

**MUITAS FAMÍLIAS ESTÃO PENANDO AGORA.
SE VOCÊ SE SENTIR SOBRECARRREGADO, NÃO HÁ PROBLEMA EM PEDIR AJUDA.**

Todos precisamos de ajuda de vez em quando

CONVERSE COM ALGUÉM QUE POSSA AJUDAR!

LIGUE **211** AGORA

VIOÊNCIA DOMÉSTICA

HABITAÇÃO / LUZ E ÁGUA

ALIMENTOS / REFEIÇÕES

SAÚDE MENTAL / USO / TRATAMENTO DE SUBSTÂNCIAS

ROUPAS / UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS

SAÚDE FÍSICA

APOIO AOS PAIS / FAMÍLIA

LINHAS DE CRISE / LINHAS DE AJUDA



Seu **Family Resource Center** local:
www.frcma.org



GRÁTUITA •
CONFIDENCIAL •
24/7 • **MULTILÍNGUE**
WWW.MASS211.ORG
Um programa da sua United Way &
The Commonwealth of Massachusetts local

SE FOR UMA EMERGÊNCIA, LIGUE PARA O **911**

PORTUGUESE-BRAZIL

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO, MESMO COM DISTANCIAMENTO SOCIAL