

## **Apoio à saúde mental para falantes de português**

### **Como obter apoio para a saúde mental**

Se o inglês não é sua primeira língua, entendemos que pode ser difícil obter o apoio para a saúde mental que você ou a sua família precisam.

Aqui estão algumas sugestões para o ajudar.

### **Use o Google Tradutor para ajudar na sua conversa**

Pode descarregar aplicações gratuitas, como o Google Tradutor, para ajudá-lo a falar com alguém. Através do seu telemóvel, poderá mostrar-lhes o que está a tentar dizer.

Na Shout, oferecemos um serviço de mensagens, o que significa que não precisa de falar com ninguém ao telemóvel. Se escrever a palavra SHOUT para 85258, poderá iniciar uma conversa. Se disser ao voluntário que não fala inglês e que está a usar o Google Tradutor, ele irá trabalhar consigo e irá ajudá-lo a sentir-se mais calmo.

Também poderá mostrar a sua conversa ao seu profissional de saúde local e mostrar-lhe as mensagens para ajudar a explicar como se está a sentir, para que não precise de tentar dizer em voz alta aquilo que sente.

### **Obtenha ajuda para encontrar um intérprete**

Algumas instituições de caridade oferecem o apoio de um intérprete que pode ajudá-lo nas consultas, explicando como se sente ou ajudando-o a obter conselhos práticos.

Organizações como a Migrant Help podem ajudá-lo a manter-se em contacto com um intérprete que pode ajudá-lo a falar com um médico ou profissional de saúde.

### **Experimente alguns exercícios de respiração para ajudá-lo quando se sentir stressado**

Pode acompanhar este pequeno vídeo que o irá ajudar a inspirar e expirar e a acalmar-se.

<https://www.youtube.com/watch?v=eZBa63NZbbE>

### **Use arte, filmes ou música para descrever como se sente**

Pode ser difícil encontrar as palavras certas para dizer como se está a sentir.

Às vezes, usar um filme, arte ou música para se expressar pode ajudá-lo a explicar como se sente.

### **Outros lugares para obter apoio**

Pode encontrar uma lista de organizações de apoio e tradutores em vários idiomas diferentes aqui:

[Translated Mental Health Resources | University of East London](#) Esta página fornece links diretos para sites e bases de dados nacionais e internacionais confiáveis, permitindo que refugiados e solicitantes de asilo, profissionais de saúde mental e social, organizações e agências que trabalham com eles no Reino Unido e internacionalmente acessem facilmente a uma abundância de traduções de saúde mental, assim como a recursos de saúde no geral e informações em vários idiomas.

<https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english/>

[Charity Translators](#) - Oferece aconselhamento e orientação a todos aqueles que procuram ajuda com idiomas, tradução e interpretação. Sempre que possível, os voluntários trabalham juntos para apoiar instituições de caridade e grupos comunitários com projetos de tradução.

[Absolute Interpreting](#) - fornecer serviços de tradução e interpretação de caridade confiáveis e de alta qualidade, a fim de fornecer aos vulneráveis o apoio e os itens essenciais de que precisam.

<https://www.baatn.org.uk/> - Lar da maior comunidade de conselheiros e psicoterapeutas das comunidades negra, africana, asiática e caribenha no Reino Unido

<https://www.movertongue.org.uk/> - um serviço de aconselhamento e escuta culturalmente sensível e profissional, onde as pessoas são ouvidas com respeito ao seu idioma escolhido. A instituição de caridade oferece apoio holístico a pessoas e desenvolvimento profissional a funcionários e voluntários de comunidades negras e de minorias étnicas (BME).