**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*](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*](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*](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 1-800-222-1222

**(Centro Regional de Controle e Prevenção de Venenos)**

[*http://www.maripoisoncenter.com/*](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 ferroada de inseto.

# Serviços de apoio

## Pais ajudando pais 1-800-632-8188

**Linha de Estresse para Pais**

[*https://www.parentshelpingparents.org/parental-stress-line*](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*](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) 1-866-472-1897**

 **Recursos para Depressão Pós-parto para Mães**

[*https://www.mass.gov/service-details/postpartum-depression-resources-for-mothers*](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/*](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 1-800-784-8669 (Programa de Cessação e Prevenção do Tabaco de MA)**

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

[*https://www.mass.gov/massachusetts-tobacco-cessation-and-prevention-program-mtcp*](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 1-800-327-5050 Massachusetts Department of Public Health

**(Departamento de Saúde Pública de Massachusetts)**

*https://*[*www.helplinema.org*](http://www.helplinema.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 1-800-327-5050

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

[*https://journeyrecoveryproject.com/*](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*](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.

 **PORTUGUESE**