



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 | assurance de base) 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 | la Main tendue) presta apoio por telefone, e-mail ou chat (telefone 143, 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 | Service de psychiatrie pour les jeunes) 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 | Urgences enfants) presta apoio gratuito e anónimo a crianças e jovens por telefone, e-mail ou chat (Tel. 147, www.147.ch). Para emergências que dizem respeito à saúde mental de crianças e jovens existem os seguintes endereços:

- Centro de emergência NZKJP: regiões cidade de Berna e Mittelland; Oberaargau e Emmental; Oberland (telefone 031 932 88 44, todos os dias, 24h).
- Ambulatorio KJP Biel, região de Biel/Bienne (telefone 032 328 66 99, de segunda a sexta-feira das 8h00 às 18h00)
- Spitalzentrum Biel (telefone 032 324 24 24, todos os dias, das 8h às 18h), que, naturalmente, é um hospital que, no caso da área de Biel, está aberto ao público.



Problemas de Dependência

Diversos centros do serviço de aconselhamento (Suchtberatung | Centre de consultation en matière d'addiction) prestam apoio em caso de problemas de dependência. Disponibilizam aconselhamento gratuito e confidencial e tratamento. Também podem ser contactados quando alguém se preocupa com familiares ou pessoas próximas. 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.hallo-bern.ch/pt/saude/saude-mental