



Linhas de Apoio Psicológico

Quando não nos sentimos bem, desamparados e que precisamos de um apoio, de uma palavra amiga, as linhas de apoio psicológico são fundamentais. De seguida apresentamos diversas linhas que tem como objetivo a promoção do bem-estar emocional:



- SNS 24 - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

808 24 24 24 (opção 4)
Disponível 24 horas

Serviço que pretende dar apoio em diversas situações tais como ansiedade, fragilidade psicológica e emocional ou agravamento de doença psicológica



- SOS VOZ AMIGA

213 544 545 > "Chamada para rede fixa nacional"
912 802 669 - 963 524 660 > "Chamada para rede móvel nacional"
Diariamente das 15h30 às 00h30

Linha de apoio emocional que pretende ajudar todos os que se encontram em situações de sofrimento (solidão, ansiedade, depressão ou risco de suicídio).



- APAV - APOIO À VÍTIMA

116 006
apav.lisboa@apav.pt

Linha de apoio à vítima confidencial adequado às necessidades de cada vítima de crime e/ou violência



- SICAD - LINHA VIDA

1414

Contacto do SNS que garante aconselhamento, esclarecimento de dúvidas e apoio emocional em situações de crise relacionadas com comportamento aditivos, dependências e temáticas associadas.



- ILGA - LINHA DE APOIO LGBTI+

218 873 922
969 239 229
Sextas e sábados 20h00-23h00

Linha direcionada a conversar e ajudar a combater o isolamento e solidão. É um serviço gratuito, confidencial de apoio, informação e esclarecimento de dúvidas, focado na população LGBTI+ e suas famílias, ou pessoas em questionamento identitário, quanto à orientação sexual, identidade de género, expressão de género e características sexuais.