

# RECURSOS DE SAÚDE MENTAL

Esta não é uma lista completa, mas é um ponto de partida útil para procurar serviços de saúde mental  
TTY- Deficientes auditivos e de fala 1-800-799-4889

## Crise de saúde mental

### Linha Vital para Prevenção do Suicídio

988 OU 800-273-8255 • [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)  
Conversas confidenciais gratuitas e disponíveis 24 horas por dia,  
7 dias por semana, com um(a) conselheiro(a) de crise treinado(a).

### Linha de mensagens de texto para crises

Escreva "HOME" para o número 741741 • [www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)  
Conversas confidenciais gratuitas e disponíveis 24 horas por dia,  
7 dias por semana, com um(a) conselheiro(a) de crise treinado(a).

### Linha de ajuda de saúde comportamental de MA

Ligue ou envie uma mensagem de texto para 833-773-2445  
[www.masshelpline.com](http://www.masshelpline.com)

Conversas confidenciais gratuitas e disponíveis 24 horas por dia,  
7 dias por semana, com um(a) conselheiro(a) de crise treinado(a).

### Serviços de emergência psiquiátrica

800-640-5432 • 24 horas por dia, 7 dias por semana  
Ajuda durante uma crise. Oferecida pela Advocates.

### Samaritans

877-870-4673 • 24 horas por dia, 7 dias por semana  
Linha de apoio a crises e serviços de apoio ao luto para pessoas  
afetadas pelo suicídio.

## Apoio geral

### Behavioral Health Partners Metrowest

844-528-6800 • <https://metrowesthub.findhelp.com/>  
Conecta indivíduos a agências parceiras de saúde  
comportamental e de serviço social na região de MetroWest.

### Linha de ajuda do serviço de encaminhamentos INTERFACE

Consulta gratuita com um profissional de saúde mental sobre  
recursos. Os moradores de Natick podem receber  
encaminhamentos personalizados e sob medida para serviços  
de aconselhamento ambulatorial.

Número da linha de apoio: 888-244-6843  
De segunda a sexta, das 9h às 17h (ET, horário do leste dos EUA)  
<https://interface.williamjames.edu/>

### Linha de apoio da NAMI

A Linha de Apoio da NAMI é um serviço nacional gratuito de  
apoio entre pares que oferece informações, encaminhamentos  
para recursos e apoio a pessoas que vivem com um problema de  
saúde mental, aos seus familiares e cuidadores, a prestadores  
de serviços de saúde mental e ao público.

Número da linha de apoio 800-950-NAMI  
De segunda a sexta, das 10h às 22h (ET, horário do leste dos EUA)  
E-mail: [info@nami.org](mailto:info@nami.org)

### Vozes Contra a Violência (Voices Against Violence)

800-593-1125 • 24 horas por dia, 7 dias por semana  
Linha de apoio e serviços para pessoas afetadas pela violência  
sexual e/ou doméstica.

## Aplicativos de saúde mental

- 1) [NotOk](#)
- 2) [CalmHarm App](#)
- 3) [Youper](#)
- 4) [Sanvello](#)



## Uso indevido de substâncias

### Linha de apoio do Departamento de Serviços de Dependência de Substâncias de MA

800-327-5050 • [www.helplinema.org](http://www.helplinema.org)  
Informações e encaminhamentos gratuitos e confidenciais para  
problemas com álcool e drogas. Serviços disponíveis em qualquer  
idioma. 24 horas por dia, 7 dias por semana

### Programa de prevenção de overdose por opioides do Programa RISE

508-935-2960 • 1 Grant St, Suite 100, Framingham  
Informações gratuitas e confidenciais sobre prevenção de overdose  
por opioides e acesso a serviços de tratamento. Distribuição de  
Narcan, kits de redução de danos, aconselhamento e testes para  
infecções sexualmente transmissíveis estão disponíveis. Oferecido  
pelo Instituto de Recursos de Justiça (Justice Resource Institute, ou  
JRI, pela sigla em inglês).

Segunda e sexta-feira, das 8h30 às 15h30 (ET, horário do leste dos EUA);  
terça, quarta e quinta das 8h30 às 18h30 (ET, horário do leste dos EUA).

### Treinadores de recuperação SMOC

508-872-4853 ramal. 2343 • Segunda a sexta-feira, das 9h às 17h ET  
Apoio gratuito e confidencial de treinadores de recuperação  
experientes para pessoas que estão se recuperando ou desejam se  
recuperar de um transtorno por uso de opioides. Oferecido pelo  
Conselho de Oportunidades de South Middlesex.

### Organização de Massachusetts para Recuperação de Dependentes Químicos (MOAR)

Lista de recursos de serviços de tratamento e recuperação em  
todo o estado de MA. [www.moar-recovery.org/resources](http://www.moar-recovery.org/resources)

### Departamento de Saúde da Cidade de Natick

508-647-6623 • 13 E. Central St., 2o Andar, Natick  
Entre em contato com a Natick 180 pelo e-mail  
[natick180@natickma.org](mailto:natick180@natickma.org) para obter ajuda confidencial para conhecer  
tratamentos e conseguir apoio.

Seg. – Qua.: 8h30 às 17h ET; quinta-feira: 8h30 às 19h ET; sexta-feira  
das 8h30 às 12h30 (ET, horário do leste dos EUA)

## Distúrbios alimentares

### Associação Nacional de Transtornos Alimentares nationaleatingdisorders.org

Ligue: 800-931-2237: Seg. – Qui., das 11h às 21h ET; sexta-feira, das 11h às  
17h ET  
Mensagens de texto: 800-931-2237: Seg. – Qui., das 15h às 18h ET; sexta-  
feira, das 13h às 17h ET  
Bate-papo online: Seg. – Qui., das 9h às 21h ET; sexta-feira, das 9h às 17h  
ET (horário do leste dos EUA)

## Apoio LGBTQ+

### The Trevor Project

866-488-7386 • [www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)  
Uma linha direta confidencial, gratuita e nacional, 24 horas por dia,  
para jovens LGBTQ+.

### OUT MetroWest

508-875-2122 • [www.outmetrowest.org](http://www.outmetrowest.org)  
Organização local que organiza reuniões e programas marcados  
regularmente para jovens LGBTQ+ e aliados na região de MetroWest.

Se você tiver dúvidas ou preocupações, entre em contato pelo e-mail [natick180@natickma.org](mailto:natick180@natickma.org)