

Portuguese - Português

Sobre Nós

Propósitos e Objetivos

O Portal de Saúde Mental e Bem-Estar para Refugiados & Requerentes de Asilo foi criado para ser utilizado como primeiro ponto de recursos para habilitar saúde mental e assistência social profissional, organizações comunitárias, regulamentações, organizações internacionais e nacionais de terceiro setor e para os próprios refugiados e requerentes de asilo, para acessar facilmente a riqueza de informações e recursos, e ferramentas práticas, muitas das quais não estão acessíveis em um só lugar. Esses recursos foram produzidos e desenvolvidos por profissionais de saúde, organizações internacionais e nacionais e órgãos acadêmicos e de pesquisa com experiência e conhecimento especializado no trabalho com refugiados e requerentes de asilo, tanto no Reino Unido como internacionalmente.

O portal online incorpora o ethos do engajamento cívico, na University of East London através da criação de uma aproximação interdisciplinar com o alvo de unir funcionários e estudantes de uma quantidade de escolas e serviços da UEL, também facilitando a interação com organizações profissionais, ONGs, caridades e organizações comunitárias locais e também a níveis nacionais e internacionais.

About Us

Aims & Objectives

The Mental Health and Wellbeing Portal for Refugees & Asylum Seekers has been created to be utilised as a first stop resource to enable mental health and social care professionals, community organisations, statutory, international and national third sector organisations and refugees and asylum seekers themselves, to easily access the wealth of information and resources, and practical tools many of which are not accessible in one place. These resources have been produced and developed by health care practitioners, international and national organisations and academic and research bodies with experience and expert knowledge of working with refugees and asylum seekers, both in the UK and internationally.

The online portal embodies the ethos of civic engagement at university of East London through the creation of an interdisciplinary approach aimed at bringing together staff and students from a number of UEL schools and services as well as facilitating interaction with professional bodies, NGO's, charities and community organisations in East London and at national and international levels.

Nos Contate

Agradecemos comentários de nossos usuários em serviço e os usamos para melhorar nosso portal. Se você possui qualquer sugestão sobre como podemos melhorar nosso portal online, nós gostaríamos de saber de você. Também sempre haverá novos recursos e informações a serem incluídos como novas diretrizes publicadas regularmente; novas e/ou melhores intervenções psicológicas que estão sendo pesquisadas e desenvolvidas; novas organizações ou serviços podem se estabelecer ou os já existentes podem alterar os serviços que elas fornecem.

Por favor envie um e-mail com suas sugestões usando os e-mails abaixo e ajude este portal online permanecer atual e relevante.

farahfarsimadan@yahoo.co.uk

p.v.dudman@uel.ac.uk

r.tribe@uel.ac.uk

Contact Us

We welcome feedback from our service users and use them to improve our Portal. If you have any suggestions about how we can improve our online Portal, we would like to hear from you. In addition, there would always be new resources and information to be included e.g. new guidelines are published regularly; new or improved psychosocial interventions are researched and developed; new organisations or services may set up or existing ones may alter services they provide.

Please email us your suggestions and/or updated resources and information using emails below and help this online Portal remain current and relevant in assisting refugees and asylum seeking population.

farahfarsimadan@yahoo.co.uk

p.v.dudman@uel.ac.uk

r.tribe@uel.ac.uk

Centro de Recursos

Os recursos de Saúde Mental e Bem-Estar podem ser utilizados como uma primeira parada no Centro de Recursos para refugiados e requerentes de asilo, como também para profissionais de assistências sociais e de saúde mental, organizações e agências trabalhando com eles no Reino Unido e internacionalmente por refugiados em campo, pessoas deslocadas internamente e profissionais trabalhando com esses grupos.

Os recursos incluem:

- Recursos de Saúde Mental em Inglês
- Recursos Traduzidos de Saúde Mental
- Guias & Downloads sobre Saúde Mental e Assistência Social de Refugiados & Requerentes de Asilo
- Recursos De Vídeo e Áudio
- Técnicas de Relaxamento e Exercícios de Áudio
- Referências de Intervenções Psicossociais & links sobre Refugiados & Requerentes de Asilo
- Apresentações & Ensinaamentos sobre Trabalhar com Refugiados & Emigrantes
- Experiências Pessoais & Histórias de Jovens Refugiados & Requerentes de Asilo
- Diretoria de Serviços & Organizações para Refugiados, Requerentes de Asilo & Emigrantes
- Referências sobre Saúde Mental & Bem-Estar dos Refugiados, Requerentes de Asilo & Emigrantes

O Centro de Recursos e seus inúmeros recursos foram pesquisados e desenvolvidos pela Dra. Farkhondeh Farsimadan, psicóloga de aconselhamento credenciado, Associate Fellow da British Psychological Society e psicóloga registrado no HCPC.

Resource Centre

Resources on the Mental Health and Wellbeing Portal can be utilised as a first stop Resource Centre for refugees and asylum seekers as well as mental health and social care professionals, organisations and agencies working with them in the UK and internationally by refugees in camps, internally displaced people and professionals working with them.

The resources include:

- Mental Health Resources in English
- Translated Mental Health Resources
- Guides & Downloads on Mental Health and Social Care of Refugees & Asylum Seekers
- Audio and Video Resources
- Relaxation Techniques and Exercise Audios
- Psychosocial Interventions References & links on Refugees & Asylum Seekers
- Presentations & Teachings on Working with Refugees & Migrants
- Personal Experiences & Stories of Young Refugees & Asylum Seekers
- Directory of Services & Organisations for Refugees, Asylum Seekers & Migrants
- References on Mental Health & Wellbeing of Refugees, Asylum Seekers & Migrants

The Resource Centre and its various resources have been researched and developed by Dr Farkhondeh Farsimadan, a chartered counselling psychologist, who is an Associate Fellow of the British Psychological Society and an HCPC registered Psychologist.

The resources can be accessed via the links below:

Recursos Traduzidos para Saúde Mental

Essa página tem links a websites idoneos, tanto nacionais como internacionais, e base de dados, possibilitando refugiados e requerentes de asilo, profissionais da área de saúde ou social, organizações e agências trabalhando com eles no Reino Unido e internacionalmente, para facilitar o acesso de uma abundância de informações e recursos de saúde traduzidos em uma variedade de línguas.

Por favor use os links abaixo para acessar os websites.

Translated Mental Health Resources

This page provides direct links to reliable national and international websites and databases enabling refugees and asylum seekers, social and mental health care professionals, organisations and agencies working with them in the UK and internationally to easily access an abundance of translated health resources and information in a variety of languages.

Please use the links below to access the websites.

Técnicas de Relaxamento e Exercícios em Áudio

Nessa página, você terá acesso há um número de links com técnicas de relaxamento em cinco línguas, incluindo Inglês, Francês, Árabe, Urdu e Persa, todas em vozes masculinas e femininas com uma praticante de Saúde Mental com refugiados e requerentes de asilo para ajudar a controlar o estresse.

Essas técnicas de relaxamento são geralmente consideradas seguras para pessoas saudáveis, indivíduos com certos problemas de saúde, tanto física quanto mental, devem consultar seus profissionais de saúde mental antes de aplica-los.

Por favor, use os links abaixo para visualizar as técnicas de relaxamento e exercícios de áudio.

Relaxation Techniques and Exercise Audios

On this page, you are provided with a number of relaxation techniques and exercise audio links in five languages including English, French, Arabic, Urdu, Farsi all in male and female voices that are intended to complement the work of the mental health practitioners with refugees and asylum seekers to aid stress management.

Although, relaxation techniques are generally considered safe for healthy people, individuals with some physical and mental health problems should consult their mental health professionals before applying them.

Please, use the links below to view the relaxation techniques and exercise audios.

Diretório de Serviços & Organizações para Refugiados, Requerentes de Asilo & Emigrantes

Esta lista para refugiados, requerentes de asilo, comunidades emigrantes, profissionais de saúde e assistência social e para agências que trabalham essas populações para as ajudarem a reconstruírem suas vidas e estabelecerem-se no Reino Unido.

Instituições de caridade e projetos mudam regularmente; alguns serviços/organizações podem encerrar atividades ou reduzir os serviços que elas oferecem. Todos os esforços são feitos para manter a informação correta e atualizada. Por favor cheque essa informação com os provedores de serviço antes de passar para outros. Os serviços de inclusão e organizações nesse diretório não indica que tais serviços são endossados por nós.

Se você sabe de qualquer organização e serviços que deveriam ser adicionados e/ou detalhes corrigidos, por favor nos informe pelo e-mail farahfarsimadan@yahoo.co.uk.

Organizações são divididas em todo o país, regional, internacional, e baseadas em Londres, estão em ordem alfabética e o link do website também é providenciado. O diretório também contém links úteis de sites de organizações e serviços de saúde mental que fornecem apoio, aconselhamento e informações que podem ser benéficas para refugiados, requerentes de asilo, profissionais, serviços de saúde e assistência social.

Este diretório foi produzido pela Dra. Farkhondeh Farsimadan, psicóloga de aconselhamento credenciado, Associate Fellow da British Psychological Society e psicóloga registrado no HCPC.

Baixe o diretório em PDF: [Diretório de Serviços e Organizações para Refugiados](#)

Directory of Services & Organisations for Refugees, Asylum Seekers & Migrants

This directory is intended for refugees, asylum seekers, migrant communities, health and social care practitioners and agencies working with them to identify services that offer advice and support to assist refugees and asylum seekers and migrants rebuild their lives and settle in the UK.

Charity organisations and projects change regularly; some services/organisations may close down or reduce the services they offer. Although, every effort has been made to ensure that the information on this Directory is correct and up-to-date, please check this information with service providers before passing onto others. The inclusion of services and organisations in this Directory is not indicative of our endorsement of such services.

If you are aware of any organisations and services that should be added and/or details corrected, please let us know by emailing farahfarsimadan@yahoo.co.uk.

Organisations are divided into nationwide, regional, international and London-based, are in alphabetical order and a website link is also provided. The Directory concludes with useful mental health charity organisations and services website links that provide support, advice and information which may be beneficial to refugees, asylum seekers and health and social care professionals and services working with them.

This Directory has been produced by Dr Farkhondeh Farsimadan, a chartered counselling psychologist, who is an Associate Fellow of the British Psychological Society and an HCPC registered Psychologist.

Download the directory as a PDF: [Directory of Refugee Services & Organisations](#)