

# SERVIÇOS GRATUITOS DE SAÚDE MENTAL



**EM SÃO PAULO, EXISTEM DIVERSAS INSTITUIÇÕES QUE OFERECEM ATENDIMENTO PSICOLÓGICO GRATUITO.**

**ALÉM DISSO, ALGUMAS CLÍNICAS E INSTITUIÇÕES OFERECEM ATENDIMENTOS PSICOLÓGICOS GRATUITOS PARA GRUPOS ESPECÍFICOS, COMO VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA, PESSOAS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL, ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS, ENTRE OUTROS.**

**CADA PROGRAMA GRATUITO DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO PODE TER CRITÉRIOS ESPECÍFICOS PARA ELEGIBILIDADE, PORTANTO É IMPORTANTE VERIFICAR OS REQUISITOS DE CADA SERVIÇO.**

## CVV - CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.

Seu principal canal de contato é o 188, uma ligação gratuita que pode ser feita de qualquer lugar do país para conectar você em um momento de crise ou angústia com um profissional voluntário.

[HTTPS://WWW.CVV.ORG.BR/](https://www.cvv.org.br/)

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO | ABRACE A SUA VIDA



**CVV**  
Centro de Valorização da Vida



# CASA DE MARIAS

Coordenado por um grupo de mulheres negras que atuam com olhar especial para as questões que envolvem classe, gênero, raça e território nas práticas de cuidado oferecidas, com duas opções de atendimento:

**GRUPO DE ACOLHIMENTO ABERTO:** que acontece todas as quartas-feiras às 9h, com vagas que reabrem semanalmente, para um encontro em grupo de acolhimento e suporte;

**PLANTÃO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL,** onde o atendimento acontece em até 24hrs, e tem o objetivo de acolher e amparar situações emergenciais e de crise;

As vagas são semanais e limitadas.

**Contato pelo nosso Whatsapp: (11) 95851-3330**

<https://linktr.ee/casademarias>



# CLÍNICA SOCIAL CASA 1

A Clínica Social Casa 1 conta com sede própria com 10 salas de atendimento individual, onde atende pessoas **LGBTQIAPN+** em vulnerabilidade. Entre os serviços ofertados pela Clínica Social Casa 1 está atendimento psicoterápico continuado, atendimento psiquiátrico, acompanhamento com nutricionistas, plantão de escuta e diversas modalidades de terapias complementares.

São cerca de 60 profissionais, que passam por um processo de seleção e formação continuada para o atendimento de populações vulneráveis, em especial **LGBT+** e pessoas pretas.

Todos os serviços são ofertados gratuitamente ou com valores sociais e reforçam a atuação e preocupação da Casa 1 com acessos à atendimento acessível e humanizado de saúde.

[clinasocial@casaum.org](mailto:clinasocial@casaum.org)

<https://www.casaum.org/nossos-espacos/clinica-social/>





#SETEMBROAMARELO

# PSYMEET

Plataforma online que oferece um meio simples e direto de contatar psicólogos profissionais, a um preço acessível.

<https://www.psymeetsocial.com/#como-funciona>



terapia  
para  
todos



## PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO (PUC-SP)

Oferece terapia de casal e família, crianças, adultos e outros tipos de psicoterapia. O pagamento é feito de acordo com a renda do paciente, mas o atendimento também pode ser gratuito.

Mais informações no site e inscrições pelo telefone (11) 3670-8040.

PUC Pontifícia Univ Católica de São Paulo.  
Rua Monte Alegre , 984 – Perdizes – São Paulo / SP –  
CEP:05014-901



PUC-SP



#SETEMBROAMARELO

## INSTITUTO SEDES SAPIENTIAE

Oferece psicoterapia grupal ou individual , além de outros atendimentos que compõem o projeto terapêutico singular de atenção elaborado para cada usuário do serviço.

Há um número de vagas limitado oferecido a cada mês, de acordo com a faixa etária do solicitante.

Existe a possibilidade de isenção total ou parcial de pagamento, de acordo com situação do usuário.

Para participar é preciso se inscrever pelo telefone (11) 3866-2736 e (11)3866-2735. Mais informações no site.

Rua Ministro de Godoy, 1484 – Perdizes – São Paulo / SP – CEP:05015-900



## UNIVERSIDADES

### 1) Centro de Psicologia Aplicada UNIP

Rua Apeninos, 595 / 3341-4250

Plantão toda segunda e terça das 18h às 21h

<https://www.unip.br/universidade/clinicas/cpa.aspx>

### 2) Atendimento Psicológico Mackenzie

Rua Piauí, 181 – 1º andar

3256-6827 ou 3256-6217

De segunda a sexta, das 8h às 18h

### 3) Clínica de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul – Núcleo de Estudo e Atendimento Psicológico (NEAP).

Rua Galvão Bueno, 724 / 2297-4442

Segunda a sexta, das 13h30 às 20h30.

Sábados, das 8h30 às 12h30.

### 4) Clínica de Psicologia UNIB – Universidade Ibirapuera

Avenida Interlagos, 1329 / 5694-7961

2ª a 6ª, das 13h às 21h. Sábados, das 8h às 13h.

### 5) Clínica de Psicologia – Uniban Maria Cândida

Rua Maria Cândida, 1813 – Vila Guilherme

2967-9035 / 2967-9031

De segunda a sexta, das 7h às 22h

### 6) Clínica de Psicologia FMU – Campus Santo Amaro

Avenida Santo Amaro, 1239 – Vila Nova Conceição

3040-3400 / 3040-3400 ramal 2316

Segunda a sexta, das 8h às 21h. Sábados, das 8h às 15h

### 7) Clínica de Psicologia – UNINOVE

Rua Vergueiro, 235, Liberdade / 2633-9000

Triagem de Segunda-feira, das 08:00 às 17:30;

Sábado, das 08:00 às 11:30, presencia.

### 8) Centro de Psicologia Aplicada UNIP – Clínica Tatuapé

Rua Vitorino Ramalho, 154 – Parque São Jorge

2941-2075 (triagem) / 2908-0415

Segunda a sexta, das 8h às 22h. Sábados, das 8h às 12h

### 9) Clínica de Psicologia Aplicada – Universidade São Judas Tadeu

Rua Marcial, 45 – Mooca / 6099-1831

2ª a 6ª feira das 13h às 23h e aos sábados das 7h às 17h

### 10) Clínica de Psicologia da Uniban

Avenida dos Autonomistas, 1325 – Osasco / 3699-9047

Manhã: 2a, 3a e 5a das 8h às 12h

Tarde: 2a a 6a, das 16h às 22h

## UBS

Por regra, a UBS costuma ser o primeiro contato com o atendimento de saúde mental gratuito.

Primeiro, é preciso marcar uma consulta com o clínico geral. No dia da consulta, converse com o médico e diga como está se sentindo para pedir um encaminhamento para o psicólogo.

Dado o encaminhamento, é só agendar a consulta com o psicólogo diretamente na sua UBS (caso haja profissional disponível).

É preciso ter em mente que, por causa da alta demanda e do baixo número de especialistas nas estruturas de atenção primária, o tempo de espera pela consulta pode ser longo.

Caso o próprio clínico ou o psicólogo identifique que o seu sofrimento se encaixa num quadro moderado ou grave, ele pode realizar o encaminhamento para uma unidade do CAPS.



## CAPS

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) contam com uma rede multidisciplinar de profissionais para cuidar da saúde mental do paciente de maneira integral, da qual fazem parte psicólogos, médicos psiquiatras, enfermeiros, assistentes sociais e terapeutas.