

## Serviço de Apoio ao Bem-Estar Mental em Tempos de Coronavírus

Dando apoio à sua saúde mental durante o confinamento (lockdown)

Muitas mudanças têm acontecido recentemente, e entrar em confinamento novamente deve deixá-lo um tanto desanimado ou até mesmo se sentindo completamente “sem chão”.

Se não souber direito como lidar com isto, ou a quem recorrer, **estamos aqui para dar apoio à sua saúde mental.**

### **Converse conosco sobre isto**

Nossos conselheiros treinados estão aqui para lhe dar apoio por telefone.

O serviço é gratuito e está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

**1800 512 348**

### **Apoio e informações online**

Nosso site fornece informações atualizadas com regularidade, além de conselhos e estratégias para ajudá-lo a administrar seu bem-estar e sua saúde mental durante esta época. Ele também oferece um bate-papo online (webchat) 24 horas por dia, 7 dias por semana, com nossos conselheiros treinados.

**[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

### **Apoio em crises e contra o suicídio**

Para apoio imediato, ligue para o Disque-Vida (Lifeline), no número **13 11 14**

Se estiver em uma situação de emergência ou em risco imediato de ferir a si próprio ou a outras pessoas, por favor, ligue para **000**

### **Apoio para pessoas que não falam inglês**

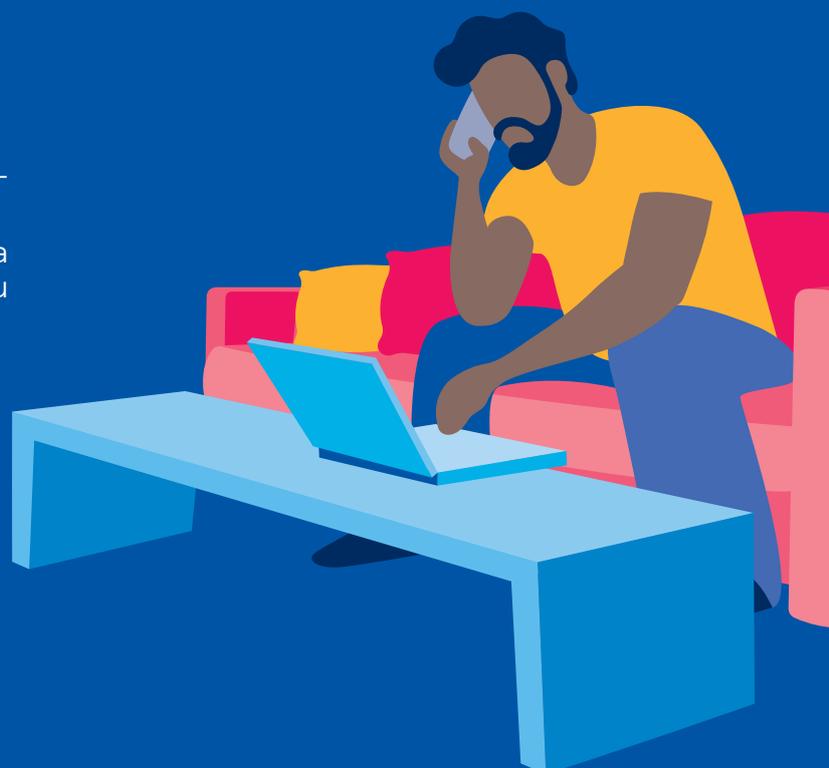
Temos várias opções para pessoas cuja primeira língua não é o inglês.

As pessoas que não usam o inglês como primeira língua podem conseguir ajuda com traduções no Serviço de Tradutores e Intérpretes

**[www.tisnational.gov.au](https://www.tisnational.gov.au)**

Através do TIS National, você pode receber serviços de interpretação por telefone imediatos ou pré-marcados.

Para serviços imediatos, por favor, ligue para **131 450**.



 **[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

 **1800 512 348**