

Onde poderemos vê-lo?

Temos equipas de terapeutas em Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March e Wisbech. Providenciamos também consultas em centros de saúde e em outros locais na comunidade em várias zonas do distrito.

Tempo de espera

Existe um período de espera entre o seu contacto inicial com o nosso serviço e a data de início do seu tratamento. O tempo de espera irá depender da sua preferência em termos de localização, do tratamento recomendado e do número de pessoas em lista de espera. Por favor, pergunte durante a sua consulta de avaliação qual é o tempo de espera estimado.

Parcerias

Temos várias parcerias com outros serviços que providenciam também suporte na área da saúde mental, incluindo: MIND, Lawrence Way Counselling, The Group Therapy Centre, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Centre 33, Big White Wall e SilverCloud.



Como posso aceder ao serviço?

Recomendamos que preencha um formulário no nosso site:

www.cpft.nhs.uk

Ou, se preferir, pode contactar-nos por telefone para o número abaixo indicado e nós o guiaremos pelo processo. A linha de telefone encontra-se aberta das 9 às 5 horas de Segunda a Sexta-Feira.

0300 300 0055

Por favor indique se tem alguma doença crónica.

Contactos no caso de emergência

No caso de estar a experienciar uma crise de saúde mental e precisar de ajuda imediata, por favor contacte o **Serviço de Primeira Resposta 111 e selecione a opção 2.**

Outras opções de ajuda incluem:

- O seu centro de saúde e médico de família
- Os Samaritans - Telefone 116 123, ou email jo@samaritans.org

Para mais informações sobre o Serviço de Bem-Estar Psicológico (IAPT) e para cópias adicionais deste panfleto pode contactar-nos através do nosso email selfreferIAPT@cpft.nhs.uk



Panfleto atualizado a 16 de Maio de 2018

HQ Elizabeth House, Fulbourn Hospital,
Cambridge CB21 5EF.

T 01223 726789 F 01480 398501

www.cpft.nhs.uk

NHS

**Cambridgeshire and
Peterborough**
NHS Foundation Trust

CPFT - Serviço de Bem-Estar Psicológico



O Serviço de Bem-Estar Psicológico (IAPT) providencia consultas em Cambridgeshire e Peterborough.

Para aceder a este serviço basta preencher um formulário no nosso site ou contactar-nos por telefone:

www.cpft.nhs.uk



Telefone: 0300 300 0055

Membro dos parceiros de saúde da Universidade de
Cambridge

CPFT Serviço de Bem-Estar Psicológico

Estima-se que 1 em cada 6 pessoas preenche os critérios de diagnóstico para os problemas mais comuns de saúde mental. O nosso serviço oferece tratamento psicológico de curta duração para problemas como Depressão, Ansiedade, Stress, Perturbação Obsessivo-Compulsiva, Stress Pós-traumático e baixa Autoestima. No entanto, não é necessário ter um diagnóstico para aceder ao serviço.

Quais são os tratamentos que oferecemos?

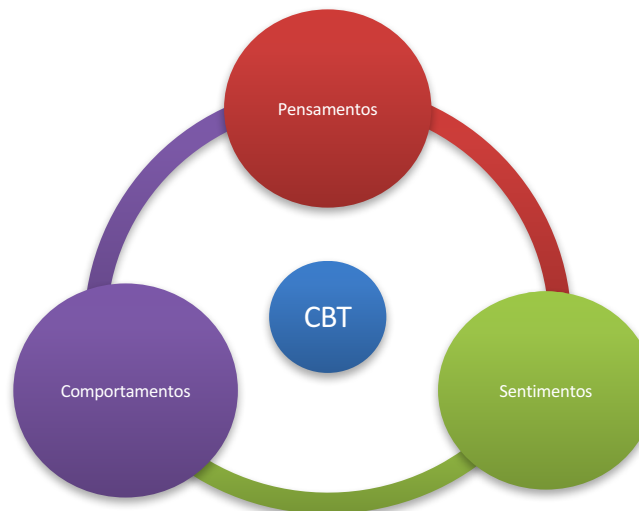
- **Autoajuda** para problemas psicológicos de severidade reduzida a moderada;
- **Terapia Cognitivo-Comportamental (CBT)** para problemas de severidade moderada a severa;
- **Outras terapias** como a Terapia Interpessoal (IPT) e Dessensibilização e Reprocessamento através de Movimentos Oculares (EMDR) também pode estar disponíveis;
- **Cursos:** Temos uma grande variedade de cursos de CBT, desde os mais gerais a cursos mais específicos (por exemplo, Mindfulness);
- **Opções online.** Oferecemos também a possibilidade de fazer terapia online. As opções incluem cursos online (Silvercloud), comunicação por mensagens (Ieso) e vídeo (Big White Wall).

- **Sessões por telefone.** A maioria das nossas avaliações iniciais são através do telefone. Também oferecemos sessões de terapia pelo telefone para algumas das nossas opções de tratamento.

Durante a sua consulta de avaliação inicial irão lhe ser apresentadas as opções de tratamento disponíveis, podendo assim escolher a opção que mais se adequa às suas necessidades.

Doenças crónicas

Pessoas com doenças crónicas têm maior probabilidade de desenvolverem doenças mentais. Neste serviço temos um ramo de especialização que providencia tratamento exclusivo a pessoas com doenças crónicas. A terapia cognitivo-comportamental tem demonstrado ser efetiva para pessoas com ansiedade e/ou depressão em conjunto com doenças como diabetes, doença pulmonar obstrutiva crónica e doenças cardiovasculares.



Duração das sessões?

As sessões podem durar entre 30 minutos a 1 hora dependendo do tipo de tratamento. O número de sessões irá depender das suas necessidades. No entanto, neste serviço providenciamos terapia de curta duração.

Adicionalmente oferecemos:

- Serviços de interpretação
- Encaminhamentos para outros serviços de acordo com as suas necessidades e situação.

Para quem é este serviço?

Este serviço destina-se a pessoas com idade igual ou superior a 17 anos, residentes no distrito de Cambridgeshire ou Peterborough e que se encontrem registadas com um médico de família (GP) nestas áreas de residência.

Quanto custa?

Sendo este serviço parte da NHS, os tratamentos que oferecemos são totalmente gratuitos.

Este serviço é indicado para todos?

Terapia não é para todos. É importante que a pessoa esteja motivada e preparada para mudar. Sugerimos que fale com o seu médico de família antes de aceder ao nosso serviço, especialmente nos casos de:

- Ter problemas históricos de abuso;
- Automutilação ou ter um diagnóstico de saúde mental fora do nosso ramo de especialidade como, por exemplo, perturbação da personalidade.