



CONVERSA AMIGA

808 237 327*
210 027 159

LINHA TELEFÓNICA DE APOIO
Anónima • Confidencial • Informativa

TODOS OS DIAS das 15 às 22 horas

* As chamadas são válidas a partir da rede fixa e móvel com o custo de €0,07 no 1.º minuto e €0,026 a partir do 2.º minuto (horário normal) e de €0,008 (horário económico).
Horário normal: semana das 15h às 19h. Horário económico: semana das 19h às 22h, fim de semana e feriados.

Conversa Amiga é um serviço de atendimento telefónico criado em 2009, com o objectivo de prestar apoio e acompanhamento emocional a todos os cidadãos, dirigindo-se a si em particular.

Preservando o anonimato de quem liga e de quem atende, salvaguardando a confidencialidade e o respeito, durante o atendimento as suas palavras e os seus silêncios são escutados com cuidado, atentamente, sem juízos de valor ou preconceitos, de modo a dar-lhe o espaço e o tempo de que necessita para uma concentração nos seus sentimentos.

Através de um diálogo que se pretende construtivo e proveitoso, procura-se estimular a autonomia e a autoconfiança, reforçando qualidades e competências que, em determinados momentos da vida, se encontram adormecidas e precisam de ser reavivadas.

A nossa missão tem também um suporte informativo.

Caso seja detetada uma problemática específica, a linha poderá servir como um meio de encaminhamento para serviços especializados.

Seja qual for o seu caso, o momento que está a atravessar ou a situação que vive, pode sempre contar com a nossa **Conversa Amiga.**

**Disponível 7 dias por semana,
365 dias por ano,
entre as 15 e as 22 horas.**

“As decisões na vida de cada um são sempre do próprio, não há receitas. Mas saber que existe alguém que está pronto para me ouvir desabafar, que me acompanha no meu pensamento sem me julgar pelos erros que fiz, alguém que me ajuda a pensar, é meio caminho andado para tirar as minhas próprias conclusões.”

Anónimo

**Quer ser voluntário da
Conversa Amiga?**

**Envie a sua candidatura para
inatsocial@inatel.pt**

CONVERSA AMIGA

Organização:

