

Portuguese



## **Apoio para Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgêneros e Queer (LGBTQ) preocupados com sua saúde mental**

### **Alguns dos serviços prestados:**

#### **Informações e orientações**

Venha conversar conosco sobre qualquer preocupação que tenha ou sobre informações de que precise. Se deseja conversar com alguém sobre algo que esteja achando difícil de entender, também podemos ajudar. As informações corretas ajudarão você a planejar os próximos passos.

#### **Representação**

Podemos ajudar você a ser ouvido(a) e a transmitir suas ideias com eficácia. Ouvimos e ajudamos você a pedir aquilo que deseja, fazer escolhas e conhecer seus direitos. O representante pode ajudá-lo(a) a estabelecer prioridades e fazer-se ouvir, ou representá-lo(a) se assim preferir (isso pode incluir ajuda com reclamações).

#### **Apoio pela internet**

Nosso serviço de apoio pela internet está disponível fora do horário normal para que você possa conversar com nossos voluntários treinados em assuntos LGBTQ e obter o apoio necessário.

#### **Grupos de apoio**

Nos grupos de apoio LGBTQ, todos podem falar de suas experiências, sentimentos e problemas em um ambiente seguro e acolhedor – uma oportunidade de compartilhar e oferecer apoio.

#### **Programa de mentores**

Se você deseja aprender coisas novas, descobrir novos hobbies ou alcançar novas metas, podemos colocá-lo(a) em contato com um mentor que ajudará você a desenvolver sua autoconfiança em ambientes sociais, explorar novas oportunidades e se sentir mais conectado à comunidade.

#### **Cursos de Bem-Estar**

Oferecemos vários cursos de bem-estar, que abordam temas como autoestima, desenvolvimento da autoconfiança, meditação pelo método *mindfulness*, qualidade do sono e controle do estresse.

#### **Para obter mais informações:**

Visite nossa página: [www.mindout.org.uk](http://www.mindout.org.uk)

E-mail: [info@mindout.org.uk](mailto:info@mindout.org.uk)

Tel.: 01273 234 839