

Tudo bem não estar bem

Um guia para pessoas em busca de refúgio

EM PARCERIA COM

A PREFEITURA DE LONDRES

DOCTORS OF THE WORLD

Thrive LDN

NOTA SOBRE O USO DE IA:

Ferramentas de inteligência artificial foram utilizadas para gerar algumas das imagens presentes neste documento. Seu uso visa apoiar a comunicação visual e não substitui nem representa evidência do mundo real ou experiência vividas.

Não foram usadas ferramentas de IA para gerar ou refinar qualquer parte do texto deste documento, exceto pelas imagens ilustrativas.

CONTEÚDO

Uso de IA	02
Prefácio	04
Introdução	05
Para quem é este guia?	06
Como fizemos este guia	07
Como usar este guia	08
Quando a vida parece demais	09-10
Dica 1 - Você não tem que fazer tudo sozinho	11
Estudo de caso 1 - Carol e Peter	12
Dica 2 - Deixe a sua mente descansar	13-14
Dica 3 - Seja gentil com você	15
Estudo de caso 2 - Maria	16
Dica 4 - Movimente-se	17
Dica 5 - Use a religião, a criatividade e a cultura	18
Como é um bom apoio?	19-20
Estudo de caso 3 - Amir e Sofi	21
A ajuda está disponível	22-23
Onde conseguir apoio	24-29
Sobre as organizações envolvidas	30-31
Sobre este guia	32



PREFÁCIO

Por Philomene Uwamaliya

Este Guia de Saúde Mental, "Tudo bem não estar bem", foi criado em uma época, em que muitas pessoas estão carregando pesados fardos emocionais, sociais e práticos.

Em todo o Reino Unido, comunidades migrantes precisam lidar com o medo causado por narrativas antimigrantes, pela incerteza sobre o status de imigração, por pressões financeiras, pelo racismo e pela dor de estar longe dos entes queridos. Esses desafios podem deixar a vida cotidiana pesada.

Esse guia existe, pois você merece apoio, acolhimento e informações claras e tranquilas, especialmente quando o mundo não parece seguro.

Este guia reflete pontos fortes e dificuldades reais.

Ele reúne ideias práticas para cuidado do seu bem-estar, histórias que mostram o poder da comunidade e lembretes de que você não está sozinho no que está enfrentando.

Cada palavra aqui foi pensada para ser simples, gentil e acessível, pois a sua saúde mental importa, independentemente do seu status, da sua origem ou da sua situação.

Criado em conjunto com os Consultores Nacionais de Saúde da Doctors of the World UK, pessoas que vivenciaram a experiência de migração, o sistema de asilo, a exclusão de serviços e reconstruíram suas vidas no Reino Unido, esse guia reflete pontos fortes e dificuldades reais.

Ele honra a sabedoria encontrada em tradições culturais, na religião, na criatividade, na amizade e no cuidado coletivo.

Ele reconhece que o bem-estar não é apenas um esforço individual, mas algo construído por meio de **conexão, direitos, respeito e compaixão.**

Esteja você sendo o seu próprio apoio ou de uma pessoa importante, esperamos que essas páginas ajudem você a se sentir visto, apoiado e fortalecido.
E, o mais importante, esperamos que você se sinta encorajado a pedir ajuda, falar sobre o que você está passando e dar um pequeno passo de cada vez, a cada dia.

Esperamos que essas páginas ajudem você a se sentir visto, apoiado e fortalecido.

Você faz parte de uma comunidade de pessoas que entendem esses desafios e acreditam profundamente na sua coragem, na sua dignidade e na sua resiliência.

Tudo bem não estar bem e você nunca precisa carregar tudo sozinho.

Philomene Uwamaliya é membro do conselho com experiência vivida da Doctors of the World UK e professora sênior, e responsável pela área de Enfermagem em Saúde Mental na Escola de Enfermagem, Saúde Pública e Profissões de Saúde Afins da *Faculdade de Saúde, Inovação, Tecnologia e Ciências* da Liverpool John Moores University.

TUDO BEM NÃO ESTAR BEM

Vivemos em tempos, em que muitas pessoas se sentem ansiosas com relação aos protestos e às políticas antimigração e se preocupam com seus amigos e família ao redor do mundo.

Este é um guia para você cuidar do seu bem-estar quando a vida, a migração e o mundo parecem pesados. Estas orientações também podem ajudar se você estiver tentando apoiar alguém e oferecer acolhimento. **"Tudo bem não estar bem"**

Este guia foi criado em conjunto com os Consultores Nacionais de Saúde da Doctors of the World UK. Somos pessoas com experiência em migração, no sistema de asilo do Reino Unido e em navegar pelo sistema de saúde do Reino Unido.

Autores: Ruth E., Patricia A., Sonia I., Oladapo O., Esther O. Rukayat A., Anne C., Shola. A, Hassan H., Philomene U., Sohail J.

"Você não está sozinho nessa. Nós estamos com você. Você e sua voz importam. Não se cale, use a sua voz.

Juntos, somos mais fortes"



PARA QUEM É ESTE GUIA?

Os criadores deste guia têm experiência com migração e com as dificuldades de acesso ao sistema de saúde do Reino Unido.

Então, esse guia provavelmente será relevante principalmente para quem: está passando pelo processo de asilo, renovando um visto ou está preocupado com o próprio status.

- Está com problemas financeiros ou de moradia.
- Está dando apoio a familiares em diferentes países.
- Está enfrentando obstáculos devido à deficiência, ao gênero, à identidade LGBTQIA+, a experiências de tráfico, entre outros.
- Dificuldade para se cadastrar em um clínico geral
- ou para acessar apoio à saúde mental
- Está preocupado com o racismo, com a discriminação ou com protestos.

Mas o guia foi escrito de uma forma que pode ser útil a qualquer pessoa passando por um período difícil. Esse guia também pode ajudar professores, voluntários, profissionais da área da saúde, familiares e amigos que estão dando apoio a pessoas afetadas pela migração. people affected by migration.

"Mas o guia foi escrito de uma forma que pode ser útil a qualquer pessoa passando por um período difícil."



COMO FIZEMOS ESTE GUIA

Este guia foi baseado em uma versão de 2020 sobre a COVID-19 e foi reescrito a partir de dois workshops com os Consultores de Saúde Nacionais (NHAs) da Doctors of the World UK, conduzidos pelo Dr. Sohail Jannesari e pelo Dr. Hassan Hussain.

Juntos, nós:

- Compartilhamos o que fazemos para nos ajudar e ajudar as outras pessoas quando nos sentimos desanimados ou ansiosos;
- Discutimos diferentes filosofias e crenças sobre bem-estar;
- Escrevemos contos em que alguém recebeu apoio durante uma crise;
- "Rabiscamos" o guia antigo, riscamos o que não funcionou, mudamos o texto, acrescentando o que estava faltando;
- Criamos novas páginas, capas e imagens mais atraentes.

O nosso processo tratou a experiência vivida como conhecimento.

Isso quer dizer que a linguagem, os exemplos e os conselhos foram moldados por pessoas que vivenciaram essas experiências em primeira mão, garantindo que esse guia reflita as dificuldades e os pontos fortes reais das comunidades migrantes.

COMO USAR ESTE GUIA

Você não precisa ler este guia do começo ao fim. Você pode:

- Experimentar uma das formas que pareça útil no momento;
- Começar com o caso de estudo com que você se identificou mais;
- Ir direto para a seção “A ajuda está disponível”, se precisar de apoio agora.

Esse guia não é uma terapia e não substitui um profissional de saúde mental nem orientações jurídicas. Ele é um recurso de apoio que você pode usar junto com outras formas de ajuda. Guarde o que fizer sentido para você e ignore o que não fizer.

Você também pode compartilhá-lo com outra pessoa (um amigo, um profissional de apoio, um médico de família, um advogado) se quiser ajudar para entender uma seção, para ajudar a explicar o que você está passando ou para ajudar outras pessoas.





QUANDO A VIDA PARECE DEMAIS

Às vezes, não percebemos quando estamos sobrecarregados e quando tudo fica pesado demais. Estes são alguns sinais de alerta que podem ajudar você a notar:

- Ficar a noite toda verificando o celular à espera de mensagens do seu país;
- Sobressaltar-se toda vez que o carteiro chega, pensando se é outra carta do Ministério do Interior;
- Sentir-se mal ao ver as notícias;
- Ser forte por todo mundo, pelos filhos, pelo(a) parceiro(a), pelos pais e se esquecer de cuidar do seu corpo e da sua mente;
- Ter dificuldades para dormir ou sempre se sentir cansado; ter dificuldades para comer ou comer mais do que o habitual; sentir dores de cabeça, tensão nos ombros ou o coração acelerado;

Continua na próxima página



QUANDO A VIDA PARECE DEMAIS

Continuação

- Sentir o estresse de trabalhar muitas horas em trabalhos que pagam pouco para poder pagar o aluguel e as renovações de visto;
- Perder o interesse em coisas que você gostava.

Isso é um sinal de que você é humano.

Este guia traz cinco dicas para lidar com esses momentos e apoiar outras pessoas.

"É normal sentir essas coisas, pois nenhum de nós é um super-humano"



DICA 1: VOCÊ NÃO PRECISA CARREGAR TUDO ISSO SOZINHO

O bem-estar não é apenas algo da nossa cabeça. Ele vive entre nós.

Quando fortalecida pela confiança e pela confidencialidade, a conexão pode ajudar as pessoas a se sentirem melhor. Pode ser difícil encontrar conexão quando você está com saudade da sua família e dos seus amigos que ficaram em casa. É possível se conectar ou apoiar uma conexão:

- **Ligando ou mandando mensagem** para uma pessoa da sua confiança quando você se sente desanimado;
- **Tomar um café ou um chá** com alguém da forma tradicional, devagar, com uma conversa;
- **Ouvir atentamente**, mas também saber que "às vezes, as pessoas ainda não querem falar, elas só precisam de alguém por perto até que se sintam prontas";
- **Participar de grupos online** com pessoas que compartilham da sua língua ou da sua cultura;
- **Participar de uma atividade gratuita**, como um grupo de teatro, de uma atividade religiosa, de um grupo de artes, de um evento no centro comunitário ou de uma aula de dança.

"Uma pessoa é uma pessoa por meio de outras pessoas."

"A união é poder."



ESTUDO DE CASO 1: A MORADIA DE CAROL E DE PETER

Carol vivia em Essex há anos, mas estava enfrentando dificuldades em uma moradia temporária.

Ela sempre ia para a cama pensando "E se eu não tiver para aonde ir?"

Isso pesava muito em sua mente, tirava sua paz e a sua liberdade. Nós a conhecemos em um centro de acolhimento, onde ela estava com o filho, Peter. Ele tinha cinco anos de idade e havia feito um avião de papel com uma carta do governo municipal sobre moradia.

"Eu deveria conseguir sustentá-los," Carol nos disse. "Eu não deveria estar aqui pedindo comida." Alguém no centro ouviu o que ela disse e respondeu tranquilamente, **"Não desista. As coisas podem mudar"**.

A partir dali, toda semana, um de nós ia até a casa dela com uma sacola de comida: arroz, óleo, legumes, cereais e frutas. Perguntamos o que os filhos dela gostavam de comer e fizemos o nosso melhor.

Carol sempre se desculpava e nós respondíamos, **"Está tudo bem, é para isso que são os vizinhos"**. E quando mais a visitávamos, mais ela se abria. Na quinta visita, Carol fez chá e mostrou as cartas do governo municipal. Ela já tinha feito a parte mais difícil: sublinhou os trechos importantes e anotou as dúvidas.

Nós a encaminhamos a um serviço local de orientação.

Eles a ajudaram a contestar as decisões de moradia que mantinham a família dela em uma situação de incerteza. Sabendo que havia pessoas ao seu lado, ela passou a sentir confiança para começar a questionar as decisões tomadas no caso dela.

Meses depois, nós visitamos um endereço diferente, o permanente.

Os desenhos de dinossauros de Peter estavam colados na parede e a luz dele brilhava mais do que nunca.



DICA 2: DEIXE A SUA MENTE DESCANSAR

Quando nos sentimos sobrecarregados, nossos pensamentos podem ficar dando voltas. Notícias, redes sociais, cartas, lembranças e preocupações podem nos inundar.

Fazer uma pausa não é “escapar da realidade”, mas um jeito saudável de dar um tempo para a sua mente e para o seu corpo se recuperarem.

Veja algumas pequenas atitudes que podem mudar a forma que você pensa e ajuda as outras pessoas:

Ler obras de ficção e assistir a séries de TV “para se afastar um pouco dessa situação” por um tempo;

Ouvir, e compartilhar, músicas do seu país ou canções espirituais;

Continua na próxima página



“A vida é como uma onda. Então surfe nela.”

DICA 2: DEIXE A SUA MENTE DESCANSAR Continuação

Limitar o tempo em que você lê as notícias ou responde a mensagens estressantes e permitir-se um tempo longe disso tudo para que a sua mente possa descansar;

Fazer exercícios de respiração ou técnicas de aterramento **(por exemplo, contar 5 coisas que você consegue ver, 4 que você consegue tocar, 3 que você consegue ouvir, 2 que você consegue cheirar e 1 que você consegue sentir o gosto).**

Ensinar a outras pessoas a fazê-los também!



DICA 3: SEJA GENTIL COM VOCÊ E COM OS OUTROS

Muitos de nós somos duros demais com nós mesmos. Comparamos nossas vidas às dos outros ou ao que imaginamos.

Vemos nossos amigos conseguindo status, trabalho, moradia, enquanto ainda estamos esperando. Ou vemos amigos que ficaram para trás recorrendo de seus pedidos de asilo anos depois de termos tido os nossos aprovados.
Precisamos ser gentis uns com os outros, pois todos nós somos diferentes, pois todos nós estamos em jornadas diferentes, mas difíceis. Ser gentil pode ser:

- **Manter um caderno da gratidão** ou colar notas autoadesivas na parede com algumas coisas pelas quais você é grato;
- **Reconhecer e nomear conquistas**, suas e de outras pessoas: "Você foi àquela consulta", "Você ligou para o médico", "Consegui chegar ao fim do dia de hoje".
- **Tirar 10 minutos do dia só para você**, mesmo que seja só para ficar sentado quieto.
- **Dizer "sim"** quando alguém oferece para tomar conta das crianças, para cozinhar ou ajudar com a papelada;
- **Ajudar as pessoas** que têm dificuldade para acessar recursos e suporte online (como esse guia!)

Isso ajuda a reconhecer que algumas coisas fogem do nosso controle, por exemplo, quanto tempo leva para se ter um retorno do seu pedido de asilo.



ESTUDO DE CASO 2: MARIA E SUA LONGA ESPERA



Maria havia feito seu pedido de asilo anos atrás, mas ainda não tinha recebido uma resposta.

A incerteza era como estar em um estado entre a vida e a morte.

Ela se sentia como um pássaro, cujas asas e pernas foram cortadas, sentindo dor constantemente e ansiando pela liberdade. Então, depois de tanto tempo, ela recebeu uma carta de rejeição.

Ela passava noites sem dormir, tinha dores de cabeça e sentia medo toda vez que uma van diminuía a velocidade em frente à casa dela. Teve que sair da moradia oferecida pelo governo e deixou de ganhar o pouco dinheiro que recebia. Quando foi encaminhada ao nosso grupo de apoio entre pares, sentia dores no peito, tinha as mãos trêmulas e a sensação de que algo terrível estava prestes a acontecer.

Começamos ouvindo, oferecendo uma cadeira e uma xícara de chá.

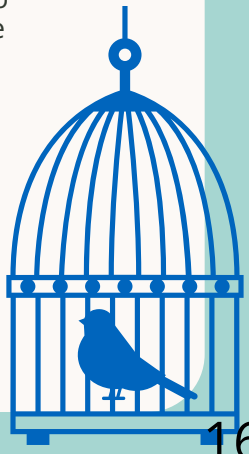
Após algumas sessões, começamos a tomar medidas práticas. Ela não estava cadastrada em um médico de família porque temia que isso pudesse afetar o seu pedido de asilo. Explicamos à Maria que isso era um direito garantido por lei e, depois, a apoiamos no balcão de cadastro enquanto ela lutava para fazer valer esse direito.

Nós a orientamos sobre vários serviços diferentes (aulas de inglês e de costura, um banco de alimentos e serviços de apoio à saúde mental), incluindo uma organização jurídica que oferecia orientação gratuita.

Analisaram seus documentos e identificaram opções sobre as quais ela nunca havia sido informada.

Ao longo do tempo, Maria começou a trabalhar como voluntária em uma das organizações beneficentes locais que a ajudaram. Ela descreveu o sentimento como

“Menos como se minha vida estivesse em pausa e mais como se eu fosse uma pessoa.”



DICA 4: MOVA O SEU CORPO, MUDE O SEU ESPAÇO

O estresse vive no corpo e na mente. Quando as coisas parecem não fluir, movimentar-se um pouco pode ajudar a mudar esse sentimento.

Você não precisa ficar em forma. O objetivo é lembrar que o seu corpo ainda está vivo e é capaz de sentir pequenas alegrias.

Quando você estiver desanimado, experimente:

Fazer tarefas domésticas para "se distrair e se movimentar";
Sair para caminhar (ou até mesmo participar de um grupo de caminhada), ir sozinho ou com amigos até o parque local ou até mesmo dar uma volta para olhar as vitrines;
Fazer jardinagem, talvez em jardins comunitários locais, e ver as plantas crescerem;
Dançar músicas do seu país com amigos e família;
Exercícios na cadeira e alongamentos suaves quando for difícil ficar em pé, incluindo levantar objetos leves, girar os ombros ou fazer movimentos circulares lentos com os tornozelos para manter o corpo em movimento;
Ir à academia, fazer yoga ou meditar para melhorar o seu bem-estar físico e mental..



DICA 5: USE A RELIGIÃO, A CRIATIVIDADE E A CULTURA

Para muitos de nós, bem-estar envolve espiritualidade, cultura e imaginação.

Temos origens diferentes e usamos essas coisas de formas diferentes. Talvez você goste de:

Rezar ou ter um momento de tranquilidade em um pequeno espaço de paz (criado com um tapete de oração, uma vela, um livro ou um objeto que te lembre de casa);

Comemorar datas culturais como Yalda (um festival persa que marca a noite mais longa e o retorno dos dias mais longos);

Criar ritmo ou sons com o seu corpo, por exemplo, bater as mãos suavemente nas suas pernas ou no peito em um ritmo constante;

Experimentar terapias à base de atividades artísticas ou participar de um grupo comunitário gratuito (por exemplo, uma roda de canto ou um coral gratuito);

Escrever contos ou poemas sobre o que você está passando, ou tentar desenhar, ou colorir, quando tiver com dificuldades para escrever.



COMO É UM BOM APOIO?

A primeira consulta de saúde mental foi traumatizante. A forma que ele fazia perguntas, parecia que eu estava fazendo algo errado.

"Quando eu tentei de novo, estava assustado. Mas a terapeuta nova disse 'Essa uma hora é sua. É o seu espaço. Se não quiser responder, não responda. Se quiser chorar, chore. Se quiser ficar em silêncio, tudo bem também.' A pressão que eu sentia diminuiu. Ela parecia um anjo. Então, fui me abrindo aos poucos."

O apoio ao bem-estar nem sempre é acolhedor e leva tempo até encontrarmos algo que funciona. Um bom apoio deve:

- Explicar o que acontecerá e tratar você com respeito e dignidade;
- Disponibilizar um intérprete, caso você precise, ou falar em inglês simples, caso não precise;
- Dar a você tempo para pensar e responder, respeitando a sua confidencialidade ou sua escolha de não compartilhar;
- Conhecer a sua história e a sua origem sem precisar repetir a história dolorosa de sempre.

Continua na próxima página





COMO É UM BOM APOIO?

Você pode usar os tópicos abaixo para se preparar para as consultas já que, com frequência, você precisará lutar pelos seus direitos e pelas suas necessidades. Anote:

- Com o que você quer ajudar (por exemplo, sono, pânico, dores de cabeça, raiva, solidão);
- Assuntos sobre os quais você ainda não quer falar;
- Coisas que ajudaram você no passado (música, religião, amigos, rotinas);
- Seus “gatilhos”/o que piora as coisas.

Você tem direito a um intérprete e pode solicitar um médico diferente, caso o espaço não pareça seguro ou respeitoso.



ESTUDO DE CASO 3: AMIR E SOFI NO DEPARTAMENTO DE HABITAÇÃO

No departamento de habitação de Londres, Sofi estava sentada à mesa, quando um rapaz entrou nervoso, meio sem jeito.

Ele se chamava Amir, tinha acabado de chegar da Síria e segurava uma carta amassada de seu senhorio.

Seus olhos determinados circulavam pela sala, procurando pela pessoa certa. Quando Sofi o cumprimentou, ele se mostrou reservado.

Apesar de ele falar três outros idiomas, ele mal entendia o inglês. Em vez de se apressar, ela gesticulou para que ele se sentasse e abriu um app de tradução no tablet.

Devagar e pacientemente, ela começou a digitar frases simples. A expressão de Amir se suavizou, quando palavras em árabe apareceram na tela. Aos poucos, foram reconstruindo a história dele. **O senhorio havia aumentado o aluguel injustamente e Amir estava com medo de ser despejado.**

Sofi o orientou no preenchimento da documentação, traduzindo cada formulário e explicando seus direitos passo a passo. No final, Amir não só compreendia seus direitos à moradia, mas também sabia onde fazer aulas gratuitas de inglês nas proximidades.

Uma semana depois, Amir voltou. Ele ainda não tinha uma moradia, mas sorria confiante e disse à Sofi em inglês “Obrigado”. Ele conhecia os direitos dele e sentia que podia continuar lutando.



A AJUDA ESTÁ DISPONÍVEL

Se você estiver em perigo imediato ou achar que pode se machucar ou machucar outra pessoa, ligue para 999.

Se você precisar de ajuda médica urgente, mas não for uma emergência, ligue para NHS 111. Você pode ligar para esses números independentemente do seu status de imigração e os cuidados emergenciais são sempre gratuitos.

Como se cadastrar em um médico de família e ter acesso a cuidados de saúde mental:

- Você tem o direito de cadastrar em um médico de família (GP) independentemente do seu status de imigração ou capacidade de pagar pelo atendimento.

- Não é necessário um comprovante de residência, um documento de identidade ou documentos de imigração para se cadastrar, apesar de algumas clínicas ainda solicitarem.

Se você precisar de ajuda para se cadastrar em um médico de família, entre em contato com a Doctors of the World. Seu médico pode encaminhar você a serviços de apoio à saúde mental, mas a espera pode ser longa.

Continua na próxima página



A AJUDA ESTÁ DISPONÍVEL

Continuação

Use algumas das ideias deste guia para cuidar de si mesmo e manter-se conectado.

Enquanto você espera:

- Entre em contato com alguns dos grupos que destacamos nas próximas páginas;
- Pergunte ao seu médico sobre organizações que oferecem aconselhamento psicológico ou grupos de apoio;
- Confira se existem grupos comunitários perto de você que oferecem apoio gratuito ou de baixo custo;
- Você tem o direito de acessar informações na língua de sua preferência. Sempre solicite um intérprete ou materiais traduzidos quando achar que precisa deles.

ONDE CONSEGUIR APOIO

Todos os serviços abaixo são gratuitos e confidenciais (exceto em casos de risco grave para você ou para outras pessoas). O horário de abertura pode mudar, então confirme no site ou ligue quando puder.

Samaritans: suporte emocional, dia ou noite; Site: www.samaritans.org; Telefone gratuito: 116 123 (24 horas).

Refuge: apoio a mulheres e crianças vítimas de violência doméstica Site: www.refuge.org.uk Linha de apoio a vítimas de violência doméstica: 0808 2000 247 (24 horas).

Citizens Advice: orientação sobre questões financeiras, moradia, benefícios e imigração. Encontre o escritório mais próximo de você: citizensadvice.org.uk; Telefone gratuito (Inglaterra): 0800 144 8848 (varia conforme a área).

British Red Cross: apoio em situações de crise para refugiados e pessoas em situação de vulnerabilidade; Site: www.redcross.org.uk/get-help; Telefone: 0344 871 11 11.

Refugee Council: orientação, defesa de direitos e apoio a pessoas que buscam asilo. Telefone: 020 7346 6700; Site: www.refugeecouncil.org.uk

Continua na próxima página

ONDE CONSEGUIR APOIO

Continuação

Todos os serviços abaixo são gratuitos e confidenciais (exceto em casos de risco grave para você ou para outras pessoas). O horário de abertura pode mudar, então confirme no site ou ligue quando puder.

Rainbow Migration: apoio para pessoas LGBTQIA+ que buscam asilo no Reino Unido.
Site: rainbowmigration.org.uk.

Say It Loud Club: apoio de saúde mental para pessoas racializadas LGBTQIA+. Site: www.sayitloudclub.org.

Crisis: apoio a pessoas em situação de rua ou em risco de ficar sem moradia. Site: www.crisis.org.uk; Telefone: 0300 636 1967.

Refugee Action: oferece aconselhamento e apoio prático a pessoas que buscam asilo e a refugiados no Reino Unido (por exemplo, moradia, orientação sobre imigração, assistência social, integração). Site: www.refugee-action.org.uk; Telefone: 07725 638218.

Black Minds Matter UK: oferece terapia gratuita, com profissionais negros, voltada especificamente para pessoas negras. Site: www.blackmindsmatteruk.com.

ONDE CONSEGUIR APOIO

Continuação

Todos os serviços abaixo são gratuitos e confidenciais (exceto em casos de risco grave para você ou para outras pessoas). O horário de abertura pode mudar, então confirme no site ou ligue quando puder.

APOIO LOCAL E MUNICIPAL (EXEMPLOS EM TODO O PAÍS)::

Praxis: oferece orientação e apoio prático a migrantes em situação de miséria, com dificuldades para acessar serviços, moradia, entre outros. Site: https://praxis.org.uk

Hestia: oferece suporte confidencial a sobreviventes de violência doméstica e escravidão contemporânea, acomodação segura, aconselhamento jurídico e psicológico. Site: https://hestia.org

Grupos da City of Sanctuary: muitas cidades do Reino Unido têm um grupo da City of Sanctuary para recepcionar e dar suporte a refugiados. Eles oferecem integração comunitária, eventos sociais e redes de apoio. Site: https://cityofsanctuary.org para encontrar o grupo mais próximo de você.

Nafsiyat Intercultural Therapy Centre: oferece terapia culturalmente sensível a pessoas negras, asiáticas, de minorias étnicas e migrantes, incluindo refugiados e solicitantes de asilo. Oferece terapia individual e em grupo em vários idiomas. Site: https://www.nafsiyat.org.uk; Telefone: 020 7263 6947.

ONDE CONSEGUIR APOIO

Continuação

Todos os serviços abaixo são gratuitos e confidenciais (exceto em casos de risco grave para você ou para outras pessoas). O horário de abertura pode mudar, então confirme no site ou ligue quando puder.

EXEMPLOS FORA DE LONDRES:

- **Mustard Tree (Manchester):** oferece moradia, assistência social e apoio prático. Site: www.mustardtree.org.uk.

- **Positive Action for Refugees and Asylum Seekers (Leeds):** oferece acomodação, alimentação, aconselhamento e suporte de longo para pessoas em situação de miséria que buscam asilo. Site: www.pafras.org.uk

- **Leeds Asylum Seekers Network (LASSN):** apoio a pessoas que buscam asilo, incluindo orientação, defesa de direitos, acompanhamento de casos, apoio em situações de miséria e atividades comunitárias. Site: www.lassn.org.uk

ONDE CONSEGUIR APOIO

Continuação

Todos os serviços abaixo são gratuitos e confidenciais (exceto em casos de risco grave para você ou para outras pessoas). O horário de abertura pode mudar, então confirme no site ou ligue quando puder.

RECURSOS PARA AJUDAR A SI MESMO (E A OUTRAS PESSOAS):

O **Kompasi** é um hub online gratuito para migrantes e refugiados que moram no Reino Unido. Ele reúne informações confiáveis sobre saúde mental, moradia, imigração, saúde, trabalho e vida cotidiana. Site: https://kompasi.org https://kompasi.org

A **Thrive LDN** pessoas em Londres a serviços de apoio à saúde mental e ao bem-estar, incluindo serviços gratuitos ou de baixo custo oferecidos por organizações comunitárias. Seu site também contém muitos recursos relevantes. Site: https://thriveldn.co.uk/all-resources/

O **Good Thinking** é um aplicativo aprovado pelo NHS que direciona você para recursos relacionados à ansiedade, ao humor deprimido, a problemas de sono e ao estresse. As ferramentas foram desenvolvidas para você usá-las no seu celular ou computador no seu próprio ritmo. Site: https://www.good-thinking.uk

ONDE CONSEGUIR APOIO

Continuação

Todos os serviços abaixo são gratuitos e confidenciais (exceto em casos de risco grave para você ou para outras pessoas). O horário de abertura pode mudar, então confirme no site ou ligue quando puder.

RECURSOS PARA AJUDAR A SI MESMO (E A OUTRAS PESSOAS):

Side by Side (Mind UK): A Side by Side é uma comunidade online, gratuita e sem fins lucrativos mantida pela Mind, em que as pessoas podem falar sobre saúde mental e se conectar a outras pessoas que estão passando por situações semelhantes. Está disponível 24 horas, com moderação das 08 à 0h e oferece um espaço seguro para compartilhar experiências, ouvir e se sentir menos só. Site: sidebyside.mind.org.uk. Você também pode entrar em contato com a central de informações da Mind para obter apoio geral: 0300 123 3393.

Diferentes organizações têm diferentes papéis. Algumas são organizações beneficentes independentes; outras são ligadas a sistemas governamentais. Por exemplo, a Migrant Help é a organização contratada pelo Ministério do Interior para prestar apoio a pessoas que buscam asilo. Elas podem alterar decisões sobre acomodações ou subsídios, mas não são independentes.

Compartilhe apenas as informações necessárias para se tomar uma decisão.



SOBRE AS ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NESTE GUIA

A **Doctors of the World UK** é uma organização beneficente da área da saúde que trabalha para que todas as pessoas, independentemente de sua origem ou de sua situação documental, possam ter acesso seguro aos serviços de saúde. Ela oferece serviços em Londres e atua em âmbito nacional em defesa de pessoas que não têm acesso a cuidados, incluindo migrantes em situação de extrema vulnerabilidade, pessoas com situação migratória irregular, profissionais do sexo e pessoas sem endereço fixo. Este guia foi criado em conjunto com os Consultores Nacionais de Saúde da Doctors of the World, que trazem consigo tanto experiências vividas quanto conhecimentos adquiridos em suas comunidades.
www.doctorsoftheworld.org.uk

A **Thrive LDN** é uma parceria entre o NHS de Londres, serviços públicos, a Prefeitura de Londres, governos municipais e organizações beneficentes. Ela trabalha com as comunidades para promover uma melhor saúde mental para todas as pessoas em Londres e incentivar as pessoas a falar mais abertamente sobre bem-estar em seus bairros, famílias e locais de trabalho.
www.thriveldn.co.uk



SOBRE AS ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NESTE GUIA

Continuação

Desenvolvido em parceria com a Prefeitura de Londres, este recurso faz parte de um trabalho mais amplo para construir uma cidade mais saudável e justa para todos. Ele reflete a ambição de fazer de Londres um lugar onde as pessoas tenham apoio para cuidar da sua saúde mental e viver de forma mais saudável e plena.
www.london.gov.uk

A Escola de Enfermagem e Prática Avançada da Liverpool John Moores University está comprometida com a promoção da equidade em saúde, o avanço em um atendimento de saúde inclusivo e o apoio a pessoas migrantes, refugiadas e que buscam refúgio. A escola colabora com organizações locais, nacionais e internacionais para promover práticas culturalmente seguras, o bem-estar das comunidades e cuidados que levam em conta o trauma.

Este guia contou com a **contribuição de engajamento cívico** de Philomene Uwamaliya, enfermeira registrada de saúde mental, educadora e pesquisadora da Escola de Enfermagem e Prática Avançada.
www.doctorsoftheworld.org.uk

SOBRE ESTE GUIA

Muitos de nós carregamos muitas coisas pesadas ao mesmo tempo: problemas relacionados à imigração, preocupações financeiras, questões de moradia, responsabilidades com o trabalho e com os cuidados de outras pessoas, racismo, protestos violentos, notícias sobre guerras ou desastres em nossos países de origem e a sensação de estar longe da família.

Se você está carregando alguma dessas coisas, este guia é para você.

