

GUIA DA PRO MENTE SANA

JUNHO 2010

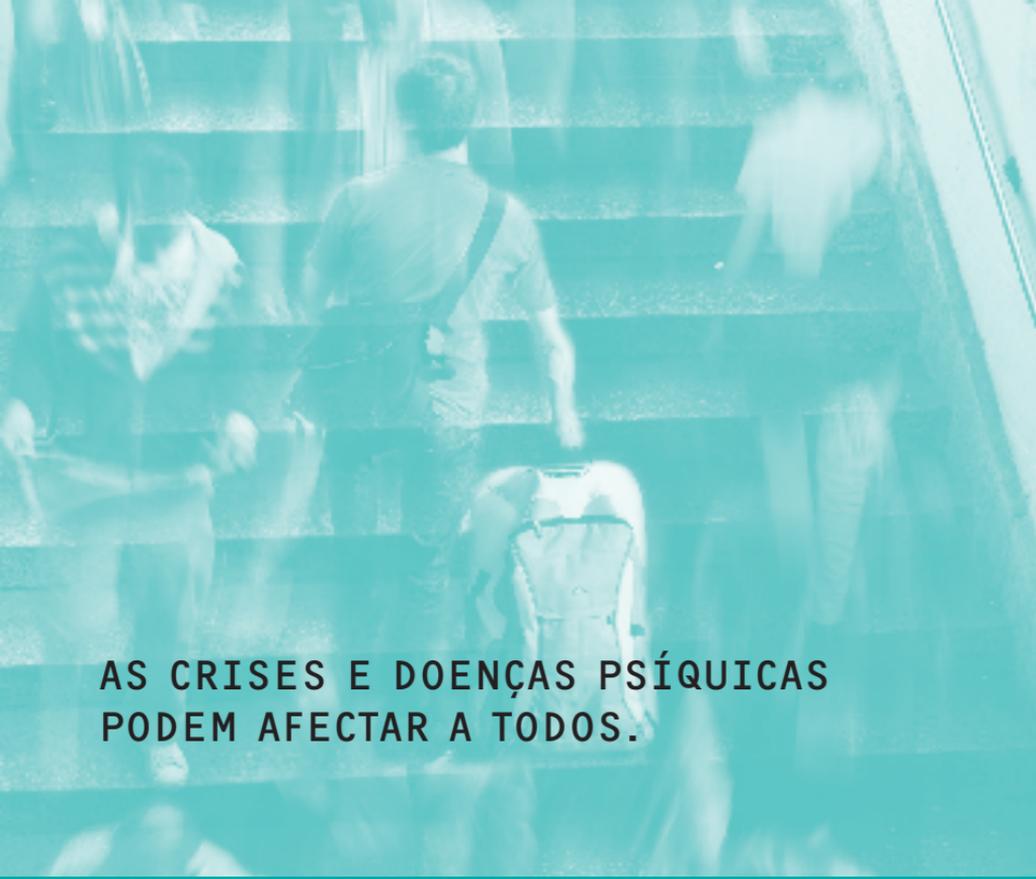
PORTUGUÊS
PORTUGIESISCH



CRISE PSÍQUICA –
O QUE FAZER?

migesplus

pro mente sana



AS CRISES E DOENÇAS PSÍQUICAS
PODEM AFECTAR A TODOS.

Editorial:

© Pro Mente Sana 2010

Texto: Pro Mente Sana e Cruz Vermelha Suíça, Departamento da Saúde

Composição gráfica: Raoul Schweizer, Zurique, anull.ch

Fotografia: Martin Volken, Zurique

Tradução: Cândida Meili

Impressão: Brüggli, Romanshorn

Com o apoio financeiro da Migesplus no âmbito do Programa Nacional Migração e Saúde 2008–2013 do Departamento Federal da Saúde.

**«SINTO-ME DESANIMADO, CANSADO E SEM FORÇAS,
JÁ HÁ TRÊS MESES.»**

André, 35

**«NÃO CONSIGO DORMIR DE NOITE E TENHO
PENSAMENTOS INQUIETANTES. DE MANHÃ SINTO-ME
SEM FORÇAS E NÃO CONSIGO LEVANTAR-ME.»**

Marta, 28

«SINTO ANGÚSTIA E NÃO SEI PORQUÊ.»

Ana, 67

**Estes estados de espírito são-lhe familiares? Não sabe o
que fazer e sente-se impotente?**

Os estados de ânimo negativos vêm e vão. Mas, e se permanecerem? Nesse caso, estamos muitas vezes perante uma crise psíquica. Uma crise psíquica pode ser sinal de que é necessário mudar algo na vida. Pode, contudo, também evoluir para uma doença psíquica.

Cerca de um quarto da população na Suíça sofre, no decurso de um ano, de uma doença psíquica, que pode ser constatada através de um diagnóstico.

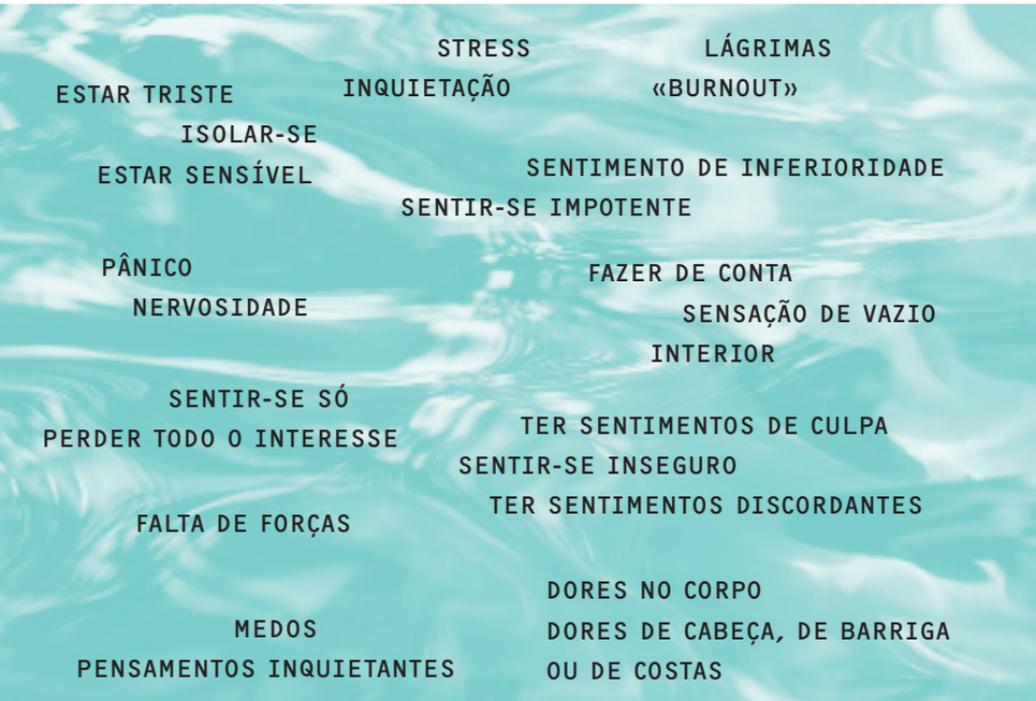
**Muitas pessoas sofrem uma vez na vida de uma crise
ou doença psíquica, que nem sempre pode ser resolvida
pelos próprios meios.**

Algumas pessoas conseguem superar a crise pelos próprios meios.

No entanto, quando não tiver forças para tal, procure conversar com alguém da sua confiança.

**Leve a sério a sua crise e tenha a coragem de mudar
algo! Tente falar com uma pessoa da sua confiança e que
o saiba ouvir.**

EXEMPLOS DE SINTOMAS E SINAIS DE UMA CRISE PSÍQUICA:



ESTAR TRISTE	STRESS	LÁGRIMAS
ISOLAR-SE	INQUIETAÇÃO	«BURNOUT»
ESTAR SENSÍVEL		SENTIMENTO DE INFERIORIDADE
		SENTIR-SE IMPOTENTE
PÂNICO		FAZER DE CONTA
NERVOSIDADE		SENSAÇÃO DE VAZIO INTERIOR
SENTIR-SE SÓ		TER SENTIMENTOS DE CULPA
PERDER TODO O INTERESSE		SENTIR-SE INSEGURO
		TER SENTIMENTOS DISCORDANTES
FALTA DE FORÇAS		DORES NO CORPO
		DORES DE CABEÇA, DE BARRIGA OU DE COSTAS
MEDOS		
PENSAMENTOS INQUIETANTES		

As crises psíquicas podem revelar-se de forma diferente e são vividas e sentidas por cada pessoa de forma diferente.

Uma crise psíquica não é imaginação nem representa um «fracasso» pessoal.

As crises e doenças psíquicas têm geralmente uma história prévia. Situações de vida difíceis, vivências dolorosas ou preocupações duradouras podem levar a crises e doenças psíquicas. Uma crise psíquica pode, contudo, surgir também de forma súbita e inesperada.

Por vezes é difícil distinguir uma crise psíquica de um mau humor trivial. Se não tiver a certeza, fale com um especialista da sua confiança.

O QUE PODE DESENCADear UMA CRISE PSÍQUICA?

- Elevadas exigências profissionais - pressão de sucesso, pressão de tempo, grande sobrecarga física ou psíquica.
- Sobrecarga a vários níveis: profissão, lar, filhos.
- Preocupações financeiras, um salário pequeno ou o medo de perder o emprego.
- As pessoas em certas fases da vida, tais como a infância, juventude, reforma ou idade muito avançada correm um risco maior de atravessarem uma crise psíquica ou de adoecerem psiquicamente.
- Para as mulheres, a gravidez ou o pós-parto são fases da vida que exigem muito a nível físico e emocional.
- Os jovens estão expostos a muitas preocupações, incluindo as elevadas exigências escolares, falta de reconhecimento por parte dos colegas e indo até ao «mobbing» (terrorismo psicológico).
- Conflitos duradouros nas relações, casamento ou no seio da família.
- As experiências de perda são um golpe profundo na vida das pessoas.
- A vida dos migrantes pode representar uma tensão permanente, sobretudo quando tiverem de superar desafios especiais:
 - A separação da própria família e bons amigos
 - Um estatuto de estadia incerto associado ao medo do futuro
 - Falta de reconhecimento social, vivências de racismo e de discriminação
 - Falta de possibilidades e chances de integração social e profissional
 - Preocupações com a integração dos filhos
 - Preocupações com familiares no país de origem
 - Falta de conhecimentos da língua local
- As experiências traumáticas e sobrecargas psíquicas graves, mesmo que muito antigas, podem provocar uma crise psíquica. Para os migrantes, a situação no país de origem antes da migração - guerra, violência, destruição, tortura, fuga - pode representar uma experiência traumática muito forte.

Tal como no caso das outras doenças, há factores e motivos que aumentam o risco de se vir a padecer de uma crise psíquica.

PRECISO DE AJUDA!

«APESAR DE TER TENTADO TUDO O QUE ESTAVA AO MEU ALCANCE, NÃO ME SINTO MELHOR.»

Isabel, 57

«SINTO-ME PRESO, IMPOTENTE E NÃO SEI O QUE FAZER.»

José, 43

«A MINHA COMPANHEIRA NÃO COMPREENDE O MEU PROBLEMA. E TAMBÉM NÃO TENHO MAIS NINGUÉM QUE ME COMPREENDA, APOIE E ME OUÇA.»

Natália, 31

Quando tais pensamentos atingirem grandes proporções, é altura de procurar ajuda.

Por vezes é difícil reconhecer que se precisa de ajuda.

As crises e doenças psíquicas continuam a ser associadas a preconceitos e as ideias erradas estão muito difundidas. Muitas pessoas têm, por isso, medo de serem classificadas de caso problemático ou sentem-se umas falhadas, por não conseguirem sair sozinhas da situação.

Não é vergonha pedir ajuda, mas sim uma decisão corajosa!

Todos conhecemos os limites ao tentarmos lidar com situações difíceis. Para cada pessoa, os limites são diferentes. Se chegar ao limite das minhas possibilidades, talvez alguém do exterior possa ajudar a encontrar formas de transformação.

O primeiro passo para sair da crise é uma conversa individual com um especialista.

- Esta pode ser uma conversa telefónica com um especialista, que pode também ser anónima (dever de sigilo profissional).
- Pode ainda ser uma conversa com o seu médico de família ou outro especialista da sua confiança.



«HÁ SEMANAS QUE ME SINTO TENSO,
DEVIDO À MINHA DOR PSÍQUICA.
SINTO-ME TRISTE E TENHO DORES NO
CORPO TODO.»

Manuel, 55

A QUEM ME POSSO DIRIGIR?

Todos os especialistas estão sujeitos ao dever de sigilo profissional!

- **Um médico da sua confiança**

Pode ser o seu médico de família ou também um especialista em Psiquiatria e Psicoterapia.

- **Telefone de aconselhamento da PRO MENTE SANA – aconselhamento telefónico anónimo**

O aconselhamento telefónico anónimo é um primeiro passo para obter ajuda profissional. Os psicólogos e advogados da Pro Mente Sana oferecem-lhe aconselhamento telefónico.

Alemão

Segunda-feira, terça-feira, quinta-feira 9:00–12:00 h, quinta-feira 14:00–17:00 h

Telefone 0848 800 858 (tarifa normal)

Francês

Segunda-feira, terça-feira, quinta-feira 10:00–13:00 h

Telefone de aconselhamento jurídico: 0840 0000 61

Aconselhamento psicossocial: 0840 0000 62 (tarifa local)

- **A «Dargebotene Hand» - ajuda telefónica anónima em situações de crise (alemão, francês, italiano)**

A «Dargebotene Hand» disponibiliza pessoas de contacto anónimas para quem necessite de ajuda imediata. Pode aqui expor os seus problemas.

A «Dargebotene Hand» é um primeiro ponto de contacto disponível 24 h por dia, independente da confissão religiosa e origem cultural, e que proporciona também ajuda por e-mail (resposta dentro de 48 horas) e em chat individual.

Telefone 143, www.143.ch

- **Téléfono de la Esperanza en Suiza (Spanisch)**

Téléfono 043 817 65 65, www.telefonodelaesperanza.org/zurich/labor

Nos interesa la salud emocional de las personas.

En el Teléfono de la Esperanza escuchamos y orientamos a personas que pasan por un mal momento y/o viven una situación de crisis. Nuestra atención de ayuda especializada es de carácter anónimo, por lo que tu intimidad y libertad serán respetadas.

- **Ajuda para crianças e jovens** (alemão, francês, italiano) - ajuda anónima em situações de crise
Ajuda telefónica gratuita e aconselhamento via chat para crianças e jovens em situações de crise e em situações de vida difíceis. Disponível 365 dias por ano e 24 h por dia e anónimo, se o pretender.
Na internet existem muitas respostas, informações e dicas relativas a temas que interessam as crianças e jovens.
[Telefone 147](tel:147), www.147.ch
- **Serviços sociais**
Os assistentes sociais da comuna de residência são um bom primeiro ponto de contacto relativamente a vários problemas.
- **Comunidades religiosas e espirituais**
Uma pessoa da sua comunidade religiosa, encarregada da assistência espiritual, pode ser um bom primeiro ponto de contacto e aconselhá-lo em situações de vida difíceis.

OFERTAS ESPECÍFICAS PARA MIGRANTES

- **Consultas para migrantes**
Nas grandes cidades, como Basileia, Berna, Genebra, Lausana, Winterthur e Zurique, existem consultas psiquiátricas ou psicológicas para migrantes nas Clínicas e Policlínicas Psiquiátricas e noutras instituições. Se necessário, estas consultas podem ser realizadas com o auxílio de intérpretes. Os intérpretes estão sujeitos ao dever de sigilo profissional.
- **Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer afk, Schweizerisches Rotes Kreuz**
Werkstrasse 16, 3084 Wabern
[Telefone 031 960 77 77](tel:0319607777), gi-ambulatorium@redcross.ch
www.redcross.ch
- **Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer afk,**
Psychiatrische Poliklinik
Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich,
[Telefone 044 255 52 80](tel:0442555280), www.psychiatrie.usz.ch
- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève)**
Département de médecine communautaire,
rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14,
[Telefone 022 372 53 28](tel:0223725328), www.hcuge.ch

- **Appartenances Genève**
bd St-Georges 72, 1205 Genève,
Telefone 022 781 02 05
appartenances@appartenances-ge.ch, www.appartenances-ge.ch
- **Appartenances Vaud**
Consultations psychothérapeutiques pour migrants (CPM)
www.appartenances.ch
 - **CPM-Lausanne**, rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne,
Telefone 021 341 12 50, cpm-lausanne@appartenances.ch
 - **CPM-Vevey**, rue des Communaux 2A, 1800 Vevey,
Telefone 021 922 45 22, cpm-vevey@appartenances.ch
 - **CPM-Yverdon**, rue de l’Ancienne-Poste 2, 1400 Yverdon-les-Bains,
Telefone 024 425 06 65, cpm-yverdon@appartenances.ch
- **Directório de Psicoterapeutas de Língua Estrangeira**
Editor: Associação de Psicoterapeutas Suíços,
Telefone 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch

AJUDA DE EMERGÊNCIA EM SITUAÇÕES DE CRISE AGUDA

- **Telefone de emergência**
Numa situação que possa pôr em risco a vida, devido a acidente ou a doença, contacte directamente o número de emergência médica **144**.
- **Serviços de emergência médica**
Caso não consiga contactar o seu médico de família, dirija-se aos serviços de emergência médica. Pode obter o número de telefone do seu local de residência através do número de informações **1811**.
- **Urgências**
Urgências do hospital mais próximo. Todas as urgências acolhem pessoas em crises psíquicas.
- **Serviço de Psiquiatria externo, Centro de Atendimento**
Os serviços de Psiquiatria em ambulatório, p. ex. serviço de Psiquiatria externo, Centro de Atendimento em Situações de Crise (Krisenzentrum), Policlínica Psiquiátrica (psychiatrische Poliklinik) são instituições de tratamento chefiadas por médicos. Encontra estes pontos de contacto na maioria dos cantões. Existem instituições para crianças e jovens, bem como para adultos.



QUE TIPO DE APOIO E TRATAMENTO EXISTE?

O apoio e tratamento realiza-se a vários níveis, a saber com medicamentos, psicoterapia e apoio social.

Tratamento com medicamentos: como me pode ajudar?

Nem sempre é necessário um medicamento. Para quem, no entanto, não conseguir dormir ou se sentir nervoso há muito tempo, pode ser útil um calmante ou soporífero receitado por um médico. O especialista médico trata os pacientes que sofram de depressão ou medo com certos medicamentos, os chamados psicofármacos. Estes não proporcionam, em si, uma cura. Podem, no entanto atenuar sintomas inoportunos e apoiar a convalescência (restabelecimento). É importante tomar os psicofármacos regularmente e nas doses recomendadas, e debater o seu efeito com o médico.

O que é uma psicoterapia?

A psicoterapia é um tratamento psíquico. Tal como em qualquer outro tratamento, existem vários métodos, como conversas ou trabalho corporal. A psicoterapia é efectuada por um psiquiatra ou psicólogo.

Psicoterapia

A psicoterapia oferece-lhe um espaço protegido em que pode falar sobre circunstâncias de vida difíceis, preocupações, os seus sentimentos e ideias. Pode fazer novas experiências e obter conhecimentos que resultem em alterações duradouras na sua vida. A psicoterapia ajuda-o a reduzir os seus medos, a dormir de novo, a não ter medo dos contactos sociais ou a lidar melhor novamente com situações ou problemas.

Trabalho corporal

O movimento e a respiração são a expressão da alma. As tensões e dores corporais podem também ser a expressão da dor psíquica. No trabalho corporal aprende a relaxar o corpo e a influenciar a respiração, exercendo, deste modo, uma influência positiva no seu bem-estar psíquico.

Apoio social e económico

Se pretender, adquire também apoio prático em situações de vida difíceis e conflitos, podendo ser consultas médicas com familiares, o empregador ou com as autoridades. Os especialistas (médicos, psicólogos e serviços sociais) ajudam-no a encontrar soluções para diversos problemas do dia-a-dia.

EXISTEM OUTRAS OFERTAS DE APOIO?

Métodos de tratamento complementares

Para além da Medicina Clássica, existem outros métodos de tratamento, tais como a Homeopatia ou a Medicina Chinesa.

Grupos de auto-ajuda

As pessoas com problemas semelhantes reúnem-se regularmente em grupos, onde trocam experiências e se aconselham mutuamente.

Apoio espiritual

Uma pessoa da sua comunidade religiosa, encarregada da assistência espiritual, presta-lhe assistência e acompanha-o.

OS FAMILIARES PODEM TAMBÉM OBTER APOIO?

Os familiares, parceiros ou amigos de pessoas que se encontram numa crise psíquica podem igualmente chegar aos seus limites e não saber o que fazer.

Por vezes, os familiares e amigos têm também dificuldade em compreender e aceitar uma crise ou doença psíquica. Tal pode causar sentimentos de impotência e desamparo, mas também levar à culpabilização da pessoa doente, por exemplo: «És preguiçoso», »Não queres trabalhar«, «És fraco de carácter».

Os familiares podem também obter apoio profissional. Utilize os telefones de aconselhamento ou dirija-se ao seu médico de família. Os especialistas podem ajudá-lo.

QUEM REALIZA OS TRATAMENTOS ESPECIALIZADOS?

Psiquiatras

Os psiquiatras dispõem de uma formação médica especializada. São responsáveis pelo tratamento médico de problemas psíquicos através de psicoterapia e psicofármacos.

Psicoterapeutas

Os psicoterapeutas são especialistas com uma formação especial em Psicoterapia. Apoiam e tratam pessoas em crises psíquicas e com problemas psíquicos.

O principal é a confiança

É importante que confie na pessoa que o trata. Por vezes é mais fácil para os pacientes se o especialista for do mesmo sexo.

Também pode ser importante um tratamento na língua materna.

Não hesite em comunicar os seus desejos e necessidades.

Resumo: tratamento médico e terapêutico



QUEM PAGA?

A regra básica é: todas as pessoas seguradas na Suíça têm o mesmo direito a prestações do seguro básico de doença.

O QUE PAGA O MEU SEGURO DE DOENÇA?

Tratamentos médicos e psiquiátricos

O seu seguro de doença paga os serviços prestados no quadro do seguro básico. À psicoterapia aplicam-se disposições especiais.

Tratamento por psicoterapeutas sem curso de Medicina

Se os psicoterapeutas sem curso de Medicina trabalharem como funcionários de um médico, os custos são pagos pelo seguro de doença no quadro do seguro básico (delegação de psicoterapia). Por outro lado, o seguro não é obrigado a pagar os custos no caso de psicoterapia efectuada por psicoterapeutas que exerçam a profissão de forma autónoma e que não tenham estudado Medicina. Muitos seguros de doença oferecem, no entanto, seguros complementares, que participam os custos de tratamentos efectuados por psicoterapeutas qualificados. Na altura do primeiro contacto, pergunte ao terapeuta até que ponto o seguro de doença participa os custos do tratamento.

Métodos de tratamento complementares

Os custos destes tratamentos não são cobertos pelo seguro básico (constitui excepção a acupunctura efectuada por médicos com formação especial). Muitos seguros de doença oferecem seguros complementares, que participam os custos de métodos complementares.

Quem paga o meu aconselhamento e apoio?

Se não tiver a certeza sobre quem paga o tratamento de que necessita, informe-se junto da respectiva entidade (p. ex. serviços sociais, apoio domiciliário (Spitex) socio-psiquiátrico).

O CAMINHO DA RECUPERAÇÃO É SEMPRE DIFERENTE

A forma de recuperar a saúde é diferente de pessoa para pessoa. O que faz bem a uns não tem necessariamente de ser bom para os outros. A questão é cada qual descobrir aquilo de que precisa para recuperar a saúde e se sentir novamente bem. Para uns, os psicofármacos são uma grande ajuda para se protegerem de novas crises, para outros é importante não dependerem de ajuda medicamentosa, e procuram outras estratégias para prevenir as crises, combater os medos, atenuar a instabilidade ou lidar com vozes incómodas.

A convalescência não é uma viagem sem percalços e perfeita.

Os caminhos da convalescência têm percalços. No decurso da convalescência podem voltar a surgir crises, os sintomas podem reaparecer ou pode mesmo ser necessário um internamento numa clínica. Não desanime! A ciência revela que, no decurso de uma convalescência, as crises surgem cada vez mais raramente e têm uma duração menor.

Agir, procurar ajuda e percorrer o próprio caminho é, ao mesmo tempo, um desafio e uma oportunidade.

«AINDA BEM QUE FUI AO PSIQUIATRA. FOI UM GRANDE PASSO PARA MIM. AO PRINCÍPIO NÃO CONTEI A NINGUÉM. O PSIQUIATRA FALOU COMIGO SOBRE AS POSSIBILIDADES DE TRATAMENTO. DECIDI-ME POR UM TRATAMENTO MEDICAMENTOSO E PSICOTERAPIA. MAIS TARDE TRAVEI TAMBÉM CONTACTO COM UM GRUPO DE AUTO-AJUDA. SENTI-ME COMPREENDIDO NAS CONVERSAS COM OUTRAS PESSOAS AFECTADAS. APRENDI QUE NÃO HÁ SOLUÇÕES ÚNICAS. HOJE SINTO-ME NOVAMENTE BEM E VOLTEI A SORRIR.»

Hélder, 46

INFORMAÇÕES JURÍDICAS PARA ASSALARIADOS

Tenho de informar o empregador de que me encontro numa crise e, por isso, não posso trabalhar ou posso apenas trabalhar parcialmente de momento?

É apenas obrigado a informar o empregador de que, por motivos de saúde, não pode trabalhar, mas não de que tipo de problema de saúde se trata. O atestado médico também não tem de informar sobre o motivo da incapacidade para o trabalho.

Tenho direito a receber dinheiro devido à minha incapacidade para o trabalho?

Como empregado receberá durante um certo tempo o seu salário ou subsídio de doença. Verifique também as suas apólices de seguro (seguro de doença e seguros privados) para ver se foi acordada uma indemnização diária no caso de incapacidade para o trabalho ou para exercer uma actividade remunerada.

O empregador pode despedir-me devido aos meus problemas psíquicos?

Em princípio, o empregador pode despedi-lo por quaisquer motivos. Mas também no caso de incapacidade para o trabalho por motivos psíquicos há prazos durante os quais o empregador não o pode despedir. Pode informar-se sobre qual é esta protecção no seu caso num centro de informação jurídica, tal como o da Pro Mente Sana.

O empregador deu-me a entender que me ia despedir.

Tenho de aceitar isso?

Se se despedir ou concordar com a rescisão do contrato de trabalho, pode perder salário ou prestações de seguro. Informe-se, em primeiro lugar, junto de um centro de informação jurídica antes de dar esse passo.

Com ajuda pode mudar-se muita coisa! Não desanime!

Pode por vezes demorar algum tempo até encontrar o especialista pretendido. Solicite nos seguintes centros endereços perto de si. Estas informações são gratuitas.

AJUDA PSIQUIÁTRICA E PSICOTERAPÊUTICA

- **Peça informações ao seu médico de família**
- **SGPP:** Sociedade Suíça de Psiquiatria e Psicoterapia
Telefone 031 313 88 33, www.psychiatrie.ch

PSICOTERAPIA: ENCONTRAR TERAPEUTAS

- **FSP:** Federação Suíça de Psicólogos
Telefone 031 388 88 00, www.psychologie.ch
- **SPV:** Associação de Psicoterapeutas Suíços
Telefone 043 268 93 75, www.psychotherapie.ch
Lista de Psicoterapeutas de Língua Estrangeira
- **Sociedade de Psicoterapeutas que trabalham em regime de delegação**
Telefone 043 497 95 65, (Stefan Dietrich), www.gedap.ch

GRUPOS DE AUTO-AJUDA

- **KOSCH:** Coordenação e Fomento dos Grupos de Auto-ajuda na Suíça. Informação sobre grupos de auto-ajuda
Telefone 0848 810 814, www.kosch.ch
- **VASK:** Associação de Familiares de Doentes Esquizofrénicos e Doentes Psíquicos
Telefone 061 271 16 40, www.vask.ch

PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

- **IPSILON:** Iniciativa para Prevenção do Suicídio na Suíça. Fornece pontos de contacto nacionais e locais.
www.ipsilon.ch

CENTROS DE INFORMAÇÃO JURÍDICA

Esclarecer as questões jurídicas num caso de crise psíquica (geralmente gratuitos).

■ PRO MENTE SANA

Alemão

segunda-feira, terça-feira, quinta-feira 09:00–12:00 h
quinta-feira, 14:00–17:00 h.

Telefone de aconselhamento 0848 800 858 (tarifa normal)

Francês

Segunda-feira, terça-feira, quinta-feira 10:00–13:00 h

Telefone de aconselhamento jurídico: 0840 0000 61

Internet

Na nossa home page encontrará links para vários centros de aconselhamento.

www.promentesana.ch

- **Se procurar um centro de informação jurídica próximo de si, informe-se na internet ou procure numa lista telefónica pelas seguintes palavras:**

Rechtsberatung (aconselhamento jurídico), Beratungsstellen (centros de aconselhamento), Sozialdienst (serviço social), Frauenzentrale (Organização para a Defesa dos Direitos das Mulheres), Gewerkschaften (sindicatos), Kaufmännischer Verein (Associação Comercial), etc., em conjunto com Migrantin, Migrant (migrante), Migration (migração) e o nome da cidade próxima do seu local de residência.

P. ex. Rechtsberatung, St. Gallen, Migration (aconselhamento jurídico, St. Gallen, migração)

PRO MENTE SANA

A Fundação suíça Pro Mente Sana informa e aconselha no caso de perguntas relativas a doença psíquica e saúde psíquica. Defende os interesses e direitos das pessoas doentes.

A Pro Mente Sana oferece vários guias e cadernos temáticos. Pode consultar a nossa oferta na lista de publicações ou no nosso site na internet.

SCHWEIZERISCHE STIFTUNG
PRO MENTE SANA
HARDTURMSTRASSE 261
POSTFACH
CH-8031 ZÜRICH

TELEFON 044 563 86 00
TELEFAX 044 563 86 17

kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch
PC 80-19178-4

ASSOCIATION ROMANDE
PRO MENTE SANA
RUE DES VOLLANDES 40
CH-1207 GENEVE

TÉLÉPHONE 022 718 78 40
TELEFAX 022 718 78 49

info@promentesana.org
www.promentesana.org
CP 17-126679-4

