

Suportes disponíveis:

Se estiver em CRISE, ligue para:

Seu Clínico Geral local

Samaritans (24/7)

Telefone gratuito: **116 123**

AJUDAS

Analise sobre isso (24/7)

Mensagem Gratuita: **50808**

INFORMAÇÃO

www.yourmentalhealth.ie

Sua Saúde Mental (HSE) 24/7 linha de informações. Telefone gratuito: **1800 111 888**

www.citizensinformation.ie

www.hse.ie



Visite o nosso site:

www.hellohowareyou.info



Translations sponsored by



Diga **olá** e pergunte: **como você está?**

H e l l o

HELLO

SE ENGAJE

OUÇA

APRENDA

OPÇÕES

Diga olá
e pergunte
como você
está?

Se engaje
com a
pessoa

Escute
ativamente
a pessoa

Aprenda
sobre a
pessoa e
como ela
está se
sentindo

Dê tempo
para falar
sobre as
opções

Hello

COMO VAI VOCÊ?



Mental Health
Ireland