



Centro de Educação em Prevenção e
Posvenção do Suicídio

RECURSOS DE APOIO EM SAÚDE MENTAL

Livreto Ribeirão Preto

2ª edição - 1º semestre/2023

Apresentação:

Este livreto foi **desenvolvido em novembro de 2021**, pelo Comitê de Divulgação do CEPS, sob a orientação da Profa. Kelly Graziani Giaccherro Vedana, sendo membros deste Comitê no período:

Camila Corrêa Matias Pereira (Coordenadora)
Isadora Manfrinato Cunha
Maraina Gomes Pires Fernandes Dias
Vitória Alexandrina Volpe

Este material será revisado com a periodicidade de 6 meses a fim de garantir as informações sobre o funcionamento dos serviços citados, bem como os conteúdos inseridos no material.

A **última revisão** do documento foi realizada em **junho de 2023**, por Maria Isabella Alves Paterna e Vitória Alexandrina Volpe, membro do Comitê de Divulgação do grupo CEPS. As artes foram realizadas por Camila Corrêa, Isadora Manfrinato, Maraina Gomes, Maria Isabella A. Paterna e Vitória Volpe.

Objetivo do material:

Este livreto surgiu a partir de mensagens que o nosso grupo recebe virtualmente. O objetivo deste conteúdo é o de auxiliar você que precisa de ajuda relacionada à Saúde Mental e busca o nosso grupo; uma vez que o CEPS não é um serviço de saúde, não podendo portanto, oferecer este tipo de assistência. Nós buscamos reunir informações que pensamos ser úteis para a busca de ajuda emocional e assim, além da nossa resposta, você também receberá o material como forma de orientação

Nós sabemos que nos momentos que mais necessitamos de ajuda, podemos também estar menos propensos a buscá-la por diversos fatores como desânimo, vergonha, desinformação, ou por não perceber que a nossa saúde mental precisa de cuidados assim como a nossa saúde física. Sendo assim, gostaríamos mais uma vez de incentivá-los na busca de recursos para ajuda emocional, para si ou para terceiros, sempre que necessário.

O nosso grupo de Pesquisa é sediado em Ribeirão Preto, pois somos vinculados à Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, da Universidade de São Paulo. Dessa forma, este material trará informações sobre a oferta de Apoio Emocional e Serviços de Saúde deste município.

Para relembrar...

O que é o CEPS?

O Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio (CEPS) desenvolve atividades de extensão universitária sob coordenação da Profa. Dra. Kelly Graziani Giacchero Vedana. O Centro não possui fins lucrativos e tem desenvolvido diversas atividades educativas presenciais (palestras, oficinas) e virtuais para a formação multiplicadores para a prevenção e posvenção do suicídio em diferentes setores da sociedade.



O que é o LEPS?

O Laboratório de estudos e pesquisa em prevenção e posvenção do suicídio (LEPS) é um grupo de pesquisa que tem como objetivo produzir pesquisas de elevado rigor metodológico e construir conhecimentos que subsidiem a prevenção e posvenção do suicídio e colaborar com a formação de recursos humanos e a incorporação de evidências científicas para o ensino e prática clínica.

The logo for LEPS (Laboratório de Estudos e Pesquisa em Prevenção e Posvenção do Suicídio) features the letters 'LEPS' in a bold, blue, sans-serif font. The letter 'P' is stylized, containing a white graphic of a hand holding a small object, possibly a pill or a symbol of care.

Laboratório de Estudos e Pesquisa
em Prevenção e Posvenção do Suicídio

Entendendo os Serviços de Saúde do Sistema Único de Saúde (SUS)

Para buscar os serviços de saúde, é importante conhecer o que são os serviços de saúde e a rede que os inclui.

O que é a RAPS?

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) tem como objetivo ampliar o acesso à rede de saúde na comunidade para pessoas com transtornos mentais, incluindo a dependência química. Assim como garantir a articulação e integração desses serviços para o cuidado qualificado dessas pessoas.



A seguir, elencamos alguns serviços gerais que fazem parte da RAPS, para que você consiga identificá-los em Ribeirão Preto:

UBS (Unidades Básicas de Saúde)

As UBS's são estruturas físicas da Atenção Básica, que tem por objetivo ser instaladas próximas às casas das pessoas de modo a desempenhar um papel central na garantia de acesso a uma saúde de qualidade. As unidades oferecem uma diversidade de serviços realizados pelo SUS, incluindo: acolhimento com classificação de risco, consultas de enfermagem, médicas e de saúde bucal, distribuição e administração de medicamentos, vacinas, curativos, visitas domiciliares, atividade em grupo nas escolas, educação em saúde, entre outras. (SECRETARIA DA SAÚDE, S/d)

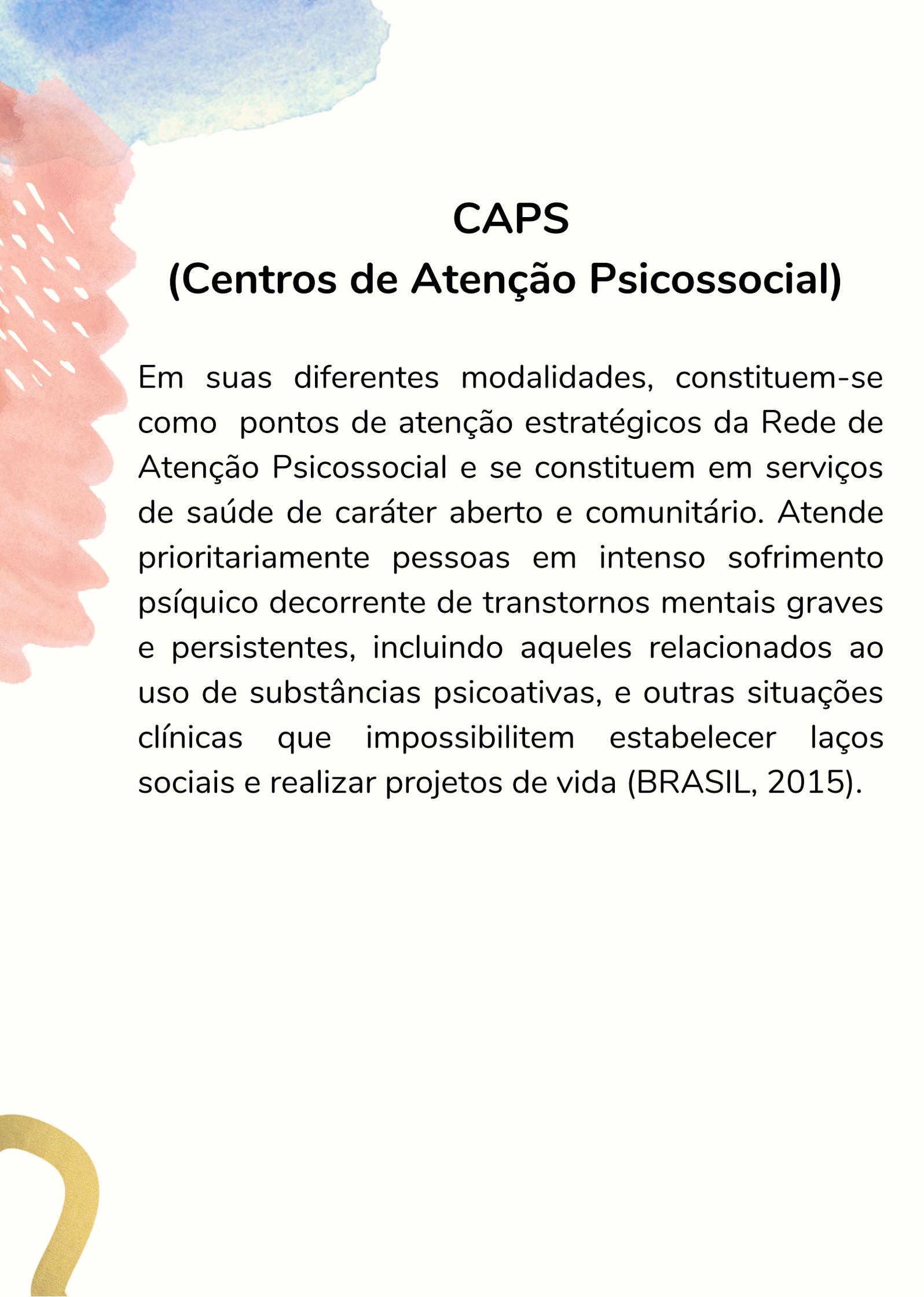


NASF-AB

(Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica)

O Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) foi criado pelo Ministério da Saúde em 2008 com o objetivo de apoiar a consolidação da Atenção Básica no Brasil, ampliando as ofertas de saúde na rede de serviços, assim como a resolutividade, a abrangência e o alvo das ações. Configuram-se com equipes multiprofissionais que atuam de forma integrada com as equipes de Saúde da Família, com foco prioritário nas ações de prevenção e promoção da saúde (SECRETARIA DA SAÚDE, 2018)

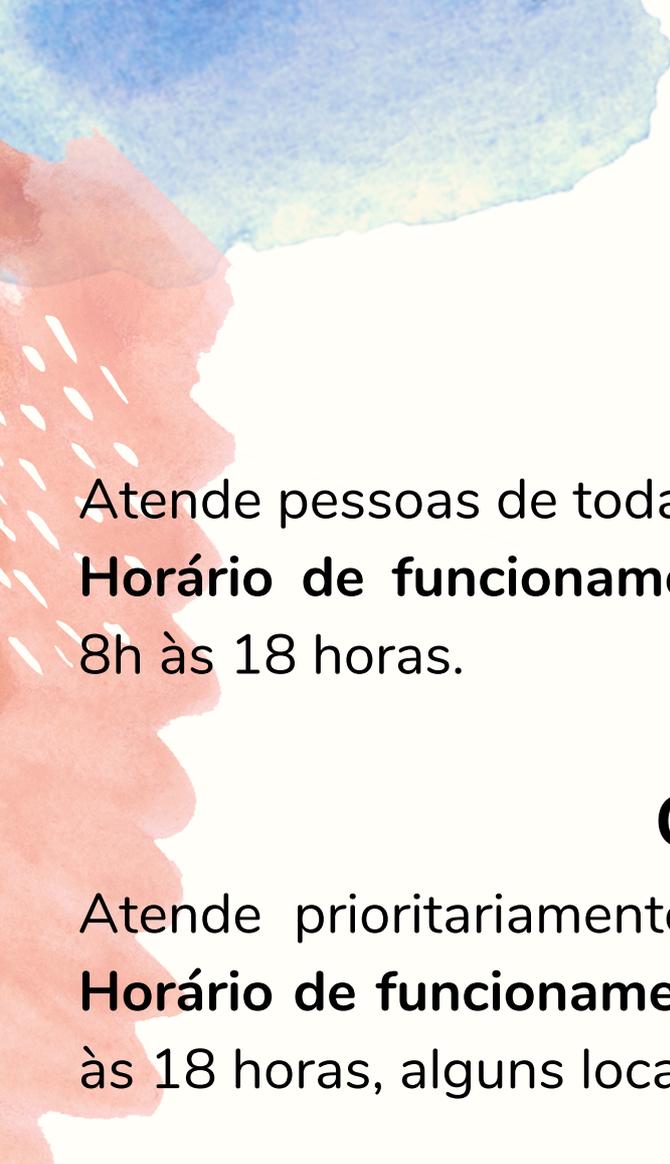




CAPS

(Centros de Atenção Psicossocial)

Em suas diferentes modalidades, constituem-se como pontos de atenção estratégicos da Rede de Atenção Psicossocial e se constituem em serviços de saúde de caráter aberto e comunitário. Atende prioritariamente pessoas em intenso sofrimento psíquico decorrente de transtornos mentais graves e persistentes, incluindo aqueles relacionados ao uso de substâncias psicoativas, e outras situações clínicas que impossibilitem estabelecer laços sociais e realizar projetos de vida (BRASIL, 2015).



CAPS I

Atende pessoas de todas as faixas etárias.

Horário de funcionamento: Segunda a sexta-feira das 8h às 18 horas.

CAPS II

Atende prioritariamente pessoas maiores de 18 anos.

Horário de funcionamento: Segunda a sexta-feira das 8 às 18 horas, alguns locais funcionam até às 21 horas.

CAPS III

Atende prioritariamente pessoas maiores de 18 anos.

Proporciona serviços de atenção contínua, com **funcionamento 24 horas por dia**, incluindo feriados e finais de semana, ofertando retaguarda clínica e acolhimento noturno a outros serviços de saúde mental.



CAPSiJ (Centro de Atenção Psicossocial infanto-juvenil)

Atende crianças e adolescentes que apresentam prioritariamente intenso sofrimento psíquico decorrente de transtornos mentais graves e persistentes, incluindo aqueles relacionados ao uso de substâncias psicoativas, e outras situações clínicas que impossibilitem estabelecer laços sociais e realizar projetos de vida.

Horário de funcionamento: Segunda a sexta-feira das 8 às 17 horas.

CAPS AD II (Centro de Atenção Psicossocial álcool e drogas II)

Serviço de atenção psicossocial para atendimento de pessoas com transtornos decorrentes do uso e dependência de substâncias psicoativas.

Horário de funcionamento: Segunda a sexta-feira das 8 às 18 horas

CAPS AD III (Centro de Atenção Psicossocial álcool e drogas III)

Atende pessoas de todas as faixas etárias que apresentam intenso sofrimento psíquico decorrente do uso de crack, álcool e outras drogas. Proporciona serviços de atenção contínua, com **funcionamento 24 horas**, incluindo feriados e finais de semana, ofertando retaguarda clínica e acolhimento noturno.

Serviços e outros Recursos de Apoio localizados em Ribeirão Preto

CAPS II Sul Dr. Nelson Okano

Endereço: Rua João Penteado, n° 504

Contato: (16) 3964 6268

Funcionamento: Atende o Distrito Sul, de segunda à sexta-feira das 07h30 às 17h

Acolhimento Inicial segunda e quarta-feira 07h30 (duas vagas); quinta e sexta-feira 13h (duas vagas)

CAPS II Prof. Dr. Cláudio Roberto C. Rodrigues

Endereço: Rua Prudente de Moraes n° 475

Contato: (16) 3931 4308.

Funcionamento: Atende o Distrito Central, de segunda a sexta-feira - das 7h30 às 16h30

➔ Possui regime de semi-internação às pessoas encaminhadas do Ambulatório do Distrito Central, Hospital Santa Tereza e do Hospital das Clínicas.

➔ Serviço portas abertas: segunda-feira 8h (duas vagas), terça-feira 13h (duas vagas); quinta-feira 8h (duas vagas) e sexta-feira 9h (duas vagas)

CAPS II - Norte - Dr Guido Hetem

Endereço: Avenida: Meira Júnior nº 600

Contato: (16) 3632 5882 / 3635 3555

Funcionamento: Atende a Região Norte, de segunda a sexta-feira, das 07h às 17h

➔ Para ser atendido neste serviço é necessário passar previamente pelo acolhimento, que acontece de segunda-feira às 13h; terça-feira às 7h; quarta-feira às 13h; quinta-feira às 7h (4 vagas/horário, todos os dias).

CAPS III "Drº André Santiago"

Endereço: Rua Pará, nº 1280

Contato: (16) 3934 6565

Funcionamento: 24h (internação) - Atende o Distrito Oeste

Horários acolhimento: segunda, quarta e sexta-feira, às 7h30 e às 14h e segunda a sexta-feira às 19h30

CAPS AD - Álcool e Drogas

Endereço: Rua Pará, nº 1.310

Contato: (16) 3622 2100/3615 3336

Funcionamento: Segunda a sexta-feira, das 8h às 18h.

Horários acolhimento: segunda, quarta e sexta-feira às 8h (duas vagas); terça-feira às 9h (duas vagas); segunda, terça e quinta-feira às 13h30 (duas vagas)

CAPSi - Luiz Carlos de Souza (Centro de Atenção Psicossocial Infantil)

Endereço: Rua Presidente Vargas, nº 997

Contato: (16) 3635 7477

Funcionamento: Segunda a sexta-feira, das 7h às 17h

➔ Atende pacientes de até 17 anos 11 meses e 29 dias.

Hospital Geral

Esse serviço possui enfermarias com diferentes especialidades médicas para atender as demandas das pessoas, incluindo a Psiquiatria. Para acessá-lo a pessoa precisa de encaminhamento de um serviço de saúde como: Unidade Básica de Saúde, Centro de Atenção Psicossocial, Unidade de Pronto Atendimento, Ambulatório.

Hospital das Clínicas – Unidade de Emergência

Endereço: R. Bernardino de Campos, 1000 – Centro – Ribeirão Preto

Contato: (16) 3602 1000

Funcionamento: Aberto 24h

UPA (Unidade de Pronto Atendimento)

As unidades de pronto atendimento são responsáveis pelo acolhimento da demanda, a classificação de risco e cuidados de saúde no âmbito da urgência e emergência de pessoas em sofrimento ou com transtorno mental e dependência química.

UPA 13 de Maio/Dr. Luis Atílio Losi Viana

Endereço: Avenida Treze de Maio, nº 353

Contato: (16) 3972 2868

Funcionamento: Aberto 24h.

Apoio psicológico dentro da USP

Centro de Orientação Psicológica (COPI)

Por meio da COPI, os graduandos da USP-RP e servidores da PUSP-RP podem contar com os serviços de atendimento psicológico realizados por psicólogos e estagiários participantes da equipe.

Maiores informações:

Endereço: Rua Clóvis Vieira, casa 32, Campus Ribeirão Preto.

Contato: (16) 3315 3494

Funcionamento: Segunda a sexta-feira - das 8h às 17h

Email: copi.pc@usp.br

Centro de Pesquisa e Psicologia Aplicada (CPA)

O CPA atua como Centro Complementar do Departamento de Psicologia, da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (USP-RP), proporcionando atendimento a adolescentes, adultos e instituições, atuando em atividades como psicoterapia, assessoria psicológica, aconselhamento, entre outros.

As inscrições para participação abrem geralmente no início do ano. Os interessados devem acompanhar a divulgação de abertura de vagas pelo site <https://www.ffclrp.usp.br/>

Serviço de Acolhimento e Triagem: Às quarta-feiras das 08h às 10h (emergencial)

Atende adolescentes a partir de 12 anos acompanhados de responsável e adultos.

Endereço: Avenida Bandeirantes, nº 3.900

Contato: (16) 3315-3739

Funcionamento da Secretaria: Segunda a sexta-feira - das 8h às 16h.

Serviço de Psicoterapia do Hospital das Clínicas (HC)

Endereço: Prédio da Saúde Mental na Rua Tenente Catão Roxo, nº 2650

Contato: (16) 3315 4624

Funcionamento: Segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 13h às 17h

Importante:

- Necessário ser maior de 18 anos
- Inscrições presenciais ou pelo e-mail ksbsilva@hcrp.usp.br;
- Lista de espera: Em média de 6 a 8 meses

Apoio Psicológico externo à Comunidade USP

Na cidade de Ribeirão Preto existem outras clínicas de atendimento psicológico que oferecem atendimento à comunidade, não limitando-se exclusivamente para alunos. Considerando a demanda por tratamentos nessa área, disponibilizamos abaixo **serviços com custo reduzido**, que podem ser acessadas pela comunidade.



PSICOLOG – Atendimento Solidário

Acompanhamento terapêutico ou avaliação neuropsicológica - R\$ 50,00/sessão

Endereço: Rua Júlio Prestes, nº 959

Contato: (16) 3878 0959

Funcionamento: Atendimento realizado por profissionais estudantes de pós-graduação. Entrar em contato por telefone, informando interesse e aguardar atendimento em lista de espera

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICANÁLISE DE RIBEIRÃO PRETO

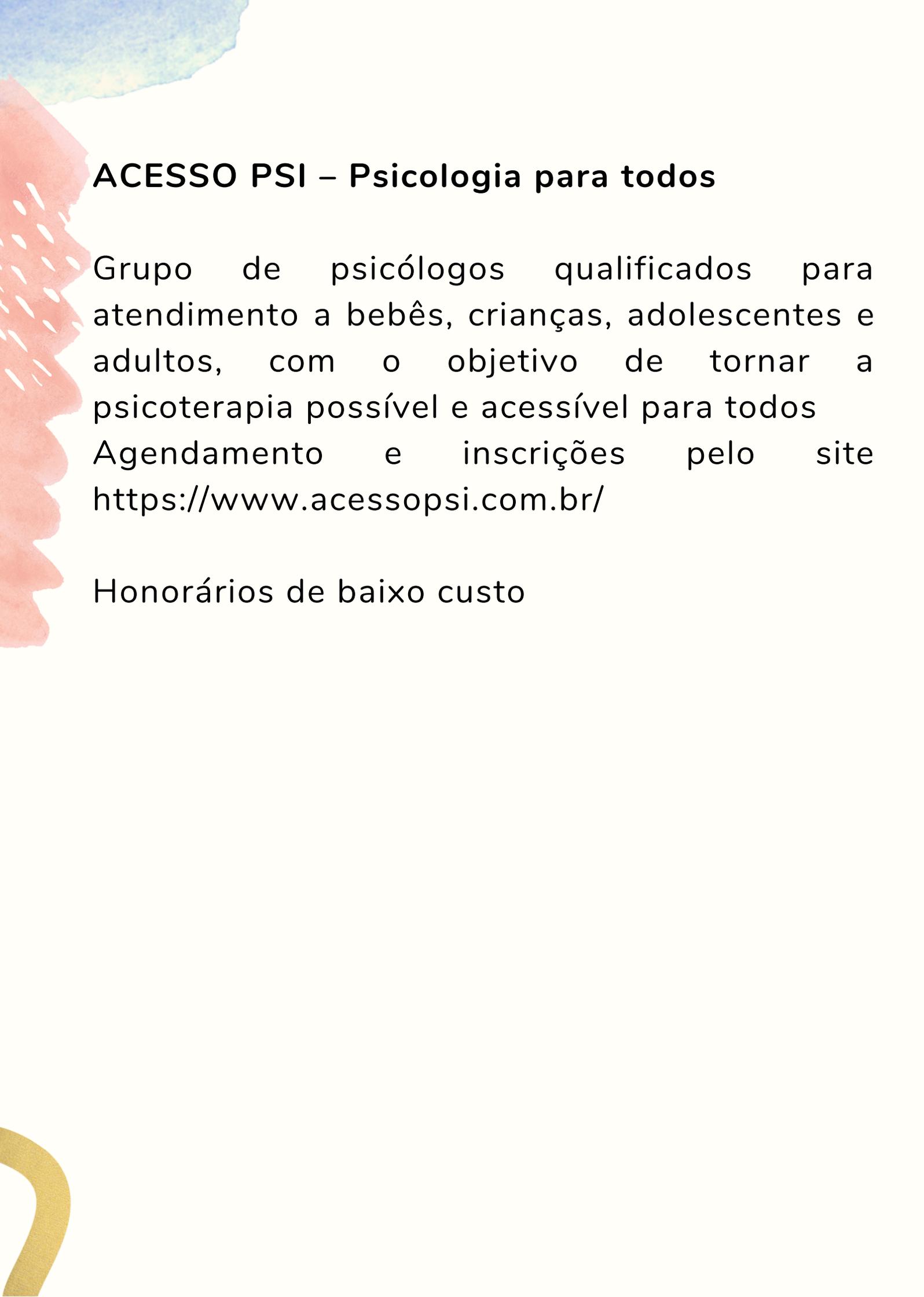
Atividades oferecidas pelo Departamento de atendimento em Psicanálise (DAP)

- Análise com o mínimo de três sessões semanais, realizada no consultório particular do analista;
- Supervisão semanal de atendimento em psicoterapia de orientação psicanalítica para profissionais

Como utilizar o DAP:

- Os serviços do DAP estão disponíveis em Ribeirão Preto, Franca, Jaboticabal, Piracicaba, Marília, São Carlos e São Sebastião do Paraíso;
- As inscrições podem ser realizadas durante todo o ano, online ou presencialmente na sede da Sociedade Brasileira de Psicanálise de Ribeirão Preto;
- Para inscrição deverá ser preenchido um questionário prévio, em que se seleciona o profissional de escolha;
- Ao finalizar a inscrição, haverá um redirecionamento automático para pagamento on-line da taxa de adesão no valor de **R\$30,00**;
- Feita sua inscrição, o interessado deverá realizar o contato com o profissional de sua escolha para agendamento de uma entrevista.
- Os honorários são reduzidos em relação àqueles praticados em consultórios particulares e definidos pela pessoa e analista, considerando-se o **valor máximo de R\$90,00 por sessão**.

Para maiores informações, acesse
<https://sbprp.org.br/produto/atendimento-psicanalitico/>



ACESSO PSI – Psicologia para todos

Grupo de psicólogos qualificados para atendimento a bebês, crianças, adolescentes e adultos, com o objetivo de tornar a psicoterapia possível e acessível para todos
Agendamento e inscrições pelo site
<https://www.acessopsi.com.br/>

Honorários de baixo custo

Em situações de urgência, por favor, ligue para:

SAMU (192) - atendimento à população em casos de urgência ou emergência pré-hospitalares.

Polícia Militar (190) - atendimento à população em casos de riscos, ameaças contra a vida, denúncias de roubos, atentados e proteção pública.

Bombeiros (193) - atendimento à população em casos quando há necessidade de resgate esse serviço deve ser acionado.

Saiba mais sobre outros recursos de apoio, que podem ser encontrados na internet!

Centro de Valorização da Vida (CVV):

Serviço gratuito oferecido 24 horas por dia em que realizam suporte emocional e prevenção do suicídio através de contato telefônico, email e chat. Nesse serviço você pode conversar com os atendentes sobre sua saúde mental de forma anônima.

Site: <https://www.cvv.org.br>

Telefone: Disque 188

Email: <https://www.cvv.org.br/e-mail/apoioemocional@cvv.org.br>

Chat: <https://www.cvv.org.br/chat/>

Horários disponíveis para atendimento via chat

- Segundas-feiras das 09h às 10h
- Terças-feiras das 09h às 01h
- Quartas-feiras das 09h às 01h
- Quintas-feiras das 09h às 01h
- Sextas-feiras -das 15h às 01h
- Sábados das 14h às 01h
- Domingos das 17h às 01h

Além disso, através do site você encontra o "Blog CVV", onde você encontra materiais educativos sobre como ajudar pessoas com comportamento suicida, a importância da comunicação e demais temáticas relacionadas à promoção da saúde mental e a prevenção do suicídio.

Mapa da Saúde Mental **(<https://mapasaudental.com.br/>)**

Neste site você encontra serviços públicos de saúde mental disponíveis em todo território nacional, além de serviços de acolhimento e atendimento gratuitos ou voluntários realizados por ONGs, instituições filantrópicas, clínicas escola, entre outros, com o objetivo de unir pessoas em sofrimento mental aos serviços de cuidado disponíveis online ou em sua região. Além de ter acesso a materiais educativos online com temáticas voltadas à promoção da saúde mental, prevenção e posvenção e ao guia de ajuda, onde encontra quem podemos procurar em emergências psiquiátricas, como ajudar e ser ajudado.

SAFERNET (<https://new.safernet.org.br/>)

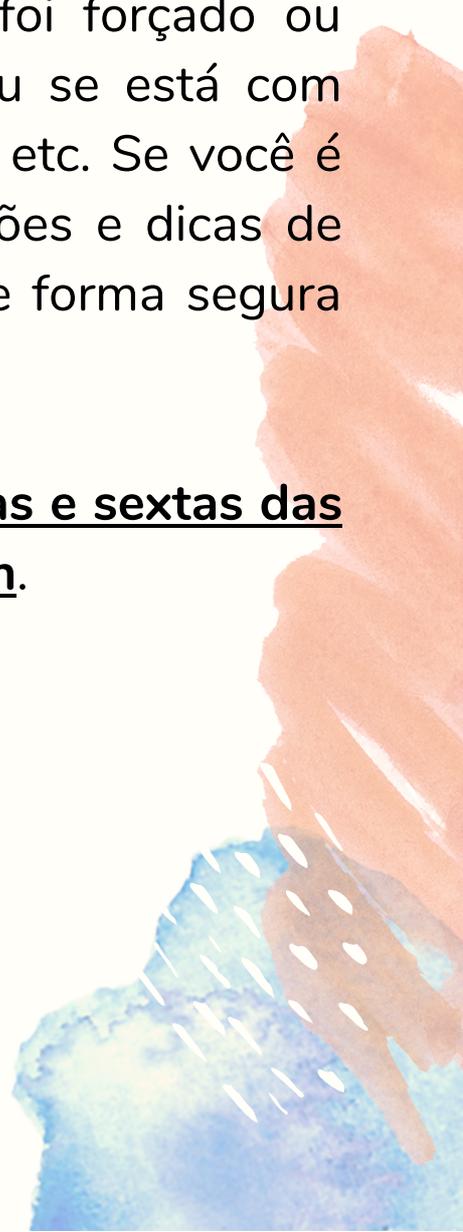
A Safernet Brasil é uma associação civil de direito privado, com atuação nacional, sem fins lucrativos ou econômicos, sem vinculação político partidária, religiosa ou racial. Fundada em 20 de dezembro de 2005, a Safernet tem o foco na promoção e defesa dos Direitos Humanos na Internet no Brasil. O ideal da Safernet é transformar a Internet em um ambiente ético e responsável, que permita às crianças, jovens e adultos criarem, desenvolverem e ampliarem relações sociais, conhecimentos e exercerem a plena cidadania com segurança e liberdade, atuando no enfrentamento às violações e crimes contra os direitos humanos no âmbito online.



A Safernet oferece serviço online gratuito para orientar crianças, adolescentes, pais e educadores que estejam enfrentando situações de violência em ambientes online. Através do canal **HelpLine Brasil**, disponível pelo link <https://new.safernet.org.br/helpline#mobile>, permitindo a obtenção de informações e ajuda com a equipe especializada da SaferNet Brasil.

Se você é criança ou adolescente, o helpline pode te ajudar a esclarecer dúvidas, dar dicas e orientar o que pode ser feito em situações de risco na Internet, como por exemplo, se foi agredido ou presenciou uma agressão, se foi forçado ou exposto a imagens e conteúdos de violência ou se está com medo ou desconfiado de um amigo virtual e etc. Se você é pai ou professor, o helpline pode sugerir ações e dicas de como educar filhos e alunos a navegarem de forma segura na Internet.

Horários de funcionamento: **segundas, quartas e sextas das 14h às 18h e terças e quintas das 09h às 13h.**



Pode Falar

(<https://www.podefalar.org.br/>)

O Pode Falar é um canal de ajuda em saúde mental para pessoas de 13 a 24 anos, funcionando de segunda à sexta-feira (exceto feriados), das 8h às 22h. Em caso de ajuda em outro horário, contate o CVV (188).

Chat Pode Falar: [https://api.whatsapp.com/send/?phone=556196608843&text&type=phone_number&app_absent=0](https://api.whatsapp.com/send?phone=556196608843&text&type=phone_number&app_absent=0)

O atendimento pelo Instagram não está disponível no momento (material atualizado em junho/2023).



InspirAção

Você conhece o site InspirAção? Ele foi criado pelo Laboratório de estudos e pesquisa em prevenção e posvenção do suicídio (LEPS) e pelo Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio (CEPS) da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP) e foi financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).

O site InspirAção disponibiliza conteúdos sobre cuidado, apoio e bem-estar sobre pessoas com a saúde mental vulnerável, visando oferecer informações tanto para quem está vivendo essa situação, como para profissionais que buscam informações. Além do material de caráter mais científico, no site é possível encontrar cartilhas e e-books com orientações para profissionais e pessoas da comunidade que desejam ajudar de alguma maneira. Sobre a prevenção ao suicídio, a plataforma oferece vídeos, filmes e notícias.

Saiba mais em: <https://inspiracao-leps.com.br/>

Instagram: @inspiracaoleps

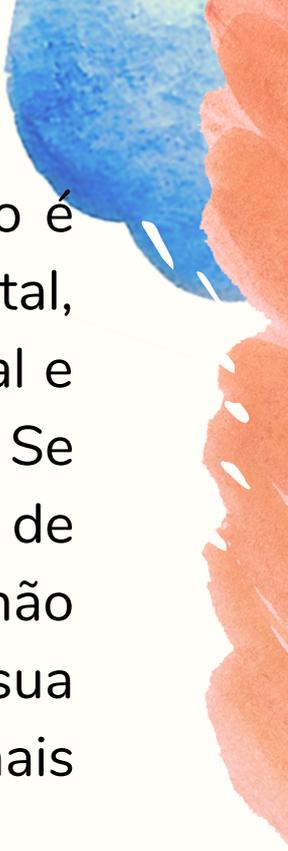


Contatos Úteis

Direitos Humanos (100): O canal recebe, analisa e encaminha denúncias sobre violações de direitos humanos.

Central de Atendimento à Mulher (180): O canal recebe denúncias sobre casos de violência, reclamações sobre os serviços da rede de atendimento à mulher e realiza orientações às mulheres sobre seus direitos, encaminhando-as para outros serviços quando necessário.

Disque denúncia (181): Central de atendimento que recebe denúncias anônimas sobre crimes de violência e delitos ou através do site - <https://www.ssp.sp.gov.br/servicos/denuncias/> .



Gostaríamos de lembrar que uma rede de apoio é fundamental para a manutenção da saúde mental, bem-estar, amparo, busca por auxílio profissional e comunicação das necessidades emocionais. Se estiver passando por algum momento de fragilidade ou de vulnerabilidade emocional, não hesite em buscar ajuda junto à pessoas da sua confiança ou ajuda nos serviços e canais mencionados neste livreto.

Importante!

O Grupo CEPS não se responsabiliza por quaisquer anúncios, ofertas, propostas e demais informações que não as divulgadas através dos canais de comunicação oficiais do grupo. Para mais informações, entre em contato conosco através do e-mail cepsrh@gmail.com, ceps@eerp.usp.br ou cepsusp@gmail.com.



Você gostaria de dar alguma sugestão em relação à este material? Por favor, entre em contato conosco através do email cepsrh@gmail.com ou ceps@eerp.usp.br

Ressaltamos que as informações listadas neste documento foram atualizadas em junho de 2023 pelo Comitê vigente, estando sujeitas à alteração.



Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Centros de Atenção Psicossocial e Unidades de Acolhimento como Lugares de Atenção Psicossocial nos Territórios: Orientações para elaboração de projetos de construção, reforma e ampliação de CAPS e de UA. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Especializada e Temática Brasília, DF, 2015. Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/centros_atencao_psicossocial_unidades_acolhimento.pdf>. Acesso em: 07/12/2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria Nº336, de 19 de fevereiro de 2002**. Brasília, 2002. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2002/prt0336_19_02_2002.html>. Acesso em: 26/01/2022

Secretaria da Saúde. BRASIL. Ministério da Saúde. Governo do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2018. **Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF-AB)**. Disponível em: <<https://www.saude.rj.gov.br/atencao-primaria-a-saude/politicas-programas-e-estrategias/2018/08/nucleo-ampliado-de-saude-da-familia-nasf-ab>> Acesso em: 15 jun. 2023.

Secretaria da Saúde. BRASIL. Governo do Estado do Rio Grande do Sul. Atenção Básica ou Primária - Principal porta de entrada para o Sistema Único de Saúde (SUS). Rio Grande do Sul, S/d. Disponível em: <<https://saude.rs.gov.br/atencao-basica-ou-primaria-principal-porta-de-entrada-para-o-sistema-unico-de-saude-sus>>. Acesso em: 07/12/2021