instituições profissionais com amplo e notório saber sobre as particularidades das incidências do racismo sistêmico estrutural em ingressantes no ensino público superior, provenientes de espaços segregados socialmente, espaços de não-ser, na universidade pública, espaço historicamente de prevalência dos valores sociais da branquitude.

Espera-se que o NTAPS PP2 seja um espaço de escuta, identificação, acolhimento e representatividade, bem como, contribuir para a construção de um lugar cada vez mais plural, saudável, inclusivo, acolhedor e democrático, imprescindível para as rupturas epistêmicas, teóricas, metódicas e ético-deontológicas, exigidas para a construção de uma universidade do século XXI.

## 7.7 CONTATOS DO NTAPS

Abaixo estão descritas as formas possíveis para entrar em contato com o NTAPS para obter informações, realizar agendamentos e fazer inscrição nas atividades disponíveis.

### 7.7.1 AGENDAMENTO:

O sistema para inscrição na Frente de Acolhimento Psicossocial é realizado no site do NTAPS, que fica disponível aos alunos da UNESP por meio do login na Central de Acessos. Ao entrar no site, os alunos podem se inscrever por meio de um formulário digital e aguardar o agendamento. A data, horário e o link para a videochamada, via Google Meet, serão informados, posteriormente, no e-mail institucional (@unesp.br) do discente. Essas informações ficarão registradas na agenda virtual do discente.

O endereço para inscrição é: <https://sistemas.fc.unesp.br/ntaps/>

### 7.7.2 PLANTÃO “FALA QUE EU TE ESCUTO”:

O telefone para contato com o plantão de escuta “Fala Que Eu Te Escuto” é: (14) 99753-2942. Esse telefone recebe ligações 24h, nos sete dias da semana.

### 7.7.3 REDES SOCIAIS:

Para participar dos **eventos e atividades do NTAPS é só acompanhar a programação pelas redes sociais**. As atividades são atualizadas no link da biografia, disponível na página do Instagram.

As redes sociais do NTAPS são:

<https://www.instagram.com/ntapsunesp/>

<https://www.facebook.com/ntapsunesp>

<https://www.youtube.com/@ntapsunesp8764>



@ntapsunesp



NTAPS UNESP

## 8 OUTROS LOCAIS PARA BUSCAR APOIO NA UNESP

### 8.1 SEÇÃO TÉCNICA DE SAÚDE (STS)

A Seção Técnica de Saúde tem como missão promover, por meio de equipe multiprofissional, a saúde física e mental dos servidores da UNESP, além de avaliar a capacidade laboral dos trabalhadores da UNESP, definindo os encaminhamentos legais. Poderão beneficiar-se com atendimento Médico, de Enfermagem, Social e de Psicologia todo o corpo docente e técnico administrativo da Unesp e também seus dependentes.

### 8.2 CONTATOS DAS SEÇÕES TÉCNICAS DE SAÚDE:

#### **Araçatuba**

Rua José Bonifácio, 1193 - Vila Mendonça - CEP 16015-050

Tel.: (18) 3636-3264

E-mail: sts.foa@unesp.br

#### **Araraquara**

Avenida Feijó, 1244 - Centro - CEP 14801-140

Tel.: (16) 3336-4588

E-mail: sts.foar@unesp.br

#### **Assis**

Avenida Dom Antônio, 2100 - Parque Universitário - CEP 19806-900

Tel.: (18) 3302-5600

E-mail: l.poletto@unesp.br

#### **Bauru**

Avenida Engenheiro Luiz Edmundo Carijo Coube, 14-01 - Vargem Limpa

CEP 17033-360

Tel.: (14) 3103-6011

E-mail: stsauade@unesp.br

#### **Botucatu**

Unidade Rubião Júnior - Rua Prof. Dr. Mauro Rodrigues de Oliveira, s/n - Rubião Junior - CEP 18618-688

Tel: (14) 3880-3091

Unidade Lageado - Tel: (14) 3880-7134

E-mail: sts.btu@unesp.br

#### **Franca**

Avenida Eufrásia Monteiro Petrágliã, 900 - Jardim Doutor Antonio Petrágliã - CEP 14409-160

Tel.: (16) 3706-8854 / (16) 3706-8856

E-mail: sts.franca@unesp.br



### **Guaratinguetá**

Avenida Doutor Ariberto Pereira da Cunha, 333 - Pedregulho - CEP 12516-410

Tel.: (12) 3123-2811

E-mail: sts.feg@unesp.br

### **Ilha Solteira**

Avenida Brasil, 56 - Centro - CEP 15385-000

Tel.: (18) 3743-1135

E-mail: sts.feis@unesp.br

### **Jaboticabal**

Via de Acesso Professor Paulo Donato Castellane, s/nº - CEP 14884-900

Tel.: (16) 3209-7521 / (16) 3209-7522

E-mail: eliene.reis@unesp.br

### **Marília**

Avenida Hygino Muzzi Filho, 737 - Mirante - CEP 17525-900

Tel.: (14) 3402-1388

E-mail: sts.marilia@unesp.br

### **Presidente Prudente**

Rua Roberto Simonsen, 305 - Centro Educacional - CEP 19060-900

Tel.: (18) 3229-5339

E-mail: regina.kemp@unesp.br

### **Rio Claro**

Avenida 24-A, 1515 - Bela Vista - CEP 13506-900

Tel.: (19) 3526-9023

Fax: (19) 3534-0009

E-mail: sts.rc@unesp.br

### **São José dos Campos**

Avenida Engenheiro Francisco José Longo, 777 - Jardim São Dimas - CEP 12245-000

Tel.: (12) 3947-9405 / (12) 3947- 9099

E-mail: sts.ict@unesp.br

### **São José do Rio Preto**

Rua Cristóvão Colombo, 2265 - Jardim Nazareth - CEP 15054-000

Tel.: (17) 3221-2415

Fax: (17) 3221-2200

E-mail: sts.ibilce@unesp.br

### **São Paulo**

Rua Quirino de Andrade, 215 - Centro - CEP 01049-010

Tel.: (11) 5627-0488

Fax: (11) 5627-0488

E-mail: sts.reitoria@unesp.br

### 8.3 SERVIÇOS-ESCOLAS DE PSICOLOGIA DA UNESP

São Unidades Auxiliares vinculadas aos cursos de graduação em Psicologia da UNESP, onde são desenvolvidas atividades de ensino, pesquisa e extensão, por meio das quais é ofertado atendimento ao público interno e externo a Unesp, em estágios supervisionados. As inscrições para atendimento são realizadas durante os períodos de triagem de cada unidade.

### 8.4 CONTATOS DOS SERVIÇOS-ESCOLAS DE PSICOLOGIA DA UNESP

#### **Centro de Pesquisa e Psicologia Aplicada (CPPA) – UNESP Assis**

Av. Dom Antônio, 1139-1625 - Jardim Parana, Assis - SP, 19806-173

Telefone: (18) 3302-5905

#### **Centro de Psicologia Aplicada (CPA) – UNESP Bauru**

Av. Eng. Luís Edmundo Carrijo Coube, 14-01 - Vargem Limpa, Bauru - SP, 17033-360

Telefone: (14) 3103-6050

## 9

## REDE DE ATENDIMENTO EXTERNO À UNESP

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) é voltada às pessoas em sofrimento psíquico ou transtorno mental e também às pessoas com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas. A RAPS está prevista no âmbito do Sistema Único de Saúde. Ela é formada por diferentes componentes: Atenção Básica em Saúde, Atenção Psicossocial, Atenção de Urgência e Emergência, Atenção Residencial de Caráter Transitório, Atenção Hospitalar, Estratégias de Desinstitucionalização e Estratégias de Reabilitação Psicossocial.

Entre os serviços que atendem demanda espontânea, ou seja, sem necessidade de encaminhamentos, podemos citar na Atenção Primária à Saúde: as **Unidades Básicas de Saúde** e as **Unidades de Saúde da Família**. Nessas unidades busca-se a intervenção nas condições possíveis de formação do adoecimento mental, que podem ter origem individual ou do meio.

Já na Atenção Psicossocial estão: os **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)**, em suas diferentes modalidades. Os CAPS atendem transtornos mentais persistentes e especificamente os **CAPS AD** possuem atendimento especializado quanto ao uso e abuso de substâncias psicoativas e promovem orientação, acolhimento e desenvolvimento de ações voltadas para a recuperação e a reinserção social.

A Atenção de Urgência e Emergência engloba o atendimento às demandas de saúde mental ofertado em: Unidades de Pronto Atendimento (UPA), Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), Sala de Estabilização e Portas Hospitalares de Atenção à Urgência/Pronto-Socorro. As unidades de pronto atendimento devem ser capazes de acolher e encaminhar através da classificação de risco, verificando a necessidade de medicação e intervenção frente às crises.

Os endereços e contatos de todos os serviços que compõem a Rede de Atenção Psicossocial podem ser obtidos com a Secretaria de Saúde de cada município e geralmente constam no site das Prefeituras Municipais.

10

## OUTROS SERVIÇOS DE ATENDIMENTO EM SAÚDE MENTAL

Além dos serviços de saúde mental que estão previstos no SUS, por meio da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), há outros espaços que acolhem demandas relacionadas a sofrimentos psíquicos que são ofertados por associações civis, organizações não governamentais, grupos de voluntários, etc. Alguns exemplos são:

### **CENTRO DE VALORIZAÇÃO À VIDA (CVV)**

Telefone: 188

Site: [cvv.org.br](http://cvv.org.br)

Presta atendimento voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção ao suicídio, com garantia de sigilo e anonimato. Atendimento 24h por telefone ou chat online.

### **MAPA SAÚDE MENTAL**

Site: [www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br)

Oferece atendimento voluntário, na modalidade online e presencial, em todo o país. Os agendamentos são realizados pelo site.

## **PODE FALAR**

Site: [podefalar.org.br](http://podefalar.org.br)

Oferece acolhimento para pessoas com idades entre 13 e 24 anos. Funciona das 10h às 22h (horário de Brasília), exceto domingos e feriados.

## **POSVENÇÃO DO SUICÍDIO**

Site: [www.posvencaodosuicidio.com.br](http://www.posvencaodosuicidio.com.br)

Realiza grupos gratuitos de apoio aos enlutados pelo suicídio no Brasil.

## **REDE DE PROTEÇÃO À VIDA**

Site: [www.protecaoa vida.com.br](http://www.protecaoa vida.com.br) \_

Grupo multidisciplinar com objetivo de valorização da vida, promoção da saúde e prevenção do suicídio.

**E LEMBRE-SE: A VIDA É DINÂMICA! MOMENTOS DIFÍCEIS  
PASSAM E VOCÊ NÃO PRECISA ENCARÁ-LOS SEM APOIO.  
BUSQUE ACOMPANHAMENTO!**

## 11 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, A. A. M.; RODRIGUES, N. F. R. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental, Revista Portuguesa de Saúde Pública, Volume 28, Issue 2, 2010, P. 127-131.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA; CFM. Suicídio: informando para prevenir. Comissão de Estudos e Prevenção de Suicídio: Brasília: CFM/ABP, 2014.

BERTOLETE, J.M. O suicídio e a sua prevenção. São Paulo: Editora Unesp, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. Acolhimento nas práticas de produção de saúde. 2. ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial da saúde mental, 2016. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/74566-sa%C3%BAdede-mental-depende-de-bem-estar-f%C3%ADsico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial>. Acesso em: 14 de jul. de 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Prevenção do Suicídio: um manual para profissionais da saúde em atenção primária. Tradução de Neury Botego e cols. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2000.

QUESADA, A. et al. Suicídio na atualidade. Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, 2020.





**Informações sobre o Núcleo Técnico  
de Atenção Psicossocial (NTAPS)**