

**Saúde Mental das Minorias Étnicas  
Desenvolvimento Comunitário**

*Trabalhando em parceria com  
Fórum da Comunidade Waveney cvs Ltd.*

*12 Grove Road*

*Lowestoft*

*NR32 1EB*

*Telefone 01502582201  
telemóvel:07887543323*



**Waveney Community Forum cvs Ltd**

Este folheto também está disponível a seu pedido em impressões largas e nas seguintes línguas: Polaco, Português e Russo.

Se quiser saber mais sobre saúde Mental ou serviços de bem estar que lhe possam ser úteis... telefone, email ou envie uma mensagem a Ela, que responderá logo que possível. Todas as chamadas serão tratadas de forma confidencial

**Contacto:  
Elzbieta Gontarczyk**

Técnica do Desenvolvimento Comunitário das Minorias Étnicas

**Great Yarmouth and Waveney Mind  
31 Caister Rd**

**Great Yarmouth  
NR30 4DA**

**Sítio na internet:  
[www.gywmind.org.uk](http://www.gywmind.org.uk)**

telefone: 01493 842129  
telemóvel: 07798550301  
Correio Electrónico: [ela@gywmind.org.uk](mailto:ela@gywmind.org.uk)

Caridade Registada número 1059886  
Companhia registada limitada por  
garantia número 03282832



For better  
mental health

**Great Yarmouth and Waveney Mind**

**Técnica do Desenvolvimento  
Comunitário das Minorias Étnicas**



**Encorajando a participação nos  
assuntos que afectam as vossas  
vidas.**

### Sabia que?

Saúde Mental é um estado de bem estar no qual cada indivíduo realiza o seu potencial, consegue lidar com os stresses normais da vida, consegue trabalhar de forma produtiva e frutuosa, e tem capacidade de contribuir para a comunidade em que se insere. (Organização Mundial de Saúde).

Sente-se como se estivesse a realizar o seu potencial?

É novo na área e precisa de apoio?

Consegue lidar com os stresses da vida?

Sente-se em baixo, sozinho ou isolado?

Sente-se mal compreendido ou entendido?

Gostaria de receber serviços culturalmente apropriados e mais responsáveis?

Gostaria de melhorar a sua vida?

### Os nossos Objectivos:

Projectamos focar-nos em promover a Saúde Mental durante a vida das pessoas, para garantir um começo saudável na vida às crianças e para prevenir desordens mentais na vida adulta e terceira idade.

Queremos melhorar a satisfação com serviços, como tratamento e resultados, para as Comunidades de Minorias Étnicas. Noutras palavras, apoio para que possa ter uma melhor qualidade de vida.

Projectamos trabalhar com outras organizações para reduzir e eliminar as desigualdades étnicas na experiência do serviço de Saúde Mental em Waveney.

Tencionamos trabalhar com indivíduos e grupos para desenvolver as habilidades, confiança e conhecimentos, providenciar instrução e vários eventos.

### O que podemos fazer

Podemos trabalhar juntos para ajudar a melhorar a sua situação e qualidade de vida.

Projectamos providenciar informação actual em Saúde Mental e bem estar.

Ouviremos os seus comentários e opiniões sobre os serviços de Saúde Mental locais em Waveney e informaremos os mesmos sobre as suas opiniões e necessidades, e deixaremos a Autoridade Local considerá-las para que possam entender e melhorar os serviços que lhe são prestados.

Podemos ajuda-lo (a) ou aos seus amigos, a estabelecer grupos de apoio apropriados à sua cultura.

Podemos providenciar informações sobre outros serviços relevantes.