

RECURSOS DE SAÚDE MENTAL

Cidade de Westborough

- **Atendimento para Jovens e Famílias de Westborough** – Aconselhamento, consulta clínica e serviços de recursos e encaminhamento gratuitos para residentes de Westborough de todas as idades. Ligue para 508-366-3090. Interpretação de idiomas ao vivo disponível gratuitamente.
- **Exames preventivos de saúde mental on-line** – Exames preventivos gratuitos, anônimos e on-line de saúde mental para adultos e pais, organizada pelo Atendimento para Jovens e Famílias de Westborough no site <https://screening.mentalhealthscreening.org/westboroughyfs>. Várias opções de exames preventivos; disponíveis em inglês e em espanhol.
- **Linha de Apoio com Interface** – O serviço de encaminhamento gratuito combina os residentes de Westborough com serviços ambulatoriais de saúde mental. Ligue para 1-888-244-6843. Os aconselheiros da linha de apoio falam vários idiomas e há interpretação de idiomas disponível.

Escolas Públicas de Westborough

- **Aconselheiros de Orientação** estão disponíveis para ajudar a determinar o suporte de saúde mental certo para qualquer aluno nas escolas. Os alunos podem procurar os aconselheiros designados diretamente, ou os pais/responsáveis podem ligar para a sede da escola e pedir para falar com o aconselhador do aluno.
 - **Westborough High School** 508-836-7720
 - **Gibbons Middle School** 508-836-7740
 - **Mill Pond** 508-836-7780
 - **Armstrong School** 508-836-7760
 - **Hastings School** 508-836-7750
 - **Fales School** 508-836-7770



Recursos Regionais

- **Metrowest Care Connection e Care Navigation** – Pesquise no website serviços locais de saúde mental, uso de substâncias, assistência médica e social para atender às necessidades individualizadas. Acesse <https://mwcareconnection.info/>. O website pode ser navegado em vários idiomas. Para suporte gratuito em tempo real, ligue para a linha Care Navigation pelo telefone 884-528-6800. Os Assessores de Atendimento falam vários idiomas e interpretação de idiomas é disponibilizada gratuitamente.
- **Serviços de Emergência Psiquiátrica (PES) e Intervenção Ambulatorial para Crises** – Adultos e crianças em crise de saúde mental podem acessar avaliações imediatas e encaminhamentos para atendimento. Ligue para 800-640-5432, 24 horas por dia, 7 dias por semana.
- **Linha de Apoio 211** – Ligue para 2-1-1 ou acesse <https://www.211.org/> para obter informações sobre serviços sociais, necessidades essenciais, ajuda em situações de crise e muito mais. Os serviços da linha de apoio são oferecidos em vários idiomas.
- **Linha de Estresse Parental** – 800-632-8188. Aconselheiros treinados oferecem apoio sem críticas, 24 horas por dia, 7 dias por semana, para pais e responsáveis que tenham dificuldades com a paternidade.
- **SafeLink** – 877-785-2020. Esta é uma linha direta e gratuita de apoio contra violência doméstica de âmbito estadual para qualquer pessoa afetada por violência doméstica ou abuso de parceiro. Aconselheiros treinados estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, para oferecer

suporte, informações e conexões para atendimento. Atendentes falam inglês e espanhol; serviço de interprete disponível para mais de 100 idiomas.

Recursos Nacionais

- **Call2Talk e Crisis Text Line** – Escuta confidencial e compassiva, 24 horas por dia, 7 dias por semana. O site e a linha direta podem ser acessados em vários idiomas. Ligue para 508-532-2255 ou envie uma mensagem de texto “C2T” ou “HOME” para 741741.
- **O Projeto Trevor** – Esta linha direta gratuita e isenta de críticas é atendida por aconselhadores treinados e sensíveis a problemas LGBTQ para ajudar solicitantes em crise de saúde mental ou com pensamentos suicidas. Ligue para 866-488-7386 ou envie uma mensagem de texto com “TREVOR” para 1-202-304-1200, 24/7. TrevorText está disponível às quintas e sextas-feiras, das 16h às 20h.
- **Linha Nacional de Vida e Prevenção de Suicídio** – Os aconselhadores são treinados para ajudar pessoas angustiadas com pensamentos suicidas e outros tipos de sofrimento emocional. Ligue para 1-800-273-TALK (8255), 24 horas por dia, 7 dias por semana. Acesse <https://suicidepreventionlifeline.org/>.
- **SAMHSA** – Esta linha de apoio da Administração de Atendimento de Abuso de Substâncias e Saúde Mental fornece encaminhamentos gratuitos e confidenciais 24 horas por dia para tratamento e informações sobre transtornos mentais e/ou de uso de substâncias, prevenção e recuperação. Ligue para 1-800-662-HELP (4357) ; TTY : 1-800-487-4889 , ou Envie um texto com seu CEP para: 435748 (HELP4U); <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline> ; disponível em inglês e espanhol

Recursos Adicionais para Suporte

- **Pediatras** oferecem informações, tratamento e encaminhamentos adaptados às necessidades da criança.
- **Programas de Assistência ao Funcionário (EAP)** – Muitos empregadores oferecem aos funcionários e seus familiares acesso a serviços de EAP, que incluem aconselhamento e encaminhamentos gratuitos e confidenciais de saúde mental de curto prazo.

Recursos da Faculdade

- **Centros de aconselhamento ou serviços de saúde estudantil** na maioria das faculdades e universidades oferecem aconselhamento de saúde mental ambulatorial gratuito e de curto prazo para estudantes . Para aconselhamento de longo prazo e outros tipos de tratamento de saúde mental, os centros de aconselhamento universitário ajudarão com encaminhamentos, conforme necessário. Alunos com mais de 18 anos precisarão assinar formulários para que os pais/responsáveis estejam envolvidos.

Sugestões de leitura

- **Guias de Bem-Estar Comunitário** – Um periódico publicado pela Westborough Public Schools e pelo Atendimento para Jovens e Famílias de Westborough com curadoria de artigos, vídeos, informações e recursos relacionados à saúde mental, justiça e equidade racial. Guias anteriores podem ser visualizados no site da WPS em <http://www.westboroughk12.org/> : acesse Educação Física Saúde e Bem-Estar » Novidades de Educação Física » Guias de Bem-Estar da Comunidade.

Square One é uma parceria colaborativa entre a Westborough Public Schools, o Atendimento para Jovens e Famílias de Westborough, o Rotary Club de Westborough, a Biblioteca Pública de Westborough e a Westborough Connects. Square One oferece gratuitamente programação e recursos projetados para promover a educação e a resiliência da comunidade em relação ao uso de substâncias e saúde mental. Esta lista de recursos foi criada para o Mês de Conscientização sobre Saúde Mental de maio de 2022.