

setembro amarelo

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

ONDE BUSCAR AJUDA?

CVV - CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

Atendimento voluntário para todas as pessoas que querem conversar por telefone, email, chat e voip. **Ligue 188**

O PODE FALAR

Canal de ajuda em saúde mental para você que tem de 13 a 24 anos que funciona de todos os dias, exceto domingos e feriados, das 10h às 22h, horário de Brasília <https://www.podefalar.org.br/>

MAPA SAÚDE MENTAL

Serviços públicos, ONGs e voluntários disponíveis em todo território nacional. Lém de serviços de aLink: <https://mapasaudemental.com.br/>

PLANTÃO ACOLHENDO

Plantão psicológico presencial e on-line. Psicoterapia com valor social e rodas de conversa terapêuticas. <https://projetoacolhendo.com.br/>

SPA - FACULDADES

Universidades com curso de psicologia costumam oferecer atendimento psicológico sem custo ou com valor social.

“Buscar apoio é fundamental. Procure ajuda em serviços de saúde, como hospitais, unidades básicas, e serviços especializados em saúde mental. Se a primeira experiência não for positiva, não desista: continue buscando profissionais e pessoas de confiança. Falar sobre suas questões é um passo importante, e você merece encontrar o cuidado adequado.”