

**Se se encontra numa crise e precisa de ajuda urgente, procure apoio imediatamente**

Uma crise de saúde mental pode ter diversos significados para pessoas diferentes. Pode incluir:

- Considerar o suicídio ou agir com base em pensamentos suicidas
- Automutilar-se com gravidade
- Ter uma experiência de psicose com perda do contacto com a realidade,
- Encontrar-se numa situação que o/a possa colocar ou a outras pessoas em risco

**Se estiver em perigo imediato, marque 999**

**Se precisar de ajuda, mas não for uma emergência, ligue 111 (prima 2 para aconselhamento e apoio em matéria de saúde mental)**

**Cada serviço de saúde mental no sul de Londres tem uma linha telefónica para pessoas com necessidades urgentes. As linhas são gratuitas e estão abertas 24 horas por dia, 365 dias por ano**



Marque o 0800 731 2864 e escolha a opção 1 para falar com a linha local para a saúde mental em crise

**Croydon, Lambeth,  
Lewisham e Southwark**

**Passar por um declínio na saúde mental e no bem-estar**

Se não se encontra em situação de crise, mas quer ter o apoio do Serviço Nacional de Saúde (NHS), normalmente é necessário um encaminhamento de um médico de clínica geral (GP) ou de outro profissional. O processo envolve uma consulta e uma avaliação inicial com este médico (GP) ou com o enfermeiro de saúde mental dos cuidados primários (Primary Care Mental Health Nurse) - a decisão sobre o tipo de apoio que pode receber toma-se com base na avaliação inicial.

**Website do Mental Health Trust para mais informações sobre os serviços de saúde mental do NHS**

<https://slam.nhs.uk/>

**Disponível apoio à saúde mental do NHS**

-  Para receber ajuda do Ponto de Acesso Único (SPA) de Lambeth:  
Descarregue o formulário de orientação para a introdução ao SPA, preencha-o e envie-o por e-mail para [LambethSPAReferrals@slam.nhs.uk](mailto:LambethSPAReferrals@slam.nhs.uk) a partir de [www.Lambeth Together.net](http://www.LambethTogether.net)
-  Peça a um amigo ou familiar que nos contacte em seu nome  
Visite o seu GP e peça-lhe que nos contacte em seu nome
-  Telefone para o número 0800 090 2456 (de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h)

**Melhorar o acesso aos serviços de terapias psicológicas (IAPT)**

Disponibiliza tratamento gratuito para a ansiedade e tratamentos para pessoas com mais de 16 anos que vivam ou tenham um GP no seu bairro. As pessoas podem fazer a autorreferência ou ser encaminhadas por um profissional de saúde

 <https://lambethalkingtherapies.nhs.uk>



**020 3228 6747**

**LambethIAPTadministrators@slam.nhs.uk**

## Instituto de Recuperação

Os cursos e workshops presenciais, num local no sul de Londres, destinam-se a pessoas ligadas ao Trust do NHS South London e Maudsley. No entanto, a maioria das sessões online está aberta a qualquer pessoa, em qualquer lugar, gratuitamente.



<https://www.slamrecoverycollege.co.uk/>

## Apoio à saúde mental na comunidade local

### SOUTH EAST LONDON MIND – que agora abrange Lambeth, Bromley, Greenwich, Lewisham, Southwark



Para obter informações sobre serviços, grupos ou outros apoios relacionados com a saúde mental e a demência, pode contactar a equipa do Serviço de Informações através do número 020 8159 8355. O serviço de informações está aberto às segundas, terças e quintas-feiras.



<https://selmind.org.uk>

## Mosaic Clubhouse

Aberto de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h. O Santuário durante a noite está aberto das 18h00 às 24h00, sete dias por semana.

 65 Effra Road, Brixton, London, SW2 1BZ

 020 7924 9657

 <https://www.mosaic-clubhouse.org/>

## Centro de Aconselhamento de Brixton

Oferece aconselhamento sobre uma grande variedade de assuntos, incluindo habitação, custo de vida, família, saúde e assistência social, etc.

 0207 733 7554 Aberto entre as 10h e as 15h (de segunda a quinta-feira)

 <https://brixtonadvice.org.uk/> -

 Atualmente, o serviço de atendimento é reduzido (das 10h às 12h, de segunda a quinta-feira)

## Acesso a apoio para crianças e jovens com necessidades especiais

O Website apresenta uma panorâmica dos serviços disponíveis para crianças e jovens com necessidades especiais.

<https://www.lambeth.gov.uk/lambeth-send-local-offerk>

## Cuidadores4Cuidadores

 020 7207 0443

 [info@carers4carers.com](mailto:info@carers4carers.com)

# Organizações mais vastas que prestam apoio à saúde mental

## SAMARITANOS

 116 123  
 [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)  
 <https://www.samaritans.org/>

## SHOUT

 Envie uma mensagem a “shout” para o 85258 (serviços para todas as idades 24/7)  
 <https://giveusashout.org/>

## Solidariedade na crise

Oferece apoio entre pares a adultos em situação de crise de saúde mental em Lambeth, Lewisham e Southwark. A linha de apoio está aberta:

De segunda a sexta-feira (das 18h à meia-noite)

Sábado e domingo (do meio-dia à meia-noite)

 0300 123 1922

 0800 138 7777

## Apoio online

 <https://www.kooth.com/> (Jovens) - apoio e aconselhamento gratuito, seguro e anónimo.

<https://www.qwell.io/> (Adultos) - oferece apoio e aconselhamento online gratuito, seguro e anónimo.

<https://nhsfreeyourmind.co.uk//> - apoio ao bem-estar digital.

<https://www.good-thinking.uk/> - dicas de apoio a uma boa saúde mental.

<https://togetherall.com/en-gb/> - disponibiliza grupos de apoio online

<https://hubofhope.co.uk> - oferece acesso a uma variedade de serviços nacionais de saúde mental e bem-estar

<https@www.mecclink.co.uk> - base de dados nacional de serviços de saúde mental e bem-estar

**O apoio para as necessidades de saúde mental está muitas vezes em estreita ligação com o apoio necessário noutras áreas da vida**

## Apoio à habitação

**O Website da autoridade local apresenta uma panorâmica do apoio à habitação, incluindo para os sem-abrigo ou em risco de ficarem sem casa**

 <https://lambeth.gov.uk/housing>

## Centro de aconselhamento de Brixton para a habitação

A página Web apresenta uma panorâmica das organizações que prestam apoio à habitação em Lambeth

 <https://brixtonadvice.org.uk/housing>

Saiba mais sobre o South London Listens - [www.southlondonlistens.org](http://www.southlondonlistens.org)

## Money and Pension Service

<https://moneyandpensionservice.org.uk>

## Saúde em alerta em Lambeth

Pode prestar aconselhamento sobre o acesso aos serviços e apoio na apresentação de uma queixa.

**336 Brixton Road  
Londres  
SW9 7AA**



[info@healthwatchlambeth.org.uk](mailto:info@healthwatchlambeth.org.uk)



**020 7274 8522** entre as 9h e as 16h, de segunda a sexta-feira

**Money and Pensions Service**