North Central London Integrated Care System

NHS

# Apoio à saúde mental para crianças, jovens e as suas famílias

Estamos a trabalhar com as entidades locais nossas parceiras e outras organizações do NHS (Serviço Nacional de Saúde) para garantir que as crianças, jovens e as suas famílias na Zona Central Norte de Londres – Barnet, Camden, Enfield, Haringey e Islington – obtêm o aconselhamento e o apoio de que necessitam.

## Onde obter ajuda urgente

**Linha de apoio à crise de saúde mental 24 horas/7 dias por semana**
Se for uma criança ou jovem com idade inferior a 18 anos em situação de crise e a residir em Barnet, Camden, Enfield, Haringey ou Islington, ou se for o(a) pai/mãe ou o(a) cuidador(a) de uma criança ou jovem em situação de crise, pode ligar para a linha de apoio à crise de saúde mental disponível 24 horas por dia, sete dias por semana, para o número **0800 151 0023**.

**Serviços de Saúde Mental para Crianças e Jovens (ou CAMHS - *Children and Young People's Mental Health Services*)**
Se a sua criança/jovem está atualmente a receber apoio dos serviços de saúde mental para crianças e jovens (CAMHS), poderá contactar o seu(sua) coordenador(a) ou o número de serviço da equipa durante o horário laboral. Fora do horário laboral ou aos fins de semana, por favor contacte a linha de apoio à crise de saúde mental para o número **0800 151 0023**.

**Serviço de Acidentes e Emergências (A&E)**
Se uma criança ou jovem necessitar de ajuda médica de emergência, se estiver gravemente doente ou se a sua vida estiver em risco, então ligue **999** ou leve-a ao Serviço de Acidentes e Emergências (A&E) mais próximo.

**NHS 111**
Se não tiver a certeza do melhor a fazer, pode contactar o **NHS 111 online** ou ligar para o **111** para pedir aconselhamento.

# Apoio à saúde mental para crianças, jovens e as suas famílias

## Outros meios de apoio incluindo sítios web para crianças e jovens

**Se uma criança ou jovem quiser obter mais informações ou aconselhamento sobre a sua saúde mental ou sobre as dificuldades que está a viver, poderá experimentar um dos seguintes sítios web ou organizações:**

**Kooth** – fornece apoio à saúde mental e emocional gratuito, seguro e anónimo para jovens entre os 11 e os 25 anos em Londres.

Enquanto serviço online, está disponível sete dias por semana, 365 dias por ano, durante 24 horas. A equipa Kooth está disponível diariamente das 12h às 22h durante a semana, e das 18h às 22h aos sábados e domingos (disponibilidade reduzida durante os dias festivos).

**www.kooth.com**

**Shout 85258** – fornece apoio por mensagem de texto, gratuito e confidencial, 24 horas/7 dias por semana no RU para qualquer pessoa que esteja com dificuldades em lidar com um problema. Podem ajudar com questões problemáticas, incluindo pensamentos suicidas, depressão, ansiedade, ataques de pânico, abusos, lesões auto infligidas, problemas de relacionamentos e intimidação. Envie o texto 'Shout' (Ajuda) para o 85258 para falar com um voluntário experiente que irá ouvi-lo(a) e trabalhar consigo para tentar resolver os seus problemas.

**www.giveusashout.org**

**Papyrus** – fornece apoio e aconselhamento confidencial a jovens que estejam em dificuldade com pensamentos suicidas e a qualquer pessoa que esteja preocupada com um(a) jovem em dificuldades:

- ligue para o **0800 068 41 41** gratuitamente – todos os dias, das 9h às 0h (meia-noite)
- também pode enviar uma mensagem de texto para o **07860 039967** (podem ser aplicados custos)
- pode enviar e-mail para **pat@papyrus-uk.org**

**www.papyrus-uk.org**

**Childline** – é um serviço gratuito, privado e confidencial para crianças onde podem falar sobre qualquer tipo de assunto. Disponível online, no telefone, a qualquer hora. Pode:

- ligar gratuitamente para o **0800 11 11**
- falar online com um(a) conselheiro(a)

**https://www.childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/**

**www.childline.org.uk**

**The Mix** – fornece uma linha de ajuda e serviço online confidenciais direcionados para oferecer aos jovens a melhor ajuda possível, seja qual for o problema. Pode:

- ligar para o **0808 808 4994** gratuitamente – todos os dias, das 15h às 23h
- aceder aos fóruns de discussão

**www.themix.org.uk**

**Every Mind Matters** – inclui aconselhamento para jovens sobre como cuidar da sua saúde mental e bem-estar e como lidar com as questões que são importantes para eles.

**www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health**

**Good Thinking** – fornece aconselhamento, apoio e recursos gratuitos, anónimos e aprovados pelo NHS para pessoas a lidar com problemas de stresse, ansiedade, baixa autoestima, sono, trauma, luto/perda ou distúrbios alimentares. Disponível 24 horas/7 dias por semana.

**www.good-thinking.uk**