

Lista de recursos da Iniciativa de Igualdade em Saúde Comunitária

Recursos gerais

- Para se conectar com recursos e serviços em sua comunidade, [ligue para 2-1-1](tel:212-333-3434), use [o bate-papo ao vivo](https://www.mass211.org/) ou acesse <https://www.mass211.org/>
- Para pesquisar recursos e serviços locais relacionados às necessidades de saúde e serviço social, acesse: <https://massachusetts.networkofcare.org/mh/services/index.aspx>
- Para se conectar com recursos e serviços no **oeste de Massachusetts**, acesse **413 Cares**: <https://www.413cares.org/>

Tópicos e recursos específicos para comunidades

- A [Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers \(MAPS\)](#) trabalha com e para as comunidades brasileiras, cabo-verdiana, portuguesa e outras comunidades falantes de língua portuguesa por meio de assistência ao emprego, serviços a idosos, serviços de saúde, apoio familiar e assistência à imigração.
- [A Latinx In Action](#) oferece despensa de alimentos, apoio à imigração, aulas de inglês e serviços de creche para imigrantes em Cape Cod.
- O [Immigrant's Assistance Center \(Centro de Assistência a Imigrantes\)](#) ajuda os imigrantes a atender às necessidades humanas básicas e a obter cidadania americana, emprego e autossuficiência financeira por meio de gerenciamento de casos, apoio à cidadania e preparação da força de trabalho.

Crianças e jovens com necessidades especiais de saúde

- Cuidados de saúde e serviços sociais para **crianças e jovens com deficiência e necessidades especiais de saúde** e suas famílias: <https://www.mass.gov/topics/services-for-children-and-youth-with-special-health-needs>

COVID-19

- **Atualizações, informações e recursos sobre a COVID-19**, incluindo onde obter sua próxima vacina: <https://www.mass.gov/covid-19-updates-and-information#get-help->
- Para obter informações sobre o atendimento, suporte e pesquisa sobre o **pós COVID e a COVID longa**, acesse: <https://northamptonma.gov/2402/Post-COVID-Long-Covid-Resources>

Sistema jurídico penal

- Recursos para familiares e amigos de indivíduos no **sistema jurídico penal**, incluindo como encontrar e entrar em contato com um prisioneiro: <https://www.mass.gov/resources-for-family-and-friends-of-inmates>
- **Serviços jurídicos e de apoio** para indivíduos envolvidos ou que estiveram envolvidos com o sistema jurídico penal: <https://www.hrw.org/news/2010/07/15/massachusetts-prison-resources>
- Recursos e informações sobre **questões e sistema legal juvenil**: <https://www.mass.gov/service-details/juvenile-justice-information>

Deficiências

- Informações sobre **direitos, acesso e recursos para deficientes**, incluindo moradia, educação e serviços governamentais: <https://www.mass.gov/info-details/disability-rights-access-resources>
- Serviços relacionados a **treinamento e emprego, vida na comunidade e determinação de deficiência**: <https://www.mass.gov/orgs/massachusetts-rehabilitation-commission>

Segurança contra calor extremo:

- Para obter informações sobre **como se manter seguro durante o calor extremo**, acesse: <https://www.mass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips>

Emprego

- Informações sobre **os direitos e segurança dos trabalhadores**, incluindo licença médica e familiar remuneradas: <https://www.mass.gov/topics/workers-rights-safety>
- Informações sobre **leis de trabalho infantil** para pessoas entre 14 e 18 anos: <https://www.mass.gov/service-details/massachusetts-laws-regulating-minors-work-hours>
- Para **denunciar condições inseguras de trabalho**, acesse: <https://www.mass.gov/how-to/file-a-workplace-complaint> ou ligue para a linha direta **Trabalho Justo (Fair Labor)** no número 617-727-3465. *Disponível das 10h00 às 16h00, de segunda à sexta-feira. Seu empregador não pode fazer retaliações contra você por fazer uma reclamação sobre uma condição de trabalho insegura.*

Auxílio alimentar e financeiro

- Para encontrar um **Banco de alimentos local** acesse: <https://www.mass.gov/how-to/find-a-local-food-bank> ou ligue para a linha direta **Projeto Pão e Fonte de Alimento (Project Bread FoodSource)** no número 800-645-8333 (TTY: 800-377-1292).
- Para solicitar **os benefícios do SNAP** (cupons-alimentação), acesse: <https://www.mass.gov/how-to/apply-for-snap-benefits-food-stamps> ou ligue para a **Linha de Assistência DTA (DTA Assistance Line)** 877-382-2363. *Disponível das 08h15 às 16h45, de segunda à sexta-feira.*
- Informações sobre **os benefícios emergenciais do SNAP**: <https://www.mass.gov/service-details/emergency-snap-benefits>
- Para solicitar **os benefícios do WIC**, acesse: <https://www.mass.gov/how-to/apply-for-the-women-infants-children-wic-nutrition-program> ou ligue para 800-942-1007.

Acesso a cuidados com a saúde

- Para renovar sua cobertura do **MassHealth** ou descobrir se você pode se inscrever para o MassHealth, acesse: <https://www.mass.gov/masshealth-eligibility-redeterminations> ou ligue para 800-841-2900 (TDD/TTY: 711).
- Para obter suporte sobre como obter um plano de saúde, cuidados de saúde ou remédios, ligue para a **Linha de Assistência Cuidados de Saúde para Todos (Health Care for All Helpline)** no número 800-272-4232 ou preencha um formulário aqui: <https://hcfama.org/health-insurance-help/>
- Informações sobre plano de saúde e aconselhamento para usuários do **Medicare** e suas famílias: <https://www.mass.gov/health-insurance-counseling>
- Informações sobre como **acessar atendimento para aborto**: <https://www.mass.gov/accessing-abortion-care-in-massachusetts>

Auxílio para moradia

- Para solicitar **serviços de abrigo**, ligue para o **Programa de Assistência Habitacional Emergencial (Emergency Housing Assistance Program)** no número 866-584-0653. *Disponível das 08h00 às 17h00, de segunda à sexta-feira, tradução disponível.*
- Informações sobre o **Programa de Assistência Habitacional Emergencial (Emergency Housing Assistance Program)** e recursos habitacionais locais: <https://www.mass.gov/emergency-housing->

[assistance-programs](#)

- Informações sobre como obter **assistência habitacional**, incluindo assistência com o aluguel e moradia pública: <https://www.mass.gov/guides/a-guide-to-obtaining-housing-assistance>
- Para obter ajuda e apoio para **jovens desabrigados ou jovens que pensam em fugir**, ligue para a Linha Segura Nacional de Fugitivos (National Runaway Safeline) no número 1-800-786-2929 ou envie a mensagem de texto SAFE e sua localização atual (endereço, cidade, estado) para 44357(4HELP). *Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.*

Imigrantes e refugiados

- Recursos para refugiados e imigrantes, incluindo recursos **financeiros, de emprego e educação**: <https://www.mass.gov/orgs/office-for-refugees-and-immigrants> ou ligue para 617-727-7888 (TTY: 617-727-8147). *Disponível das 09h00 às 17h00, de segunda à sexta-feira.*
- Informações para imigrantes, incluindo **recursos legais**: <https://www.boston.gov/departments/immigrant-advancement#get-help>
- **Serviços baseados na comunidade** para refugiados, asilados e imigrantes: <https://www.riacboston.org/> ou 617-238-2430. *O Centro de Assistência a Refugiados e Imigrantes (Refugee and Immigrant Assistance Center, RIAC) tem escritórios em Boston, Lynn e Worcester.*
- **Recursos educacionais** para imigrantes e refugiados, incluindo **crianças que estão aprendendo inglês**: <https://www.doe.mass.edu/ele/families/>

Acesso à Internet

- Para saber se você é elegível e solicitar um **desconto no serviço de Internet** por meio da Comissão Federal de Comunicações (Federal Communications Commission), acesse: <https://www.fcc.gov/acp> ou ligue para o **Centro Federal de Suporte de ACP (Federal ACP Support Center)** no número 877-384-2575.

Recursos LGBTQIA+:

- **Recursos de bem-estar LGBTQIA+**, incluindo recursos específicos para jovens LGBTQIA+: [Comissão de Massachusetts sobre a Juventude LGBTQ \(Massachusetts Commission on LGBTQ Youth\)](#) (<https://linktr.ee/malgbt>).
- Para entrar em contato com o apoio da comunidade e recursos para pessoas trans ou em dúvida, ligue para a **Linha de Crise Trans (Trans Lifeline)** no número 877-565-8860 ou acesse <https://translifeline.org/>
- Recursos locais disponíveis para **idosos LGBTQIA+**, incluindo o **Projeto de Envelhecimento LGBTQIA+ Saudável de Fenway (Fenway Health LGBTQIA+ Aging Project)**: <https://fenwayhealth.org/the-fenway-institute/lgbtqia-aging-project/resources/>

Saúde mental

- Para obter apoio confidencial para **pessoas angustiadas, recursos de prevenção e crise**, ligue para **Linha de Suicídio e Crise (Suicide & Crisis Lifeline)** no número 988 ou acesse <https://988lifeline.org/>
- Para obter informações de contato da equipe mais próxima de **Intervenção Móvel de Crise (Mobile Crisis Intervention, MCI)** para apoiar alguém que esteja passando por uma **crise de saúde mental ou uso de substâncias**, ligue para 877-382-1609. *Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Os serviços de MCI estão disponíveis para aqueles cobertos pelo MassHealth, Medicare, alguns outros planos de saúde e para aqueles que não têm planos.*

- Para entrar em contato com serviços de saúde mental e uso de substâncias, ligue ou envie uma mensagem de texto para a **Linha de Ajuda de Saúde Comportamental (Behavioral Health Help Line)** no número 833-773-2445, ou acesse o bate-papo em masshelpline.com/chat. *Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.*
- Para obter informações sobre **opções de serviços de saúde mental e uso de substâncias e encontrar um provedor local**, acesse: <https://www.mabhaccess.com/Home.aspx>
- **Educação, apoio e treinamentos** para pessoas afetadas por condições de saúde mental e suas famílias: <https://namimass.org/>

Idosos

- Recursos para **idosos e seus cuidadores** viverem e prosperarem na comunidade de sua escolha: <https://www.mass.gov/orgs/executive-office-of-elder-affairs>
- Para entrar em contato com uma **agência local de serviço ao idoso**, ligue para o **Escritório Executivo de Assuntos do Idoso (Executive Office of Elder Affairs)** no número 617-727-7750 ou 800-243-4636. *Disponível das 09h00 às 17h00, de segunda à sexta-feira.*

Parentalidade e famílias

- **Recursos de apoio educacional** para alunos e famílias: <https://www.doe.mass.edu/sfs/>
- Para conversar com alguém sobre **o estresse parental** ou entrar em contato com **recursos locais de parentalidade** acesse <https://www.parentshelpingparents.org/stressline> ou ligue para **1-800-632-8188**. *Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.*
- Para saber se sua família é elegível e solicitar **assistência financeira para educação e cuidados infantis**, acesse: <https://www.mass.gov/guides/early-education-and-care-financial-assistance-for-families> ou ligue para **877-211-6277** (TTY: 508-370-4890). *Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Todas as ligações são gratuitas e confidenciais. Os serviços de intérprete estão disponíveis em vários idiomas.*
- Para encontrar uma **agência local de referência e recursos para cuidados infantis**, acesse: <https://www.mass.gov/service-details/child-care-resource-and-referral-agencies-ccrrs>
- **Informações sobre bem-estar infantil**: <https://www.mass.gov/service-details/child-welfare-information>

Apoio à gravidez e período após o parto

- **Recursos de saúde mental perinatal** para mulheres e famílias, incluindo depressão pós-parto: <https://www.mass.gov/postpartum-depression>
- Para obter apoio confidencial antes, durante e depois da gravidez, ligue para a **Linha Direta Nacional de Saúde Mental Materna (National Maternal Mental Health Hotline)** no número 1-833-852-6262. *Disponível 24 horas, 7 dias por semana, em inglês e espanhol.*
- Para encontrar apoio local para famílias em relação à **perda infantil e da gravidez** acesse <https://nationalshare.org/massachusetts>

Denúncia de abuso ou tráfico humano:

Para denunciar danos a um indivíduo dos grupos abaixo, use o link ou número de telefone fornecido.

- **Crianças (abuso ou negligência conhecidos ou suspeitos)**: O escritório local do Departamento de Crianças e Famílias (Department of Childre and Families, DCF), que você pode encontrar aqui <https://www.mass.gov/how-to/report-child-abuse-or-neglect> ou ligue para a **Linha Direta para Crianças em Risco (Child-at-Risk Hotline)** no número 800-792-5200. *Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.*
- Um **idoso (60 anos ou mais)** que vive na comunidade: Escritório Executivo de Assuntos do Idoso

(Executive Office of Elder Affairs) em <https://www.mass.gov/how-to/report-elder-abuse> ou [ligue para 800-922-2275](tel:800-922-2275). *Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.*

- Uma **pessoa em uma casa de repouso ou hospital**: Departamento de Saúde Pública (Department of Public Health) no número 800-462-5540 ou <https://www.mass.gov/how-to/file-a-complaint-regarding-a-hospital>
- Uma **pessoa com deficiência (entre 18 e 59 anos)**: <https://www.mass.gov/reporting-abuse-and-neglect> ou [ligue para a Comissão de Proteção às Pessoas com Deficiência \(Disabled Persons Protection Commission\)](https://www.mass.gov/reporting-abuse-and-neglect) no número 800-426-9009. *Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.*
- Uma pessoa que pode ser **vítima de tráfico humano**: Gabinete do Procurador-Geral (Office of the Attorney General) no número 617-693-2011 ou <https://www.mass.gov/service-details/human-trafficking-division-resources>

Violência sexual e/ou doméstica

- Para obter informações, apoio ou assistência em relação a **experiências sexuais indesejadas ou violência ou abuso em um relacionamento romântico ou sexual** [ligue para SafeLink](https://www.mass.gov/service-details/safelink) no número 877-785-2020 ou acesse [o bate-papo ao vivo do SafeLink em casayrmyrna.org/chat](https://www.casayrmyrna.org/chat). TTY: 877-521-2601. Para atendimento em espanhol, ligue para 800-930-9252.
- Para obter suporte ou assistência para experiências sexuais indesejadas, ligue para a **Linha Direta para Crises Envolvendo Agressão Sexual (Sexual Assault Crisis Hotline)** no número 800-656-4673 ou visite www.rainn.org para a opção de bate-papo on-line.
- Para obter apoio ou ajuda devido a violência ou abuso em um relacionamento romântico ou sexual, ligue para a **Linha Direta para Violência Doméstica (Domestic Violence Hotline)** no número 800-799-7233 ou acesse <https://www.thehotline.org/help> para a opção de bate-papo on-line.
- Para obter apoio ou ajuda para **jovens (entre 13 e 26 anos)** em relação a relacionamentos românticos ou sexuais, ligue para **Amor é Respeito (Love is Respect)** no telefone 866-331-9474 (TTY: 866-331-8453), envie a mensagem de texto loveis para 22522, ou use o bate-papo on-line: <https://www.loveisrespect.org/>
- Se você está preocupado sobre como você (ou alguém em sua vida) está tratando outras pessoas, incluindo a pessoa com quem você está namorando, saindo ou casado, ligue para a **Ligue para a Mudança (A Call for Change Helpline)** no número 877-898-3411, mande um e-mail para help@acallforchangehelpline.org ou acesse [acallforchangehelpline.org](https://www.acallforchangehelpline.org) para saber mais sobre como ser um parceiro seguro. *A linha de apoio é confidencial e está disponível das 10h00 às 22h00, 365 dias por ano. A tradução de idiomas está disponível.*
- Para **suporte confidencial**, orientação ou mais informações sobre como abordar **comportamentos sexualmente preocupantes** em você ou em alguém com quem você se importa, entre em contato com a **Linha de apoio Pare AGORA (Stop It NOW Helpline)** em <http://www.stopitnow.org/help-guidance> ou ligue para 1-888-773-8368. *Disponível das 12h00 às 18h00, de segunda à sexta-feira.*

Uso de substâncias

- Para acessar recursos e suporte para pessoas que usam substâncias, em recuperação e seus entes queridos, acesse <https://helplinema.org/> ou ligue para a **Linha de apoio para uso de substâncias de Massachusetts (Massachusetts Substance Use Helpline)** no número 800-327-5050. *Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.*
- Para acessar recursos e apoio para pessoas que **usam tabaco e desejam parar**, acesse

<https://makesmokinghistory.org/> ou ligue para a **Linha de apoio de fumantes (Smokers' Helpline)** no número 1-800-784-8669

- Para acessar recursos e apoio para **jovens que usam tabaco e desejam parar**, acesse <https://ma.mylifemyquit.org/index> ou envie a mensagem de texto "Start My Quit" para 36072
- Para encontrar um **Centro de Suporte de Recuperação de Pares (Peer Recovery Support Center)** local que ofereça educação, eventos sociais e grupos de bem-estar, acesse: <https://www.mass.gov/info-details/peer-recovery-support-centers>

Transporte:

- **Serviços de transporte** para membros da comunidade, incluindo idosos, pessoas com deficiência, veteranos e passageiros: <https://www.mass.gov/im-looking-for-transportation>

Veteranos

- Serviços de apoio para veteranos e suas famílias, incluindo **assistência financeira de emergência**: <https://www.mass.gov/orgs/executive-office-of-veterans-services>

Adolescentes e jovens adultos

- Apoio e recursos para **adolescentes e jovens adultos com vivência em vários sistemas**, incluindo saúde mental, sistema legal e educação: <https://youthmovemassachusetts.net/>
- Informações sobre um **movimento estadual de jovens na luta contra o tabaco**: <https://the84.org/>
- Para encontrar **apoio local em relação à perda de um dos pais ou cuidador**, acesse: <https://nacg.org/find-support/>
- Informações sobre **saúde sexual e reprodutiva**, incluindo puberdade, relacionamento saudável, ISTs e controle de natalidade: <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens> or <https://amaze.org/>