Conheça os benefícios do programa PlenaMente PF

Nunca foi tão acessível cuidar da saúde mental!

- **Gratuito para todos os servidores da PF;**
- **Consultas online com psicólogos e psiquiatras;**
- **Pronto Atendimento de Psicologia 24h para suporte imediato;**
- **Sem burocracia ou deslocamentos** direto do celular;
- **Questionário de saúde mental;**
- **Conteúdos exclusivos** com foco no seu bem-estar.

Baixe o app e faça sua consulta agora!

POLÍCIA FEDERAL

ROSA DOS VENTOS

Dê o primeiro passo hoje!

Você já aproveitou os benefícios do programa **PlenaMente PF?**

Se não, agora é a hora!

- Baixe o app Saúde24h;
- Faça seu cadastro;
- Faça o mapeamento e autoavaliação via questionário;
- Agende sua consulta ou utilize o 0800 para atendimento imediato;
- Todos os serviços do app são gratuitos!



POLÍCIA FEDERAL

ROSA DOS VENTOS

Benefícios da terapia para você

O **PlenaMente PF** foi feito especialmente para cuidar da sua saúde mental, com profissionais qualificados para ajudá-lo a:

- Lidar melhor com o estresse e ansiedade;
- Aumentar seu bem-estar e qualidade de vida;
- Melhorar seus relacionamentos e comunicação;
- Desenvolver inteligência emocional e autocontrole;
- E muito mais.

Baixe o app e faça sua consulta agora!



POLÍCIA FEDERAL

ROSA DOS VENTOS

O que acontece na sua primeira consulta

Se for sua **primeira vez na terapia**, saiba que o **atendimento é cuidadoso, acolhedor e livre de julgamentos.**

Na primeira consulta, você terá um espaço seguro para expressar seus sentimentos, refletir sobre comportamentos que deseja aprimorar e abordar situações que lhe causam desconforto.

Isso ajudará o profissional a compreender seu momento de vida e auxiliá-lo na escolha do melhor caminho para seu bem-estar.



POLÍCIA FEDERAL

ROSA DOS VENTOS

Precisa de apoio emocional?

O **PlenaMente PF** está aqui para te ouvir!

Além do app **Saúde24h**, você também pode ligar diretamente no **0800 333 4423** para falar com um profissional qualificado, de forma segura e gratuita.

24h por dia, 7 dias por semana

Sua saúde emocional importa.
Não hesite em pedir ajuda!

Ligue agora e faça seu primeiro atendimento!



POLÍCIA FEDERAL

ROSA DOS VENTOS

Como funciona o Mapeamento do PlenaMente PF

O questionário disponível no app **Saúde24h** tem o objetivo de avaliar a sua saúde mental.

Identificando as necessidades de cada um conseguimos dar o suporte adequado, com orientações personalizadas e oferecendo apoio ao longo de sua jornada de saúde.



Avalie a sua saúde mental baixando o app Saúde24h.

O resultado fica disponível na hora!

POLÍCIA FEDERAL

ROSA DOS VENTOS

Todo atendimento observa a Lei Geral de Proteção de Dados e os códigos de ética profissional.

PERGUNTAS FREQUENTES

PlenaMente PF

1. **O que é o PlenaMente PF?**

O Plenamente PF é um programa voltado para a saúde mental dos servidores da ativa da Polícia Federal. Oferece suporte individual, contínuo e gratuito, com consultas *online* com psicólogos e psiquiatras, teleatendimento SOS 24h por dia, 7 dias por semana, mapeamento em saúde mental e plataforma com conteúdos de bem-estar. Os serviços são acessados através do aplicativo Saúde24h ou do telefone 0800 333 4423.

2. **Como baixar o aplicativo?**

O aplicativo pode ser baixado diretamente na Apple Store (Iphone) ou Play Store (Android), ao procurar por "Saúde24h".

Você também pode fazer o *download* pelos links abaixo:

Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.ambienteprd.saude&hl=pt_BR

IOS: https://apps.apple.com/br/app/sa%C3%BAde24h/id1101572255

3. **Como acessar o aplicativo?**

Ao abrir o aplicativo, clique em "Primeiro Acesso", insira seu CPF e clique em continuar. A seguir, será necessário confirmar sua identidade por meio de código de verificação enviado para o **e-mail funcional**. Ao receber o código, insira-o no local indicado e crie sua senha seguindo os requisitos de segurança. Ao finalizar, você já

poderá acessar o aplicativo e começar a utilizar os serviços.

4. **Não consigo acessar o aplicativo, está apresentando erro. O que fazer?**

Faça contato com a equipe de suporte através do telefone 0800 333 4423, onde será possível verificar se seu cadastro está correto no sistema, atualizar os dados de contato e/ou receber orientação sobre como realizar a regularização cadastral. Caso o problema não seja sanado, envie um e-mail para a Coordenação-Geral de Saúde: cgs.dgp@pf.gov.br

Pronto Atendimento Psicológico (SOS 24h)

5. **O que é o Pronto Atendimento Psicológico do PlenaMente PF?**

O Pronto Atendimento Psicológico é um serviço disponível a qualquer hora do dia ou da noite, usando os conceitos mais modernos de usabilidade e conexão em saúde. A solução conecta psicólogos e pacientes em tempo real de forma simples e personalizada. O objetivo é o atendimento de forma ágil e efetiva. A consulta atenderá, pontualmente, a queixa aguda apresentada no ato da consulta.

6. **Quando posso utilizar o serviço de Pronto Atendimento Psicológico?**

Quando apresentar algum tipo de sofrimento emocional agudo, como crises de ansiedade ou angústia, estresse, sobrecarga emocional, episódios de tristeza ou desmotivação intensa, entre outros.

7. **Como tenho acesso ao serviço de Pronto Atendimento Psicológico?**

O usuário pode acessar o Pronto Atendimento Psicológico através do telefone 0800 333 4423 ou do aplicativo Saúde 24h, clicando no ícone “Ligar para a Central”. O usuário será atendido inicialmente pela equipe técnica

de saúde e, então, encaminhado ao psicólogo para a teleconsulta.

8. Qual o horário de funcionamento do Pronto Atendimento Psicológico?

O serviço de Pronto Atendimento Psicológico funciona durante as 24 horas do dia, todos os dias da semana.

Teleconsultas

9. Como fazer o agendamento de consultas?

O agendamento está disponível via aplicativo (Saúde24h).

Acesse o ícone: Teleconsultas → Encontrar [profissional] → Escolher para quem é o atendimento (disponível apenas para o servidor) → Continuar → Selecione o profissional → Selecione o dia e o horário → Continuar → Confirmar agendamento. A consulta agendada fica disponível no menu “Minhas Consultas”.

10. Como realizar a teleconsulta psicológica?

Você receberá diversas notificações com lembretes da consulta e, na data do atendimento, 5 minutos antes da consulta, você receberá notificações por SMS, e-mail e Whatsapp, com o link para acessar a sala de espera. Você recebe novamente o link quando o profissional inicia a videochamada.

É importante permitir o uso da câmera e microfone quando solicitado pelo navegador, bem como aceitar o termo de teleconsulta.

Assim que o profissional acessar a sala, será necessário clicar no botão “Entrar na sala”. Aguarde até se conectar com o profissional.

Você também pode acessar a consulta pelo aplicativo, no ícone “Minhas Consultas”. Localize a consulta desejada e, na hora agendada, clique em Acessar teleconsulta, faça as permissões e aguarde o profissional.

11. Quanto tempo o psicólogo irá esperar o paciente "entrar no consultório virtual"?

O psicólogo aguardará até 05 minutos para o paciente se conectar. Caso o paciente não entre, o profissional irá realizar uma tentativa de contato por telefone antes de finalizar a chamada.

12. Não estou conseguindo realizar a consulta. Está apresentando um erro, o que faço?

Certifique-se que a qualidade e a velocidade da sua internet estão adequadas, que o navegador utilizado é compatível (Google Chrome ou Safari) e que aceitou as permissões de áudio e vídeo. Caso o erro persista ou apresente algum outro problema ou dificuldade, entre em contato com a equipe de suporte através do telefone 0800 333 4423.

13. O serviço de telepsicologia emite atestado?

O serviço de telepsicologia está autorizado a emitir apenas atestado de comparecimento à consulta. Havendo a necessidade de outros atestados, o psicólogo poderá orientar e encaminhar o usuário ao médico psiquiatra do Programa PlenaMente PF.

14. Preciso remarcar a consulta, como fazer?

É necessário cancelar a consulta e fazer novo agendamento. Acesse o ícone "Minhas Consultas" no aplicativo e na opção "Teleconsultas Agendadas", clique em "Mostrar todas", selecione a consulta e clique em "Cancelar Consulta". Para agendar novo horário, siga o passo a passo de agendamento.

15. Como anexar resultados de exames ou outros documentos à consulta?

No aplicativo, acesse o ícone Minhas Consultas. Na opção Teleconsultas Agendadas, clique em Mostrar todas, selecione a consulta que deseja anexar arquivos e clique em Anexar Arquivo.

Os arquivos desejados devem estar disponíveis no dispositivo que você está utilizando.

16. Como recebo as receitas e documentos enviados pelos profissionais?

Quando o profissional prescrever uma receita ou gerar um documento, você receberá um link via WhatsApp, SMS e e-mail para baixar o documento. Você precisará colocar um código para acessar, que são os 4 últimos dígitos do seu telefone. Ao logar, você visualiza as informações e no canto superior esquerdo você pode baixar o receituário, atestado ou documento em PDF.

Os documentos também estarão disponíveis no aplicativo Saúde 24h, no menu "Minhas Consultas".

17. Posso agendar com o mesmo profissional ou com profissionais diferentes?

O agendamento das consultas é livre e você pode realizar com qualquer profissional disponível. Lembre-se de que o ideal para o acompanhamento é continuar com o mesmo profissional, preferencialmente o que você tenha se identificado e sinta-se confortável.

18. O serviço possui limite de consultas?

Para as consultas de psiquiatria e psicologia, sim. Há um limite de 12 consultas de psiquiatria e 30 de psicologia no ano. Caso seja necessário

maior número de consultas, o profissional responsável pelo acompanhamento do servidor justificará a necessidade.

Mapeamento de saúde mental

19. O que é o mapeamento em saúde mental?

O mapeamento de saúde mental é um questionário com escalas validadas, que visa identificar as necessidades de cada um para oferecer suporte adequado. qualidade do sono, ansiedade, depressão, burnout (sobrecarga/estresse no trabalho), escala de humor e transtorno de estresse pós-traumático.

É importante ressaltar que todo atendimento é resguardado pelo sigilo profissional e conduzido em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), garantindo sua privacidade e segurança.

20. Como acessar o mapeamento em saúde mental?

O mapeamento de saúde mental pode ser acessado através do ícone disponível no aplicativo Saúde 24h. Para acessar, digite seu CPF (apenas números) e a mesma senha utilizada no aplicativo Saúde 24h.

Caso não consiga acessar ou o ícone não aparecer em seu aplicativo, faça contato com a equipe de suporte através do telefone 0800 333 4423, para verificação quanto aos dados cadastrais, eventual atualização e/ou receber orientações de como solucionar qualquer problema.

Dúvidas diversas

21. Conheço um psicólogo que gostaria de atender através do Plenamente PF. Como proceder?

Caso você conheça algum(a) psicólogo(a) que gostaria de realizar atendimentos através do PlenaMente PF, ele(a) deve entrar em contato com a empresa TOPMED, pelo WhatsApp (48)4042-1141 e indicar expressamente o interesse em atender o contrato com a Polícia Federal.