

Português > Saúde > **Saúde mental**

Saúde mental

Saúde não significa apenas bem-estar físico, mas também bem-estar mental.

As causas e os efeitos da doença mental são múltiplos.

Se você cuidar da sua saúde mental, você também fortalecerá a sua saúde física. No entanto, sempre pode acontecer de você precisar de apoio em uma situação estressante.

Não espere até se sentir melhor por conta própria.

Busque ajuda. Os serviços de aconselhamento estão disponíveis para adultos, crianças, famílias e casais.

Crises e emergências em adultos

Se se sentir mal, marque primeiro uma consulta com o seu médico de família. Você pode obter ajuda lá para chegar a um especialista.

Se o consultório do médico de família estiver fechado, contacte o [serviço médico de emergência](#).

Intervenção na crise St.Gallen (24/7)

Este é o ponto de contato regional para adultos que estão em crise mental aguda e estão procurando ajuda profissional ambulatorial ou hospitalar.

Localizado no meio da cidade de St.Gallen, aberto diariamente.

Telefone: 058 178 54 44

[Intervenção de Crise Psiquiatria St.Gallen](#)

Psiquiatria St.Gallen

Está à procura de apoio na sua área? A psiquiatria St.Gallen ajuda adultos psicologicamente estressados e seus familiares.

Existem várias opções de tratamento:

- **Ambulatorial:** Você tem uma conversa regular com um especialista (por exemplo, 1 vez por semana)
- **Day clinic:** Você vai à clínica durante o dia (por exemplo, 5 vezes por semana) para o programa de terapia
- **Internação:** Você será atendido o tempo todo na clínica

[Zona Heerbrugg](#)

[Localização: Pfäfers](#)

[Zona Rapperswil](#)

[Zona Rorschach](#)

[Localização: St.Gallen](#)

[Localização Sargans](#)

[Localização: Uznach](#)

[Site de Wattwil](#)

[Localização Wil](#)

[Emergências e Crises - Serviços Psiquiátricos de Contato de Emergência](#)

Departamento de Psicossomática e Psiquiatria Consultora do Hospital Cantonal de St.Gallen

O Departamento de Psicossomática considera corpo, mente e alma como um todo. Trata distúrbios psicossomáticos. Você será designado diretamente pelo seu consultório médico de família, pelos médicos do hospital ou por um especialista.

[Hospital Cantonal de St.Gallen](#)

Consulta telefônica - Pro Mente Sana

Aconselhamento psicossocial por telefone: Tel. 0848 800 858

Segunda / Terça-feira / Quarta-feira: 9:00 - 12:00 e 16:30 - 19:30

Quinta-feira / Sexta-feira: 09.00 - 12.00 e 14.00 - 17.00

[Pro Mente Sana](#)

Encontre um grupo de suporte

Encontre um grupo de autoajuda sobre o seu tópico/problema de saúde.

[Ponto de contato para grupos de autoajuda](#)

Crises e emergências em crianças e adolescentes

KJPD Serviços Psiquiátricos para Crianças e Adolescentes St.Gallen

Ajuda para crianças e adolescentes, seus pais ou para toda a família.

 [Contatos telefônicos perto de você](#)

Centro Psiquiátrico da Criança e do Adolescente Klinik Sonnenhof

Ajuda a crianças, adolescentes e suas famílias com dificuldades psicológicas e psicossociais.

 [Klinik Sonnenhof - para crianças, adolescentes e suas famílias](#)

Chamada de Emergência Infanto-Juvenil (KJN) St.Gallen

O número de telefone para crianças e adolescentes do cantão de St.Gallen.

Você está sozinho com suas preocupações?

Tel. 0800 43 77 77 (gratuito e disponível a qualquer hora)

 [Chamada de Emergência Infanto-Juvenil](#)

Depressões

A depressão pode afetar qualquer pessoa. Fale sobre isso e procure ajuda, melhor mais cedo do que mais tarde.



Se você está em dúvida se está sofrendo de depressão, procure apoio de um especialista.

Depressão - brochuras em 13 línguas

-  Depression (albanisch)  SQ_AL  PDF, 2448 kB
-  Depression (arabisch)  AR_TN  PDF, 2519 kB
-  Depression (deutsch)  DE  PDF, 2711 kB
-  Depression (englisch)  EN  PDF, 2385 kB
-  Depression (französisch)  FR  PDF, 2610 kB
-  Depression (italienisch)  IT  PDF, 2498 kB
-  Depression (portugiesisch)  PT  PDF, 2373 kB
-  Depression (serbisch-bosnisch-kroatisch)  SH_YU  PDF, 2344 kB
-  Depression (spanisch)  ES  PDF, 2389 kB
-  Depression (tamilisch)  PDF, 3226 kB
-  Depression (türkisch)  TR_TR  PDF, 2338 kB

Programa de Autogestão da Depressão

Depressão - você está apenas triste ou há mais para isso? Saiba mais e deixe-nos ajudá-lo!

 [Saiba mais sobre depressão - online em 22 idiomas](#)  22 Sprachen

Problemas de dependência

Brochuras para todos:

- Ich heb mir Sorg (alemão / PDF)
- Impulsos para a saúde mental (alemão / PDF)
- Adolescentes: saúde mental com autoteste (alemão / PDF)
- Saúde mental e doença na família (alemão / PDF)

Brochuras sobre saúde mental no **trabalho**:

- Saúde Mental no Local de Trabalho para Funcionários (alemão / PDF)
- Saúde Mental no Local de Trabalho para Líderes (alemão / PDF)
- Impulsos para a saúde mental no trabalho (alemão / PDF)





Brochuras sobre saúde mental **na velhice**:

- Impulsos para uma boa atitude em relação à vida na velhice (alemão / PDF)

Brochuras para **mães e pais**:

- Mutterglück (alemão / PDF)

Procure ajuda!

| | |
|---|---|
|  | Serviços de aconselhamento e apoio Busque ajuda. |
|  | Terapeutas de língua estrangeira Encontre ajuda e conselhos no seu idioma. |
|  | Terapia psiquiátrica e psicoterápica Terapia lugares perto de você |
|  | Procure um médico por especialidade Psiquiatras / especialistas / cirurgiões / etc. |

Pontos de contacto

Encontre o ponto de contacto, aconselhamento ou autoridade certo na sua área: [Pontos de contacto](#)