

## Estou preocupado com a saúde mental ou o comportamento do meu filho ou da minha filha. Como posso obter apoio para o meu filho ou filha?

### Que tipo de apoio à saúde mental e comportamental está disponível?

A maioria dos apoios à saúde mental e comportamental para crianças em idade pré-escolar enquadra-se em três categorias:

1. **Serviços de ambulatório**, tais como terapia baseada em conversa conduzida pela criança, ludoterapia ou medicação. Os serviços de ambulatório disponibilizam intervenção para problemas como trauma, luto ou outro tipo de sofrimento mental, geralmente em sessões semanais ou quinzenais.
2. **Serviços Intensivos de Saúde Comportamental (IBHS)**, que incluem serviços de Análise Comportamental Aplicada (ABA). Consulte o folheto dos serviços ABA para obter mais informações. Os IBHS disponibilizam serviços intensivos por terapeutas móveis, consultores comportamentais e técnicos de saúde comportamental em sessões individuais e em grupo.
3. **Serviços de apoio à família**, tais como Terapia de Interação entre Pais e Filhos (PCIT). Os serviços de apoio à família trabalham com pais e filhos para promover um vínculo emocional saudável.

### Como posso obter uma avaliação para os serviços de saúde comportamental para o meu filho ou a minha filha?

1. **Entre em contacto com os serviços de atendimento a membros do seguro de saúde comportamental do seu filho ou filha.**
  - **Para assistência médica (Medicaid)**, ligue para a Community Behavioral Health (Saúde Comportamental Comunitária) (CBH) através do número 888-545-2600.
  - **Para seguros privados**, ligue para o número dos serviços de saúde comportamental que se encontra no verso do cartão de seguro do seu filho ou filha.
2. **Entre em contacto diretamente com um prestador de serviços da rede.**
  - **Para assistência médica (Medicaid)**, encontre prestadores da rede no diretório: <https://cbhphilly.org/members/provider-directory>.
  - **Para seguros privados**, aceda ao diretório de prestadores de serviços no sítio Web do seguro do seu filho ou da sua filha.



### O que devo fazer se alguém da minha família estiver em crise?

- **Ligue para o 988** em caso de qualquer emergência de saúde mental, tanto para crianças como para adultos.
- **Dirija-se ao serviço de urgências ou centro de crise mais próximo.**
  - Philadelphia Children's CRC (CRC das Crianças de Filadélfia) (3300 Henry Ave, East Falls)
  - Children's Hospital of Philadelphia (Hospital Pediátrico de Filadélfia) CRC (501 S 54<sup>th</sup> St, Cobbs Creek)

## A parentalidade é um desafio. Onde posso encontrar apoio?

Como posso entrar em contacto com outras mães e pais de crianças com necessidades especiais?

- **Encontre uma mãe ou um pai** com uma experiência semelhante através do Parent to Parent (Pais para Pais) da Pensilvânia. 888-727-2706 [www.parenttoparent.org](http://www.parenttoparent.org)
- **Estabeleça contacto com cuidadores** através do programa Vision for Equality: Trauma-Informed Care Project (Visão para a Igualdade: Projeto de Cuidados Informados sobre Trauma). [www.visionforequality.org/programs/family-support-projects](http://www.visionforequality.org/programs/family-support-projects)

Onde posso obter ajuda com os desafios da parentalidade em casa?

- **Solicite um parceiro de apoio familiar** através do Gemma Services Family Support Program (programa de apoio a famílias da Serviços Gamma) [www.gemmaservices.org/community/prevention](http://www.gemmaservices.org/community/prevention)
- **Solicite serviços para mães e pais cuidadores** no Children's Crisis Treatment Center (Centro de Tratamento de Crises Infantis) (CCTC). [www.cctckids.org/programs-services/center/parent-caregiver-services](http://www.cctckids.org/programs-services/center/parent-caregiver-services)
- **Encontre um grupo de apoio no Project FAM! (Projeto FAM!)**, um programa da Turning Points for Children (Pontos de Virada para as Crianças). [turningpointsforchildren.phmc.org/programs/project-fam](http://turningpointsforchildren.phmc.org/programs/project-fam)
- **Consulte a videoteca do Families First (Famílias Primeiro)** no Temple University Institute on Disabilities (Instituto de Deficiências da Universidade Temple). [disabilities.temple.edu/families-first](http://disabilities.temple.edu/families-first)

Onde posso obter ajuda para aceder a recursos adicionais para a minha família?

- **Vision for Equality: Birth-Five Project (Visão para a Igualdade: Projeto Nascimento-Cinco)**, 215-923-3349 x203 [www.visionforequality.org/programs/family-support-projects](http://www.visionforequality.org/programs/family-support-projects)
- **CORA Services Family Navigation Center (Centro de Navegação Familiar, dos Serviços CORA)**, 215-342-7660 [www.coraservices.org/family-navigation-center](http://www.coraservices.org/family-navigation-center)
- **Centro de Recursos Familiares Elwyn**. Se o seu filho ou a sua filha tiver um Programa de Educação Individualizada (PEI) através da Elwyn, solicite ao representante da LEA do seu filho ou filha que faça um encaminhamento para o Centro de Recursos Familiares, a fim de obter ajuda no acesso a recursos adicionais.

Quem pode ajudar a defender o apoio de que a minha família necessita?

- **PEAL Center (Centro PEAL)**, 215-567-6143, [www.pealcenter.org](http://www.pealcenter.org)
- **HUNE**, 215-425-6203, [www.huneinc.org](http://www.huneinc.org)
- **Disability Rights PA (Direitos das Pessoas com Deficiência PA)**, 800-692-7443, [www.disabilityrightspa.org](http://www.disabilityrightspa.org)