



Recursos de saúde mental para comunidades de imigrantes em Boston

Apoio de saúde mental 24 horas por dia, 7 dias por semana:

Nenhuma documentação é necessária para ligar para a BHHL ou 988.

- [988 - Linha Nacional de Prevenção ao Suicídio \(EUA\)](#): Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, para quem estiver sofrendo de uma crise de saúde mental.
 - ☐ Idiomas: inglês, espanhol
 - ☐ Número: Ligue para 988 ou envie a mensagem de texto “HELLO” (OLÁ) para 741741 para obter suporte imediato
- [Linha de apoio por mensagens em situações de Crise](#): Serviço gratuito e confidencial disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, para pessoas em situação de crise. Você pode solicitar a exclusão das informações compartilhadas enviando a palavra “DELETE” (excluir) por mensagem de texto.
 - ☐ Idiomas: inglês, espanhol
 - ☐ Número: Envie a mensagem de texto “HELLO” (olá) para 741741 para entrar em contato com um conselheiro de crise especializado
- [Linha de ajuda da SAMHSA](#): Para indivíduos e famílias que enfrentam abuso de substâncias ou problemas de saúde mental.
 - ☐ Idiomas: inglês, espanhol
 - ☐ Número: Ligue para 1-800-662-HELP (4357) para obter assistência gratuita e confidencial
- [Pais anônimos](#): Grupos de apoio gratuitos e liderados por pais para tratar de situações de estresse da vida parental e familiar.
 - ☐ Idiomas: inglês, espanhol, mais de 240 outros idiomas
 - ☐ Número: [855-427-2736](tel:855-427-2736) ou envie um e-mail para help@nationalparentyouthhelpline.org
- [Linha de ajuda de saúde comportamental](#): Serviço gratuito e confidencial que pode conectar você à ajuda clínica. Não há necessidade de seguro. A BHHL é para *todas as pessoas*, incluindo LGBTQIA+, negros, indígenas e pessoas de cor (BIPOC)
 - ☐ Idiomas: Pessoas surdas ou com perda auditiva, pessoas com deficiência e pessoas cuja primeira língua não é o inglês — com atendimento em mais de 200 idiomas, 24 horas por dia, 7 dias por semana
 - ☐ Número: Ligue ou envie uma mensagem de texto para 833-773-2445



- [Linha de Ajuda de Massachusetts para Uso Abusivo de Substâncias](#): recurso público estadual para localizar serviços de redução de danos, tratamento, recuperação e apoio para problemas relacionados ao uso de substâncias e à prática de jogo problemático.
 - ☐ Número: Ligue para 800-327-5050
 - ☐ Idiomas: [inglês](#) e [espanhol](#)
- [BlackLine](#): Linha direta 24 horas por dia, 7 dias por semana para mensagem de texto ou por telefone: espaço de apoio entre pares, acolhimento, escuta e legitimação das vivências de pessoas mais impactadas pela opressão sistêmica com uma perspectiva LGBTQ+ Negra Femme. Voltado para as comunidades negra, negra LGBTQI, parda, indígena e muçulmana. No entanto, ninguém será recusado na linha direta negra.
 - ☐ Número: 800-604-5841
- [Linha de apoio THRIVE](#): Se você está passando por uma crise de saúde mental e precisa conversar com um atendente qualificado, estamos aqui para ajudá-lo. Se você é uma pessoa de grupos historicamente marginalizados (pessoa negra ou de cor, LGBTQ2S+, pessoa com deficiência, neurodivergente e/ou pertencente a outras identidades marginalizadas) e está enfrentando obstáculos em razão das suas identidades — ou simplesmente tem dúvidas sobre elas — queremos ajudar você a tratar dessas questões.
 - ☐ Número: [Envie a mensagem de texto “THRIVE” \(prosperar\) para +1 313-662-8209](#)

Como oferecer apoio aos filhos de pais imigrantes:

Crianças podem apresentar ansiedade diante de notícias ou de experiências traumáticas. É importante reconhecer o que sentem e oferecer conforto. Transmita segurança e estabilidade, e explique a situação de forma honesta e adequada à idade.

- [Como ajudar as crianças a enfrentar notícias temerosas](#): O que os pais podem fazer para ajudar crianças apreensivas a enfrentar sentimentos de perda e medo de forma saudável. Também disponível em [espanhol](#).
- [O que fazer e o que não fazer quando as crianças estão ansiosas](#): Como respeitar os sentimentos sem fortalecer os medos. Também disponível em [espanhol](#).
- [Como apoiar crianças pequenas após eventos de crise](#)
- **Como falar com uma criança preocupada com deportação** em [inglês](#) e [espanhol](#)

Como obter acesso a atendimento de saúde mental para imigrantes



Imigrantes — incluindo refugiados e pessoas sem documentos — podem receber tratamento de saúde mental, geralmente por meio de recursos e serviços comunitários que não exigem documentação do status de imigração. Analise cada recurso cuidadosamente para saber qual documentação é necessária.

Como obter acesso ao suporte

- [Acesso a apoio para saúde mental como imigrante](#): Informações sobre como obter apoio e tratamento de saúde mental como imigrante, refugiado ou pessoa sem documentos nos Estados Unidos.
- [Recursos de imigração para LGBTQ+](#): Recursos destinados a imigrantes LGBTQ+, abrangendo desde orientação jurídica até apoio emocional.
- [Recursos de saúde mental para imigrantes](#) da CLASP: Consolida recursos da CLASP e de parceiros de saúde mental de imigrantes nos EUA. São fichas informativas, relatórios e recursos voltados a defensores, imigrantes, profissionais da área e formuladores de políticas. Abrange treinamentos, aplicativos, kits de ferramentas, materiais de apoio, diretórios de fornecedores de serviços e de apoio de pares, linhas de ajuda e recursos de terapia on-line, além de relatórios e informações..

Como encontrar opções de suporte

- [Cadastro Nacional de Saúde Mental da UndocuHealth](#): cadastro de profissionais de saúde mental especializados no atendimento a pessoas sem documentos e comunidades imigrantes.
- [Encontre uma organização de serviços perto de você](#): banco de dados do Imigrante Informado que pode ser filtrado por código postal e por área (assistência jurídica; ação comunitária e organização; apoio para saúde mental; assistência financeira; acesso à saúde; e escolas, faculdades e universidades).

Cobertura por meio de seguro ou pagamento particular:

- [Recursos terapêuticos por identidade e dimensões culturais](#): Encontre recursos personalizados para necessidades ou identidades culturais específicas.

Opções acessíveis de terapia:

- [Terapia com valor reduzido \(Open Path Collective\)](#) (\$ 30 a \$ 70/visita mais uma taxa única de associação de \$ 65)
- [Serviços de terapia de baixo custo \(De Novo\)](#) (\$ 2 a \$ 60/visita)



- [Grupos de apoio ao bem-estar — Imigrantes em Ascensão](#): **Sessões de grupo gratuitas e virtuais de 6 semanas** para indivíduos sem documentos compartilharem experiências e receberem apoio.

Recursos de saúde mental para imigrantes em Boston

Boston oferece uma variedade de recursos em saúde mental voltados ao apoio das diversas comunidades imigrantes da cidade. Lista de algumas organizações e serviços disponíveis em diferentes regiões:

- [Centro de Saúde de Imigrantes e Refugiados do Centro Médico de Boston](#): Os serviços incluem acesso à gestão e apoio psiquiátrico e de casos para atender às necessidades especiais de refugiados e sobreviventes de tortura, solicitantes de asilo e imigrantes. Serviços de interpretação no local e por telefone para mais de 30 idiomas.
 - o Endereço: 725 Albany Street Boston, MA 02118
 - o Telefone: 617-414-1994
- [Centro de Imigrantes Rian](#): capacita imigrantes, refugiados e participantes de programas de intercâmbio internacional em sua trajetória rumo a oportunidades, segurança e a um futuro melhor. Oferece serviços de aconselhamento e apoio.
 - o Endereço: 1 State St #800, Boston, MA 02109
 - o Telefone: 617-542-7654
- [Aliança de falantes de português de Massachusetts \(MAPS\)](#): atua com/para as comunidades brasileira, cabo-verdiana, portuguesa e demais comunidades lusófonas, ampliando o acesso e eliminando barreiras em saúde, educação e serviços sociais por meio de atendimento direto, defesa de direitos, liderança e desenvolvimento comunitário. Os serviços incluem apoio à saúde mental. Você pode agendar uma [consulta gratuita e confidencial](#) sem seguro saúde. Profissionais cultural e linguisticamente competentes da MAPS oferecem terapia limitada e temporária e podem fazer encaminhamentos para tratamento de saúde e psiquiatria quando necessário.
 - o Telefone para agendamento: 617-864-7600
- [Centro de Assistência a Refugiados e Imigrantes](#): organização comunitária, sem fins lucrativos, voltada à prestação de serviços humanos e que oferece atendimento abrangente a refugiados, solicitantes de asilo e imigrantes. Os serviços incluem aconselhamento individual e familiar, grupos de apoio, serviços green card e de cidadania. Os idiomas incluem somali, inglês, árabe, farsi, espanhol, suaíli, igbo e hauçá.
 - o Endereço: 253 Roxbury St, Boston, MA 02119
 - o Telefone: [\(617\) 238-2430](tel:6172382430)
- [Casa Esperanza, Inc.](#): centro de saúde comportamental bilíngue e bicultural especializado em fornecer um conjunto de serviços abrangentes de saúde comportamental, atendimento básico e apoio em espanhol e inglês para a comunidade latina em



Massachusetts. Serviços em inglês e espanhol. Os serviços incluem programas para uso abusivo de substâncias, psicoterapia, psiquiatria, treinamento de recuperação por pares. Os grupos ambulatoriais incluem temas como busca de segurança, grupos de bem-estar, grupos de plena atenção e grupos de apoio mútuo para recuperação.

- o Telefone: [\(617\) 445-1123](tel:6174451123)

Como oferecer apoio a tratamento de saúde mental de imigrantes — para fornecedores:

- [Existem ferramentas, treinamentos e estratégias](#) para apoiar o bem-estar mental de imigrantes e refugiados. Saiba mais sobre práticas baseados em evidências e insights para ajudar os fornecedores a criar ambientes seguros e acolhedores para o atendimento.
- [Direitos de alunos e pais na escola](#): obtenha informações sobre direitos de alunos e famílias no ambiente escolar, recursos para situações em que os direitos das crianças sejam violados e materiais de apoio para dúvidas relacionadas à imigração.
- [Como oferecer apoio a alunos que sofrem de ansiedade](#): recurso voltado a educadores que atendem alunos sem documentos e alunos de famílias com diferentes status migratórios que estejam vivenciando trauma e ansiedade.
- [Como oferecer apoio a alunos que enfrentam traumas](#): Recurso voltado a educadores que atendem alunos sem documentos e alunos de famílias com diferentes status migratórios que estejam vivenciando trauma e ansiedade
- [Profissionais de saúde e ações de fiscalização migratória – conheça seus direitos, conheça os direitos de seus pacientes](#): informações para profissionais de saúde sobre como estabelecer procedimentos e como responder a ações de fiscalização conduzidas por autoridades de imigração e a interações com forças de segurança.
- [Conheça seus direitos - assistência médica e seguro saúde para imigrantes](#): Este recurso fornece informações que todas as famílias de imigrantes devem saber quando decidem obter assistência médica ou fazer inscrição em programas de seguro saúde.
 - o Guia disponível em [inglês](#), [coreano](#), [chinês](#), [espanhol](#)

Como encontrar assistência jurídica para imigrantes:

[Serviços jurídicos De Novo](#): A De Novo oferece assistência jurídica gratuita a imigrantes e solicitantes de asilo em Massachusetts. Eles oferecem apoio a casos como asilo, VAWA



(Lei da Violência contra a Mulher), vistos T, vistos U, jovens imigrantes especiais e avaliações forenses.

- Endereço: 47 Thorndike Street, SB-LL-1, Cambridge, MA 02141
- Telefone: 617-661-1010 | Fax: 617-661-1011
- [MassRelay](#): 711
- **Linha direta de imigração:** (617) 405-5479 (consultas gratuitas)

Para **obter assistência jurídica**, entre em contato pelo número (617) 661-1010, de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h

- [Casa Myrna](#): Os serviços incluem o Programa de Defesa Jurídica, que oferece a sobreviventes de violência doméstica acesso rápido a serviços jurídicos com abordagem fortalecedora e informada sobre traumas. O programa também oferece representação em casos de direito de família, sentenças de restrição e imigração na região da Grande Boston.

- Idiomas: inglês, espanhol, crioulo cabo-verdiano e armênio. Temos acesso à interpretação por telefone para outros idiomas e dialetos.

Linha de ajuda: sobreviventes e defensores podem ligar para a **Linha de ajuda jurídica legal em (617) 521-0146**

- [Linha de ajuda para a Defesa de Direitos de Imigração da Coalizão MIRA](#): a MIRA fornece respostas às questões jurídicas mais frequentes para organizações comunitárias que ajudam imigrantes e refugiados. A linha de ajuda está aberta a todos os residentes de Massachusetts. Se você estiver ligando de fora do estado, talvez não possamos fornecer referências na sua região.

Linha de ajuda à imigração em (508) 293-1871

- A linha de ajuda não pode fornecer aconselhamento ou representação jurídica individual, mas pode compartilhar informações e recursos importantes, como:
 - Orientação sobre como encontrar informações a respeito de seu processo judicial de imigração ou um pedido de imigração pendente
 - Informações gerais sobre caminhos e processos de imigração
 - Informações sobre recursos para imigrantes
 - Conhecer as informações sobre seus direitos
 - Informações sobre o que fazer depois que alguém tenha sido detido pela imigração
- [Centro de Recursos Jurídicos para Imigrantes \(ILRC\)](#): Oferece recursos aos imigrantes sobre como tratar de questões jurídicas sobre saúde mental, principalmente aquelas que enfrentam deportação ou separação.



- [Associação Americana de Advogados de Imigração \(AILA\)](#): Se você precisa de um advogado que entenda as questões de imigração e de saúde mental, a AILA é um bom lugar para começar. Esses serviços não são gratuitos, são advogados particulares.
- [Instituto de Serviços à Família de Imigrantes](#): os serviços incluem assistência a imigrantes e assistência jurídica. Eles abrangem pedidos de Status de Proteção Temporária (TPS), asilo, autorização de trabalho e autorização humanitária de entrada e permanência temporária (CHNV, Cuba, Haiti, Nicarágua e Venezuela).
 - Endereço: 1626 Blue Hill Avenue, Mattapan, MA 02126
 - Telefone: 617-322-1348 ou 857-251-9806
- [Defensores de Direitos das Crianças de Massachusetts](#): A missão do Defensores de direitos das crianças de Massachusetts é eliminar barreiras às oportunidades educacionais e de vida para crianças e jovens.
 - [Linha de ajuda](#): fornece orientação, recursos e encaminhamentos, conforme necessário, para famílias com crianças que enfrentam barreiras para receber serviços educacionais e demais serviços aos quais têm direito.
 - Número: 617-357-8431
- [Projeto de Representação Política de Asilo/Imigração \(PAIR\)](#): fornece serviços gratuitos de imigração para imigrantes em busca de asilo e imigrantes detidos, ajudando a exercer seus direitos e com representação jurídica.
 - Endereço: 98 North Washington Street, Suite 106 Boston MA 02114
 - Telefone: 617-742-9296
- [Agência ALPHA](#): organização de base comunitária, liderada por imigrantes, e ministério social da Congregação Leão de Judá, que atua em defesa de imigrantes de todos os perfis, com foco principal na população latina. Oferece uma variedade de serviços, como orientação e consultoria em imigração, assistência gratuita para pedidos de cidadania e encaminhamentos.
 - Endereço: 62 Northampton Street, #203, Boston, MA 02118
 - Telefone: 617-522-6382
 - E-mail: info@agenciaalpha.org