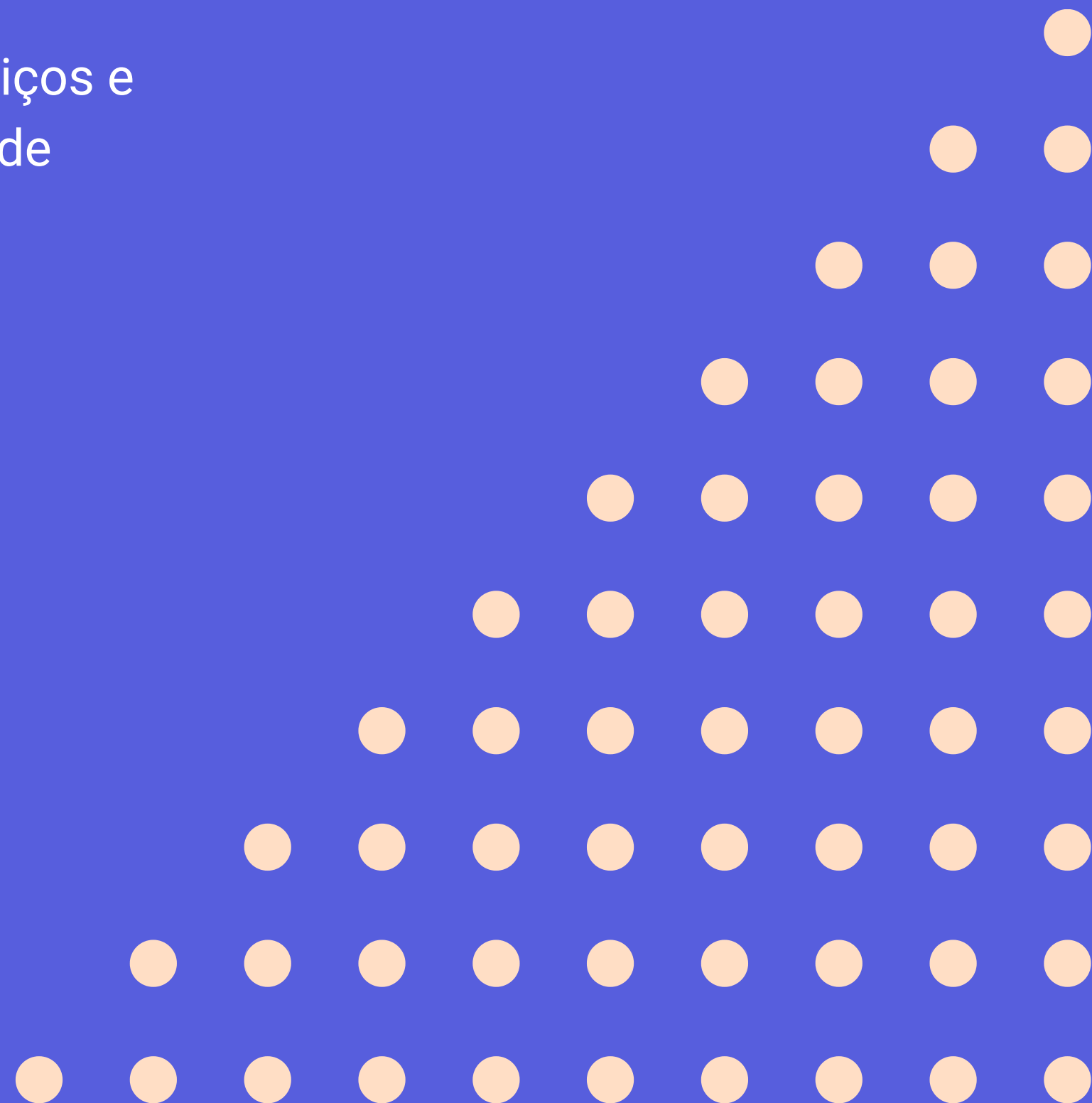


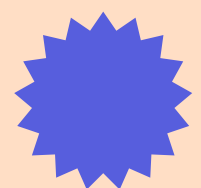
GUIA DE RESPOSTAS DE APOIO PSICOLÓGICO PARA JOVENS



Sobre o Guia...

No âmbito do Projeto Foco Mental, promovido pela Associação Mais Cidadania e financiado pelo Programa Bairros Saudáveis, foi desenvolvido este Guia que pretende ser uma compilação de serviços e respostas, acessíveis e tendencialmente gratuitos na área da Saúde Mental a que podem recorrer jovens e famílias.



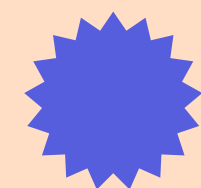


Casa Estrela do Mar

O valor das consultas é calculado em função da capacidade financeira de cada pessoa



915571070 ou 214083125

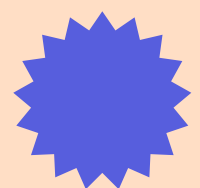


Associação Aragens D'Empatia

Presta um serviço de apoio psicológico de baixo custo a comunidade, em parceria com psicólogos que aceitam fazer consultas a preços acessíveis



915571070 ou 214083125



Associação Olhar

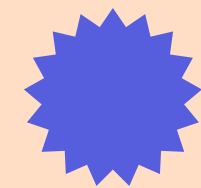
Associação sem fins lucrativos que disponibiliza serviços de psicologia a preços sociais



ECONOMICO



934 679 511



Casa Qui

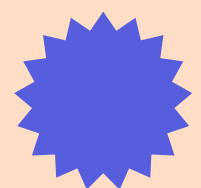
Oferece consultas de psicologia gratuitas para jovens e a preço social (em função do rendimento do agregado familiar) para adultos



GRATUITO




934 679 511

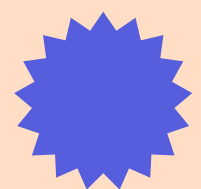


Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Presta um serviço de apoio psicológico gratuito à vítima de crime


€ **GRATUITO**

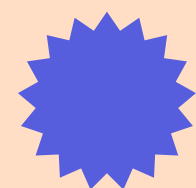
 **116 006**



ILGA

Serviço de Ajuda Psicológica criado a pensar nas necessidades de pessoas LGBTQIA+. A primeira consulta é gratuita. O valor das seguintes depende dos rendimentos do agregado familiar.

 **969 367 005/927 247 468**
ou 218 873 918

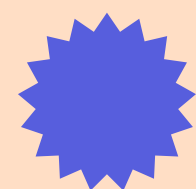


Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica

Os terapeutas da Bolsa Social poderão fazer consultas a 30 euros por sessão


€ **30€**

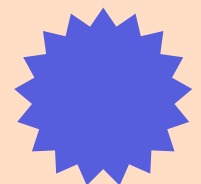
 **913 906 073**



Rumo

A primeira consulta é gratuita.

 **969 367 005/927 247 468**
ou 218 873 918



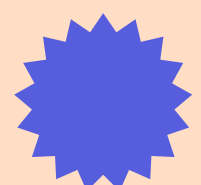
Mental8Works

Associação sem fins lucrativos que realiza consultas de psicologia a preço social, conforme a capacidade financeira de cada pessoa.

A primeira sessão tem o valor fixo de 40 euros.

€ **DESDE 40€**

☎ **913 234 562**

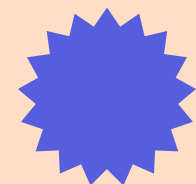


Manicómio

As Consultas Sem Paredes, do Manicómio, têm um valor fixo de 30€

€ **30€**

✉ **consultas@manicomio.pt**

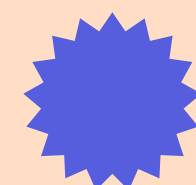


Programa Cuida-te+

Programa do IPDJ dirigido a jovens entre os 12 e os 25 anos. Todos os seus serviços são gratuitos.

€ **GRATUITO**

☎ **800 222 003**

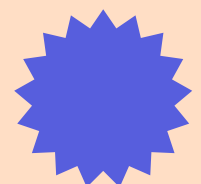


Gabinete de saúde mental juvenil

Programa do IPDJ dirigido a jovens entre os 12 e os 25 anos. Todos os seus serviços são gratuitos.

€ **GRATUITO**

☎ **800 222 003**

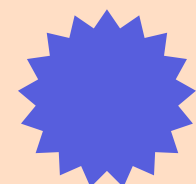


Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Tem um serviço para a comunidade de consultas de psicologia a 32 euros por sessão.

€ 32€

✉ secretariado.consultas@fpce.up.pt



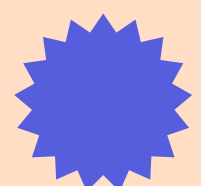
Faculdade de Psicologia universidade de Lisboa

Tem um serviço de apoio psicológico á comunidade. É possível marcar sessões de psicoterapia 30 euros.

€ 30€

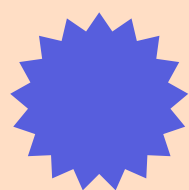
☎ 217 943 655

✉ geral@psicologia.ulisboa.pt



A TransMissão

É uma associação de pessoas trans e não-binárias que defendem os seus próprios direitos e a autodeterminação das suas identidades e corpos que disponibiliza apoio individual e entre pares. Espaço físico situa-se em Almada.



Gabinete Bússola C.P.F. Caminho para o futuro

Serviço gratuito e especializado para a população LGBTQIA+ e respetivas famílias

€ **GRATUITO**


 **253 559 130**



LINHAS DE APOIO EMOCIONAL E DE PREVENÇÃO DE SUICÍDIO

LINHA SNS24

 **808 24 24 24**

 (disponível 24h/dia, (22h00 à 01h00) 7 dias por semana)


SOS estudante

 **23 948 40 20**


91 524 60 60

96 955 45 45

➡ CONVERSA AMIGA


 808 237 327

210 027 159

 15h00 às 22h00

➡ VOZ DE APOIO

 22 550 60 70

 21h00 às 00h00

➡ Telefone da Amizade

 22 832 35 35


 16h00 às 23h00

➡ SOS Voz AMIGA

 21 354 45 45

91 280 26 69

96 352 46 60

 15h30 às 00h30

➡ Freguesia da Misericórdia

 211 339 944

[intervenção.social@jf-misericordia.pt](mailto:intervencao.social@jf-misericordia.pt)



Unidade W+

É uma resposta de saúde fornecida da pela Santa casa da Misericórdia de Lisboa , que tem como objetivo a prestação de apoio psicológico e psicoterapêutico a pessoas em situação de risco e vulnerabilidade psicológica. Aposta também na prevenção de comportamentos de risco e na promoção de estilos saudáveis de vida.



213 180 380



unidade.wmais@scml.pt