

# Você está passando por um momento difícil?

## A ajuda está aqui.

Você ou alguém com quem você se importa está enfrentando problemas de saúde mental e/ou uso de substâncias?

A Linha de Ajuda de Saúde Comportamental de Massachusetts está aqui para você.



Ligue ou envie uma mensagem de texto para **833-773-2445**  
É gratuito, confidencial e sem a necessidade de um seguro de saúde.

## A Linha de Ajuda de Saúde Comportamental de Massachusetts está aqui.

- ✓ Você tem surdez ou dificuldade auditiva? Entre em contato com o MassRelay pelo telefone 711.
- ✓ Interpretação em tempo real para mais de 200 idiomas.
- ✓ Bate-papo em [masshelpline.com/chat](https://masshelpline.com/chat).

**Você ou um ente querido precisa conversar com alguém agora?**

Encontre o Centro Comunitário de Saúde Comportamental local aqui.



MASSACHUSETTS  
**BEHAVIORAL  
HEALTH  
HELP LINE**

**833-773-2445**