

# Recursos de saúde mental para os sobreviventes do Ian

---

Release Date: Out 31, 2022

O furacão Ian adicionou um novo nível de incerteza e frustração aos sobreviventes na Flórida. Enquanto enfrenta o estresse, é importante verificar o bem-estar emocional dos seus entes queridos, dos seus vizinhos e o seu próprio. Abaixo temos uma lista que pode ser de ajuda.

## Linhas de ajuda da SAMSHA

As linhas de ajuda da [Substance Abuse and Mental Health Services Administration](#) (SAMSHA - Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de Substâncias) fornecem ajuda 24 horas por dia, 7 dias por semana e apoio aos sobreviventes que estão vivendo algum tipo de estresse causado pelo furacão Ian. SAMSHA é uma agência do U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA - HHS).

- Ligue para 800-985-5990, visite o site [www.samhsa.gov/](http://www.samhsa.gov/) ou envie uma mensagem de texto para 66746 com o tema **TalkWithUs** para falantes de língua inglesa ou **Hablanos** para falantes da língua espanhola, desta forma, você será conectado com conselheiros de crise treinados.
  - Falantes do espanhol podem ligar para a linha de ajuda e pressionar “2” para obter suporte bilíngue. Aqueles que preferirem ligar também podem se conectar com os nossos conselheiros em mais de 100 idiomas com a ajuda de serviços de intérpretes terceirizados.

Você também pode baixar a seguinte ficha técnica que explica alguns possíveis sentimentos e sensações:

- **SAMSHA:** Visite [Tips for Survivors of a Disaster or Traumatic Event: What to Expect in your Personal, Family, Work, and Financial Life \(Dicas para](#)



FEMA

Page 1 of 3

sobreviventes de um desastre ou evento traumático: O que esperar de você mesmo, da sua família, do seu trabalho e da sua vida financeira).

- [Versão em espanhol](#)
- **SAMSHA:** Visite [Tips for Survivors of a Disaster or other Traumatic Event: Managing Stress \(Dicas para sobreviventes de um desastre ou outro evento traumático: Gerenciando o estresse\)](#).

## Linha de apoio a família DCF

- **O Florida Department of Children and Families (DCF - Departamento de Famílias e Crianças da Flórida)** lançou uma Linha de apoio a família, que conecta os sobreviventes do Furacão Ian com pessoas que também foram impactadas por um furacão anterior na Flórida e se recuperaram. Voluntários de Panhandle usarão suas experiências pessoais para ajudar, aconselhar e orientar os sobreviventes do Ian. Para conversar com o Linha de apoio a Família, ligue 888-850-7935.
- **O Florida Department of Health (DOH - Departamento de Saúde da Flórida) e o DCF** firmaram uma parceria com a instituição BetterHelp para oferecer terapia online gratuita profissional e personalizada por três meses aos sobreviventes do furacão Ian survivors. Para acessar este serviço gratuito, visite o site [www.betterhelp.com/voucher](http://www.betterhelp.com/voucher) e use a senha: Hurricanelan.

## Outros recursos de enfrentamento

- **A Linha de texto de crise** fornece ajuda gratuita, 24 horas por dia, 7 dias por semana, com suporte baseado em mensagem de texto para intervenção de crise e apoio a saúde mental. Visite o site [www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org) ou envie uma mensagem de texto escrito **HOME** para 741741.
- **A United Way's 211 Network** faz parceria com centenas de organizações, empresas e agências governamentais para fornecer uma diversos recursos, incluindo cuidados de bem-estar mental e serviços locais de saúde e comunitários. Ligue 2-1-1, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, ou visite o site [www.211.org](http://www.211.org).
- **[Florida Department of Children and Families Abuse Hotline \(Linha de Apoio Contra o Abuso de Crianças e Famílias do Departamento da Flórida\)](#)**: ligue para 800-962-2873.



FEMA

- **National Domestic Violence Hotline (Linha Nacional de Apoio Contra a Violência Doméstica):** ligue para 800-799-7233 ou envie uma mensagem de texto com a mensagem **START** para o número 88788.
- **National Sexual Assault Helpline (Linha Nacional de Apoio Contra a Violência Sexual):** ligue para 800-656-HOPE.



**FEMA**