

image not found or type unknown



# Aconselhamento psicológico no SNS 24

## O que é o serviço de aconselhamento psicológico por telefone?

O serviço de aconselhamento psicológico está integrado na linha telefónica do SNS 24, através do [808 24 24 24](tel:808242424) e pretende dar apoio às preocupações e desafios psicológicos dos utentes e profissionais de saúde (que se encontrem a prestar cuidados de saúde).

## Porque foi criado este serviço?

A atual pandemia da [COVID-19](#) motivou alterações profundas na vida das pessoas, no quotidiano familiar e do trabalho. A necessidade de adaptação à mudança, com o [isolamento](#) e afastamento social, coloca a todos os cidadãos sobre uma pressão psicológica, por vezes difícil de controlar. Este serviço pretende dar apoio em várias situações, como por exemplo:

ansiedade aguda

fragilidade psicológica

agravamento da sua doença psicológica

## Quais são os objetivos deste serviço?

Os objetivos deste serviço são:

gerir emoções (stresse, ansiedade, angústia, medo) em situação de crise

promover a resiliência psicológica

diminuir a probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental na sequência da crise pandemia por [COVID-19](#)

promover o aumento do sentimento de segurança da população e dos profissionais de saúde

orientar para outras entidades de apoio, em caso de necessidade identificada pelo psicólogo

## Quem pode ligar para este serviço?

Este serviço está disponível para todos os cidadãos, quer sejam:

utentes ou

profissionais de saúde que se encontram a prestar cuidados de saúde

## Qual o número de telefone deste serviço?

O número para onde deve ligar é o do SNS 24 - [808 24 24 24](#). Depois deve selecionar a opção 4 (aconselhamento psicológico).

## Quando está disponível?

O serviço está disponível 24h/dia, 7 dias por semana.

## Quem atende a chamada?

Este serviço é realizado por psicólogos clínicos. Estes profissionais de saúde desenvolvem uma abordagem focada na intervenção psicológica no contexto de crise.

## Esta chamada é gravada?

Não. Nenhuma das chamadas telefónicas neste âmbito são gravadas. No início de cada chamada o psicólogo obtém o consentimento informado do utente.

## Que entidades estão envolvidas neste projeto?

O serviço de aconselhamento psicológico resulta de uma parceria entre a [Serviços Partilhados do Ministério da Saúde](#) (SPMS) e a [Ordem dos Psicólogos Portugueses](#) (OPP) com apoio da [Fundação Calouste Gulbenkian](#) (FCG). Fonte: [Serviços Partilhados do Ministério da Saúde](#) (SPMS) e [Ordem dos Psicólogos Portugueses](#) (OPP)