GUIA PARA ADOLESCENTES · BRASIL

TDAH na adolescência

Guia prático para estudar, conviver e cuidar de você.



Você não precisa dar conta de tudo sozinho.

13 temas • exemplos do dia a dia • ferramentas práticas

Edição revisada · outubro de 2026

COMECE POR AQUI

Leia do seu jeito

Você não precisa ler tudo nem seguir a ordem.

Escolha a pergunta que mais parece com o seu dia. Leia uma página, teste uma ideia e volte quando precisar. Se uma estratégia não funcionar, isso é informação para ajustar — não prova de falta de esforço.

Qual assunto você precisa agora?

Não consigo começar → organização.
Estou sentindo tudo muito forte → emoções.
Em casa só tem cobrança → convivência.
Não estou bem → pedir ajuda.

O que você vai encontrar

Explicações curtas, ações possíveis e notas para quem cuida de você. Os exemplos e as ilustrações são fictícios. As fichas finais podem ser usadas no papel ou copiadas para um bloco de notas.

Se houver risco agora

Se você pode se machucar, sofreu uma lesão grave ou não consegue se manter seguro, chame um adulto de confiança e procure atendimento de urgência. **SAMU: 192.** Veja a página de ajuda.

Este material é educativo. Não faz diagnóstico nem substitui acompanhamento profissional. Não mude um tratamento por conta própria.

ESCOLHA UMA PERGUNTA

Seu caminho pelo guia

Entender você

01 · Quem sou eu além do TDAH?

02 · Por que ajo antes de pensar?

03 · Meu corpo está mudando.

04 · Por que sinto tudo tão forte?

05 · Quero curtir com segurança.

06 · Meu sono saiu do ritmo.

07 · Abro o caderno e travo.

Cuidar da sua vida

08 · Como o tratamento pode ajudar?

09 · Em casa só tem cobrança.

10 · Escola, provas e futuro.

11 · Relações, sexo e respeito.

12 · Substâncias, jogos e apostas.

13 · Quando e onde pedir ajuda?

Três ferramentas para levar com você

Meu primeiro passo · tarefa e apoio.
Um combinado de verdade · adolescente e família.
Minha próxima consulta · dúvidas e objetivos.

Notas da edição Referências e serviços

Os títulos e o botão “SUMÁRIO”, no rodapé, são clicáveis.

TEMA 01 · IDENTIDADE

Você é mais que um diagnóstico

“Eu esqueço, me distraio e me cobro. Tem algo errado comigo?”

TDAH significa **transtorno do déficit de atenção com hiperatividade**. É uma condição do neurodesenvolvimento: pode dificultar regular a atenção, os impulsos e o nível de atividade. Não mede sua inteligência nem resume quem você é.

Algumas pessoas parecem inquietas; outras se distraem sem chamar atenção. A experiência varia. Seus interesses, amizades, qualidades e dificuldades merecem ser conhecidos além do rótulo.

Como saber se é TDAH?

Não existe um teste isolado que confirme tudo. A avaliação considera sua história desde a infância, as dificuldades em diferentes ambientes e o impacto na vida. Sono, ansiedade, humor e aprendizagem também precisam ser investigados. Vídeos e questionários não substituem essa conversa.

Experimente hoje

Anote uma situação difícil e uma coisa que você gosta ou faz bem. Leve as duas para uma conversa com alguém de confiança. Você merece apoio para as dificuldades, não apenas elogios quando consegue esconder todas elas.

Fontes e notas: 1, 2

TEMA 02 · IMPULSOS

Por que ajo antes de pensar?



Às vezes, uma mensagem, uma vontade ou um convite chega antes de você conseguir avaliar o que fazer. No TDAH, conter uma resposta pode ser mais difícil. Isso pede apoio e estratégias — não um julgamento sobre seu caráter. O cérebro continua mudando na adolescência e no início da vida adulta. Não existe um aniversário em que ele fique "pronto", nem um prazo que determine a capacidade de alguém.

Uma pausa possível

Antes de enviar, comprar ou aceitar, teste perguntar: **"O que pode acontecer depois? Quero mesmo isso?"** Você pode salvar a mensagem como rascunho ou pedir a opinião de alguém. A pausa precisa ser simples o suficiente para caber na situação.

Para quem cuida

Ajude a planejar situações difíceis antes que aconteçam. Explicar e combinar costuma abrir mais espaço para aprendizagem do que chamar de "irresponsável".

Fontes e notas: 1, 2, 3, 4

TEMA 03 · CORPO

Meu corpo está mudando

Puberdade, crescimento, sono, apetite e emoções podem mudar em ritmos diferentes. Comparar seu corpo com o de colegas não é uma boa forma de descobrir se algo está errado.



E se eu uso medicação?

Alguns medicamentos podem afetar o apetite e o ritmo de crescimento. O efeito varia: estudos de grupo não preveem sua altura individual. O profissional acompanha peso, altura e outros sinais e discute o que fazer se houver uma mudança importante.

Leve para a consulta

Conte se passou a comer muito menos, dormir pior ou se percebeu mudanças que preocupam você. Se menstruação ou outras mudanças do corpo parecem acompanhar alterações de atenção ou humor, descreva o que observou. Não conclua sozinho qual é a causa.

Não altere dose, horário ou faça pausas no tratamento por conta própria.

Fontes e notas: 1, 5

TEMA 04 · EMOÇÕES

Por que sinto tudo tão forte?

“Uma crítica pequena parece enorme.”

Algumas pessoas com TDAH têm dificuldade para regular emoções. Mas nem toda reação intensa é causada pelo TDAH. Cansaço, ansiedade, tristeza, conflitos e outras condições também podem participar.

1. **Perceba o que está acontecendo**
   “Estou com raiva, vergonha ou medo?” Dar um nome pode ajudar você a entender a situação; não precisa fazer a emoção desaparecer.
2. **Peça uma pausa segura**
   “Quero conversar, mas preciso de um tempo. Podemos retomar depois?” Se possível, combine quando voltar à conversa.
3. **Escolha uma ação menor**
   Você pode escrever o que quer dizer ou pedir a companhia de alguém. Evite resolver uma discussão importante no auge da reação.

E quando o problema é humilhação?

Bullying, ameaças e agressões não são algo que você precisa aprender a suportar. Procure um adulto ou a equipe da escola. Se a primeira pessoa não ajudar, tente outra.

“Disforia sensível à rejeição” é um rótulo popular na internet, não um diagnóstico independente estabelecido. Se você se reconhece nisso, descreva a experiência numa avaliação.

Fontes e notas: 1, 2

TEMA 05 · SEGURANÇA

Quero curtir, não me machucar



Impulsividade e desatenção podem aumentar riscos em algumas situações. Isso não significa que você vá sofrer um acidente. Planejar pequenas proteções ajuda sem precisar abrir mão do lazer.

Antes de sair

Combine como voltar para casa e quem chamar se o plano mudar. Use equipamentos adequados ao esporte e um capacete bem ajustado ao andar de bicicleta ou skate. Ao atravessar a rua, pare e confira o trânsito sem dividir a atenção com o celular.

Se uma escolha parece arriscada

Você pode dizer: **"Não vou nessa. Vamos fazer outra coisa?"** Não entre em um veículo se quem vai dirigir bebeu, usou drogas ou não está em condições de conduzir com segurança.

Combinar um pedido de ajuda sem medo de humilhação facilita avisar quando algo saiu do planejado.

Fontes e notas: 2

TEMA 06 · SONO

Meu sono saiu do ritmo



Dormir pouco pode piorar atenção, disposição e humor. Para adolescentes de **13 a 18 anos**, a recomendação geral é dormir **8 a 10 horas por dia**, com regularidade. Qualidade e horário do sono também importam.

Escolha uma mudança possível

Teste um horário mais previsível para acordar e uma rotina curta de desacelerar. Reduza notificações à noite; se puder, deixe o celular fora do alcance da cama. Evite cafeína e energéticos perto do horário de dormir.

Não é só "falta de disciplina"

Ronco frequente, muito sono durante o dia ou dificuldade persistente para dormir merecem avaliação. Conte também se o sono mudou após iniciar um medicamento. Não ajuste o uso sozinho.

Não precisa reformar a noite inteira de uma vez. Observe o que cabe na sua casa, na escola e nos seus horários.

Fontes e notas: 1, 6

TEMA 07 · COMEÇAR

Abro o caderno e travo



Querer fazer uma tarefa e conseguir começar são coisas diferentes. No TDAH, organizar a ação e lembrar etapas pode ser difícil. Uma ferramenta pode ajudar, mas não existe uma receita que funcione para todos.

Experimente um primeiro passo

Escolha **uma tarefa**. Troque “estudar tudo” por “abrir o arquivo e ler a primeira questão”. Teste um período curto de foco — por exemplo, 5 ou 10 minutos — e ajuste conforme sua experiência.

Tire um pouco da carga da memória

Use uma lista com poucas prioridades e um lugar fixo para o material. Ao estudar, teste recuperar o que lembra sem olhar e depois confira. Notificações silenciadas ou uma companhia tranquila podem ajudar.

Preencha a ficha “Meu primeiro passo”.

Fontes e notas: 1, 2 · estratégias práticas devem ser adaptadas; tempos são exemplos, não prescrição.

Como o cuidado pode ajudar?



Um plano de cuidado pode reunir medicação, apoio psicológico, ajustes na escola e estratégias para a rotina. As escolhas dependem das suas dificuldades, necessidades e preferências. Sua voz deve participar da conversa.

O que esperar da medicação?

Quando indicada, ela pode reduzir sintomas. Não substitui ensino, sono, apoio ou respeito. O acompanhamento verifica benefícios, efeitos indesejados e seu funcionamento no dia a dia. Não use o medicamento de outra pessoa nem empreste o seu.

E no SUS?

A UBS pode acolher e orientar o acesso à rede. O cuidado e a dispensação de medicamentos variam conforme a organização local. O CAPSi é voltado a crianças e adolescentes em sofrimento psíquico intenso, conforme a rede do município.

Se o plano não está ajudando, isso merece revisão profissional — não culpa nem mudanças por conta própria.

Fontes e notas: 1, 7, 8

Não precisa sair cheio de dúvidas

Você pode levar anotações, pedir explicações mais simples e dizer o que quer melhorar. O objetivo não é apenas "se comportar melhor": é entender o que está dificultando sua vida.

1. **Escolha um objetivo real**
   "Quero conseguir começar as tarefas", "quero dormir melhor" ou "quero discutir menos em casa". Como saberemos se houve melhora?
2. **Pergunte sobre o plano**
   Quais opções fazem sentido para mim? Que benefícios e efeitos indesejados devo observar? Quando vamos rever o resultado?
3. **Saiba a quem recorrer**
   Quem devo procurar se surgir um problema? O que exige atendimento urgente? O que fazer se houver dificuldade para acessar o tratamento?

Conte o que realmente acontece

Sono, apetite, humor, uso de álcool ou outras substâncias e dificuldades para seguir o plano são informações importantes. Se um assunto for difícil na frente da família, pergunte se pode conversar a sós e peça que expliquem os limites do sigilo e da proteção.

Use o roteiro "Minha próxima consulta".

Fontes e notas: 1

TEMA 09 · CONVIVÊNCIA

Em casa só tem cobrança



Quem cuida de você pode se preocupar com sua segurança. Você pode querer mais autonomia. Um combinado funciona melhor quando os dois lados entendem a tarefa, o apoio necessário e como conversar se algo não der certo.

Um exemplo de conversa

Adolescente: "Quero organizar minha mochila, mas esqueço de conferir. Uma lista na porta pode ajudar."
Cuidador: "Vamos testar. Eu ajudo a montar a lista e fazemos uma revisão sem bronca."

Responsabilidade dos dois lados

Escolham poucas metas e um momento para revisar. Não é preciso acertar tudo para merecer respeito. Apoio prático, privacidade e autonomia progressiva também fazem parte do cuidado.

Monte um combinado que caiba na sua casa.

Fontes e notas: 1 · diálogo fictício e ferramenta editorial, não protocolo individual.

Preciso de apoio, não de rótulos

“Eu sei a matéria, mas me perco na tarefa ou na prova.”

Descreva o que acontece: você perde a instrução, demora para começar, esquece materiais ou não consegue mostrar o que sabe? Isso ajuda a conversar sobre apoios concretos.

Na escola

A Lei nº 14.254/2021 prevê acompanhamento e apoio educacional para estudantes com TDAH, em articulação com a saúde. Converse com a equipe sobre orientações por etapas, organização de prazos e formas de acompanhar a aprendizagem. Os apoios precisam considerar sua necessidade.

No Enem

TDAH pode fundamentar uma solicitação de atendimento especializado. É necessário pedir na inscrição e apresentar a documentação do edital. Tempo adicional não é automático: a necessidade deve estar descrita e o pedido passa por análise do Inep.

Uma frase para começar

“Minha dificuldade aparece quando... Podemos pensar numa forma de apoio e combinar como avaliar se funcionou?”

Confira sempre o edital e os prazos do ano em que vai participar.

Fontes e notas: 9, 10 · regras consultadas: Enem 2026.

TEMA 10 · SEUS CAMINHOS

E depois da escola?



Você não precisa decidir a vida inteira agora. Ensino médio, curso técnico, faculdade e trabalho podem se combinar em momentos diferentes. Procure conhecer atividades reais, não apenas nomes de profissões.

Três perguntas úteis

O que me interessa? Em quais atividades sinto curiosidade?
Que ambiente me ajuda? Mais rotina, movimento, silêncio, prática ou trabalho em equipe?
Que apoio preciso? Organização, orientação, acessibilidade ou ajuda com prazos?

Autonomia também se aprende

Você pode começar a participar de consultas, guardar informações do seu cuidado e lembrar compromissos com ajuda. Pergunte à equipe como será a continuidade do acompanhamento quando chegar à vida adulta.

Ter interesses e qualidades não exige transformar o TDAH em “superpoder”. Seus caminhos podem mudar.

Fontes e notas: 1

TEMA 11 · RELAÇÕES

Respeito vem antes de pressão

Gostar de alguém não obriga você a fazer nada para provar afeto. Consentimento precisa ser livre, claro e pode mudar. Silêncio, medo e insistência não são um “sim”.

Você pode dizer

“Não quero.” Você não precisa justificar tudo.
“Quero parar.” Mudar de ideia é permitido.
“Não vou enviar foto.” Ninguém tem direito de exigir.

Converse sobre proteção antes

Preservativos ajudam a prevenir infecções sexualmente transmissíveis e gravidez. Outros métodos contraceptivos não substituem essa proteção contra infecções. Procure um serviço de saúde para escolher cuidados adequados, tirar dúvidas e conversar sobre vacinação e prevenção do HIV.

Não confunda cuidado com controle

Exigir senhas, humilhar, ameaçar ou pressionar por sexo e imagens são sinais para buscar ajuda. Se houve violência ou coerção, a culpa não é sua. Fale com um adulto de confiança ou com um serviço de proteção.

Na próxima página: prevenção e segurança digital.

Fontes e notas: 11, 12, 14, 16, 17

Se algo saiu do planejado

Possível exposição ao HIV: não espere

Procure **imediatamente** um serviço de saúde para avaliar a **PEP**, a prevenção após exposição. Ela deve começar o quanto antes e, no máximo, em **72 horas**. É oferecida pelo SUS. Mesmo se tiver passado desse prazo, procure atendimento para outros cuidados.

Prevenção contínua e vacina

A **PrEP** é uma opção de prevenção ao HIV antes de exposições, com critérios de idade, peso e avaliação no serviço. Não protege contra todas as infecções ou gravidez.

A vacinação contra **HPV** faz parte da rotina do SUS para 9 a 14 anos. Campanhas de resgate e esquemas para grupos específicos podem mudar: confirme sua situação na UBS.

Chantagem ou vazamento de imagens

Não compartilhe nem encaminhe imagens sexuais de menores. O ECA prevê responsabilização por condutas envolvendo esse material; a situação exige avaliação, sem culpabilizar quem sofreu violência.

Preserve informações como perfil, mensagens de ameaça e links, sem redistribuir imagens. Não pague nem negocie sozinho. Procure um adulto seguro. **Disque 100:** denúncias de violações de direitos. **SaferNet:** orientação sobre violência online.

Fontes e notas: 11–14, 16, 17 · informações de saúde e proteção não substituem avaliação do caso.

Não preciso provar nada a ninguém



Álcool, nicotina, cannabis e outras drogas podem trazer prejuízos e tornar escolhas menos seguras. Pessoas com TDAH, como grupo, apresentam maior risco de problemas com substâncias. Isso não define o que vai acontecer com você.

Prepare uma saída simples

"Hoje não." "Não quero usar." "Vou ficar com outra coisa." Combine com alguém como sair se houver pressão. Você não deve precisar usar uma substância para continuar pertencendo a um grupo.

E se eu já usei?

Conte ao profissional que acompanha você, inclusive se usa medicação. Misturas podem ser perigosas. Pedir ajuda não é "entregar" alguém nem admitir fracasso. Se há intoxicação, perda de consciência ou dificuldade para respirar, procure urgência: **192**.

Vape não é uma opção sem risco. Não use álcool, drogas ou remédios de outra pessoa para tentar regular atenção ou emoções.

Fontes e notas: 1, 2, 15

TEMA 12 · VIDA DIGITAL

Jogar não é o mesmo que apostar

Jogos podem fazer parte do lazer e das amizades. O sinal de atenção é quando a atividade passa a prejudicar sono, escola, relações ou dinheiro e fica difícil controlar o uso.

No jogo e nas redes

Teste combinar um ponto de parada antes de começar. Desative compras rápidas e notificações que atrapalham outras tarefas. Observe como você fica depois: descansado, irritado, sem dormir ou arrependido?
Um vídeo que parece descrever você não confirma diagnóstico. Prefira levar a dúvida para uma avaliação.

Apostas não são renda

Promessas de dinheiro fácil e tentativas de "recuperar o que perdi" podem levar a perdas maiores. Não esconda dívidas nem tente resolver apostando de novo. Se dinheiro, pressão ou segredo entraram na situação, peça ajuda a um adulto de confiança.

Um teste sem cobrança

Escolha uma situação — por exemplo, celular na hora de dormir — e ajuste uma coisa. Se ficou difícil interromper, converse sobre o que pode ajudar. Não é necessário usar aplicativos pagos ou manter uma sequência perfeita.

Fontes e notas: 1, 2 · exemplos de organização digital; não constituem diagnóstico de dependência.

TEMA 13 · AJUDA

Você pode pedir ajuda agora

Você não precisa esperar uma crise, um diagnóstico ou duas semanas de sofrimento para procurar apoio.

QUERO APOIO · procure acolhimento

Dificuldades persistentes, ansiedade, tristeza, conflitos ou isolamento já merecem conversa. Conte a alguém de confiança e procure a **UBS**. Conforme a necessidade, ela orienta o cuidado na rede. A oferta de CAPSi varia por município.

PRECISO DE AJUDA HOJE · não espere

Pensamentos de morrer ou de se machucar e desesperança intensa exigem apoio hoje. Chame um adulto seguro e peça acompanhamento para buscar um serviço de saúde.
CVV 188: ligação gratuita para apoio emocional, 24 horas. Não substitui atendimento clínico ou de urgência.

EMERGÊNCIA AGORA · 192

Se houve tentativa, intoxicação, ferimento importante, intenção de se matar ou você não consegue se manter seguro: **chame o SAMU 192** ou vá a uma UPA ou pronto-socorro com ajuda. Não fique sozinho enquanto busca atendimento.

Se a primeira pessoa não acolher você, procure outra. Violência e ameaças também merecem proteção: **Disque 100**.

Fontes e notas: 8, 15, 16

FERRAMENTA 01

Meu primeiro passo

Escolha uma tarefa real. A ficha não é um teste nem precisa ficar perfeita. Você pode preencher no papel ou copiar para o celular.

A tarefa que quero começar é...

O primeiro gesto concreto será...

Um lugar ou momento possível é...

Que apoio pode ajudar?

Escolha só o que faz sentido

- ☐ Material já separado.
- ☐ Notificações silenciadas.
- ☐ Uma lista curta de etapas.
- ☐ Companhia ou lembrete combinado.
- ☐ Outro apoio que funciona para mim.

Depois de tentar: o que ajudou?

Se não funcionou, o próximo passo é ajustar a ferramenta — não se chamar de preguiçoso.

FERRAMENTA 02

Um combinado de verdade

Preencham juntos. O adolescente participa das decisões; quem cuida também combina o apoio que pode oferecer.

Qual situação queremos melhorar?

Qual é a parte do adolescente?

Qual é a parte de quem cuida?

Que lembrete ou apoio vamos usar?

Quando vamos conversar sobre o resultado?

Quando não der certo

Vamos perguntar o que dificultou e ajustar o plano. O combinado não autoriza humilhação, ameaças ou invasão desnecessária de privacidade. Segurança e autonomia precisam ser conversadas, não usadas como disputa.

Uma meta pequena e clara pode ser mais útil que uma lista impossível.

FERRAMENTA 03

Minha próxima consulta

Leve esta ficha ou uma foto das suas anotações. Ela ajuda a conversar; não substitui avaliação nem registro clínico.

O que mais está me atrapalhando?

Uma situação concreta que quero contar...

O que gostaria de melhorar primeiro?

Que dúvida quero tirar?

Se houver tratamento, vale contar

Como estão sono, apetite, humor e rotina? Percebi benefícios ou efeitos indesejados? Tive dificuldade para seguir ou acessar o plano? Estou usando outras substâncias ou medicamentos?

Qual será o próximo passo combinado?

Pergunte quando revisar o plano e a quem recorrer se surgir um problema. Não espere a consulta agendada em uma emergência.

SOBRE ESTA EDIÇÃO

Informação com cuidado

O que a ciência pode — e não pode — dizer

Estudos descrevem tendências de grupos. Não determinam seu futuro. O estudo de maturação cortical de 2007 não estabelece “três anos de atraso” para cada pessoa. No MTA, os resultados de altura variam conforme a comparação; não são uma previsão individual nem prova isolada de causalidade.

Como ler as fontes

Os números ao fim de algumas páginas indicam as referências seguintes. Explicações clínicas se apoiam em diretrizes, estudos e fontes oficiais. Diálogos, fichas e sugestões de organização são exemplos editoriais para adaptação, não tratamentos garantidos.

Ficha da edição

Material de partida: e-book “TDAH na adolescência” enviado pela solicitante; estrutura de 13 temas preservada. O original atribui sua base a um livreto da UKAAN. Esta reconstrução não é uma publicação oficial nem implica endosso da entidade.

Produção editorial, composição e ilustrações: assistidas por IA, Manus AI. Não foi realizada revisão clínica ou jurídica por profissional humano nesta produção.

Atualização: 17 de outubro de 2026. Informações do SUS, campanhas e editais podem mudar; confirme nos serviços oficiais. Para uso institucional, recomenda-se validação profissional dos trechos de saúde e proteção.

As ilustrações representam personagens fictícios. Este guia não deve ser usado para iniciar, interromper ou modificar medicação.

De onde vêm as informações

1 · NICE · NG87: diagnóstico e manejo do TDAH
Diretriz clínica. Avaliação, cuidado compartilhado, medicação e monitoramento.
Abrir fonte

2 · Faraone et al. · Consenso internacional sobre TDAH
Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2021;128:789–818.
Abrir fonte

3 · NIMH · The Teen Brain: 7 Things to Know
Desenvolvimento cerebral na adolescência.
Abrir fonte

4 · Shaw et al. · Maturação cortical no TDAH
PNAS, 2007. DOI: 10.1073/pnas.0707741104.
Abrir fonte

5 · Swanson et al. · Seguimento adulto do estudo MTA
Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2017. Crescimento e padrões de uso de estimulantes.
Abrir fonte

6 · Paruthi et al. · Consenso de duração do sono
American Academy of Sleep Medicine, 2016;12:1549–1561.
Abrir fonte

7 · Ministério da Saúde · PCDT de TDAH
Portaria Conjunta nº 14/2022 e anexo oficial.
Abrir fonte

8 · Ministério da Saúde · CAPS e rede de cuidado
Abrir fonte

REFERÊNCIAS · 2 DE 2

Apoio e proteção no Brasil

9 · Lei nº 14.254/2021 · Apoio educacional
Abrir fonte

10 · Inep/MEC · Edital nº 64, de 21/05/2026
Enem 2026. Consulte a edição vigente antes de se inscrever.
Abrir fonte

11 · Ministério da Saúde · PEP após exposição ao HIV
Abrir fonte

12 · Ministério da Saúde · PCDT de PrEP oral
Abrir fonte

13 · Ministério da Saúde · Vacinação contra HPV
Rotina e resgate temporário informado para 2026.
Abrir fonte

14 · Estatuto da Criança e do Adolescente
Lei nº 8.069/1990, texto compilado.
Abrir fonte

15 · Ministério da Saúde · Prevenção do suicídio
Orientação de ajuda. CVV 188; urgência médica 192.
Abrir fonte

16 · Disque 100 · Violações de direitos humanos
Abrir fonte

17 · SaferNet Brasil · Canal de ajuda
Orientação sobre riscos e violência na internet; não substitui emergência.
Abrir fonte