

A REDE DE RESPOSTA À CURA COMUNITÁRIA

Equipa de Resposta à Cura de Boston

Equipa de Resposta à Cura da Comunidade Bowdoin-Genebra

Equipa de Resposta à Cura da Comunidade de Codman Square

Equipa de Cura da Comunidade NeighborHealth/East Boston

Equipa de Resposta à Cura da Comunidade de Greater Nubian Square

Equipa de Resposta à Cura da Comunidade de Grove Hall

Equipa de Resposta à Cura da Comunidade de Humboldt/Academia

Equipa de Resposta à Cura da Comunidade de Jamaica Plain

Equipa de Resposta à Cura da Comunidade de Mattapan

Equipa de Resposta à Cura da Comunidade de Upham's Corner

Para mais informações ou para aceder a esta brochura em espanhol, cabo-verdiano, português, haitiano, francês, somali, vietnamita, mandarim ou árabe, visite:

WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM



Portuguese

QUANDO É QUE PRECISA DE MAIS APOIO?

Conhece-se melhor do que ninguém. Se você ou as pessoas que lhe são mais próximas notarem que os seus sintomas não estão a melhorar ou que está a ter outras reações desconfortáveis, talvez seja altura de contactar o seu médico ou assistente para o informar. Pode também contactar um dos recursos abaixo indicados. Não tem de passar por isto sozinho(a).

RECURSOS

Em caso de emergência de saúde mental, telefone:

- Equipa BEST | **800 981-HELP**
- Para todas as outras emergências, ligue **911**
- Indemnização e assistência às vítimas | **617-727-2200 ext. 2160**
- Linha de apoio para os pais | **800-632-8188**
- Linha de apoio ao suicídio dos Samaritanos | **877-870-HOPE-4673**
- Jovens e jovens adultos MassEdCO | **617-536-0200**
- ROCA | **617-442-3101**
- Linha de apoio BPS | **617-635-8873**
- Linha de apoio à saúde comportamental de MA 24/7 | **833-773-2445**
- Violência doméstica | Linha de apoio SafeLink 24/7 | **877-785-2020**
- Crise de violação na área de Boston | **800-841-8371**
- Fenway Health LGBTQ | **617-267-0900**
- Abuso de substâncias e serviços de saúde mental | **800-662-4357**
- Alojamento | **617-635-3880**
- Recursos adicionais Mass 211 | telefone **211**
- Serviços municipais | telefone **311**



Construir uma Boston saudável
Presidente da Câmara Michelle Wu

CURA APÓS O TRAUMA



**PARA ACEDER AOS NOSSOS SERVIÇOS,
LIGUE PARA A NOSSA LINHA DE APOIO 24/7
ATRAVÉS DO 617-431-0125**

WWW.BPHC.ORG

O QUE É O TRAUMA?

O trauma é o resultado de um acontecimento ou situação assustadora ou aterrorizante. Trata-se de uma reação a um acontecimento ou a uma série de acontecimentos que uma pessoa ou uma comunidade sente como física ou emocionalmente nocivos ou uma ameaça à vida. O trauma ocorre quando esse acontecimento nocivo se sobrepõe à sua capacidade de lidar com a situação. Por exemplo, testemunhar ou viver um acontecimento violento na vizinhança, um acidente grave ou a morte súbita de um ente querido pode causar traumas.

REAÇÕES COMUNS AO TRAUMA

Embora cada pessoa reaja de forma diferente, eis algumas reações comuns que podem ocorrer:

- Problemas para dormir;
- Alterações no apetite;
- Sentir-se cansado(a) ou irritado(a);
- Ter pesadelos;
- Sentir-se nervoso(a);
- Sentir-se "entorpecido(a)" ou não ter quaisquer sentimentos;
- Sentir-se "sobressaltado(a)" ou como se precisasse de estar sempre a olhar à sua volta;
- Necessidade de manter os seus entes queridos perto de si;
- Ter "flashbacks" - ver uma repetição do trauma na sua mente.



FORMAS DE INICIAR O PROCESSO DE CURA

Há uma série de coisas que pode fazer para se sentir melhor nos dias e semanas que se seguem a uma experiência traumática. Uma das coisas mais importantes que pode fazer é cuidar de si próprio(a). Algumas coisas que podem ser úteis incluem:

- Estabelecer uma rotina regular e descansar bastante;
- Ser gentil consigo próprio(a);
- Passar tempo com família e amigos;
- Contactar o seu médico ou assistente;
- Cuidar do seu corpo.

Dormir o suficiente

Mesmo que esteja a ter dificuldade em dormir, é uma boa ideia deitar-se e descansar à noite. Tente não beber álcool ou tomar comprimidos para o(a) ajudarem a dormir. Se, após alguns dias, continuar a não conseguir dormir, contacte o seu médico ou assistente.

Estabelecer uma rotina regular

É importante estabelecer uma rotina regular para si próprio(a). Uma rotina dar-lhe-á uma sensação de equilíbrio.

Ser gentil consigo próprio(a)

Depois de um acontecimento traumático, é normal sentir vergonha ou culpar-se pelo que aconteceu. Mas tente ter calma consigo próprio(a) e lembre-se de que este tipo de pensamentos é normal.

Consumir meios de comunicação de forma consciente

Não há problema em fazer pausas nas notícias e em ter cuidado com o que partilhamos ou publicamos. Tente equilibrar o facto de se manter informado(a) com o facto de se permitir não ler ou ver meios de comunicação social perturbadores e opressivos.



A REDE DE RESPOSTA À CURA COMUNITÁRIA (CHRN)

A CHRN é uma rede de hospitais, centros de saúde e organizações comunitárias dedicadas a apoiar os indivíduos e as comunidades a curarem-se de incidentes de violência comunitária.

Os serviços estão divididos em três áreas principais:

Apoio imediato, serviços terapêuticos e envolvimento da comunidade, e incluem:

- Navegação de recursos;
- Apoio no local;
- Grupos de apoio e cura;
- Serviços de luto;
- Serviços de saúde comportamental;
- Envolvimento comunitário e educação.

WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM