

Oxfordshire  mind

O nosso pequeno livro de  
serviços  
2024-2025

Uma vista geral dos serviços  
disponíveis para si

# Serviço de informações

## Isto pode ser útil se...

- precisar de apoio para o seu bem-estar mental ou o de outra pessoa
- quiser obter informações acerca dos serviços disponíveis na sua área
- tiver interesse em utilizar os nossos serviços
- precisar de aconselhamento acerca de benefícios sociais e saúde mental

## É menos provável que seja útil se...

- precisar de apoio presencial hoje mesmo

## Isto pode ajudar com as seguintes formas de alcançar o bem-estar...

- Ligar-se
- Continuar a aprender



01865 247788



[info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)



07451 277973



# Apoio individual para crianças e jovens

## Isto pode ser útil se...

- tiver entre os 7 e os 17 anos de idade
- tiver um adulto de confiança para apoiar os seus objetivos de saúde mental e bem-estar
- tiver disposição para falar sobre como se está a sentir
- puder comparecer no consultório de clínica geral registado

## É menos provável que seja útil se...

- não se sentir confortável em ir ao consultório de clínica geral
- tiver entre os 0 e os 6 anos de idade

Para obter informações acerca de um apoio mais amplo a crianças, jovens e famílias com a Oxfordshire Mind e na sua área, utilize o endereço [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

Para consultas profissionais, utilize o endereço [cyp@oxfordshiremind.org.uk](mailto:cyp@oxfordshiremind.org.uk)

LEIA-ME



# Grupos de apoio de pares

## Isto pode ser útil se...

- se sentir isolado
- quiser partilhar o espaço com pessoas com experiências semelhantes
- quiser participar em atividades leves que possam ajudar com o seu bem-estar

## É menos provável que seja útil se...

- quiser apoio individual
- não estiver a considerar experimentar uma sessão de grupo neste momento

## Isto pode ajudar com as seguintes formas de alcançar o bem-estar...

- Ligar-se
- Continuar a aprender
- Ser ativo
- Estar presente



Ligue para saber mais: 01865 247888



Envie um e-mail para saber mais: [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)



# Porto seguro

## Isto pode ser útil se...

- estiver a sentir dificuldades em lidar com as circunstâncias
- precisar de apoio hoje mesmo
- precisar de apoio para manter a sua segurança
- quiser um ambiente seguro e de apoio para lidar com crises de saúde mental

## É menos provável que seja útil se...

- estiver a procurar um grupo de apoio regular ao qual se juntar
- tiver menos de 18 anos de idade
- se autoinfligiu danos físicos ou sofreu uma overdose no momento em que nos contacta

Isto pode ajudar com as seguintes formas de alcançar o bem-estar...

- Ligar-se
- Estar presente
- Continuar a aprender



**01865 903 037**

**Horário: 12:00-21:30, 7 dias por semana**



**osh@oxfordshiremind.org.uk**



# Cursos educativos e de competências para lidar com as dificuldades

## Isto pode ser útil se...

- quiser descobrir técnicas para melhorar o seu bem-estar
- gostar de aprender fazendo parte de um grupo

## É menos provável que seja útil se...

- quiser apoio individual
- não estiver a considerar experimentar uma sessão de grupo neste momento
- preferir um apoio menos estruturado neste momento

## Isto pode ajudar com as seguintes formas de alcançar o bem-estar...

- Ligar-se
- Estar presente
- Continuar a aprender
- Dar



Ligue para saber mais: 01865 247888



Envie um e-mail para saber mais: [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

Gerir emoções fortes

Explorar a autoestima

Gerir o stress

Competências de comunicação assertiva

5 formas de alcançar o bem-estar



# Serviço de prescrição social de cuidados primários

## Isto pode ser útil se...

- quiser obter ajuda para compreender como pode apoiar o seu próprio bem-estar
- quiser saber mais sobre serviços, grupos e apoio na sua área e noutros locais
- quiser obter apoio individual estruturado ao longo de 6 sessões
- quiser ter acesso a apoio perto de casa no seu consultório de clínica geral
- estiver a enfrentar problemas que, de alguma forma, afetam o seu bem-estar
- quiser ter mais tempo além daquele que um médico de clínica geral pode oferecer para lhe prestar apoio

## É menos provável que seja útil se...

- estiver a passar por uma crise imediata
- precisar de apoio com uma questão física
- precisar de um documento médico, como um atestado, ou de medicação
- estiver à procura de um diagnóstico médico



Isto pode ajudar com as seguintes formas de alcançar o bem-estar...

- Ligar-se
- Estar presente
- Continuar a aprender



LEIA-ME



Como aceder: através do consultório de clínica geral

Oxfordshire  mind

Estamos aqui para garantir que qualquer pessoa com um problema de saúde mental tem um local ao qual pode recorrer para obter aconselhamento e apoio.

[www.oxfordshiremind.org.uk](http://www.oxfordshiremind.org.uk)