



.....

GUIA DE ACESSO À SAÚDE

.... PARA COMUNIDADES IMIGRANTES/ESTRANGEIRAS

.....

HEALTH CARE ACCESS GUIDE

.... FOR IMMIGRANT/ FOREIGNER COMMUNITIES

.....

Путівник по Здоров'ю / Гід

.... для громади іммігрантів, іноземних громадян

.....

GUIDE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ...

POUR LES COMMUNAUTÉS IMMIGRANTES/ ÉTRANGERES

.....

Путеводитель по Здоровью / Гид

.... для общины иммигрантов, иностранных граждан

.....



GUIA DE ACESSO À SAÚDE

.... PARA COMUNIDADES IMIGRANTES/ESTRANGEIRAS

O SauDar+|saúde, género e imigração é um projeto iniciativa do Graal, financiado pela medida 7.3 – Igualdade de género: Apoio Técnico e financeiro às Organizações Não Governamentais do POPH/QREN, gerido pela CIG.

Dezembro | 2012



Introdução

Quer seja imigrante ou nacional, todos os cidadãos e todas as cidadãs têm o direito à saúde e o dever de a proteger.

As pessoas Imigrantes devem recorrer aos Serviços de Saúde sempre que necessitarem.

Não devem ter medo, mesmo que não tenham a situação regularizada. Quem lá trabalha tem o dever de segredo profissional.

Para quem

Este Guia destina-se principalmente a imigrantes e estrangeiros/as em Portugal, pois um dos seus principais problemas, sempre identificado, é a falta de informação acessível sobre o acesso aos cuidados de saúde e sobre o funcionamento do Serviço Nacional de Saúde. Destacam-se, em particular, os seus direitos e deveres, problema acrescido pelo desconhecimento da língua e hábitos culturais diversos. O problema agrava-se quando estão mesmo em situação de doença ou quando estão a ser sujeitos a violência.

Para quê

Pretende-se pois facilitar o acesso aos cuidados de saúde fornecendo informação dos principais serviços e recursos, e a explicação de alguns termos mais utilizados dentro do Serviço Nacional de Saúde (SNS).



Como está organizado

O Guia está organizado em 3 grandes secções - Acesso e funcionamento do SNS, Glossário (significados de palavras/ termos) e Recursos úteis, que estão assinaladas no lado direito.

Dentro de cada uma destas grandes secções há uma breve explicação do que aí se apresenta de essencial: legislação, acesso, locais, modo como se utilizam os serviços e os recursos úteis.

Na secção 2, Glossário/Palavras, explicam-se, de forma simplificada e clara, alguns dos termos, ou palavras, mais utilizados no SNS, organizados por ordem alfabética. Estes termos estão assinalados ao longo do texto a negrito.

Como se utiliza

Abra o Guia na secção sobre a qual pretende obter informações. Este texto pode ter palavras de que não sabe o significado. Vá para a secção Glossário/ palavras, procurando essa palavra.

Os endereços e contactos mais úteis e urgentes estão na secção final, Guia de Recursos.



.....

ACESSO E FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

.....

ДОСТУП К НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И
ЕЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ

.....

NATIONAL HEALTH SERVICE ACCESS AND FUNCTIONING

.....

ДОСТУП ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТА
ЇЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ

.....

ACCÈS ET FONCTIONNEMENT DU SERVICE NATIONAL DE SANTÉ

.....



Esta secção contém:

- O Serviço Nacional de Saúde| Acesso de Imigrantes
Direitos e Deveres
- Inscrição no Centro de Saúde
- Pagamentos e isenções na saúde
- Centro de Saúde e Unidade de Saúde familiar
Cuidados primários
- Hospitais
- Tratamentos

O SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | ACESSO DE IMIGRANTES - DIREITOS E DEVERES



.....

A legislação portuguesa diz que “ninguém pode ser beneficiado, prejudicado, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever em razão de ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual” (Artigo 13º da Constituição da República) e diz que “...Incumbe prioritariamente ao Estado garantir o acesso de todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica, aos cuidados de medicina preventiva, curativa e de reabilitação...” (Artigo 64º, nº 3, da Constituição da República)

.....

O **Serviço Nacional de Saúde (SNS)** é um conjunto de instituições e serviços públicos.

Engloba **Centros de Saúde e Hospitais**, que podem prestar cuidados de: **prevenção e tratamento** da doença, bem como apoio social e de **reabilitação**.

O/a **utente** pode ainda obter junto destes serviços: informação sobre assuntos relacionados com a saúde e sobre o funcionamento dos próprios serviços.

.....

Os/as imigrantes têm direito a assistência num **Centro de Saúde** ou num **Hospital**, em caso de **urgência**. Esses serviços não podem recusar a assistência.

Devem exigir sempre os seus Direitos baseando-se na legislação existente: Artigo 13º da Constituição da República;

Circular Informativa nº12/DGS/DMP/de acesso de Imigrantes ao SNS;

Circular Informativa nº 65 DSPCS 26/11/2004 acesso de filhos menores de imigrantes ao SNS.

.....

INSCRIÇÃO NO CENTRO DE SAÚDE

O **Centro de Saúde** é a porta de entrada do **Serviço Nacional de Saúde (SNS)**.

O primeiro passo para aceder ao **Serviço Nacional de Saúde** é fazer a **inscrição** e obter o **número de utente** do SNS. Para isso é necessário levar ao **Centro de Saúde** da área de residência o documento comprovativo da Autorização de Residência Permanente ou de Residência ou Visto de Trabalho em Portugal.

Se não tiver Autorização de Residência ou Visto de Trabalho em Portugal é necessário levar ao **Centro de Saúde** um atestado, passado pela Junta de Freguesia, em como aí reside há mais de 90 dias. Para isso, são necessárias 2 testemunhas também residentes na área.

.....

Quando for recusada a inscrição ou negada a assistência deve ir ao **Gabinete de Utente/Cidadão** do Serviço de Saúde, Associações de Apoio a Imigrantes, Alto Comissariado para a Imigração e o Diálogo Intercultural e /ou Centros Nacionais ou Locais de Apoio à Integração de Imigrantes.

.....

Quando o/a utente se inscreve poderá ser atribuído um/a médico/a de família, enfermeiro/a e administrativo/a, no **Centro de Saúde** ou numa **Unidade de Saúde Familiar (USF)**.

Alguns países têm acordos na área da saúde e segurança social. Por exemplo, os/as cidadãos/ãs da Europa devem solicitar e trazer o Cartão Europeu de Seguro de Doença, mais conhecido como cartão de saúde europeu. Este cartão também dá cobertura nos cuidados de saúde a quem – tendo número de utente português – vá viajar na Europa. Este cartão deve ser requerido junto da Segurança Social, no balcão respetivo nas Lojas do Cidadão.

Entre Portugal e alguns países de expressão portuguesa, tais como o Brasil e Cabo Verde, existem protocolos bilaterais de saúde e segurança social. Os formulários respetivos devem ser solicitados no país de origem e apresentados nos serviços de saúde portugueses. Para mais informações contacte o consulado ou embaixada do país de origem em Portugal.

PAGAMENTOS E ISENÇÕES NA SAÚDE

Os cuidados de saúde são normalmente gratuitos. De acordo com a situação económica das pessoas, por vezes é necessário o pagamento de **Taxas Moderadoras**.

Por cada consulta ou cuidado prestado, o/a utente pode pagar taxa moderadora. Esta é diferente conforme o serviço. É mais cara no Hospital do que no Centro de Saúde.

- Se o agregado familiar faz descontos para a Segurança Social, o valor a pagar é igual para imigrantes e nacionais. Pode ser pedida a **isenção** do pagamento de taxas no caso de situação de comprovada insuficiência económica, de gravidez ou parto, entre outras. São também isentas todas as crianças até aos 12 anos de idade.

Pergunte no seu Centro de Saúde como pedir a isenção de taxas. Existe formulário próprio.

- Se o agregado familiar não faz descontos para a Segurança Social, podem ser cobradas despesas feitas. É gratuito: vacinação, consultas a grávidas e planeamento familiar. Crianças e jovens até aos 16 anos têm os mesmos direitos que os/as nacionais. Também são gratuitos os cuidados de saúde relativos a doenças que tragam perigo para a Saúde Pública, por exemplo, HIV/SIDA e Tuberculose.

Se não puder pagar fale com o **Gabinete do Utente** ou com o **Serviço Social**.



CUIDADOS PRIMÁRIOS | CENTRO DE SAÚDE E UNIDADES DE SAÚDE FAMILIAR

Para vigiar a saúde ou tratar alguma doença, deve dirigir-se, em primeiro lugar, ao seu **Centro de Saúde ou Unidade de Saúde Familiar (USF)**.

É no Centro de Saúde, nos **Serviços Administrativos (Secretariado Clínico)**, que se faz a inscrição como **utente**.

É também no **Centro de Saúde** (ou numa **Unidade de Saúde Familiar** que seja atribuída) que se faz a **marcação de consultas** individuais ou de família (vários tipos), cuidados de enfermagem e de prevenção da doença. Obtém informação sobre os serviços, os horários e o funcionamento.

Nos Centros de Saúde e USFs há diferentes tipos de consultas como: a **consulta aberta**, a **consulta programada** ou **agendada** (Saúde do Adulto, Saúde Infantil, Saúde Materna, Planeamento Familiar, Saúde do Idoso), a **consulta complementar**, a **consulta de medicina geral e familiar**, a **consulta de especialidade** ou a **consulta de saúde pública** (ver mais tipos de consultas e significados no Glossário).

Marque, com antecedência, as consultas necessárias. Para a consulta, leve toda a informação que possa ser útil – número de utente, as últimas **análises** e **radiografias**, o nome dos **medicamentos** usados. Para **vacinação**, saúde materna e planeamento familiar deve fazer-se acompanhar dos respetivos Boletins de Saúde.

Informe-se sempre dos horários da equipa de saúde (médico/a, enfermeiro/a) e do modo de fazer marcações.

Mantenha atualizados os seus contactos na unidade de saúde (morada e telefone).



HOSPITAIS

Existem diferentes tipos de **Hospitais: Hospital Central, Distrital, Centro Hospitalar**, , que, em geral, têm os diferentes tipos de especialidades. Outros têm serviços mais específicos: **Hospital Pediátrico, Maternidade, Hospital Psiquiátrico, Instituto Português de Oncologia**.

Para ir diretamente a um Hospital – sem a indicação do Centro de Saúde ou USF - é necessário ser uma situação de emergência por acidente ou doença súbita ou agravada. Aí recorre-se à **Urgência** do Hospital Geral – se for adulto/a, ou ao Hospital Pediátrico – se o/a doente tiver até 18 anos.

A grávida pode também recorrer à urgência da Maternidade em situação de pré-parto ou problemas com a gravidez.

Se necessitar de **socorro** imediato e transporte para o hospital ou maternidade, deve telefonar para a **linha de emergência (112)**.

É nos hospitais que são realizadas **consultas de especialidade do SNS – consultas externas**. Estas consultas são geralmente marcadas com uma **credencial** do/a médico/a de família.

Alguns exames médicos, pedidos pelo/a médico/a de família ou de especialidade, também são feitos no hospital; outros podem fazer-se em serviços que têm acordos com o SNS.

Nos **Hospitais** também se pode ficar em **Internamento**, quando por motivos de **tratamento** e/ou **cirurgia (operação, intervenção cirúrgica)** necessita de permanecer no hospital, por um ou mais dias.

Na **Maternidade** a mulher tem o acompanhamento da gravidez e o parto.



DIAGNÓSTICO E TERAPÊUTICA

Para o **diagnóstico** de uma **doença**, pode ser necessário realizar **análises** de sangue e urina e outros exames.

Muitos exames têm nomes complicados como **Radiografia (Raios X)**, **TAC**, **Ecografia (ultrassonografia)**, **Ressonância Magnética**, ou **PET**. Na secção 2, Palavras/Glossário, explica-se o que significam. É importante que, para qualquer exame, se percebam bem as instruções para a preparação e realização desse exame.

Depois de se perceber qual é a doença, passa-se para a fase de **tratamento**, a **terapêutica**, que é decidida pelo/a médico/a.

Esta fase pode envolver ações muito diversas, desde:

- a **dieta** (alimentação especial),
 - a toma de alguns **medicamentos (remédios)** de tipo muito diferente: **orais (comprimidos, cápsulas, saquetas, xaropes); injetáveis** (injeções);
 - a aplicação de **pomadas, cremes, gotas, ...**
- até tratamentos mais específicos como a **quimioterapia**, a **radioterapia**, ...

e, ainda, à **intervenção cirúrgica (operação)** que, em geral, exige **internamento** (no **hospital**), por tempo variável.

Alguns tratamentos são em regime **ambulatorio**, isto é, necessitam de cuidados médicos ou de enfermagem mas não exigem internamento.





.....

GLOSSÁRIO/ PALAVRAS

.....

ГЛОССАРИЙ/СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ/СЛОВА

.....

GLOSSARY/ WORDS

.....

ГЛОСАРИЙ / СЛОВНИК ТЕРМІНІВ / СЛОВА

.....

GLOSSAIRE/ MOTS

.....



GLOSSÁRIO/PALAVRAS

Alta: a pessoa deixa de precisar do internamento no Hospital (ter alta hospitalar) ou de interrupção da atividade profissional para tratamento, (ter alta laboral). **Dar alta:** | o/a médico/a passa um documento – atestado médico – em como a pessoa já não precisa do internamento e/ou pausa para tratamento (está capaz de voltar ao trabalho).

Ambulatório: tipo de serviço em que o doente não fica internado. O tratamento ambulatório pode ser feito em casa, no Hospital de Dia ou no Centro de Saúde.

Análises (ao sangue, à urina,...): procura de alterações nos valores de alguns indicadores, em amostras (de sangue, de urina, ...); fazem-se no hospital ou em laboratórios de análises clínicas.

Atestado médico: declaração do/a médico/a sobre estado de saúde/doença de uma pessoa.

Baixa: período de interrupção da atividade profissional por doença ou tratamento | **passar uma baixa:** o/a médico/a passa um **atestado médico** em como a pessoa está doente (necessita de afastamento do trabalho) | **meter baixa:** a pessoa doente pede ao médico um atestado de doença. Apresenta junto da entidade patronal o documento em como precisa de interromper a atividade profissional por doença.

Cápsula: medicamento oral com um revestimento que também se engole.

Centro de Saúde ou Unidade de Saúde Familiar (USF): estabelecimento público de saúde, onde se pode pedir prestação de cuidados primários, individuais ou de família, tais como atendimento médico, de enfermagem e de prevenção da doença.

Colírio: gotas para os olhos.

Comprimido (pastilha): medicamento sólido, para engolir, geralmente com água.

Comprimido efervescente: comprimido que se coloca em água e se vai dissolvendo, libertando um gás.

Consulta (Consulta médica) (diferentes tipos): exame de um/a doente pelo/a médico/a, seguido de conselhos e, se necessário, **prescrições** para o tratamento.

Consulta/visita domiciliária (domicílio): consulta com marcação prévia, em casa do/a doente, se este não está capaz de se deslocar à Unidade de Saúde (Centro de Saúde).

Consulta aberta: consulta com marcação presencial ou telefónica só no próprio dia, com o/médico/a de família, em situação de doença aguda.

Consulta complementar: consulta médica no gabinete de consulta regular do centro de saúde, por outro/a médico/a, na ausência do/a de família ou quando não existe.

Consulta de adultos: consulta médica, a pessoas de 19 ou mais anos de idade (excepto consultas de Saúde Materna, Planeamento Familiar e Saúde Pública).

Consulta de enfermagem: consulta para avaliar ou fazer um plano de cuidados de enfermagem.

Consulta de especialidade: consulta médica, em Centros de Saúde e Hospitais, de uma especialidade ou subespecialidade; a pessoa deve ser encaminhada pelo/a médico/a de família (há muitas, ver em médico/a especialista).

Consulta de medicina geral e familiar: consulta médica, em Centros de Saúde (ou USF), que se ocupa, de forma continuada, dos problemas de saúde não diferenciados dos/as utentes e suas famílias.

Consulta de planeamento familiar: consulta médica, em Centros de Saúde, realizada no âmbito da Medicina Geral e Familiar ou de outra especialidade, para resposta de médico/a a pedido sobre contraceção, preconceção, infertilidade ou fertilidade.

Consulta de saúde infantil e juvenil: consulta médica, em Centros de Saúde, prestada a menores de 19 anos de idade (excepto consultas de Saúde Materna, Planeamento Familiar e Saúde Pública)

Consulta de saúde materna: consulta médica prestada em Centros de Saúde, ou Maternidades, a uma mulher grávida ou no período pós-parto.

Consulta de saúde pública: consulta em Centros de Saúde a ela destinados, por médico/a da especialidade de saúde pública (para algumas vacinas, juntas médicas, atestados médicos, atestados de incapacidade, ...)

Consulta programada: (Saúde do Adulto, Saúde Infantil, Saúde Materna, Planeamento Familiar, Saúde do Idoso): marcada previamente.

Credencial: folha com indicação médica, passada no Centro de Saúde, para a realização de exames e/ou análises.

Creme: como a pomada, distingue-se porque em geral é menos compacto.

Cuidados Primários: cuidados essenciais de saúde e o primeiro nível de contacto dos indivíduos, da família e da comunidade com o SNS.

Cura: restabelecimento do estado de saúde.

Diagnóstico: determinação da natureza e da causa de uma doença ou sintomas, após recolha das informações dadas pelo/a doente (as suas queixas), do estudo dos sinais e sintomas, dos resultados dos exames laboratoriais (análises), radiológicos e outros.

Dieta: regime alimentar especial.

Doença: qualquer alteração do estado de saúde.

Ecografia (ultrassonografia): exame de parte do organismo utilizando ultrassons, obtendo-se imagens.

Educação para a saúde: aprender a evitar problemas de saúde (por ex. boa alimentação, exercício físico, prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, vacinação).

Enfermeiro/a de família: enfermeiro/a de um Centro de Saúde ou de uma Unidade de Saúde Familiar que presta habitualmente os cuidados de enfermagem a um/a doente ou a uma família.

Exames médicos (para diagnóstico ou para terapêutica): observação médica cuidada que pode incluir utilização de instrumentos ou aparelhos especiais e determinados exames laboratoriais.

Fisioterapia: técnicas de reabilitação, realizadas por fisioterapeuta, para recuperar a capacidade de realizar atividades físicas.

Fisioterapeuta: profissional de saúde que realiza fisioterapia.

Gabinete do utente/gabinete do cidadão: local onde qualquer utente pode pedir apoio, apresentar sugestões ou reclamar os seus direitos. Existe nos Centros de Saúde, Unidades de Saúde Familiar e Hospitais.

Hospital: estabelecimento com recursos médicos e cirúrgicos para o tratamento de doentes.

Hospital de dia: serviço do hospital onde se realizam tratamentos sem necessidade de internamento.

Hospital Pediátrico: estabelecimento com recursos médicos e cirúrgicos para o tratamento de crianças e jovens até aos 18 anos.

Imunidade: resistência, natural ou adquirida, a um agente infeccioso (micróbios) ou tóxico (venenos, toxinas de cogumelos).

Incapacidade: estado de impossibilidade de realização de atividades, por acidente ou doença. A incapacidade para o trabalho pode ser parcial ou total e temporária ou permanente.

Injeção/injetável: Introdução de um líquido num órgão ou no tecido cutâneo, por meio de seringa e agulha.

Inscrição: registo da pessoa junto dos Serviços Administrativos de um Centro de Saúde para ter **número de utente do SNS**; este será sempre necessário para ter acesso a qualquer serviço de saúde. Quando o/a utente se inscreve poderá ser atribuído um/a médico/a de família, enfermeiro/a e administrativo/a, no Centro de Saúde ou numa Unidade de Saúde Familiar (USF).

Internamento: permanência no hospital. A pessoa que necessita de cuidados hospitalares por alguns dias, fica internada no hospital, num serviço de internamento (enfermaria).

Junta médica: apreciação por mais do que um/a médico/a do estado de saúde de uma pessoa, geralmente para declarar oficialmente alguma incapacidade.

Laboratório: serviço público ou privado onde se realizam análises clínicas.

Marcação de consulta: indicação do dia e hora para ser atendido/ao pelo médico/a. O/a utente pede no serviço administrativo (secretariado clínico) para marcar consulta. No final de uma consulta, o/a médico/a pode marcar outra consulta.

Maternidade: estabelecimento hospitalar em que é feito o acompanhamento de mulheres grávidas e em trabalho de parto.

Médico/a de família: médico de um centro de saúde que presta habitualmente os cuidados a um/a doente ou a uma família.

Número de Utente: número que identifica a pessoa em todos os serviços do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Médico/a especialista: médico/a com formação especial para certas doenças (especialidades) (há muitas, por exemplo: ginecologia, otorrinolaringologia às vezes abreviado para otorrino ou ORL, cirurgia, pneumologia, gastroenterologia, psiquiatria, neurologia, oncologia, cardiologia, oftalmologia, etc.).

PET (do inglês Positron Emission Tomography): este exame usa radiação para produzir imagens tridimensionais e coloridas dos órgãos e suas funções no corpo inteiro. Para isso é

necessário injetar ao doente uma pequena quantidade de material radioativo. É utilizado para diagnóstico e/ou melhor acompanhamento do tratamento de certas doenças.

Pomada: medicamento para aplicar exteriormente, na superfície do corpo.

Prescrição/receita (receituário médico): documento passado pelo/a médico/a indicando os medicamentos/remédios necessários para o tratamento e que vão comprar-se à farmácia. Diz-se “aviar receita”.

Prevenção/ Prevenir: evitar problemas de saúde futuros
Radiologia: serviço onde se realizam radiografias e outros exames por raios X.

Radiografia (Raios X): exame de parte do organismo por radiação (raios X, ...) obtendo-se imagens que dão informações ao/à médico/a.

Reabilitação: processo de recuperação física e psicológica, depois de um trauma ou doença.

Receita (v. Prescrição)

Requisição/pedido/credencial para exames médicos: documento passado pelo/a médico/a indicando os exames médicos a fazer; é sempre necessário apresentá-lo no serviço onde os exames vão ser feitos.

Ressonância Magnética: exame para diagnóstico em que se obtêm imagens de alta definição dos órgãos utilizando campos magnéticos.

Saqueta: medicamento em pó ou líquido dentro de um pequeno saco de papel ou plastificado.

Serviço de internamento: serviço hospitalar onde são prestados cuidados aos doentes que necessitam de ser hospitalizados.

Serviço Nacional de Saúde (SNS): conjunto de instituições e serviços, dependentes do Ministério da Saúde, que garante acesso universal aos cuidados de saúde - nos limites dos seus recursos disponíveis.

Serviços Administrativos (Administrativo) /Secretariado Clínico: primeiro contacto para a inscrição como utente do SNS, na marcação de consultas (várias), na informação sobre os serviços e funcionamento.

Sintomas: manifestação ou queixa de doença; pode dar indicações para o seu diagnóstico (exemplo, alta temperatura, enjoo, dor, ...).

Socorro (Pedir): assistência ou auxílio.

TAC (Tomografia Axial Computadorizada): exame (por raios X) de parte do organismo, em vários planos, programado e registado (imagem) em computador.

Taxa moderadora: importância que o/a utente pode pagar por cada consulta ou cuidado prestado; é diferente conforme o serviço. É mais cara no Hospital do que no Centro de Saúde Terapêutica (v. tratamento).

Terapia /Tratamento: o sufixo terapia utiliza-se para formar palavras que significam o tipo de tratamento (por. ex.: ergoterapia, radioterapia, psicoterapia ...).

Tratamento: conjunto dos meios químicos, físicos, biológicos e psicológicos usados para curar, atenuar ou abreviar uma doença, recuperar as capacidades ou melhorar a qualidade de vida. (V. terapia).

Unidade de Saúde Familiar (USF) (v. Centro de saúde)

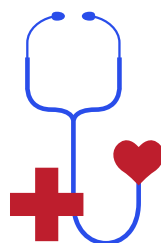
Urgência: necessidade imediata de cuidados de saúde por acidente ou doença súbita ou agravada. A pessoa deve recorrer à Consulta Aberta do Centro de Saúde. Em caso de acidente ou se a situação de doença for grave (emergência), pode recorrer diretamente ao serviço de urgência do Hospital. Se necessitar

de socorro imediato e transporte para o hospital, deve telefonar para a linha de emergência (112) (v. secção guia de recursos - linhas de emergência).

Utente: utilizador do Serviço.

Vacina: substância (vírus ou bactéria) que é introduzida no corpo de uma pessoa para criar imunidade a uma determinada doença. As crianças têm um calendário de vacinas que deve ser cumprido no Centro de Saúde.

Xarope: medicamento líquido, oral.





.....

GUIA DE RECURSOS

.....

СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО

.....

RESOURCES GUIDE

.....

ПОСІБНИК, ДОВІДНИК

.....

GUIDE DES RESSOURCES

.....



Esta secção contém:

- Linhas de emergência
- Outras linhas de apoio
- Loja do Cidadão de Coimbra
- Instituições de Saúde Coimbra
- Instituições de apoio a imigrantes/ mulheres
- Instituições de apoio social em Coimbra
- Associações de apoio a doentes em Coimbra
- Apoio a estudantes estrangeiros/as em Coimbra

+ Linhas de emergência



• **Linha 112**

Quando acontece uma emergência, consigo ou com outros, deve ligar 112. A chamada é grátis de qualquer telefone.

Vão fazer-lhe várias perguntas. Informe, de forma simples e clara:

- Porque telefonou: qual é a urgência: doença, acidente, parto, etc.;
- O número de telefone do qual está a ligar;
- O local exacto e, sempre que possível, pontos de referência (perto de ...);
- O número, o sexo e a idade aparente das pessoas a necessitar de socorro;
- As queixas principais e as alterações que observa;
- A existência de situações no local a exigir outros meios, por exemplo, fuga de gases, perigo de incêndio, etc.

Desligue o telefone apenas quando a pessoa que atendeu o disser.

• **Centro de Informação Antivenenos (CIAV) também conhecido por Centro de Intoxicações | 808 250 143**

Procure ter a informação que possa ajudar o Centro de Intoxicações a identificar a situação:

- Nome do produto e para que é usado
- Quantidade utilizada
- Hora provável do contacto com o produto

• **Linha Nacional de Emergência Social | 144**

Para casos de carência grave em termos sociais e económicos.

+ Outras linhas de apoio

- **Linha SOS imigrante** | 808257257
Para apoio ao/à imigrante; Tradução telefónica em mais de 60 línguas; Apoio às vítimas de tráfico de seres humanos
- **Apoio à vítima imigrante** | 707200077
Para apoio a vítimas de qualquer tipo de violência, crime e discriminação (10h-13h/14h -17h dias úteis) ou uavidre@apav.pt
- **Atendimento à mulher brasileira em situação de violência no exterior** | 800 800 550/ opção 3/ informe o nº 61-3799.0180
- **Linha Saúde 24** | 808242424
Para todas as dúvidas sobre a sua saúde.
- **Centro de atendimento a Jovens Linha Azul** |808200429
Para consultas de planeamento familiar e prevenção de comportamentos de risco a jovens

+ Loja do Cidadão de Coimbra

Tel| 707 24 11 07

Onde estão vários organismos oficiais

Dias úteis| das 08:30h às 19:30h; Sábado| das 09:30h às 15:00h.

- **Serviço de Estrangeiros e Fronteiras** (é necessário marcação telefónica)
- **Autoridade para as Condições de Trabalho**
- **Câmara Municipal de Coimbra**
- **Direcção-Geral dos Impostos**
- **Instituto da Segurança Social**
- **Instituto dos Registos e do Notariado, IP**

+ Instituições de Saúde Coimbra

- **Centro de Saúde Celas** | Tel: 239 487 000
- **Centro de Saúde Eiras** | Tel: 239 499 500
- **Centro de Saúde Fernão de Magalhães** | Tel: 239 856 110
- **Centro de Saúde Norton de Matos** | Tel: 239 794 110
- **Centro de Saúde Santa Clara** | Tel: 239 802 110
- **Centro de Saúde São Martinho do Bispo** | Tel: 239 802 900
- **Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra**
Tel: 239400400
- **Maternidade Bissaya Barreto** | Tel: 239 480 400
Unidade de Intervenção Precoce
servsocial@chc.min-saude.pt
- **Maternidade Dr. Daniel de Matos** | Tel: 239 403 060
- **Hospital Pediátrico de Coimbra** | Tel: 239 488 700
- **Instituto Português de Oncologia de Coimbra Francisco Gentil** | Tel: 239 400 200
- **Centro Hospitalar e Psiquiátrico de Coimbra**
Tel: 239 796 400
- **Unidade de Alcoologia de Coimbra** | Tel: 239 006 860
Email: ua.coimbra@idt.min-saude.pt

+ Instituições de apoio a imigrantes/ mulheres

- **CNAI** – Centros Nacionais de Apoio ao/à Imigrante (Lisboa e Porto) e **CLAII's** – Centros Locais de Apoio à Integração do/a Imigrante (no resto do país) – para qualquer dúvida, apoio ou situação de reclamação
Tel: 808257257
- **CLAII/ Coimbra** - Centro Local de Apoio à Integração do Imigrante de Coimbra
Tel: 239 718 858 | Email: claii.coimbra.proximidade@gmail.com
- **Edinstvo** – Associação de Apoio a Imigrantes de Países de Leste
Tel: 912 394 656 | Email: nataliya.bekh@gmail.com

- **Associação Centro Intercultural Espaço Vivo (ACIEV)**
Tel: 964 803 252 | Email: acievivo@gmail.com
- **Casa de Angola em Coimbra** - ONGD | Tel: 91 990 68 29
Email: casadeangolaemcoimbraongd@hotmail.com
- **Casa da Guiné** | Email: casadaguinecoimbra@gmail.com
- **Casa Lusófona** - ONGD | Email: casalusofonaongd@hotmail.com
- **Mocimbra** - Casa de Moçambique
Email: mocimbra.casademocambique.3@facebook.com
- **CIG - Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género**
Tel: 21 798 30 00 | Email: cig@cig.gov.pt
- **APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima** - GAV de Coimbra | Tel: 239 781 545/6 Email| apav.coimbra@apav.pt

+ Instituições de apoio social em Coimbra

- **Departamento de Educação, Acção Social e Família (DEASF) Rede Social de Coimbra** | Tel: 239 825 478
Email: rede.social@cm-coimbra.pt
- **CPCJ/C – Comissão de proteção de Crianças e Jovens de Coimbra**
Tel: 239 827710 / 239 826138 | Email: cpcjcoimbra@gmail.com
- **Centro de Acolhimento João Paulo II**
Tel: 239 718 001 | Email: c.acolhe.jp2@gmail.com
- **Ana Jovem – Associação Nacional de Apoio a Jovens**
Tel: 239 821150 | Email: anajovem@gmail.com
- **ANAI – Associação Nacional de Apoio ao Idoso**
Tel: 239 852720 | Email: anai.ofci@sapo.pt
- **Associação Integrar**
Tel: 239 705697 | Email: integrar@integrar.org

- **APF - Associação para o Planeamento da Família (zona Centro)**
Tel: 239 825850 | Email: apfcentro@sapo.pt
- **Cáritas Diocesana de Coimbra - SEDE**
Tel: 239 792 430 | Email: caritas@caritascoimbra.pt
- **CEIFAC - Centro Integrado de Apoio Familiar de Coimbra**
Tel: 239 705 584 | Email: ceifacoimbra@mail.telepac.pt
- **Equipa de Intervenção Social Ergue-te**
Tel: 239820090 | Email: equipa.erguete@gmail.com
- **Fundação AMI – Porta Amiga de Coimbra**
Tel: 239 842706 | Email: pa.coimbra@ami.org.pt
- **Saúde em Português**
Tel: 239 702 723 | Email: saudeportugues@gmail.com

+ Associações de apoio a doentes em Coimbra

- **LAHUC - Liga dos Amigos dos Hospitais da Universidade de Coimbra**
Tel: 239 400 584 | Email: ligahuc@gmail.com
- **Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional do Centro**
Tel: 239 487 490 | Email: nucleocentro@ligacontracancro.pt
- **Acreditar – Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro**
Tel: 239 482 027 | Email: a.acreditar_coimbra@sapo.pt
- **Associação Nacional dos Doentes Sinistrados no Trabalho**
Tel: 239 832 258 | Email: info@andst-coimbra.org.pt
- **Associação Portuguesa de Familiares Amigos e Pessoas com Epilepsia**
Tel: 239 482 865 | Email: epi-apfape@sapo.pt
- **Associação dos Diabéticos da Zona Centro**
Tel: 309 906688 | Email: adzcd@adzc.org.pt

+ Apoio a estudantes estrangeiros/as em Coimbra

- **SASUC – Serviços Acção Social da Universidade de Coimbra Serviços Médicos** | Tel: 239 851 720 | Email: smu@sas.uc.pt
- **Linha SOS Estudante** | Tel: 808 200 204 (Linha telefónica de apoio emocional e prevenção do suicídio, disponível de 2ª a 6ª - exceto férias escolares-das 20h00 às 01h00)
- **CAJ - Centro de Atendimento a Jovens Linha Azul**
Tel: 808 200 429 (Para consultas de planeamento familiar e prevenção de comportamentos de risco. Disponível de Segunda-feira a Sexta-feira - das 17:00H às 21:00H)
- **APEB - Associação de Pesquisadores e Estudantes Brasileiros da Universidade de Coimbra**
Email: apebcoimbra@hotmail.com
- **Associação de Estudantes de Cabo-Verde em Coimbra**
Email: dir_aecvc@live.com.pt ou aecvc@live.com.pt
- **Associação de Estudantes de Moçambique**
Email: mocimbra.casademocambique.3@facebook.com
- **Associação dos Estudantes Angolanos em Coimbra Casa de Angola Coimbra** | Email: aeapcoimbra@gmail.com
- **Associação de Estudantes da Guiné | Casa da Guiné**
Email: casadaguinecoimbra@gmail.com
- **Associação dos Estudantes Santomenses em Coimbra**
Email: aestpcoimbra@gmail.com
- **Associação Académicos Timorenses de Coimbra**
Email: direccao@atc.com.pt
- **Secção de Divulgação das Culturas Lusófonas da AAC**
Email: sdclaac@hotmail.com
- **Secção de Defesa de Direitos Humanos da Universidade de Coimbra** | Email| direitoshumanosaac@hotmail.com

CONTACTOS:



Tel: 239 090370

Email: coimbra@graal.org.pt

<http://www.graal.org.pt/>

<http://saudar.blogspot.com/>

Facebook: Saudar *

R. Antero de Quental, nº 265 | Ed. Avenida, sala 904/905 | 3000-033 Coimbra

Iniciativa:



Apoios:

