

Ajuda com o custo de vida

O preço da energia, da comida e das contas têm vindo a aumentar rapidamente, e muitos residentes de Londres têm sentido dificuldades com o aumento do custo de vida. Se tiver com dificuldades financeiras, lembre-se de que não está sozinho(a) e que há pessoas e organizações que o(a) podem ajudar.

Este documento contém informação sobre a ajuda que pode receber se estiver com dificuldades financeiras, do Prefeito de Londres, do governo, da sua Câmara Municipal local, instituições de beneficência e centros de aconselhamento. Esta informação poderá ser relevante para si, ou poderá querer partilhá-la com pessoas conhecidas.

Este documento foi traduzido de inglês para português. Contém links para sites externos. Indicamos onde a informação nestes sites se encontra disponível na sua língua, mas certos sites só se encontram disponíveis em inglês. Se necessitar de ajuda a compreender a informação em inglês, peça a um familiar ou amigo que o(a) ajude. Alguns centros de aconselhamento têm aconselhamento financeiro, benefícios e dívidas na sua língua – indique o seu código postal na ferramenta de pesquisa no site [Advice Local](#) para encontrar centros de aconselhamento perto de si.

Índice

Ajuda para residentes de Londres imigrantes

Ajuda a pagar as suas contas

Ajuda com dívidas

Ajuda com os rendimentos

Ajuda numa crise

Ajuda para os residentes de Londres surdos e com deficiência

Ajuda para a sua saúde mental

Ajuda para imigrantes de Londres

O seu status de imigração pode afetar o suporte financeiro que você recebe do governo. Contudo, há ainda algumas maneiras para poder, eventualmente, aceder a apoio com habitação e financeiro.

MAYOR OF LONDON

Se tiver recebido autorização para entrar ou permanecer no Reino Unido por um período limitado, com a condição de "Sem acesso a fundos públicos" ("No Recourse to Public Funds", ou "NPRF"), isso limitará os benefícios do Governo que você poderá receber.

Certos esquemas de imigração, como o sistema de registo de cidadãos da UE (EU Settlement Scheme) ou os esquemas relacionados com a Ucrânia permitem-lhe requerer benefícios se cumprir certos critérios. O Work Rights Centre criou um breve questionário com o objetivo de o(a) ajudar a determinar se tem o direito a requerer o Crédito Universal (Universal Credit). [Responda agora ao questionário](#), ou [contacte-os](#) para apoio com o seu pedido.

Para mais informação sobre os seus direitos como imigrante no Reino Unido, visite o [Migrant Londoners Hub](#).

Aconselhamento e informação sobre a condição de NPRF

A NPRF Network reuniu [informação sobre a condição de NPRF e o apoio a que pode e não pode ter acesso se tiver NPRF](#).

Isto inclui informação sobre pagar por tratamento no NHS, cuidados sociais, continuação de cuidados de saúde mental, educação e apoio judiciário, bem como o apoio que pode obter de instituições de beneficência e outros esquemas. Certas pessoas com NPRF continuam a poder acessar a certos tipos de apoio do governo, por exemplo, se tiver um filho ou se tiver rendimentos muito baixos.

Apoio para famílias imigrantes com crianças

Se tiver filhos, a [ferramenta para famílias imigrantes da NPRF Network Support](#) pode ajudá-lo a saber se pode requerer benefícios e habitação social, receber ajuda dos serviços sociais ou se precisa de aconselhamento de imigração.

Apoio com essenciais básicos

Algumas instituições de beneficência, como os bancos alimentares e outros serviços similares fornecem apoio à qualquer pessoa, independentemente do seu status de imigração. A página na internet da Trussell Trust tem um mapa com os [bancos alimentares locais em Londres](#). Também pode contactar uma das suas linhas nacionais de apoio gratuitas para aconselhamento e apoio.

Há certos esquemas de apoio financeiro a que as pessoas com a condição de NPRF têm direito. Pode consultar mais informação sobre como acessar ao apoio disponível no [Migrant Londoners Hub](#).

Acesso aos benefícios, quando você tem NPRF.

Se estiver com dificuldades para pagar por básicos essenciais, como comida e aquecimento, poderá ter direito a pedir que a condição de NPRF seja removida, para poder ter acesso ao apoio financeiro do governo. Isto pode ser feito através de um pedido de "mudança de condições".

A página de internet do Governo contém informação sobre [como apresentar o pedido de mudança de condições](#).

A [NRPF Network](#) e o [The Unity Project](#) têm mais orientações sobre o processo e como aceder a apoio com o seu pedido junto de um conselheiro de imigração.

Ajuda para pagar as suas contas

O custo das faturas de serviços públicos, comida e outros bens essenciais está a aumentar, o que está a fazer com que seja cada vez mais difícil para muitos residentes de Londres gerir as suas finanças. Se estiver a enfrentar dificuldades financeiras, há passos que pode tomar para economizar nos seus custos de subsistência habituais e receber ajuda para reduzir os custos.

Ajuda com as contas de gás, eletricidade e água.

As contas do gás e de eletricidade têm vindo a aumentar e, se estiver com dificuldades para pagar as contas ou para adicionar crédito ao seu contador pré-pago, há ajuda disponível.

[Consulte as nossas orientações sobre o que pode fazer para ajudar com o aumento dos custos na energia](#), ou visite os links abaixo para mais apoio e aconselhamento.

Verifique se pode poupar dinheiro com a sua conta de energia.

Talvez possa aceder a apoio financeiro através de esquemas que o(a) possam ajudar a poupar dinheiro com as suas contas de energia. O regulador de energia Ofgem fornece informação sobre o [apoio que pode receber se tiver um baixo nível de rendimentos ou mais de 67 anos](#).

O Serviço para Casas mais Quentes do Prefeito de Londres (Prefeito of London's Warmer Homes Advice Service) pode disponibilizar aconselhamento gratuito sobre a ajuda a que pode aceder se estiver a enfrentar dificuldades para pagar pelas contas de energia ou aquecer a sua casa. Pode contactar o serviço por e-mail ou por telefone. [Consulte informação sobre o seu serviço local de aconselhamento para casas mais quentes \(Warmer Homes Advice Service\)](#).

Se tiver um baixo nível de rendimentos e você arrenda no setor privado, ou se for proprietário da sua própria casa, pode-se candidatar ao programa de Casas Mais Quentes do Prefeito de Londres ([Prefeito of London's Warmer Homes programme](#)) para melhorar gratuitas em aquecimento, isolamento e ventilação. Isto poderá ajudar a tornar a sua casa mais quente e a poupar dinheiro com as contas de energia. Para ser elegível para o programa, precisa ou estar a pedir benefícios **ou** ter rendimentos abaixo do limiar previsto. O limiar é mais elevado para agregados com crianças ou vários adultos.

Os melhores contratos de contas de energia, e a maior variedade de tarifas, encontram-se normalmente disponíveis se pagar por débito direto, em vez de pagar quando a conta

MAYOR OF LONDON

chega, ou de colocar crédito num contador pré-pago. O montante máximo que paga (o "limite de preço") se pagar por débito direto é mais baixo do que o limite de preço para contadores de pré-pagamento.

Se quiser mudar o seu contador de pré-pagamento, a sua companhia de energia não lhe poderá cobrar por isso. Poderá não poder mudar o contador de pré-pagamento, se estiver a dever dinheiro ao seu abastecedor de energia.

Para descobrir qual a opção de pagamento certa para si, [consulte o Citizens Advice](#). Se não tiver dinheiro suficiente para colocar dinheiro no seu contador de pré-pagamento, [o Citizens Advice tem informação sobre o que deve fazer](#).

Para aconselhamento sobre modos de poupar energia em casa, a página da internet do Energy Saving Trust tem dicas sobre:

- [vantagens para poupar energia rápido](#)
- [melhorias de aquecimento](#)
- [melhorias de isolamento](#)
- [gerir a humidade e condensação](#)
- [trocar de abastecedor de energia](#)
- [iluminação eficiente de energia](#)
- [poupar água](#)
- [contadores inteligentes](#).

Verifique se pode poupar dinheiro com a sua conta de água.

Se estiver com dificuldade para pagar a sua conta da água, pode obter dispositivos gratuitos para poupar água e aconselhamento do seu abastecedor da água para o(a) ajudar a poupar dinheiro na sua conta. Para mais informação, visite a página da internet do seu abastecedor de água:

- [Thames Water](#)
- [Affinity Water](#)
- [Sutton and East Surrey Water](#)
- [Essex and Sussex Water](#)

O Citizens Advice tem algumas orientações úteis sobre [como falar com o seu abastecedor da água](#) se estiver com dificuldades para pagar a sua conta da água. Também inclui

MAYOR OF LONDON

informação sobre esquemas especiais estabelecidos pelas companhias da água para o(a) ajudar a pagar a sua conta da água.

Se estiver a dever dinheiro na sua conta da água, pode consultar [informação sobre como lidar com isso na página da Internet da instituição de beneficência StepChange](#).

Apoio único do governo

A subvenção de £400 para as contas da energia

Todas as famílias com uma ligação de eletricidade doméstica receberão automaticamente a subvenção de £400 em outubro de 2022, que irá figurar como um crédito dos abastecedores de energia. Este valor não precisa ser reembolsado. Não precisa se candidatar ao esquema porque, na maior parte dos casos, os abastecedores aplicarão automaticamente a redução às contas a partir de outubro de 2022.

Para mais informação sobre a subvenção das contas da energia, [consulte a página da Internet do governo](#).

O pagamento do custo de vida

Poderá ter direito a um pagamento único para ajudar com o custo de vida, se estiver a receber certos benefícios ou créditos fiscais (tax credits). Não precisa se candidatar – se for elegível, receberá o dinheiro automaticamente do mesmo modo que recebe habitualmente os benefícios ou créditos fiscais.

Para mais informação sobre o pagamento único para o custo de vida, e qual o montante que poderá receber, consulte [a página da Internet do governo](#).

O pagamento só será feito a pessoas a receber certos benefícios ou créditos fiscais. Para saber se tem direito a receber os benefícios, use uma calculadora de benefícios, como as disponibilizadas pela [Entitled To](#), [Turn2Us](#) ou [Policy in Practice](#).

Ajuda se estiver com dívida

O gás e eletricidade são [contas prioritárias](#). Isto significa que as consequências de não as pagar são maiores do que não pagar outros tipos de contas. Se estiver a enfrentar dificuldades financeiras, deve tentar dar prioridade a pagar as suas contas de serviços públicos, porque corre o risco de que lhe cortem o abastecimento se não fizer os pagamentos.

Se estiver com dificuldades para pagar o seu gás e eletricidade, deve contactar o seu abastecedor de energia, porque talvez o(a) possam ajudar. Por exemplo, [talvez o\(a\) possam mudar para uma tarifa mais barata](#). Certos abastecedores de energia podem ter um fundo para pessoas em dificuldades que você pode acessar para ajudar a pagar o dinheiro que deve. Se estiver com dificuldades com dívidas, pode contactar um serviço de aconselhamento de dívidas para apoio.

Se estiver a dever dinheiro nas suas contas de serviços públicos, poderá ter direito a um período de proteção de 60 dias, durante o qual os seus credores não podem acrescentar

MAYOR OF LONDON

juros ou taxas às suas dívidas e não podem tomar medidas de execução, chamado "período de respiro". O [esquema Breathing Space](#) pode aliviar algumas das pressões de lidar com dívidas e lhe dar tempo para aceder a aconselhamento de dívidas ou melhorar a sua situação financeira ao aceder a benefícios ou apoio financeiro.

A National Debtline criou uma ficha informativa que contém [mais informação sobre como lidar com saldo em dívida nas suas contas do gás e eletricidade](#).

Se o seu abastecedor de energia o(a) estiver a ameaçar de que lhe vai cortar o abastecimento, [o Citizens Advice tem informação sobre o que pode fazer](#).

Ajuda se for surdo(a) ou tiver uma deficiência

Se tiver uma deficiência, poderá ter custos mais elevados de energia e água do que as pessoas não deficientes. [A instituição de beneficência Inclusion London tem informação sobre como aceder a apoio com os seus custos de energia se tiver uma deficiência](#). Isto inclui aconselhamento sobre como receber um reembolso se tiver um concentrador de oxigénio, ou receber consideração especial do seu abastecedor de energia para descontos à discricção do mesmo.

Ajuda a pagar a renda

Se estiver com dificuldade para pagar a sua renda, talvez possa receber benefícios ou subvenções com a sua renda.

Ajuda a reduzir o custo da sua renda

Se estiver com dificuldades para pagar a renda, vale a pena verificar se tem o direito a receber benefícios sociais para o(a) ajudar a pagar a renda. Isto não se refere apenas a pessoas desempregadas.

O sistema de benefícios disponibiliza ajuda com a renda para pessoas a viverem em tipos diferentes de habitações arrendadas, incluindo casas arrendadas da Câmara Municipal ou associação de habitação e casas arrendadas de privados.

Para a maior parte das pessoas, há ajuda disponível através do Crédito Universal (Universal Credit). Se estiver a pedir a Pensão do Estado ou se viver em alojamento apoiado, abrigos ou acomodações temporárias, em vez disso poderá ter de pedir o Subsídio de Habitação (Housing Benefit) da sua Câmara Municipal local. A instituição de beneficência Shelter tem [conselhos sobre como se pode candidatar, e links para calculadoras de benefícios](#) que lhe darão uma ideia da ajuda que poderá receber do sistema de benefícios.

As câmaras municipais podem atribuir financiamento adicional às pessoas que não têm dinheiro suficiente para pagar totalmente a renda, através de Pagamentos de Habitação Discricionários. [A página da Internet da Shelter](#) fornece informação sobre isto.

Ajuda com renda em atraso

MAYOR OF LONDON

Se estiver com dificuldade para pagar a renda, é importante que contacte o seu senhorio para o(a) informar e propor um modo de pagar o que deve. Se não o fizer, poderá ficar sujeito a uma ação de despejo.

Antes de contactar o seu senhorio, deve fazer um orçamento que mostre o que pode pagar. Pode usar [a ferramenta de orçamento da National Debtline](#) para o fazer ou pode [contactar um serviço de dívidas](#) para ajuda. A Shelter também tem uma carta modelo que pode usar para contactar o seu senhorio.

Se propor um pagamento mais baixo ao seu senhorio, é importante que o comece a pagar imediatamente e que guarde um registo dos pagamentos ou comunicações entre si e o senhorio.

Se estiver com dificuldades para pagar os custos da sua habitação, [deve verificar se está a receber todo o apoio financeiro disponível.](#)

Se estiver com renda em atraso, poderá ter direito a um período de proteção de 60 dias, durante o qual os seus credores não podem acrescentar juros ou taxas às suas dívidas e não podem tomar medidas de execução, chamado de "período do respiro". O [esquema Breathing Space](#) pode aliviar algumas das pressões de lidar com dívidas e dar-lhe tempo para aceder a aconselhamento de dívidas ou melhorar a sua situação financeira ao aceder a benefícios ou apoio financeiro.

Se o seu senhorio o(a) estiver a ameaçar com uma ação de despejo por renda em atraso, deve contactar o serviço local de opções da sua Câmara Municipal ou [uma agência de aconselhamento independente, como a Shelter.](#)

Se estiver com problemas com o seu senhorio privado ou agente de arrendamento, é importante que saiba os seus direitos. [Para mais informação, consulte o guia do Prefeito of London sobre os direitos dos inquilinos.](#)

Consulte mais informação sobre [recebimento de ajuda com apoio à habitação se o seu status de imigração limitar o apoio que pode solicitar.](#)

Ajuda para pagar com cuidados infantis

O governo tem vários esquemas de apoio disponíveis para ajudar as famílias a pagar os custos de cuidados infantis. Há vários esquemas diferentes a que poderá ter direito.

Cuidados infantis gratuitos do governo

A página da Internet [Childcare Choices](#) do governo tem várias informações disponíveis sobre as várias ofertas e direitos, incluindo:

- cuidados infantis livres de impostos
- 15 horas de cuidados infantis gratuitos para crianças com dois anos elegíveis
- 14 horas de cuidados infantis gratuitos para crianças com três e quatro anos

MAYOR OF LONDON

- 30 horas de cuidados infantis gratuitos para famílias empregadas, com crianças de três e quatro anos
- créditos fiscais para cuidados infantis
- Crédito universal para cuidados infantis.

Verifique qual a ajuda que poderá obter com os custos de cuidados infantis, através da [Calculadora de Cuidados Infantis do Governo](#).

Se estiver grávida há mais de 10 semanas ou se tiver uma criança com menos de 4 anos, poderá ter direito a receber ajuda do governo para comprar alimentos saudáveis e leite. [Consulte a página da Internet do NHS para mais informação sobre os cupons "Healthy Start"](#).

Consulte mais informação sobre [receber ajuda com cuidados infantis se o seu status de imigração limitar o apoio que pode solicitar](#).

Ajuda com o custo da televisão e banda larga.

Se estiver com dificuldade para pagar pelos serviços de banda larga ou telemóvel, certos fornecedores têm tarifas mais económicas (chamadas tarifas sociais) para pessoas a receber o Crédito Universal (Universal Credit) ou outros benefícios.

Tarifas sociais

Certos fornecedores têm tarifas sociais, que só estão disponíveis para clientes a receber certos subsídios do Estado.

[A Ofcom publicou uma lista de tarifas sociais para serviços de banda larga e Internet](#) para famílias elegíveis que possam estar a enfrentar dificuldades a pagar por esses serviços.

[Pode ver se é elegível para o Crédito Universal \(Universal Credit\) ou outros benefícios](#). Isto não se refere apenas a pessoas desempregadas.

Se não for elegível para receber benefícios ou outras tarifas sociais, então o melhor é trocar de fornecedor, ou negociar com o seu fornecedor quando o seu contrato terminar. [A Ofcom tem uma lista de esquemas de comparação aprovados](#).

Licença audiovisual (TV licence)

Se tiver mais de 75 anos e estiver a receber o [Crédito de Pensão \(Pension Credit\)](#), se viver numa casa de cuidados, ou se for cego(a), poderá ter direito a uma licença audiovisual gratuita. [O TV Licensing tem informação sobre a elegibilidade](#).

Também há [planos de pagamento](#) que o(a) podem ajudar a pagar a sua licença audiovisual em parcelas menores.

Ajuda com os custos do Imposto Municipal (Council Tax)

MAYOR OF LONDON

A sua Câmara Municipal poderá ter maneiras de o(a) ajudar a reduzir o montante do Imposto Municipal.

Reduções do Imposto Municipal e descontos.

Se estiver a requerer o Crédito Universal (Universal Credit) ou outros benefícios, poderá ter direito a uma redução do Imposto Municipal. Algumas câmaras municipais locais têm esquemas de redução do Imposto Municipal para pessoas com baixos rendimentos.

Poderá requerer um desconto do seu Imposto Municipal, se viver sozinho(a). Se for a única pessoa adulta a viver na habitação, receberá um desconto de 25 por cento da sua conta de Imposto Municipal.

Também poderá eventualmente pedir um desconto se viver com outra pessoa com menos de 18 anos, se for estudante e viver com outro(a) estudante, se for cuidador(a) ou se houver uma grande alteração no valor da sua casa. O montante do desconto que receberá dependerá de onde vive, uma vez que cada Câmara Municipal tem o seu próprio sistema.

O Citizens Advice tem [orientações sobre como verificar se tem direito a um desconto ou redução do Imposto Municipal](#), e como solicitá-lo.

Redução do Imposto Municipal

O governo anunciou recentemente que as pessoas a viver em casa que correspondam ao nível A-D de Imposto Municipal receberão um desconto de £150 na sua conta de Imposto Municipal, para ajudá-las com o aumento dos custos de combustível e a inflação. Certas pessoas com baixo nível de rendimentos a viver em casas que correspondem ao nível E-H, ou que não pagam Imposto Municipal, também receberão ajuda da sua Câmara Municipal.

Se pagar o seu Imposto Municipal por débito direto, o pagamento será enviado automaticamente. Se não pagar por débito direto, terá de apresentar um pedido à sua Câmara Municipal para o pagamento. [A instituição de beneficência Turn2Us pode fornecer mais informação sobre o pagamento.](#)

Ajuda se estiver com Imposto Municipal em dívida

O Imposto Municipal constitui [uma dívida prioritária](#). Isto significa que as consequências de não o pagar são maiores do que não pagar outros tipos de contas.

Se não fizer um pagamento do Imposto Municipal, poderá ter de pagar imediatamente o valor do Imposto Municipal para o ano todo, dependendo da autoridade local em que se encontre. Também poderá ficar passível de ação de recuperação por um oficial de justiça.

Se tiver pagamentos de Imposto Municipal em atraso, deve contactar a sua Câmara Municipal assim que possível para tentar estabelecer um plano de pagamento. Não fique à espera que o(a) contactem.

MAYOR OF LONDON

Precisará dizer a eles quanto consegue pagar. Pode usar [a ferramenta de orçamento da National Debtline](#) para calcular quanto consegue pagar ou [pode contactar um serviço de dívidas](#) para ajuda.

Pode consultar modelos de cartas que pode usar para escrever à sua autoridade local em [StepChange](#).

Se estiver com Imposto Municipal em atraso, poderá ter direito a um período de proteção de 60 dias, durante o qual os seus credores não podem acrescentar juros ou taxas às suas dívidas e não podem tomar medidas de execução, chamado de "período de respiro". O [esquema Breathing Space](#) pode aliviar algumas das pressões de lidar com dívidas e dar-lhe tempo para aceder a aconselhamento de dívidas ou melhorar a sua situação financeira ao aceder a benefícios ou apoio financeiro.

Pode consultar mais informação e apoio para lidar com Imposto Municipal em dívida, junto do [StepChange](#) ou [Citizens Advice](#).

Outra ajuda da sua Câmara Municipal local

Se estiver a enfrentar dificuldades financeiras, a sua Câmara Municipal local poderá eventualmente ajudá-lo(a) com outros apoios, como subvenções ou pagamentos únicos para emergências ou ao encaminhá-lo(a) para o banco alimentar local. Sem sempre precisa estar a requerer benefícios para ter direito aos pagamentos únicos.

[Consulte a nossa ferramenta "Find financial support near you" \(Encontre apoio financeiro perto de si\) para mais informação.](#)

Ajuda com os custos de transportes

Se estiver com dificuldades para pagar os custos dos transportes, poderá ter direito a opções de transportes gratuitas e descontadas.

Descontos nos autocarros e elétricos de Londres

Se estiver a receber o Crédito Universal (Universal Credit) ou outros benefícios específicos, poderá ter direito a [descontos nos autocarros e elétricos de Londres](#).

[Consulte quais os benefícios a que poderá ter direito.](#) Isto não se refere apenas a pessoas desempregadas.

Se estiver desempregado(a) e a procura de emprego, bem como a receber certos benefícios, [poderá receber descontos nos autocarros, metropolitano, elétrico, DLR, London Overground, TfL Rail e na maior parte dos serviços da National Rail em Londres](#). Quando começar o seu emprego, poderá também ter desconto nos meses iniciais nos transportes para o emprego. Contacte o seu [gabinete local do Jobcentre Plus](#) para mais informação.

MAYOR OF LONDON

Para mais informação sobre outros tipos de transportes gratuitos ou descontados, incluindo para crianças, estudantes, veteranos e qualquer pessoa com mais de 60 anos, [consulte a página da Internet da TfL](#).

Em 2016, o Prefeito de Londres também lançou a tarifa de autocarro de uma hora "Hopper". A tarifa "[Hopper](#)" significa que os passageiros de autocarro e elétrico podem fazer dois percursos pelo preço de um, dentro de uma hora após iniciar o trajeto.

Pode consultar mais informação sobre as tarifas de transportes subsidiadas para pessoas surdas e com deficiência na página da Internet da instituição de beneficência [Scope](#).

Bicicletas

As bicicletas são um modo ainda mais barato de se deslocar, além de se divertir e de ser bom para a saúde. O [TfL, Cycling For All](#) e [Money Saving Expert](#) têm orientações sobre comprar e poupar dinheiro numa bicicleta nova, incluindo subvenções em que poderá eventualmente receber uma bicicleta gratuita.

O Prefeito está a trabalhar através do TfL [para fazer com que seja mais fácil, seguro e económico caminhar e andar de bicicleta em Londres](#).

Ajuda a poupar dinheiro nos custos de gasolina e gasóleo

Muitos motoristas sabem que o custo da gasolina e gasóleo tem vindo a aumentar este ano, juntamente com as outras contas de energia. Para ideias sobre como poupar dinheiro com os custos de combustível, consulte o [Money Saving Expert](#). Uma [calculadora de custos de combustível](#) pode ajudá-lo(a) a planear e orçar a sua viagem.

Ajuda com os custos de saúde

Certos serviços do NHS, como os dentistas, cobram uma taxa. Se tiver um baixo nível de rendimentos, poderá ter direito a ajuda para pagar estes custos.

Custos do NHS

Se tiver baixo nível de rendimentos, poderá ter direito a um desconto em certos custos do NHS, como receitas médicas, tratamento dentário, consultas de oftalmologia e apoio com perucas e tecidos.

A página da Internet do NHS inclui [informação sobre como receber ajuda com estes custos de saúde](#).

Se pagar por mais de uma receita por mês, poderá poupar dinheiro ao usar um "tíquete da estação" de receitas, chamado um certificado de pagamento de receitas. O MoneySavingExpert tem [informação para poder decidir se isso será melhor para si](#).

Há certos custos adicionais para certos serviços do NHS para imigrantes. Para mais informação sobre como o seu status de imigração poderá afetar o seu direito a receber

MAYOR OF LONDON

tratamento gratuito no NHS, e como aceder a apoio se estiver com dificuldades financeiras, [consulte a NRPF Network](#).

O Mental Health e Money Advice têm informação na sua página de Internet sobre como [gerir dinheiro se for internado\(a\)](#), e certificar-se de que não tem dívidas ao ter alta.

Pagar pelos cuidados sociais

Se você, ou alguém ao seu cuidado, necessitar de cuidados sociais, normalmente terá de pagar por parte ou todo o cuidado. Contudo, pode pedir à sua Câmara Municipal que faça uma avaliação financeira (teste de meios financeiros) para saber se tem direito a qualquer ajuda com os custos.

Pode consultar mais informação sobre a avaliação financeira na página da Internet [do NHS](#).

A instituição de beneficência Age UK tem mais informação sobre [pagar por cuidados](#).

Consulte mais informação para os cuidadores na nossa página de [Ajuda para residentes londrinos surdos e portadores de deficiência](#).

Contas do veterinário

Se não tiver seguro para o seu animal de estimação, as contas do veterinário podem ser muito caras.

A [Royal Society for the Prevention of Cruelty for Animals \(RSPCA\)](#) e a [People's Dispensary for Sick Animals \(PDSA\)](#) poderão eventualmente disponibilizar-lhe tratamentos gratuitos ou subsidiados, incluindo a colocação de um microchip, castração e vacinação. Faça uma pesquisa por ajuda com as contas do veterinário na sua área local em [My Pet Child](#).

Ajuda com os custos dos alimentos

Se estiver com dificuldade para pagar pelos alimentos, poderá eventualmente receber ajuda da sua Câmara Municipal local ou do governo.

Ajuda se estiver grávida ou se tiver uma criança com menos de quatro anos

Se estiver grávida há mais de 10 semanas ou se tiver uma criança com menos de 4 anos e baixo nível de rendimentos, poderá ter direito a receber ajuda financeira para comprar alimentos saudáveis e leite. Se for elegível, ser-lhe-á enviado um cartão [Healthy Start](#) com dinheiro que pode usar em certas lojas no Reino Unido e o saldo do cartão será automaticamente atualizado a cada 4 semanas. Também pode usar o cartão para conseguir vitaminas gratuitas para si e para a criança.

A maior parte das pessoas pode [candidatar-se ao Healthy Start](#) através de um formulário online, por e-mail ou pelo telefone. Se não tiver acesso a fundos públicos, poderá ter o

mesmo direito a receber o Healthy Start se a(s) criança(s) tiver(em) menos de 4 anos e for(em) cidadão(s) britânico(s).

Recomendações de natureza geral sobre como poupar dinheiro

O MoneySavingExpert reuniu uma longa lista de dicas e ideias sobre o que fazer se estiver em dificuldades. Isto inclui dicas para o(a) ajudar a parar de gastar, receber alimentos gratuitos (ou a um preço económico) e poupar dinheiro nas suas compras semanais.

[Consulte o Guia de Sobrevivência para o Custo de Vida](#)

Para algumas pessoas, criar um orçamento pode ajudar a controlar as contas e poupar dinheiro. A organização MoneyHelper criou um guia para ajudar a gerir o seu dinheiro e criar um orçamento. Para orientação sobre como começar a criar um orçamento, consulte [MoneyHelper](#). Para mais ajuda, o seu [Couch to Financial Fitness Plan](#) é um programa gratuito passo a passo, concebido para o(a) ajudar a sentir-se melhor sobre a gestão do seu dinheiro e ensinando-lhe como lidar com as dívidas, criar poupanças, reduzir os custos e criar um orçamento.

Ajuda com as dívidas

Se estiver a enfrentar dificuldades com dívidas, há passos que pode tomar para facilitar a gestão das suas dívidas.

Aconselhamento sobre dívidas

Aconselhamento e informação sobre como gerir as suas dívidas

A National Debtline tem um [guia com três passos](#) que oferece aconselhamento e informação úteis sobre como melhorar a sua situação financeira.

Há vários serviços de aconselhamento sobre dívidas gratuitos e confidenciais que pode contactar.

- A [Debt Free London](#) tem uma linha de apoio gratuita a que pode aceder por telefone, Whatsapp ou chat por vídeo. A linha está aberta 24 horas por dia até maio.
- Também pode aceder a aconselhamento online ou por telefone junto da [StepChange](#), [Christians Against Poverty](#) ou [National Debtline](#).
- Também pode aceder a aconselhamento presencial junto da [Debt Free London](#) ou ao contactar o [gabinete do Citizens Advice da sua zona](#).

Os serviços de aconselhamento sobre dívidas podem ajudá-lo(a) a gerir as suas finanças através de aconselhamento sobre orçamentos e, se for elegível, ao ajudá-lo(a) a aceder a uma solução para as dívidas. Soluções para dívidas refere-se ao leque de opções que existem para ajudar as pessoas a gerir as suas dívidas. Incluem a falência, planos de gestão de dívidas e acordos voluntários individuais. [Consulte informação detalhada sobre as soluções para as dívidas e quem se pode candidatar](#).

MAYOR OF LONDON

Antes de se candidatar a uma solução para as dívidas, [certifique-se de que está a receber todo o apoio financeiro disponível para si](#) ou [tome medidas para reduzir as suas](#) despesas.

Esquema Breathing Space

Se estiver com dificuldade para pagar as prestações de dívidas, pode eventualmente ter acesso a um período de proteção de 60 dias, durante o qual os seus credores não podem acrescentar juros ou taxas às suas dívidas e não podem tomar medidas de execução, chamado de "período de respiro". O esquema Breathing Space pode aliviar algumas das pressões de lidar com dívidas e dar-lhe tempo para aceder a aconselhamento de dívidas ou melhorar a sua situação financeira ao aceder a benefícios ou apoio financeiro.

É importante assinalar que o Breathing Space não é um pagamento de férias e necessitará de continuar a pagar as prestações das suas dívidas durante esse período.

Para aceder ao Breathing Space, precisa de contactar um serviço de aconselhamento sobre dívidas que poderá avaliar a sua elegibilidade e apresentar a candidatura ao esquema em seu nome.

A National Debtline tem [mais informação sobre o Breathing Space e detalhes sobre a elegibilidade](#).

Apoio com a saúde mental

As dívidas podem causar muita ansiedade e afetar a sua saúde mental. Se estiver a sentir dificuldades com a sua saúde mental, há ajuda disponível.

[Esta ficha informativa da National Debtline](#) contém informação útil sobre como lidar com as dívidas e a saúde mental.

A instituição de beneficência Rethink também tem [informação sobre a gestão do dinheiro e benefícios](#).

Mental Health Breathing Space

Se estiver a receber tratamento para uma crise de saúde mental, talvez seja elegível para a Mental Health Breathing Space. O período de respiro é um tempo de proteção durante o qual os seus credores não podem acrescentar juros ou taxas às suas dívidas e não podem tomar medidas de execução.

Como acontece com o esquema padrão [Breathing Space](#), isto pode aliviar algumas das pressões de lidar com dívidas e dar-lhe tempo para aceder a aconselhamento de dívidas ou melhorar a sua situação financeira ao aceder a benefícios ou apoio financeiro.

O Mental Health Breathing Space tem uma duração igual ao período do seu tratamento, mais 30 dias.

Não necessita de acesso a um serviço de aconselhamento sobre dívidas para aceder ao Mental Health Breathing Space. Contudo, necessitará de um formulário de evidência

assinado por um profissional de saúde mental aprovado, que indique que está a receber tratamento para a sua saúde mental.

O Mental Health and Money Advice (aconselhamento sobre saúde mental e dinheiro) contém [mais detalhes e informação sobre como aceder ao mental health breathing space](#).

Dívidas forçadas

Se tiver sido forçado(a) a fazer transações que o(a) levaram a ficar endividado(a), ou se tiver dívidas criadas fraudulentamente em seu nome, a isso chama-se de dívida forçada, que é uma forma de [abuso económico](#).

Apoio se tiver sido afetado por dívidas forçadas

Se achar que foi afetado(a) por dívidas forçadas, há apoio, informação e possíveis soluções disponíveis da [Surviving Economic Abuse \(sobreviver ao abuso económico\)](#).

Se quiser falar com alguém, sobre a sua situação, o [Money Advice Plus tem uma linha de apoio gratuita para pessoas a passar por abuso económico](#).

Alternativamente, se cuidar de um adulto vulnerável que ache que esteja a ser vítima de abuso económico, [a instituição de beneficência para pessoas com dificuldades de aprendizagem Mencap tem conselhos sobre como as ajudar](#).

Que dívidas devo pagar primeiro?

Embora possa ser difícil lidar com todas as dívidas, certas dívidas são classificadas como "dívidas prioritárias", devido às maiores consequências se não lidar com as mesmas. Por exemplo, se não pagar a sua renda ou hipoteca, poderá ser alvo de uma ação de despejo.

Se estiver a enfrentar dificuldades com dívidas, deve tentar dar prioridade ao pagamento das suas dívidas prioritárias. [O Citizens Advice tem detalhes sobre a lista completa de dívidas prioritárias](#).

Alternativamente, pode consultar mais informação sobre o apoio disponível para algumas das dívidas mais urgentes:

Apoio para pagar a renda em atraso

Se estiver com dificuldade para pagar a renda, é importante que contacte o seu senhorio para o(a) informar e propor um modo de pagar o que deve. Se não o fizer, poderá ficar sujeito a uma ação de despejo.

Antes de contactar o seu senhorio, deve fazer um orçamento que mostre o que pode pagar. Pode usar [a ferramenta de orçamento da National Debtline](#) para o fazer ou pode [contactar um serviço de dívidas](#) para ajuda. A Shelter também tem uma [carta modelo](#) que pode usar para contactar o seu senhorio.

MAYOR OF LONDON

Se propor um pagamento mais baixo ao seu senhorio, é importante que o comece a pagar imediatamente e que guarde um registo dos pagamentos ou comunicações entre si e o senhorio.

Se estiver com dificuldades a pagar os custos da sua habitação, [deve verificar se está a receber todo o apoio financeiro disponível.](#)

Se estiver com renda em atraso, poderá ter direito a um período de proteção de 60 dias, durante o qual os seus credores não podem acrescentar juros ou taxas às suas dívidas e não podem tomar medidas de execução, chamado de "período de respiro". O [esquema Breathing Space](#) pode aliviar algumas das pressões de lidar com dívidas e dar-lhe tempo para aceder a aconselhamento de dívidas ou melhorar a sua situação financeira ao aceder a benefícios ou apoio financeiro.

Se o seu senhorio o estiver a ameaçar com renda em atraso, deve contactar o serviço de opções de habitação da sua Câmara Municipal ou [uma agência de aconselhamento independente, como a Shelter.](#)

Se estiver com problemas com o seu senhorio privado ou agente de arrendamento, é importante que saiba os seus direitos. [Para mais informação, consulte as orientações do Prefeito de Londres sobre os direitos dos inquilinos.](#)

[Consulte mais informação sobre receber ajuda com apoio à habitação se o seu status de imigração limitar o apoio que pode solicitar.](#)

Apoio se tiver falhado um pagamento da hipoteca

Se tiver falhado pagamentos da sua hipoteca, estará com pagamentos em atraso e poderá correr o risco de que o banco tome posse da casa. Contudo, isso só acontecerá em última instância e, se tiver pagamentos em atraso para com o mutuante, este tem de o(a) tratar de forma justa e dar-lhe a oportunidade de acordar um plano de pagamento acessível para pagar o que deve.

Se falhar um pagamento da sua hipoteca, deve contactar o mutuante para discutir as suas opções com o mesmo. Será útil ter os detalhes do que conseguirá pagar quando o fizer. Pode usar [a ferramenta de orçamento da National Debtline](#) para calcular quanto consegue pagar.

A instituição de beneficência StepChange tem [mais detalhes de algumas das outras opções que o mutuante pode discutir consigo e outros passos que pode tomar se estiver com dificuldade para pagar a sua hipoteca.](#)

Se estiver a receber certos benefícios, poderá ser elegível para um empréstimo de Apoio com os Juros da Hipoteca (Support for Mortgage Interest - SMI) do Department for Work and Pensions. [Consulte a página da Internet do governo para mais detalhes sobre a elegibilidade e como apresentar o pedido.](#)

MAYOR OF LONDON

Se estiver com prestações da sua hipoteca em atraso, poderá ter direito a um período de proteção de 60 dias, durante o qual os seus credores não podem acrescentar juros ou taxas às suas dívidas e não podem tomar medidas de execução, chamado de "período de respiro". O [esquema Breathing Space](#) pode aliviar algumas das pressões de lidar com dívidas e dar-lhe tempo para aceder a aconselhamento de dívidas ou melhorar a sua situação financeira ao aceder a benefícios ou apoio financeiro.

Apoio para pagar o Imposto Municipal em atraso

O Imposto Municipal constitui [uma dívida prioritária](#). Isto significa que as consequências de não o pagar são maiores do que não pagar outros tipos de contas.

Se não fizer um pagamento do Imposto Municipal, poderá ter de pagar imediatamente o valor do Imposto Municipal para o ano todo, dependendo da autoridade local em que se encontre. Também poderá ficar passível de ação de recuperação por um oficial de justiça.

Se tiver pagamentos de Imposto Municipal em atraso, deve contactar a sua Câmara Municipal assim que possível para tentar estabelecer um plano de pagamento. Não fique à espera que o(a) contactem.

Precisará dizer quanto consegue pagar. Pode usar [a ferramenta de orçamento da National Debtline](#) para calcular quanto consegue pagar ou pode contactar um serviço de dívidas para ajuda.

[Pode consultar modelos de cartas que pode usar para escrever à sua autoridade local](#) em StepChange.

Se estiver a receber certos benefícios, [talvez possa ter direito a ajuda financeira com os pagamentos do seu Imposto Municipal](#).

Se estiver com Imposto Municipal em atraso, poderá ter direito a um período de proteção de 60 dias, durante o qual os seus credores não podem acrescentar juros ou taxas às suas dívidas e não podem tomar medidas de execução, chamado de "período de respiro". O [esquema Breathing Space](#) pode aliviar algumas das pressões de lidar com dívidas e dar-lhe tempo para aceder a aconselhamento de dívidas ou melhorar a sua situação financeira ao aceder a benefícios ou apoio financeiro.

Pode consultar mais informação e apoio para lidar com Imposto Municipal em dívida, junto do [StepChange](#) ou [Citizens Advice](#).

Ajuda para pagar as suas contas do gás e da eletricidade em atraso

O gás e a eletricidade são [contas prioritárias](#). Isto significa que as consequências de não as pagar são maiores do que não pagar outros tipos de contas. Se estiver a enfrentar dificuldades financeiras, deve tentar dar prioridade a pagar as suas contas de serviços públicos, porque corre o risco de que lhe cortem o abastecimento se não fizer os pagamentos.

MAYOR OF LONDON

Se estiver com dificuldade para pagar as suas contas do gás e da eletricidade, deve contactar o seu abastecedor de energia, porque talvez o(a) possam ajudar. Por exemplo, talvez possam mudá-lo para uma tarifa mais económica. Certos abastecedores de energia podem ter um fundo para pessoas em dificuldades a que possa ter acesso para ajudar a pagar o dinheiro que deve. Se estiver com dificuldades com dívidas, pode contactar um serviço de aconselhamento de dívidas para apoio.

Há vários esquemas que o(a) podem ajudar a poupar dinheiro nas contas de energia. [Saiba qual a ajuda que poderá estar disponível para si.](#)

Se estiver com prestações em atraso nas suas contas de serviços públicos, talvez possa ser elegível para um "período de respiro" de 60 dias. O [esquema Breathing Space](#) pode aliviar algumas das pressões de lidar com dívidas e lhe dar tempo para aceder a aconselhamento de dívidas ou melhorar a sua situação financeira ao aceder a benefícios ou apoio financeiro.

A National Debtline criou uma ficha informativa que contém [mais informação sobre lidar com saldo em dívida nas suas contas do gás e eletricidade.](#)

Se o seu abastecedor de energia o(a) estiver a ameaçar de que lhe vai cortar o abastecimento, [o Citizens Advice tem informação sobre o que pode fazer.](#)

Empréstimos até ao dia do pagamento do ordenado

Aconselhamento e informação sobre alternativas de empréstimos até ao dia de pagamento do ordenado

Se estiver com dificuldade em pagar as suas despesas, pode considerar a possibilidade de um empréstimo até ao dia de pagamento do ordenado. Um empréstimo até ao dia de pagamento do ordenado é um empréstimo a curto prazo para o(a) ajudar até receber o seu próximo ordenado.

Contudo, as taxas de juros destes empréstimos por vezes são muito altas e podem aumentar rapidamente. Se estiver a pensar em fazer um empréstimo até ao dia do seu próximo ordenado, poderá ser útil considerar as alternativas.

Os empréstimos até ao dia de pagamento do ordenado são um modo muito caro de pedir dinheiro emprestado e muitas pessoas pedem este tipo de empréstimos porque têm dificuldade em aceder a crédito em outros lugares. A [StepChange contém orientação sobre as alternativas disponíveis.](#)

Apoio para pagar as suas dívidas de empréstimos até ao dia de pagamento do ordenado.

Se estiver com dificuldade em pagar as suas dívidas atuais, pode aceder a aconselhamento gratuito e confidencial sobre dívidas do [Debt Free London.](#)

Se estiver com dificuldades em pagar os seus empréstimos até ao dia de pagamento do ordenado, a [StepChange fornece informação útil sobre o que pode fazer para lidar com a dívida.](#)

Se achar que foi alvo de empréstimos de dinheiro ilegais, pode consultar informação e recursos sobre o que pode fazer junto do [Citizens Advice](#) e [StepChange](#).

Ajuda a requerer benefícios e a aumentar os seus rendimentos

Há muitas maneiras que talvez o(a) possam ajudar a aumentar os seus rendimentos, para ter mais dinheiro para gastar.

Requerer todas os benefícios e créditos fiscais a que tem direito é importante parte disso. Ser tratado(a) de modo justo no trabalho e aceder aos seus direitos talvez possa ajudar a proteger e aumentar os seus rendimentos. Mudar de trabalho e desenvolver as suas competências é outro modo de aumentar os seus rendimentos. Se tiver sido afetado(a) por certos eventos ou situações específicas, talvez possa pedir compensação, o que poderá ajudar a aumentar os seus rendimentos.

Requerer benefícios e créditos fiscais

Uma maneira de aumentar os seus rendimentos consiste em requerer os benefícios e créditos fiscais a que tem direito. Há maneiras diferentes de apoio disponível, consoante as suas circunstâncias individuais e familiares. Por exemplo, se estiver empregado(a) ou desempregado(a), tiver idade ativa ou para pedir uma pensão, tenha uma deficiência ou não, e se tiver filhos ou a responsabilidade de cuidar de outras pessoas. Pode pedir benefícios se trabalhar ou se estiver desempregado(a).

É importante que as pessoas recebam o apoio a que têm direito, por isso vale a pena verificar se está a requerer aquilo a que tem direito.

Aconselhamento e informação sobre requerer benefícios e créditos fiscais

Por vezes, é difícil requerer os benefícios e os créditos fiscais a que tem direito sozinho(a), mas há organizações que o(a) podem ajudar e que podem facilitar o processo.

Consulte informação e orientação sobre o processo nas páginas da Internet do [Turn2us](#), [Citizens Advice](#) e [Money Saving Expert](#).

Como posso saber aquilo que posso requerer?

Uma calculadora de benefícios pode ser uma boa maneira de verificar se está a requerer tudo a que tem direito, e pode dar-lhe uma melhor ideia de quanto poderá requerer. Há muitos bons exemplos online, incluindo o [Money Saving Expert](#), [Turn2Us](#) e [EntitledTo](#).

MAYOR OF LONDON

Antes de começar, é boa ideia certificar-se de que sabe o seguinte:

- O valor total dos seus rendimentos
- O valor da sua renda (se aplicável)
- O nível do seu Imposto Municipal
- Os seus custos com cuidados infantis.

Crédito Universal

O Crédito Universal é o principal benefício para pessoas em idade ativa e pode ajudá-lo(a) com os custos de vida e de habitação. O Crédito Universal encontra-se disponível se estiver a trabalhar intermitentemente, empregado ou empregado por conta própria e abrange um vasto leque de apoio, por isso vale a pena verificar se o pode requerer.

Também lhe poderá ser pedido que mude de outros benefícios para o Crédito Universal.

[O modo principal de requerer o Crédito Universal é através da página da Internet do governo.](#) Alternativamente, também há um [serviço para "Ajuda para pedir" disponibilizado pelo Citizens Advice](#). Se já estiver a receber o Crédito Universal e necessitar de ajuda a gerir o seu pedido, o primeiro contacto deverá ser o seu orientador laboral no Department for Work and Pensions (DWP), mas há várias organizações de apoio que também o(a) podem ajudar, como a [Turn2Us](#) e [Money Saving Expert](#).

Cuidados infantis

O governo tem vários esquemas de apoio disponíveis para ajudar as famílias a pagar os custos de cuidados infantis. A página da Internet Childcare Choices do governo tem várias informações disponíveis sobre as várias ofertas e direitos, incluindo:

- cuidados infantis livres de impostos
- 15 horas de cuidados infantis gratuitos para crianças com dois anos elegíveis
- 14 horas de cuidados infantis gratuitos para crianças com três e quatro anos
- 30 horas de cuidados infantis gratuitos para famílias empregadas, com crianças de três e quatro anos
- créditos fiscais para cuidados infantis
- Crédito universal para cuidados infantis

Benefícios por deficiência

Se tiver surdez ou uma deficiência, poderá ter direito a benefícios adicionais.

Pode consultar informação a esse respeito junto a maior parte dos serviços gerais de benefícios, que lhe poderão fazer perguntas sobre a sua deficiência e que apoio poderá necessitar. Também há organizações, como a [Disability Rights UK, que fornecem informação especializada sobre como aceder ao apoio](#).

Crédito de pensão

MAYOR OF LONDON

O Crédito de Pensão é uma prestação social criada para pessoas com idade superior à idade de reforma do Estado, para garantir que todas as pessoas têm um certo nível de rendimentos.

Há duas partes do Crédito de Pensão. A primeira parte é o Crédito Garantido, que garante um rendimento mínimo semanal e a segunda parte é o Crédito de Poupanças que pode fornecer algum rendimento, consoante as suas poupanças. O Crédito de Pensão poderá fazer com que seja elegível para outras formas de apoio, como [redução do imposto Municipal](#), [custos dentários](#) e [pagamentos para o tempo frio](#).

[Consulte mais informação sobre o Crédito de Pensão.](#)

Também pode consultar mais informação sobre o Crédito de Pensão na página da Internet [do governo](#), na página da Internet [da Age UK](#) e na página da Internet [da Independent Age](#).

Emprego, formação e competências

Começar a trabalhar, mudar de emprego e fazer formação e desenvolver as suas competências poderá ajudar a aumentar os seus rendimentos.

Emprego e competências

O Prefeito está a ajudar os residentes de Londres a adquirir as competências necessárias para terem acesso a bons empregos. Há milhares de cursos de formação para adultos disponíveis através do Prefeito of London e, se tiver um ordenado baixo, se estiver atualmente desempregado(a) ou se tiver entre 19 e 23 anos, poderá eventualmente aceder ao curso gratuitamente.

[Saiba como o Prefeito está a investir nas competências e como encontrar oportunidades perto de si ou online para fazer um curso.](#)

Os seus direitos a trabalhar

Um modo fundamental de proteger e aumentar os seus rendimentos é certificar-se de que está a ser pago(a) corretamente por qualquer trabalho que faz e que está a aceder a todos os seus direitos laborais.

Ser pago adequadamente

Há um montante mínimo que deverá receber por hora, se trabalhar por conta de outrem. Isto pode variar consoante a sua idade e, por vezes, o tipo de trabalho.

O Salário Mínimo Nacional especifica o valor mínimo por hora para pessoas entre os 18 e 23 anos e o Salário Digno Nacional especifica o valor por hora para pessoas com 23 anos ou mais.

Para além de lhe pagarem o valor certo, é importante [certificar-se de que está a pagar o valor correto de imposto, empréstimo de estudantes ou contribuições para pensões e que as deduções estão corretas.](#)

Direitos laborais

Para além do seu ordenado, é importante certificar-se de que sabe quais são os seus direitos laborais. Por exemplo, as férias pagas a que tem direito, a sua prestação por doença e direito a compensação por desmissão.

[Informe-se sobre os seus direitos através do nosso Centro de Direitos Laborais.](#)

Pedir dinheiro emprestado

Pedir dinheiro emprestado pode ser um maneira útil de espaçar os custos, gerir pagamentos maiores e custos inesperados. Pedir dinheiro emprestado é uma decisão séria e precisa ter a certeza de que poderá pagar as prestações de reembolso dos empréstimos, caso contrário poderá acabar por pagar muito mais a longo prazo, ter dificuldade em pedir dinheiro emprestado no futuro ou, na pior das hipóteses, perder mesmo a sua casa.

Há muitas maneiras diferentes de pedir dinheiro emprestado. Deve pensar sobre as opções ao seu dispor e qual, se alguma é, a melhor opção.

O Citizens Advice tem uma secção na sua [página da Internet](#) a explicar as opções que há para pedir dinheiro emprestado. O Serviço de Dinheiro e Pensões fornece informação e aconselhamento sobre como pedir dinheiro emprestado através da sua [ferramenta Money Helper](#).

Cooperativas de Crédito

As cooperativas de crédito são organizações das quais se pode tornar membro, que lhe permitem pedir dinheiro emprestado a taxas de juros mais baixas comparativamente que outros credores. Talvez possa aceder a uma cooperativa de crédito no local onde vive, através do trabalho ou de outra ligação, como a sua associação de habitação local, igreja local ou organização profissional.

Pode fazer uma pesquisa por cooperativas de crédito na página da Internet [Find Your Credit Union](#).

Londres:

- A [London Mutual Credit Union](#) fornece serviços para pessoas que vivem e trabalham em Southwark, Lambeth, Westminster ou Camden, bem como pessoas a trabalhar em empregos no setor da saúde e ensino em Londres e membros das forças armadas a nível nacional.

Norte de Londres:

MAYOR OF LONDON

- A [North London Credit Union](#) disponibiliza serviços para pessoas a viver e trabalhar em Barnet, Enfield, Haringey e Waltham Forest.

Sul de Londres:

- A [Croydon Plus](#) disponibiliza serviços pra pessoas a viver, trabalhar, estudar ou a fazer voluntariado em Croydon, Sutton e Merton.

Oeste de Londres:

- A [Hillingdon Credit Union](#), para pessoas a viver ou trabalhar em Ealing, Hammersmith e Fulham, Hillingdon, Harrow, Hounslow, Kingston Upon Thames, Merton, Richmond upon Thames e Wandsworth.
- A [London Credit Plus Credit Union](#) disponibiliza serviços para pessoas a viver ou trabalhar em Hammersmith & Fulham, Wandsworth, Kensington & Chelsea, Richmond, Hounslow e Westminster, bem como membros da Unite the Union a viver ou trabalhar em Londres.

Este de Londres:

- A [The London Community Credit Union](#) disponibiliza serviços para pessoas a viver, trabalhar ou estudar em Hackney, Haringey, Islington, Newham, Tower Hamlets, Waltham Forest e na Cidade de Londres.
- A [Liberty Credit Union](#) disponibiliza serviços para pessoas a viver ou trabalhar em Havering, Barking and Dagenham e Redbridge.

Apoio para a sua empresa

Se criou uma empresa, ou está a pensar em criar uma empresa, talvez possa aceder a apoio.

Aconselhamento empresarial e oportunidades de financiamento

Pode consultar mais informação sobre [o apoio que a sua empresa poderá receber ao visitar o London Business Hub](#). Isto inclui acesso a aconselhamento comercial gratuito e imparcial, oportunidades de financiamento e como se proteger a si e aos seus funcionários.

Também pode aceder a aconselhamento comercial através da Linha de Apoio às Empresas no número 0800 998 1098 ou através do seu e-mail: enquiries@businesssupporthelpline.org.

Qualquer pessoa que tenha autorização para trabalhar no Reino Unido sem restrições pode abrir uma empresa.

Esquemas de compensação

Há esquemas de compensação disponíveis se tiver sido afetado(a) por um problema específico que possa fazer com que receba compensação financeira.

Esquemas de compensação de viagens

MAYOR OF LONDON

Há esquemas de compensação de viagens disponíveis se tiver sido afetado por atrasos e interrupção de viagens.

Se tiver tido um atraso numa viagem de comboio, o operador oferecer-lhe-á normalmente compensação por atrasos significativos. Pode consultar mais informação ao visitar a página da Internet do [Citizens Advice](#) ou da [Transport for London](#).

Esquemas de compensação de férias

Poderá ter direito a compensação se algo tiver corrido mal quando estava de férias. Por exemplo, se um voo tiver sido cancelado ou severamente atrasado, ou se o seu agente de viagens tiver cessado suas atividades. Isto irá variar consoante as suas circunstâncias, mas poderá valer a pena investigar.

[Pode consultar mais informações na página da Internet do Citizens Advice.](#)

Esquema de compensação Windrush

O Esquema de Compensação Windrush é um esquema de compensação do governo para as pessoas que sofreram perdas por não lhes ter sido possível provar que tinham o direito de viver no Reino Unido. Isto poderá incluir não poder trabalhar, aceder aos cuidados de saúde ou ter acesso ao ensino.

O esquema está aberto a pessoas que chegaram ao Reino Unido oriundas de um país da Commonwealth antes de 1973, pessoas com pais ou avós que chegaram ao Reino Unido oriundas de um país da Commonwealth antes de 1973 ou se tiver chegado ao Reino Unido de qualquer país antes de 31 de dezembro de 1988.

O esquema também se encontra aberto a pessoas com familiares próximos que tenham sofrido perdas ou pessoas a representar o legado de uma pessoa afetada. [Para mais informações, visite a página web do governo.](#)

Também pode [pedir ajudar ao apresentar um pedido através de provedores nacionais de aconselhamento, como o Citizens Advice.](#)

Ajuda numa crise

Ninguém deverá estar numa situação em que não tenha dinheiro para comprar bens essenciais para si ou para a sua família, mas o aumento do custo de vida significa que há mais residentes londrinos sem dinheiro suficiente para as suas despesas. Se você, ou alguém seu conhecido, se estiver a deparar com a escolha entre comprar alimentos ou manter-se quente, ou se correr o risco de perder a sua casa, poderá ter direito a alguma forma de apoio de crise.

Na maior parte dos casos, o tipo de apoio disponível varia consoante onde viva. Se não tiver a certeza de qual é a área da Câmara Municipal onde vive, pode verificá-lo ao introduzir o seu código postal no [verificador de códigos postais do governo](#).

Esta página foi concebida para o(a) ajudar a encontrar apoio prático e financeiro, mas as crises financeiras também podem afetar a sua saúde mental. [Se necessitar de alguém com quem falar, a Shout 85258 é um serviço de apoio por SMS confidencial e disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, para qualquer pessoa que esteja a enfrentar dificuldades.](#)

Subvenções e financiamento

Se estiver com dificuldades a pagar pelos bens essenciais, algumas instituições de beneficência podem disponibilizar-lhe uma subvenção única que não tem de pagar de volta.

Aconselhamento e informação sobre subvenções de beneficência

Há várias organizações de beneficência que fornecem apoio a pessoas a enfrentar crises.

Contudo, a elegibilidade pode ser complicada, uma vez que muitas vezes estas instituições de beneficência são pequenas e só apoiam pessoas que vivem numa área local específica ou que têm contextos ou experiências específicas. [A funcionalidade de pesquisa de subvenções da Turn2Us pode ajudá-lo\(a\) e saber se é elegível para qualquer tipo de apoio de beneficência.](#)

Ajuda social a nível local

É possível que a sua Câmara Municipal possa prestar apoio financeiro ou outros tipos de apoio se estiver a passar por uma crise.

Aconselhamento e informação sobre ajuda social a nível local

Muitas câmaras municipais locais também oferecem apoio aos residentes a passar por uma crise. O tipo de apoio irá variar consoante onde viva, e câmaras municipais diferentes têm nomes diferentes para os seus esquemas.

Para se informar sobre o que se encontra disponível na sua área local, consulte a nossa página ["Encontre apoio financeiro perto de si"](#).

Se não tiver a certeza de qual é a Câmara Municipal que abrange a área onde vive, pode verificá-lo ao introduzir o seu código postal no [verificador de códigos postais do governo](#).

Sem-teto

Saiba as medidas que pode tomar se estiver preocupado(a) em perder a sua casa.

Apoio se ficar sem-teto

Há apoio disponível se ficar sem-abrigo e também poderão haver medidas que pode tomar antes dessa altura para poder continuar na sua casa. [a página da Internet da Shelter](#) contém detalhes sobre as opções disponíveis com base nas suas circunstâncias.

MAYOR OF LONDON

Também pode [consultar mais informação sobre o que pode fazer se estiver a ser ameaçado com uma ação de despejo por ter renda em atraso](#).

Pode consultar mais informação sobre os sem-teto em Londres, incluindo o programa do Prefeito "Life Off the Streets", no nosso [Homelessness Hub](#).

Apoio se estiver a ser alvo de uma ação de despejo

[Consulte mais informação sobre o que pode fazer se estiver a ser ameaçado\(a\) com uma ação de despejo por ter renda em atraso](#).

Pode consultar mais informação sobre os sem-teto em Londres, incluindo o programa do Prefeito "Life Off the Streets" (Vida fora da rua), no nosso [Homelessness Hub](#).

Bancos alimentares, bancos para bebés e bancos de combustíveis

Há um leque de organizações de beneficência que fornecem apoio não financeiro "em género", como alimentos, talões alimentares, produtos de higiene ou roupa.

Chamam-se normalmente de "bancos". Por exemplo, um banco alimentar pode fornecer pacotes de alimentos, e um banco para bebés fornece itens de higiene e roupa para crianças pequenas. Normalmente, este tipo de apoio em género só se encontra disponível através de encaminhamento de um serviço de aconselhamento ou outra organização de apoio, tal como o [Citizens Advice](#) da sua zona.

Ajuda para encontrar um banco alimentar, para bebés ou de combustível

A ajuda disponível também varia, consoante o local onde viva e o serviço de aconselhamento local irá saber o que se encontra disponível na sua área.

Se tiver mobilidade reduzida que o(a) impeça de recolher itens de um banco alimentar, alguns têm um serviço de entrega gratuita.

Ajuda para os sobreviventes de abuso, incluindo abuso financeiro

Saiba como receber ajuda se um seu conhecido for vítima de abuso doméstico.

Apoio se for vítima de abuso doméstico

Se o(a) seu(sua) parceiro(a) ou uma pessoa que vive consigo controlar o seu dinheiro e finanças, poderá estar a ser vítima de uma forma económica de abuso doméstico.

Isto pode incluir uma pessoa exercer controle sobre os seus rendimentos, despesas, contas bancárias, contas e/ou empréstimos, incluindo pedir empréstimos em seu nome.

MAYOR OF LONDON

A [Money Advice Plus tem uma linha de apoio gratuita para pessoas a passar por abuso financeiro](#), e há mais informação e apoio disponível da [Surviving Economic Abuse](#) e [Refuge](#).

Apoio se estiver a ser vítima de abuso doméstico

Se estiver, ou achar que está, a ser vítima de alguma forma de abuso doméstico, incluindo económico e/ou financeiro, isso é inaceitável e há apoio disponível.

A [página Web sobre orientações relativas ao abuso doméstico](#) do Governo do Reino Unido tem uma lista dos locais onde pode encontrar aconselhamento gratuito e confidencial.

A página da Internet da Women's Aid também inclui [uma lista para o\(a\) ajudar a encontrar um serviço de apoio local](#), bem como [documentos de orientação](#) em 16 línguas além de inglês, incluindo linguagem gestual britânica.

Ajuda para os residentes londrinos surdos e com deficiência

Se você, ou alguém ao seu cuidado, for surdo, tiver uma deficiência ou condição de saúde a longo prazo, pode receber apoio e aconselhamento financeiro para ajudar a financiar os custos adicionais resultantes da doença ou deficiência.

Benefícios por deficiência

Poderá ter direito a benefícios adicionais se for surdo, portador de uma deficiência ou se tiver uma condição de saúde a longo prazo. Pode consultar informação sobre o leque de apoio financeiro relacionado com deficiência disponível na página da Internet [do governo](#).

Se tiver um baixo nível de rendimentos ou sem trabalho, talvez possa requerer o [Crédito Universal](#). Se decidir requerer o Crédito Universal, quaisquer créditos fiscais ou benefícios com base nos rendimentos que já recebe (exceto a redução do imposto Municipal) irão cessar. Isso acontece mesmo que o seu pedido de Crédito Universal seja rejeitado. Para saber qual é a melhor opção para si, contacte uma organização de aconselhamento, como a [Scope](#), [Contact](#) ou [Disability Rights UK](#).

Para os adultos

O Pagamento de Independência Pessoal (Personal Independence Payment - PIP) é uma prestação social para pessoas com idades compreendidas entre os 16 anos e a idade de reforma, que estejam a enfrentar barreiras a participar na vida do dia-a-dia, incluindo a

MAYOR OF LONDON

deslocar-se de lugar para lugar. A Disability Rights UK tem um [guia sobre como apresentar o pedido de Pagamento de Independência Pessoal](#).

A instituição de beneficência Scope tem orientações sobre [como preencher os formulários de pedido de benefícios](#). A Scope também [fornece mais informação sobre benefícios relacionadas com deficiência](#) e como pode ir ao encontro dos custos inerentes à deficiência.

Para as crianças

A Prestação de Vida com Deficiência (Disability Living Allowance - DLA) é a prestação principal para as crianças com menos de 16 anos com uma condição de saúde ou deficiência. A DLA ajuda a ir ao encontro dos custos adicionais que possa ter em resultado da deficiência do(a) seu(sua) filho(a). A instituição de beneficência [Contact](#) pode ajudá-lo(a) a apresentar o pedido de DLA e outra ajuda financeira, incluindo subvenções.

Para os cuidadores de familiares

A Ajuda para Cuidadores é o principal benefício para os cuidadores. Talvez a possa receber, se a pessoa de quem cuida está no componente de cuidados da Prestação de Vida com Deficiência (Disability Living Allowance) à taxa média ou mais elevada, ou se recebe a componente de vida diária do Pagamento de Independência Pessoal. A [Carers UK](#) tem conselhos sobre o apoio financeiro para cuidadores não remunerados.

Ajuda com os custos de energia

Em média, as pessoas deficientes têm custos de energia mais elevados do que as pessoas sem deficiência. Isto se deve ao facto de necessitarem de carregar dispositivos médicos e de mobilidade ou de terem o aquecimento num nível mais alto para permanecerem quentes.

Se estiver com dificuldades para pagar as suas contas de energia, há maneiras de receber apoio. A instituição de beneficência Inclusion London tem um [guia útil sobre obter apoio com o aumento dos custos de energia](#) para pessoas surdas e portadoras de deficiência. Deve pedir ao seu abastecedor de energia que seja incluído no Registo de Serviço Prioritário, o que significa que receberá apoio adicional e não lhe podem desligar o abastecimento durante o inverno (1 de outubro a 31 de março).

Se tiver um contador de pré-pagamento e tiver uma incapacidade que signifique que a sua saúde seja afetada, se a sua energia lhe for cortada, a sua empresa de energia é obrigada a substituí-lo por um contador normal, se lhes pedir. O [Citizens Advice tem mais informação a este respeito](#).

O seu abastecedor de energia não o(a) pode mudar para um contador pré-pagamento se estiver numa "situação muito vulnerável", mesmo que esteja em dívida. A [Ofgem tem mais informação a este respeito](#).

Se usar um concentrador de oxigénio em casa, pode receber um reembolso da eletricidade usada pelo mesmo. A [Scope tem detalhes sobre como apresentar o pedido](#).

MAYOR OF LONDON

Para mais informação, consulte a nossa informação geral sobre [como receber ajuda com as suas contas do seu gás, eletricidade e da água](#).

Ajuda com os custos de cuidados sociais

Se você, ou alguém ao seu cuidado, necessitar de cuidados sociais, normalmente terá de pagar por parte ou todo o cuidado. Pode pedir à sua Câmara Municipal que faça uma avaliação financeira (teste de meios financeiros) para saber se tem direito a qualquer ajuda com os custos. Pode consultar mais informação sobre a avaliação financeira na página da Internet [do NHS](#).

Por lei, a sua Câmara Municipal não lhe pode cobrar mais pelos cuidados sociais, do que você tem capacidade para pagar. O Disability Justice Project tem [orientações detalhadas sobre os seus direitos](#) e o que pode fazer se não tiver capacidade para pagar pelos cuidados.

A avaliação financeira deve ter em consideração quaisquer custos que tenha em resultado da sua deficiência, mas por vezes não o faz. Se achar que as suas despesas relacionadas com deficiência não foram consideradas durante a avaliação dos seus meios, pode pedir uma reavaliação financeira.

A instituição de beneficência Inclusion London tem uma [carta modelo](#) que pode enviar à sua Câmara Municipal local para o solicitar. Deve incluir a energia adicional que usa para carregar dispositivos médicos ou de mobilidade ou para o seu aquecimento, dando o máximo de informação possível sobre o consumo de energia de cada item e uma cópia da sua conta de energia.

As autoridades locais têm o dever de fornecer certos serviços para crianças com deficiência, pelos quais normalmente não cobram dinheiro. Se achar que você ou o(a) seu(sua) filho(a) necessita de ajuda adicional, deve contactar a sua autoridade local. A Contact tem um [guia sobre como receber ajuda da sua autoridade local para o\(a\) seu\(sua\) filho\(a\) com deficiência](#). A rota principal envolve realizar uma avaliação das necessidades da criança e da família.

A coligação “Scrap Care Charges” de organizações de pessoas surdas e portadoras de deficiência tem [vídeos úteis sobre os seus direitos legais relacionados com as taxas de cuidados](#).

Se necessitar de mais aconselhamento, pode contactar a [linha gratuita de apoio de orçamentos pessoais \(Personal Budgets Helpline\) da Disability Right's UK](#) no número 0330 995 0404. A linha de apoio fornece informação sobre serviços de cuidados e apoio e como aceder ao financiamento de cuidados sociais. Encontra-se em funcionamento de terça a quinta-feira, das 9h30 e as 13h30.

Concessões, descontos e subvenções

MAYOR OF LONDON

Há um leque de descontos e preços subsidiados que pode receber nos transportes, atividades culturais e vida do dia-a-dia se for surdo(a) ou portador de deficiência, ou se tiver uma criança surda ou portadora de deficiência. Às vezes, o seu Assistente Pessoal, cuidador ou amigo poderá receber um bilhete gratuito ou descontado para ir a locais consigo.

A Scope fornece [informação sobre descontos, preços subsidiados e bilhetes de companheiros](#).

A página da Internet Disability Grants reuniu uma [lista útil de descontos e preços subsidiados populares](#). Isto inclui preços subsidiados só [disponíveis em Londres](#).

Algumas instituições de beneficência disponibilizam subvenções para ajudar com os custos de equipamento de deficiência, férias, habitação e dias livres. Pode fazer uma pesquisa por uma subvenção através da página da Internet da [Disability Grants UK](#) ou a [ferramenta de pesquisa de subvenções da instituição de beneficência Turn 2 Us](#)

Apoio com a saúde mental e de bem-estar

As dificuldades financeiras e com dívidas podem ser uma experiência estressante e solitária. Algumas pessoas sentem culpa ou vergonha ou preocupam-se com o que os outros possam pensar. Isso pode ser transtornante e é importante lembrar-se de que não está sozinho(a) e que são tempos difíceis para todos. Por vezes resolver as coisas pode parecer algo quase impossível, mas deve saber que há apoio disponível.

Quer se queira sentir mais no controlo das suas finanças ou se quiser apoio específico para a sua saúde mental, há opções disponíveis para o(a) ajudar a sentir-se melhor.

- A [MIND](#) disponibiliza aconselhamento e apoio a pessoas a passar por problemas de saúde mental.
- A [Mental Health Foundation](#) disponibiliza informação e ajuda a pessoas a passar por problemas de saúde mental e dificuldades de aprendizagem
- A [Samaritans](#) disponibiliza apoio confidencial para pessoas a passar por ansiedade ou desespero.
- A [Papyrus](#) disponibiliza uma linha de apoio para pessoas com menos de 35 anos com pensamentos de autoflagelamento ou suicídio.
- A [Rethink Mental Illness](#) disponibiliza apoio e aconselhamento para pessoas a viver com doença mental.

Como posso gerir o meu dinheiro e saúde mental?

Reconhecer a ligação entre o dinheiro e a nossa saúde mental pode ser um primeiro passo importante para muitas pessoas. A instituição de beneficência de saúde mental Mind disponibiliza mais informação sobre [a ligação entre os problemas de dinheiro e a saúde mental](#), bem como dicas sobre como gerir ambos.

MAYOR OF LONDON

Não tem a certeza onde ou a quem pode pedir ajuda? Há tantas opções que pode parecer demais.

- Se estiver a sentir dificuldades com preocupações relacionadas com dívidas ou dinheiro, a instituição de beneficência [Debt Free London](#) tem uma linha de ajuda a fornecer aconselhamento e apoio gratuito e imparcial. Pode contactá-la no número gratuito 0800 808 507.
- A [página Every Mind Matters do NHS](#) explica passos que pode tomar para se sentir mais no controlo do seu dinheiro, bem como apoio gratuito se necessitar dele.
- A página da Internet [Mental Health and Money Advice](#) contém dicas, ferramentas e histórias da vida real para ajudar as pessoas a passar por problemas de saúde mental e dinheiro. A ferramenta "[How can we help?](#)" ([Como podemos ajudar](#)) pode indicá-lhe as orientações mais adequadas para si.
- [Veja um webinar de bem-estar do NHS sobre como gerir a ansiedade financeira](#), com peritos da [Money A&E](#) e [Mental Health and Money Advice](#)
- O NHS partilhou alguns [conselhos práticos sobre como lidar com as preocupações financeiras](#), incluindo a importância de se manter ativo(a), controlar o consumo de álcool e ter uma rotina.
- Se estiver com dificuldade para pagar as prestações de dívidas, pode eventualmente ter acesso a um período de proteção de 60 dias, durante o qual os seus credores não podem acrescentar juros ou taxas às suas dívidas e não podem tomar medidas de execução, chamado de "período de respirar". O esquema Breathing Space pode aliviar algumas das pressões de lidar com dívidas e dar-lhe tempo para aceder a aconselhamento de dívidas ou melhorar a sua situação financeira ao aceder a benefícios ou apoio financeiro. Pode consultar mais informação sobre a gestão das dívidas na secção intitulada "[Ajuda com dívidas](#)" no nossa página da Internet.
- Se estiver à procura de apoio de saúde mental mais generalizado, algumas opções incluem:
- A [infoline da Mind](#) encontra-se disponível nos dias úteis das 9h00 às 18h00, através do número 0300 123 3393. Esta linha telefónica encontra-se disponível para qualquer pessoa que queira mais informação sobre os problemas de saúde mental, onde aceder a apoio, diferentes opções de tratamento e serviços. Também podem informar do [seu serviço local em Londres da Mind](#)
- O NHS tem um leque de serviços e apoio de saúde mental disponível, incluindo terapias da conversa. Pode falar com o seu médico de família (GP) sobre como se sente, para saber o que se encontra disponível para si.

Como pode aceder a ajuda urgente com a minha saúde mental?

Uma crise de saúde mental deve ser levada tão a sério como uma crise de saúde física. Se não se conseguir manter em segurança e necessitar imediatamente de ajuda, deve contactar:

- A linha de apoio urgente com a saúde mental do NHS. [Saiba qual é a linha de apoio relevante para si.](#)

MAYOR OF LONDON

- A [Samaritans](#), com quem pode falar sobre o que quer que seja que o(a) está a preocupar, independentemente de quão difícil seja. Pode contactá-los no número gratuito 116 123.
- A [Shout](#) oferece apoio confidencial por SMS, 24 horas por dia, 7 dias por semana, quando necessitar imediatamente de ajuda. Envie um SMS com a palavra “SHOUT” para 85258.

Que maneiras simples há de melhorar o meu bem-estar?

Se o dinheiro o(a) estiver a fazê-lo(a) sentir-se em baixo, preocupado(a) ou isolado(a), há certas coisas que pode fazer para tentar melhorar o seu bem-estar no dia-a-dia:

- A [Thrive LDN](#) tem um espaço dedicado na sua página da Internet para reunir ideias, inspiração e recursos para ajudar a criar a sua resiliência e melhorar o seu bem-estar. Concentra-se em coisas que permitem um bom bem-estar, desde os laços sociais, manter-e ativo(a) e autocuidados, a ferramentas para as pessoas a fazer voluntariado na comunidade. Também pode [baixar orientações de bem-estar traduzidas em 36 línguas](#).
- A página da Internet aprovada pelo NHS [Good Thinking](#) tem ferramentas para o(a) ajudar com o sono, ansiedade, depressão e estresse. Pode fazer uma autoavaliação para o(a) ajudar a compreender melhor o seu bem-estar.
- A solidão é um problema que nos afeta a todos a algum ponto da nossa vida. Se se sentir só, a página Web [Every Mind Matters do NHS](#) contém conselhos úteis sobre a solidão e tem listas de comunidades a que se pode juntar.
- Para os jovens, a [Young Minds](#) fornece conselhos úteis sobre como lidar com a solidão e coisas que pode fazer para deixar de se sentir só.
- Para as pessoas mais velhas, [a Silver Line](#) é uma linha gratuita e confidencial para informação, conselhos ou somente conversar. Encontra-se aberta 24 horas por dia, 7 dias por semana. Telefone para o número 0800 470 80 90.