

7 Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante quarentena

7

Acolhimento
Psicológico no
período de
quarentena



- A Equipe de Psicologia da CASST-PROGEP-UFRRJ, vem trabalhando fortemente em modo remoto, produzindo materiais educativos digitais, baseados em fontes confiáveis para seu conhecimento e cuidado emocional e, ainda, participando de grupos e redes sociais da UFRRJ sobre o tema.
- Contudo, sabemos que as demandas da vida não cessam porque estamos em pandemia. Assim, se você precisa de atendimento individual com foco no momento, disponibilizamos atendimento *on line* para trabalhadores(as) da UFRRJ e sugerimos alguns **sites confiáveis** para atendimento *on-line* de seus amigos e familiares.

Atendimento *on line* para trabalhadores da UFRRJ.

Atendimento Psicológico



Durante o período de quarentena, a Equipe de Psicologia da CASST, dentre outras atividades que vem desenvolvendo, estará disponível para atendimento on-line a todos os trabalhadores da UFRRJ que se perceberem em sofrimento relacionado a este momento.

Para se inscrever, basta preencher o formulário disponível no link: abre.ai/casst e aguardar o agendamento por e-mail.



CASST

COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À
SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

DASDP

Departamento de Admissão,
Saúde e Desenvolvimento de
Pessoas

Progep

Pró Reitoria de Gestão
de Pessoas



UFRRJ

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL
DO RIO DE JANEIRO

É preciso cuidar-se.

Nem toda casa oferece tranquilidade emocional.

Se o tempo de quarentena for mais difícil para você em função disso,
procure ajuda.

- Lembre-se sempre: **tudo isso vai passar.**
- Esteja em segurança física e emocional em tempos de quarentena.



Fique na casa que possa te oferecer **segurança**.
Busque ajuda, se preciso.

Disque 100

Em caso de: denúncias de violações de direitos humanos relacionadas crianças e adolescentes, pessoas idosas, pessoas com deficiência, restrição de liberdade, população LGBT, população em situação de rua, discriminação étnica ou racial, tráfico de pessoas, trabalho escravo, moradia/conflitos urbanos etc.

Sites para atendimento on-line gratuito



Plataformas de Atendimento gratuito

- **Grupo CREARE**

Online:

<https://sites.google.com/view/grupocreare/acolhimento-volunt%C3%A1rio/acolhido?authuser=0>

- **CVV** (Centro de Valorização da Vida)

On line: <https://www.cvv.org.br/>

📞 Disque: 188

Telefones Úteis a você, amigos e familiares:

<http://www.governoaberto.rj.gov.br/servicos/telefones-uteis>

Policia Militar - 190

Quando a pessoa é vítima da ação de infratores, situações de risco e perturbação da ordem.

SAMU - 192

Problemas clínicos, traumas, acidentes, alteração do estado de consciência e intoxicação. Também pode ser acionado em caso de morte natural ocorrida em casa.

Bombeiros - 193

Incêndios, acidentes, corte de árvore, salvamento de pessoas ou animais, ferimentos por arma de fogo ou arma branca, queimaduras, soterramentos e retirada de animais que podem atacar.

Policia Civil - 197

Para denúncias de porte de arma, drogas, tráfico, entre outros.

Defesa Civil - 199

Em casos de alagamentos e enchentes, processos erosivos, derramamento de óleo em via pública, pontes com a infraestrutura abalada e demais casos de emergência.

Procon - 151

Situações que ferem o Direito do Consumidor.

Disque Mulher - 2332-8249

Quando há mulheres em situação de violência ou discriminação.

Racismo / Intolerância Religiosa – 2334-5577

Para denunciar casos de injúria e discriminação em geral.





Em nosso retorno às atividades presenciais faremos ações de acolhimento coletivo das demandas emocionais provocadas pela quarentena.

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.



Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:

cass-progep@ufrj.br

CASST

 cass-progep@ufrj.br
 [@cassufrj](https://www.facebook.com/cassufrj)