

## Saúde mental

Na Suíça, não é feita qualquer distinção entre saúde mental e física. O seguro básico cobre os custos de tratamento de doenças psíquicas por médicos especialistas, bem como, internamentos em clínicas.

### Apoio e aconselhamento

Na Suíça há especialistas que prestam apoio em situações difíceis, pessoais ou familiares. O seguro básico (Grundversicherung) cobre os custos de tratamento de doenças psíquicas por profissionais especializados reconhecidos por lei, como por exemplo, psiquiatras. Também cobre internamentos em clínicas. Quem tiver problemas pode, também, dirigir-se a centros de aconselhamento anónimos e gratuitos. O aconselhamento anónimo (Dargebotene Hand) presta apoio por telefone, e-mail ou chat (telefone 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)). Mas, o médico ou a médica de família (Hausärztin oder Hausarzt) também pode ajudar. Quando uma pessoa puder pôr em risco a sua integridade física ou a de outros, há que atuar rapidamente. A polícia ajuda neste tipo de emergências (telefone 117).

### Crianças e jovens

Para jovens com problemas de saúde mental, o Serviço de Psicologia Escolar (Schulpsychologischer Dienst) gratuito constitui um primeiro ponto de contacto. Pais que estão preocupados com os seus filhos também se podem dirigir a este serviço. A "Linha SOS Crianças" presta apoio gratuito e anónimo a crianças e jovens por telefone, e-mail ou chat (Tel. 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)). Para urgências psiquiátricas de crianças e jovens, os pais podem contactar a Psiquiatria infantil e juvenil (Kinder- und Jugendpsychiatrie) através do número de telefone 061 325 51 00.

### Problemas de Dependência

O Serviço de ajuda em caso de dependência da região de Basileia (Suchthilfe Region Basel) e o Centro de aconselhamento multicultural sobre problemas de dependência dos dois cantões de Basileia (Multikulturelle Suchtberatungsstelle, MUSUB) prestam apoio em caso de problemas de dependência. Disponibilizam aconselhamento e apoio confidencial e também podem ser contactados por pessoas preocupadas com familiares ou amigos. Os problemas de dependência não se limitam apenas ao alcoolismo ou à toxicodependência. Os centros de aconselhamento também prestam apoio em caso de outras dependências, tais como o vício do jogo, da Internet, das compras compulsivas e em casos de distúrbio alimentar. Também é possível enviar perguntas por e-mail.

## **Traumas**

Quem já passou por experiências horríveis na sua vida e não consegue superá-las deveria procurar apoio. Porque os traumas são doenças psíquicas graves. Além das ofertas de aconselhamento e de apoio para problemas e doenças psíquicas existem também serviços especializados e tratamentos para vítimas de guerra e tortura.

## **Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)**

[www.hallo-baselstadt.ch/pt/saude/saude-mental](http://www.hallo-baselstadt.ch/pt/saude/saude-mental)