

## Ajuda adicional

Esta página contém mais informações para as pessoas que tenham concluído o inquérito.

Obrigado pela sua participação no inquérito. Esperamos que o tenha considerado interessante e que não tenha ficado perturbado com nenhum dos tópicos discutidos. No entanto, se tiver considerado alguma parte desta experiência perturbadora, pode contactar a Ipsos MORI através do email [evenssurvey@ipsos-mori.com](mailto:evenssurvey@ipsos-mori.com) ou ligar para um dos números de telefone indicados no final desta página. Encontram-se também aqui indicadas uma série de organizações que pode contactar para obter apoio.

### **AGE UK**

A linha de aconselhamento da Age UK consiste num serviço telefónico nacional gratuito e confidencial para pessoas idosas e suas famílias, amigos, cuidadores e profissionais. A equipa irá dar-lhe informações fiáveis e atualizadas, e irá ajudá-lo a ter acesso aos conselhos de que necessita.

É possível contactar o serviço de aconselhamento para assuntos relacionados com dinheiro, cuidados, saúde, habitação ou outro tópico em qualquer dia do ano, entre as 8h e as 19h.

Tel: 0800 055 6112

Sítio web: <https://www.ageuk.org.uk/>

### **Citizens Advice (Aconselhamento ao Cidadão)**

Uma rede de instituições de solidariedade independentes que fornece aconselhamento confidencial online, por telefone e pessoalmente, de forma gratuita. Podem fornecer aconselhamento sobre subsídios, trabalho, dívidas, habitação, família, imigração e saúde.

Linha de aconselhamento (Inglaterra): 03444 111 444

Linha de aconselhamento (País de Gales): 03444 77 20 20

Linha de aconselhamento (Escócia): 0800 028 1456

Todas as linhas estão disponíveis das 9h às 17h, de segunda a sexta-feira.

Sítio Web: <https://www.citizensadvice.org.uk/> (Inglaterra e País de Gales)

Sítio Web: <https://www.cas.org.uk/> (Escócia)

A opção de Chat permite-lhe falar online com um consultor qualificado. Pode:

- Falar sobre um problema de dívida. <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/chat-service-money-and-debt/> A ajuda está normalmente disponível entre as 8h e as 19h, de segunda a sexta-feira
- Falar sobre qualquer outro tipo de problema <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/web-chat-service/> A ajuda está normalmente disponível entre as 10h e as 16h, de segunda a sexta-feira

### ***Ajuda Mútua para a Covid-19***

Existem grupos locais na sua área para apoiar comunidades com dificuldades devido à Covid-19.

Visite: <https://covidmutualaid.org/> e introduza a sua área ou o seu código postal para localizar o grupo de apoio mais próximo de si.

### ***Cruse Bereavement***

A Cruse Bereavement Care Freephone National Helpline é composta por voluntários qualificados, que fornecem apoio emocional a qualquer pessoa afetada pelo luto

Telefone: 0844 477 9400 (a segunda a sexta-feira, das 9h às 17h)

Sítio Web: <https://www.cruse.org.uk>

### ***EASS, Equality Advisory Support Service (Serviço de Apoio e Aconselhamento sobre Igualdade)***

O EASS tem uma Linha de Ajuda para fornecer informações e orientações sobre discriminação e questões de direitos humanos. O serviço é gratuito e totalmente acessível por telefone, email, fax, correio, ligação de vídeo para quem pretende utilizar BSL (língua gestual britânica) e tem acesso a serviços de defesa de pessoas com problemas de saúde mental e de pessoas com dificuldades de aprendizagem. Também será lançado em breve um chat.

Horário de abertura: De segunda a sexta-feira das 9h às 19h e sábado das 10h às 14h.

Linha de aconselhamento: 0808 800 0082

Telefone de texto: 0808 800 0084

Sítio Web: <http://www.equalityadvisoryservice.com/>

### ***MIND***

Campanha MIND para dar conselhos e apoio para capacitar qualquer pessoa que sofra de um problema de saúde mental. Esta organização faz campanha para melhorar os serviços, conscientizar e promover a compreensão.

Pode contactar a MIND através da linha de informação, das 9h às 18h de segunda a sexta-feira (exceto feriados): 0300 123 3393

Email: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

Sítio Web: <https://www.mind.org.uk/>

Texto: 86463

### ***National Debtline (Linha de Dívida Nacional)***

Esta organização tem um histórico comprovado de aconselhamento especializados sobre dívidas há mais de 25 anos. Promete providenciar consultores especializados em dívidas, com elevados padrões de formação e apoio.

Ligue para obter aconselhamento gratuito sobre dívidas através do 0808 808 4000 de segunda a sexta-feira das 9h às 20h, e sábado das 9h30 às 13h

Sítio Web: <https://www.nationaldebtline.org/>

### ***Refuge (Refúgio)***

Uma linha de ajuda 24 horas para qualquer pessoa que sofra de violência doméstica:

Telefone: 0808 2000 247

Sítio Web: <https://www.refuge.org.uk/>

Esta organização também tem diversos recursos digitais disponíveis em [www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk) e [www.nationaldahelpine.org.uk](http://www.nationaldahelpine.org.uk)

### ***Samaritans (Samaritanos)***

Apoio confidencial às pessoas que sentem angústia ou desespero:

Telefone: 116 123 (linha de ajuda gratuita 24 horas)

Email: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Sítio Web: [www.samaritans.org.uk](http://www.samaritans.org.uk)

### ***Stop Hate UK***

A Stop Hate UK é uma instituição de solidariedade que fornece apoio independente e confidencial a pessoas afetadas por crimes de ódio. Fornece serviços de comunicação confidenciais para crimes de ódio em várias áreas do Reino Unido, incluindo uma linha de ajuda 24 horas por dia. Verifique cuidadosamente a sua lista de domínios antes de ligar.

Sítio Web: [www.stophateuk.org](http://www.stophateuk.org)

Linha de ajuda 24 horas: 0800 138 1625

Fax: 0113 341 0396

Text: 07717 989 025

Email: [talk@stophateuk.org](mailto:talk@stophateuk.org)

### ***Victim Support (Apoio à Vítima)***

Se tiver sido afetado por um crime, esta organização pode dar-lhe o apoio de que necessita para avançar. Os serviços são gratuitos e confidenciais, e estão disponíveis para qualquer pessoa na

Inglaterra, País de Gales ou Escócia, independentemente de o crime ter sido ou não denunciado ou há quanto tempo aconteceu.

Ligue gratuitamente para a linha de apoio através do

08 08 16 89 111 (Inglaterra e País de Gales, 24 horas por dia)

0800 160 1985 (Escócia, das 8h às 20h)

Envie um email para o serviço utilizando o formulário online no sítio Web:

<https://www.victimsupport.org.uk/> (Inglaterra e País de Gales)

<https://victimsupport.scot/> (Escócia)