



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](tel:808242424). 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). Com apoio de: Fonte: [Serviços Partilhados do](#)



FUNDAÇÃO
CALOUSTE GULBENKIAN

[Ministério da Saúde](#) (SPMS) e
[Ordem dos Psicólogos Portugueses](#) (OPP)