

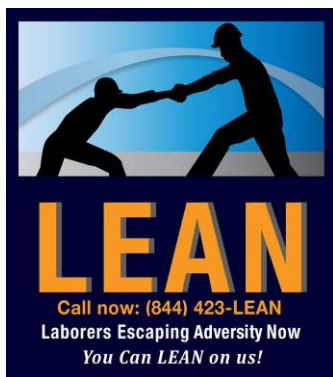
PODEMOS AJUDÁ-LO A OBTER APOIO EM SAÚDE MENTAL

Procure um especialista em saúde mental

Encontrar um terapeuta adequado para si e para a sua família, incluindo crianças e adolescentes, é importante. Estamos aqui para ajudar.

Use a nossa ferramenta **Encontre um médico** encontre terapeutas licenciados — incluindo psicólogos, conselheiros de saúde mental licenciados e terapeutas matrimoniais e familiares. Para começar a pesquisar, abra a A aplicação MyBlue ou iniciar sessão para bluecrossma.org e escolher

Procura um médico e estima os custos sob os meus cuidados.



LEAN

Se você ou um familiar tem dificuldades com o consumo de substâncias ou álcool, ligue para a LEAN Recovery Specialists para obter a ajuda de que necessita.
844-423-LEAN

Para ajuda na procura de um profissional de saúde mental ou para quaisquer outras questões sobre os seus benefícios de saúde, ligue **para o Massachusetts Workers' Health and Wellness Fund** através do 800-342-3792, ext. 201

Apoio em Crise 24/7

Se estiver a passar por uma crise, contacte a linha direta da Spring Health:

1-855-629-0554 (opção 2)

Ou ligue ou envie uma mensagem para a Linha Nacional de Suicídio e Crises: **988**.

Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano.

A SAÚDE MENTAL É UMA QUESTÃO FAMILIAR

Preocupamo-nos com o que é importante para ti. É por isso que estamos a disponibilizar opções de cuidados de saúde mental para si e para a sua família de mais formas do que nunca. Visite o nosso Centro de Recursos de Saúde Mental para saber mais sobre temas relevantes.

Saiba mais

Digitalize o Código QR ou visite

bluecrossma.org/mentalhealth



Blue Cross Blue Shield of Massachusetts is an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.



Encontre os cuidados de saúde mental certos para si e para a sua família

Quer procure prestadores presenciais ou virtuais, apoio para uma criança ou cuidados especializados em saúde mental, tem opções. Consulte estas práticas independentes de saúde mental dentro da rede.

Para apoio geral à saúde mental, como terapia individual, de casal e familiar, bem como gestão de medicação. Proporcionar acesso acelerado a cuidados clínicos de alta qualidade para os membros da Blue

Alma	Idades 5+	helloalma.com
Headway	Idades 6+	headway.co
Octave	Idades 18+	findoctave.com
Rula	Idades 5+	rula.com
Spring Health	Idades 6+	springhealth.com
Valera Health*	Idades 6+	valerahealth.com
Talkiatry	Idades 6+	talkiatry.com
Thriveworks*	Idades 6+	thriveworks.com

For specialty mental health

Aware Recovery* Oferece tratamento domiciliar para transtorno por uso de substâncias para promover uma recuperação duradoura	Idades 18+	awarerecoverycare.com
Brightline* Oferece terapia para crianças pequenas, crianças e adolescentes para ajudar a controlar ansiedade, depressão, problemas de comportamento, TDAH e outras condições	Idades 18 meses a 17 anos	hellobrightline.com/bcbsma
Cortica* Oferece cuidados integrais e baseados em valor para crianças autistas e outras crianças neurodivergentes e suas famílias	Até 21 anos	corticacare.com
Equip Health Oferece tratamento para anorexia, bulimia e transtornos alimentares atípicos	Idades 6+	equip.health
Forge Health* Concentra-se em melhorar a saúde mental e o bem-estar de militares da ativa, veteranos, socorristas e suas famílias	Idades 18+	info.forgehealth.com/bcbsma
NOCD* Oferece tratamento especializado para transtorno obsessivo-compulsivo	Idades 5+	treatmyocd.com
SAYFTEE* Oferece uma variedade de serviços de saúde mental e terapia para pessoas LGBTQI+ e seus entes queridos	Idades 6+	sayftee.com

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, or gender identity.

ATTENTION: If you don't speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Service at the number on your ID card (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia con el idioma. Llame al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación (TTY: 711).

ATENÇÃO: Se fala português, são-lhe disponibilizados gratuitamente serviços de assistência de idiomas. Telefone para os Serviços aos Membros, através do número no seu cartão ID (TTY: 711).