

## REDI KOMUNITÁRIA DI RISPOSTA DI KURA

Ekiba di Risposta pa Kura di Boston

Equipa di Risposta pa Kura Komunitária  
di Bowdoin-Geneva

Codman Sq Ekiba di Risposta pa Kura Komunitária

Ekiba di Risposta pa Kura Komunitária di  
NeighborhoodHealth/East Boston

Ekiba di Risposta di Kura di Komunidadí di  
Greater Nubian Square També konhesidu pa  
Ekiba di Roxbury

Ekiba di Risposta pa Kura Komunitária di Grove Hall

Ekiba di Resposta pa Kura Komunitária di  
Humboldt/Academy

Ekiba di Risposta pa Kura Komunitária di  
Jamaica Plain

Ekiba di Risposta pa Kura Komunitária di Mattapam

Ekiba di Risposta pa Kura Komunitária di  
Upham's Corner

Pã mas informasons ou pa assessa es folhetu na spanhol,  
kriolu kabuverdianu, português, haitianu, francês, somali,  
vietnamita, mandarim ò árabe, por favor, vizita:

[WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM](http://WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM)



Cape Verdean

## KI TEMPU KI BU MESTI DI MÃS APOIU?

Bu konxi bo mesmu midjor. Si bo ou pissoa mas proximu  
di bo odja ma bus sintomas ka sta midjora ou ma bu sta  
tem otus riasons diskonfortavel, podi ser hora bu entra em  
kontatu ku bu mediku ò terapeuta pa bu informal. Bu podi  
també kontata um di kes rikursus na lista di baxu. Bu ka  
mesti passa pa tudu keli bo sô.

## RIKURSUS

Na kasu de imergensia di saúdi mental, liiga pa:

- MIDJOR Ekiba | **800 981-HELP**
- Pa otus emergensia liiga **911**
- Kompensason y Asistensia pa Vitima | **617-727-2200 ramal 2160**
- Linha di Apoju pa Pais | **800-632-8188**
- Linha di Apoju pa Samaritanus pa Privenson di suisidiu |  
**877-870-HOPE-4673**
- Mass EdCO pa Jovens y Adultus | **617-536-0200**
- ROCA | **617-442-3101**
- Linha di Apoju BPS | **617-635-8873**
- Linha di Apoju di Saúdi Komportamental de MA 24 horas pa dia,  
7 dias pa simana | **833-773-2445**
- Violensia Domestika | Linha di Apoju 24 horas pa dia, 7 dias pa  
simana LinhaSiguru | **877-785-2020**
- Krisi di Estupru na Aria di Boston | **800-841-8371**
- Fenway Health LGBTQ | **617-267-0900**
- Servisus di uzu di Substansias y Saúdi Mental | **800-662-4357**
- Habitason | **617-635-3880**
- Mas Rikursus di Mass 211 | txoma **211**
- Sirvisus di Sidadi | txoma **311**



Konstruindu um Boston Saudável,  
Prefeita Michelle Wu

## KURA DIPÓS DI TRAUMA



**PA KU NÕS SERVISUS, POR FAVOR, LIGA PA  
NÕS LINHA DI APOIU 24 HORAS PA DIA,  
7 DIAS PA SIMANA PA 617-431-0125**

[WWW.BPHC.ORG](http://WWW.BPHC.ORG)

## KUZĒ K Ē TRAUMA?

Trauma ě rezultadu di um iventu ou situason asustador ou aterorizanti. Ē riason a um eventu ō sĕrie di iventus ki um pisaou ou komunidade ta intendi komu algu fizikamenti ou emosionalmenti ameadador pa vida Trauma ta kontisi horas k kel iventu prejudikal passa bu kapasidade d lida kuel. Por exemplu, tistimunha ou vivi um eventu violentu na bu bairu, um asident gravi ou morti repentinu de um ente keridu podi kausa trauma.

## RIASON KOMUN A TRAUMA

Mesmu ki kada pissaou ta rispondi di manera difirenti, ali sta alguns riasons komum ku podi passa pa el.

- Problema ku durmi
- Mudansas na apititi
- Xinti Kansadu ō iritadu
- Tem pizadelu
- Xinti nervozu
- Xinti "insensivel" ou ka tem ninhum sentimentus
- Xinti "agitadu" ou xinti sima ku tem k djobi pa bu redor tudu hora
- Xinti nessessidade di tem pissaos ki bu gosta del por pertu
- Tem "flashbacks" - Revivi kel momentu di trauma na bu menti



## FORMAS DI KUMESA PROESU DI KURA

Tem munti kuzas diferentis ki bu podi fazi pa djudou a xinti midjor na dias y simanas dipŃs di um iventu traumatiku. Um di kez kuzas mĕs importanti ki bu podi fazi ě kuida di bo mesmu. Alguns kuzas ki podi ser ũteis ta inklui:

- Fazi um rotina regular y Diskansa txeu
- Ser gentil ku bo mesmu
- Pasa tempu ku familia y amigus
- Koneta ku bu dotor ou Konselheiru
- Kuida di bu Korpu

### Tem sonu sufisient

Mesmu ki bu sta tem difikuldadi ku durmi, ě bom ideia bu deta y diskansa di noti. Tenta rezisti alkool ou toma ramedu pa djudou durmi. Si bu kontinua ka ta konsigui durmi pa alguns dias, txoma bu dotor ou Konselheru.

### Fazi um rotina regular

Ē importanti bu fazi um rotina regular pa bo mesmu. Um rotina podi dou um ekilibriu.

### Ser gentil ku bo mesmu

DipŃs di um iventu, ě normal bu xinti vergonha ō kulpa bu kabesa pa kuzĕ ki kontisi. Ma tenta ser gentil ku bo mesmo y lembra ma kes tipu di pensamentu ě normal.

### Pratika konsumu konsient di midia

Sta tudu dretu na tra paugas di notisias y ser konsienti di kuzĕ k nu ta kompartilha ou posta Tenta ekilibra forma di bu sta informadu ku permison di ka le ou asisti midia pertubadora e avasaladora.



## REDI DI RESPOSTA PA KURA KOMUNITĀRI A (CHRN)

CHRN ě um redi di hospitais, sentrus di saũdi y organizasons komunitĀrias dedikadas a apoia individus y Komunitadis na rekuperason di insidentis di violencia komunitĀria.

Servisus sta divididu na tres arias-xavi:

**Apoiu Imediatu, Terapeutiku y Involvimentu KomunitĀriu**, y ta inklui:

- Rikursu di Navegason
- Apoju Lokal
- Grupu di Infrentamentu y Kura
- Servisus di Lutu
- Servisus di Saũdi Komportamental
- Engajamentu KomunitĀriu y Educason

[WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM](http://WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM)