

CUIDANDO DE SUA FAMÍLIA

Recursos, serviços e programas de Massachusetts para ajudar você e sua família.

Serviços de saúde

Informações sobre vacinas infantis para pais e responsáveis

<https://www.mass.gov/info-details/childhood-vaccine-information-for-parents-and-caregivers>

A vacinação é uma das melhores maneiras de os pais protegerem bebês, crianças e adolescentes contra 16 doenças potencialmente prejudiciais. As doenças prevenidas por vacinas podem ser graves, podem exigir hospitalização ou até mesmo ser fatais - especialmente em bebês e crianças pequenas. Os pais podem fornecer a melhor proteção seguindo o cronograma de imunização recomendado.

MassHealth Dental (Programa Dental do MassHealth) / DentalQuest

1-800-207-5019

<https://www.masshealth-dental.net/Home>

A saúde bucal é importante para as crianças, começando com o aparecimento dos primeiros dentes de leite, entre os 6 e 12 meses de idade. As crianças devem ir ao dentista antes do primeiro aniversário. As mulheres grávidas são incentivadas a visitar um dentista durante e após a gravidez para garantir uma boa saúde bucal. Os membros do MassHealth podem obter ajuda para encontrar um dentista pediatra ou geral.

Recursos de segurança

Segurança para cadeirinhas de carro

Encontre um local de inspeção de cadeirinha de carro perto de você

<https://www.mass.gov/service-details/find-a-car-seat-inspection-site-near-you>

Selecionar e instalar a cadeirinha de carro correta é importante na prevenção de ferimentos graves ou morte. Revisões gratuitas de segurança para cadeirinhas de carro estão disponíveis em locais de inspeção em todo o estado para garantir que estejam devidamente instaladas.

The Regional Center for Poison Control and Prevention (Centro Regional de Controle e Prevenção de Venenos)

1-800-222-1222

<http://www.maripoisoncenter.com/>

O Centro de Controle e Prevenção de Venenos oferece tratamento 24 horas por dia e suporte em todos os tipos de envenenamentos. Os pais ou responsáveis podem entrar em contato com o centro se uma criança tiver ingerido um material venenoso, tomado medicamentos incorretamente, ingerido produtos domésticos, sido exposta a qualquer substância química ou sofrido uma picada ou ferroadinha de inseto.

Serviços de apoio

Pais ajudando pais

1-800-632-8188

Linha de Estresse para Pais

<https://www.parentshelpingparents.org/parental-stress-line>

A Linha de Estresse para Pais está disponível para pais e responsáveis que estão passando por estresse ou que estão sobrecarregados. Se você precisar de alguém com quem conversar, a Linha de Estresse para Pais está disponível 24 horas por dia e tem conselheiros voluntários e treinados que oferecem apoio solidário e não crítico. Serviços de tradução estão disponíveis.

SafeLink

1-877-785-2020

Massachusetts Department of Public Health

Telefone para surdos: 1-877-521-2601

(Departamento de Saúde Pública de Massachusetts)

<https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources>

SafeLink é uma linha direta estadual de violência doméstica disponível 24 horas por dia. A SafeLink fornece planejamento de segurança, suporte para sobreviventes e informações sobre abrigos de emergência. Serviços de tradução estão disponíveis.

**Massachusetts Postpartum Support International Warm Line
(Linha Direta Internacional de Apoio Pós-parto de Massachusetts)
Recursos para Depressão Pós-parto para Mães**

1-866-472-1897

<https://www.mass.gov/service-details/postpartum-depression-resources-for-mothers>

Serviços de apoio estão disponíveis para novas mães que podem sentir ansiedade ou sentimentos de tristeza inexplicáveis após o parto. Existem muitos recursos disponíveis para identificar quaisquer sinais ou sintomas de depressão pós-parto.

**Massachusetts Immigration & Refugee Advocacy Coalition (MIRA, em sua sigla em inglês)
(Coalizão de Defesa de Imigrantes e Refugiados de Massachusetts)**

617-350-5480

<https://www.miracoalition.org/>

MIRA é uma organização de advocacia a nível estadual que fornece informações sobre programas disponíveis para imigrantes e refugiados, incluindo direitos dos imigrantes e mudanças nas regras e regulamentos de imigração.

Recursos para Uso e Prevenção de Substâncias

O uso de substâncias pode afetar sua saúde e o bem-estar de sua família. Se você estiver lutando contra o uso de uma substância ou queira obter informações adicionais, entre em contato com seu médico ou um dos programas abaixo.

**MA Tobacco Cessation and Prevention Program
(Programa de Cessação e Prevenção do Tabaco de MA)**

1-800-784-8669

Linha de Ajuda para Fumantes de (MTCP, em sua sigla em inglês)/MA

<https://www.mass.gov/massachusetts-tobacco-cessation-and-prevention-program-mtcp>

O MTCP se dedica a ajudar os atuais usuários de tabaco e nicotina a parar de fumar, protegendo crianças e adultos do fumo passivo e muito mais.

**Linha de Ajuda para Uso de Substâncias de MA
Massachusetts Department of Public Health
(Departamento de Saúde Pública de Massachusetts)**

1-800-327-5050

<https://www.helpline.ma.org>

A Linha de Ajuda ao Uso de Substâncias fornece informações confidenciais gratuitas e referências para serviços de tratamento relacionados ao álcool e outros transtornos por uso de substâncias.

**Journey Recovery Project
Recursos para recuperação de substâncias para grávidas e pessoas no pós-parto**

1-800-327-5050

<https://journeyrecoveryproject.com/>

Quer você esteja em sua jornada de recuperação ou maternidade, este site fornece conselhos, informações e recursos para cuidar de você e sua família. Se você precisar de ajuda para encontrar um tratamento, ligue para a Linha de Ajuda ao Uso de Substâncias de Massachusetts descrita acima em 1-800-327-5050 (telefone para surdos: 617-536-5872).

Maconha, Gravidez e Amamentação

<https://www.mass.gov/info-details/marijuana-and-pregnancy-and-breastfeeding>

O uso de maconha antes de engravidar, durante a gravidez e após o parto pode afetar a sua saúde e a de seu bebê. O uso de maconha não é recomendado se você estiver amamentando e/ou cuidando de um bebê. Converse com seu médico se você estiver usando maconha e estiver grávida ou planejando engravidar.

1-800-942-1007



WIC Nutrition Program (Programa de Nutrição do WIC) • Nutrition Division (Divisão de Nutrição)
MA Department of Public Health (Departamento de Saúde Pública de MA)
Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.



Formulário nº 140