

Quem pode ligar para a Linha de Ajuda de Saúde Comportamental?

A Linha de Ajuda é para todos, inclusive para pessoas LGBTQIA+, negros, indígenas e pessoas de cor (BIPOC), surdos ou deficientes auditivos, indivíduos com deficiência e indivíduos cuja primeira língua não é o inglês.



Você ou um ente querido precisa conversar com alguém agora?



Encontre o Centro Comunitário de Saúde Comportamental local aqui.

BE6908 - Portuguese

Chamada ou mensagem de texto
833-773-2445

Bate-papo ao vivo: masshelpline.com/chat
É gratuito, confidencial e sem a necessidade de um seguro de saúde.

A Linha de Ajuda de Saúde Comportamental é um serviço da Commonwealth of Massachusetts, operado pela Massachusetts Behavioral Health Partnership (MBHP).



Você está passando por um momento difícil?
A ajuda está aqui.

Se você ou alguém com quem se importa está com dificuldades com a saúde mental ou o uso de substâncias, entre em contato.



Chamada ou mensagem de texto
833-773-2445

MASSACHUSETTS
**BEHAVIORAL
HEALTH
HELP LINE**

**Quer ajuda com a saúde mental
ou o uso de substâncias?**

**Está em crise ou se esforçando
para evitar uma?**

**A saúde ou a segurança de um
ente querido está causando
preocupações?**

O que quer que você esteja passando, basta
telefonar para receber ajuda.

A Linha de Ajuda de Saúde Comportamental de
Massachusetts está aqui para conectar você
diretamente à ajuda clínica, quando e onde precisar.
Mesmo que não tenha certeza de que tipo de ajuda
ou tratamento você precise, podemos oferecer
orientações.



Como funciona a linha de ajuda:

- ✓ Ligue, envie mensagens de texto ou converse com uma pessoa real para obter o tratamento e o apoio de que necessita.
- ✓ Você tem surdez ou dificuldade auditiva? Entre em contato com o MassRelay pelo telefone 711.
- ✓ Interpretação em tempo real para mais de 200 idiomas.
- ✓ Acesso a opções de tratamento para saúde mental e uso de substâncias em sua comunidade.

Motivos comuns para procurar ajuda incluem:

- Problemas com insônia ou dormir o tempo todo
- Sentir ansiedade ou preocupação com mais frequência do que o habitual
- Usar álcool ou drogas
- Sentir-se sem saída ou sem esperança
- Agir de forma imprudente ou se envolver em atividades perigosas
- Sentir muita raiva ou procurar vingança
- Falar ou pensar em prejudicar ou matar você mesmo ou outras pessoas

