



## DICAS

## Saúde Mental Para Todos

Projeto nacional de promoção da saúde mental durante a COVID-19



O seu **Clube** atento aos temas relacionados com a saúde mental apresenta aos seus Associados o projeto [acalma.online](https://acalma.online).

É um projeto português, de **apoio psicológico gratuito online**, promovido pela [Casa do Impacto](https://casadoimpacto.pt) (SCML) no âmbito do movimento *TECH4COVID19*, com o apoio das *Startups* de Impacto *ZenKlub*, *Doctorino* e *Hug-a-Group* e em parceria com a *WithCompany* e a *DoctorSpin*.

A plataforma tem como objetivos a:

- ✓ Promoção do alívio imediato do impacto psicológico da crise criada pelo COVID-19;
- ✓ Apoio ao desenvolvimento de competências psicológicas para lidar com os desafios decorrentes da atual pandemia;
- ✓ Conta com profissionais de Psicologia Clínica devidamente treinados para o efeito.

### Como é que o [acalma.online](https://acalma.online) me pode ajudar?

Os resultados do apoio psicológico à distância são reconhecidamente positivos, existindo um elevado número de estudos científicos que a legitimam.

### O serviço é mesmo gratuito? Ou existe algum custo associado?

Uma vez que este projeto nasce da colaboração entre a Casa do Impacto (SCML) e o movimento voluntário *TECH4COVID19*, as sessões serão gratuitas durante o período crítico de emergência associado ao Coronavírus.

### Quem são os profissionais de saúde que me vão ajudar?

Psicólogos certificados pela Ordem dos Psicólogos, selecionados e treinados para esta circunstância especial.

### Como protegem a minha privacidade?

Toda a informação é confidencial e apenas partilhada entre o paciente e o psicólogo clínico. (<https://www.doctorino.pt/politica-de-privacidade>).

**Porque estes problemas  
não são só com *os outros*.  
É um assunto nosso, é de todos.**

Para dúvidas e ajuda no agendamento/cancelamento de sessões, por favor contacte [margarida@doctorino.pt](mailto:margarida@doctorino.pt)

**#Fiqueemcasa #Estamosjuntos**

Fontes: <https://acalma.online/> e <http://mais.scml.pt/casadoimpacto/>

(O Clube não tem qualquer interesse direto ou indireto nas marcas/ empresas/ entidades indicadas)

e-mail: [clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt](mailto:clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt)

Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020  
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234  
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

[www.clubemillenniumbcp.pt](http://www.clubemillenniumbcp.pt)