

Ajuda para quando você precisar – dando apoio à sua saúde mental

Os impactos do surto de coronavírus (COVID-19), do isolamento e das restrições podem nos deixar ansiosos, estressados ou desanimados. Mais do que nunca, é importante cuidar de sua saúde mental. Há várias formas de conseguir ajuda.

Serviço de Apoio ao Bem-Estar Mental gratuito 24/7

Você pode entrar em contato com o Serviço de Apoio ao Bem-estar Mental em Tempos de Coronavírus através do número **1800 512 348** ou no endereço <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Este serviço foi criado especificamente para ajudar as pessoas durante a pandemia de COVID-19, e está disponível também em outras línguas, além do inglês.

Serviços adicionais de saúde mental pelo Medicare

O Governo Australiano está oferecendo **10 sessões adicionais de terapia psicológica subsidiadas pelo Medicare** para australianos afetados pelas restrições da pandemia de COVID-19. Converse com seu Clínico Geral (GP) sobre como ter acesso a estes serviços. O Telessaúde (Telehealth) está disponível, então você pode fazer uma consulta via telefone ou vídeo.



Apoio Online e por Telefone

O coronavírus trouxe com ele muitos desafios. Para informações, conselhos, e vários serviços de apoio à saúde mental por telefone e online gratuitos e de baixo custo, visite [Head to Health](#). Se quiser acessar qualquer um dos serviços listados no Head to Health e não falar inglês, você pode ligar para o Serviço de Tradutores e Intérpretes, no número 131 450.

Você será conectado a um intérprete na sua língua. Não lhe perguntar o nome e o número do telefone da organização que deseja contatar. Permaneça na linha enquanto o operador conecta você e seu intérprete com a organização. O Serviço de Tradutores e Intérpretes está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, pelo custo de uma ligação local.

Ajuda para nossos Trabalhadores da Saúde

O Black Dog Institute está oferecendo apoio direcionado aos trabalhadores da linha de frente da saúde, inclusive trabalhadores de cuidados para idosos. A Essential Network (TEN) está disponível **online** ou via google ou app store.

A Smiling Mind também oferece aos trabalhadores da saúde acesso gratuito ao aplicativo premium.

Ajuda urgente relacionada à saúde mental

Se você ou alguém que conhece estiver angustiado, pode buscar aconselhamento e apoio imediatos através da Lifeline (13 11 14) e da Kids Helpline (1800 55 1800). O Suicide Call Back Service (Serviço de Prevenção de Suicídio) também está disponível (1300 659 467).