



# 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**

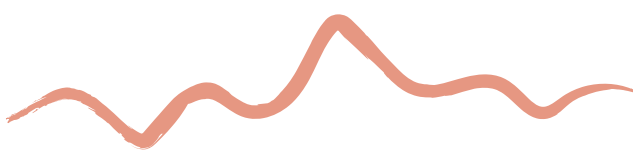
Linha de apoio à vítima confidencial adequado às necessidades de cada vítima de crime e/ou violência



- 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.