

## 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 também pode ajudar. Quando uma pessoa puder pôr em risco a sua integridade física ou a de outros, há que actuar rapidamente. A polícia ajuda neste tipo de emergências (telefone 117).

### Crianças e jovens

Para jovens com problemas de saúde mental, o Serviço de Psicologia gratuito para jovens (Jugendpsychologischer Dienst) constitui um primeiro ponto de contacto. Pais que estão preocupados com os seus filhos, também se podem dirigir a este serviço. O número de telefone para assistência às crianças (Kindernotruf) 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 emergências que dizem respeito à saúde mental de crianças e jovens o ambulatório central para crianças e jovens/Zentrale Ambulatorium für Kinder und Jugendliche (ZAKJ) está disponível 24 horas/7 dias, através do número de emergência 056 462 21 20.

### Problemas de Dependência

Os centros do serviço de aconselhamento ags (Suchtberatung ags) e o Centro de Aconselhamento do distrito de Baden (Beratungszentrum Bezirk Baden) prestam apoio em caso de problemas de dependência. Disponibilizam gratuitamente aconselhamento e apoio confidencial e, também podem ser contactados quando alguém se preocupa com familiares ou pessoas próximas. Estes serviços também prestam aconselhamento em algumas línguas estrangeiras. Dos problemas de dependência não fazem apenas parte o alcoolismo ou a 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 podem ser feitas 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.hello-aargau.ch/pt/saude/saude-mental](http://www.hello-aargau.ch/pt/saude/saude-mental)