

PRECISA DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL?

Olá,

Alguns momentos das nossas vidas podem ser desafiadores e, nessas horas, contar com uma rede de apoio é fundamental para a promoção da nossa saúde mental: amigos, familiares, coletivos, colegas, vizinhos, professores, profissionais da saúde, e espaços que fortaleçam o pertencimento e o apoio mútuo.

Nesses momentos, também pode ser necessário algum tipo de apoio profissional e/ou multiprofissional de saúde mental.

Abaixo estão algumas dicas de quais caminhos buscar, seja no contexto universitário (USP) e/ou no Sistema Único de Saúde (SUS), a depender da necessidade que você se encontra.

1

Que tal descansar um pouco?

2

Precisa de um espaço de escuta e acolhimento?

3

Precisa de um atendimento mais específico em saúde mental, mas pode esperar, se necessário?

4

Está precisando de atendimento rápido em saúde mental?

5

Precisa de ajuda imediata em saúde mental pois sua vida ou a de alguém está em risco?

PRECISA DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL?

1

Que tal descansar um pouco?

A promoção de saúde envolve a ação de incluir na rotina pausas, seja para usufruir de atividades de lazer e cultura ou até mesmo criar momentos de contemplação da natureza, com amigos e/ou outras pessoas. Busque um espaço tranquilo, além de locais e coletivos que ofertem atividades extra-acadêmicas que você tenha interesse e possibilitem a convivência social e pertencimento.

Para mais detalhes sobre essas atividades dentro e fora da USP, acesse sua cidade no Mapa de Saúde Mental e Bem-Estar da USP e verifique opções no seu campus e unidade.

Acesse:



mapadesaudemental.prip.usp.br

PRECISA DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL?

2

Precisa de um espaço de escuta e acolhimento?

Talvez você precise desabafar, conversar e pensar sobre algumas vivências sem críticas e/ou julgamentos em um local mais reservado e que preserve sua privacidade. Para isso, todos os campi contam com serviços de acolhimento da rede ECOS (Escuta, Cuidado e Orientação e Saúde Mental) e algumas unidades ainda contam com outros canais de acolhimento.

Mais informações sobre o ECOS do seu campus, clique aqui.

Outros serviços, acesse o Mapa de Saúde Mental e Bem-Estar da USP.

PRECISA DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL?

3

Precisa de um atendimento mais específico em saúde mental, mas pode esperar, se necessário?

Todo município possui uma RAPS (Rede de Atenção Psicossocial), composta por serviços com várias especialidades. Veja aqui se alguma delas pode ser útil para você nesse momento:

UBS (Unidade Básica de Saúde): A principal porta de entrada do SUS e para o cuidado da maior parte das necessidades em saúde, incluindo a saúde mental.

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial): Serviços especializados em saúde mental, de caráter aberto, comunitário e multiprofissional. Atendem prioritariamente pessoas com transtornos mentais graves e persistentes. Há também o **CAPS AD (Álcool e Outras Drogas)** e o **CAPS IJ (Infanto-juvenil)**, que atendem essas demandas específicas.

Para dar seguimento nesses serviços, busque a unidade de referência do seu endereço [aqui no Mapa de Saúde Mental e Bem-Estar da USP](#).

PRECISA DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL?

4

Está precisando de atendimento rápido em saúde mental?

Nesse caso, dirija-se à **UPA (Unidade de Pronto Atendimento) / Pronto-Socorro**: Funcionam 24 horas por dia, 7 dias por semana, para atender urgências e emergências.

Para mais detalhes, acesse o Mapa de Saúde Mental e Bem-Estar da USP.

Campus Bauru:

UPA Ipiranga (aberto 24h)

Rua José Miguel, 21-45, Vila Nipônica, Bauru, SP.

Telefone: (14) 3106-1121

Campus Cidade Universitária:

Pronto Socorro da Lapa (Aberto 24h)

Av. Queiroz Filho, 313 - Vila Hamburguesa, São Paulo, SP.

Telefone: (11) 4878-1701

Campus EACH:

Hospital Jardim IVA (Aberto 24h)

Rua Antonio Lázaro, 226 - Jardim Iva, São Paulo, SP.

Telefone: (11) 5178-2762

Campus Quadrilátero Saúde/Direito:

Pronto Socorro da Santa Casa de São Paulo (Aberto 24h)

R. Dr. Cesário Mota Júnior, 112 - Vila Buarque, São Paulo, SP.

Telefone: (11) 2176-7000

Campus Lorena:

Pronto Atendimento Santa Casa de Lorena (Aberto 24h)

R. Dom Bôsko, 562 - Centro, Lorena, SP.

Telefone: (12) 3159-3344

Campus Piracicaba:

UPA Piracicamirim (Aberto 24h)

R. Rio Grande do Norte, 135 - Vila Prudente, Piracicaba, SP.

Telefone: (19) 3426-5973

Campus Pirassununga:

Santa Casa de Misericórdia de Pirassununga (Aberto 24h)

Av. Newton Prado, 1883 - Centro, Pirassununga, SP.

Telefone: (19) 3565-8100

Campus Ribeirão Preto:

UPA Oeste (Aberto 24h)

Rua Terezina, nº 678 - Vila Maria Luiza - Ribeirão Preto, SP.

Telefone: (16) 99612-3203

Campus São Carlos:

UPA Santa Felícia (Aberto 24h)

R. Dr. João Navarro Siquerolli, s/n - Parque Santa Felícia Jardim, São Carlos, SP.

Telefone: (16) 3374-2165

PRECISA DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL?

5

Precisa de ajuda imediata em saúde mental pois sua vida ou a de alguém está em risco?

Se você precisa de ajuda com uma situação de emergência é importante que saiba que há serviços especializados neste cuidado, como o **SAMU (192)**, **Bombeiros (193)** e **Prontos Socorros**. Você pode contar também com o **CVV** (Centro de Valorização da Vida) pelo telefone **188**.

Clique neste *Protocolo de Emergência em Saúde Mental* e acione o serviço mais adequado.

Importante buscar alguém que você confia para acompanhá-lo e dar apoio nesse momento.

Após a situação de emergência, você pode contar com o ECOS como um serviço de escuta, cuidado e orientação em saúde mental, com os demais serviços de acolhimento do Campus, com o Serviço Social e com a CIP (Comissão de Inclusão e Pertencimento) da sua unidade.