Agrupamento de Escolas do Restelo

Linhas de Apoio Psicológico

SPO - SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

Precisas de falar com alguém? Não estás sozinho/a.

Se estiveres a passar por uma situação de ansiedade, tristeza, violência, discriminação ou crise emocional, contacta uma das linhas de apoio gratuitas e confidenciais:

SNS 24:
808 24 24 24
(seleciona a opção 4)

Linha SOS Criança e Jovem:
116 111
(das 09h às 19h, dias úteis)

APAV - Apoio à Vítima:
116 006
(09h às 21h, dias úteis)

SOS Voz Amiga:
21 354 4545/ 963 524 660
(das 15h30 às 00h30)

Conversa Amiga:
808 237 327
(das 15h00 às 22h00)

SICAD - Linha Vida - Comportamentos Aditivos e Dependências:
1414
(das 10h00 às 18h00, dias úteis)

Telefone da Amizade:
228 323 535
(das 16h às 23h)

SOS Estudante:
969 554 545/ 239 484 020
(das 20h às 01h)

Linha de Prevenção do Suicídio e Apoio Psicológico:
1411
(das 10h00 às 18h00, dias úteis)

Emergência: 112

Recursos Locais / Escola:

Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) – por qualquer situação, podes sempre contar com o apoio do SPO.

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

Recursos:

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL
10 DE OUTUBRO