

GUIA DA SAÚDE PARA IMIGRANTES

Folheto Informativo

• INTRODUÇÃO

Uma das muitas dificuldades que têm de enfrentar os imigrantes que vivem no nosso país, é o problema do **acesso à saúde**.

Qualquer cidadão nacional ou estrangeiro tem o direito e o dever de tentar ser saudável e de ajudar a que o sejam todos os que vivem à sua volta.

Para facilitar este acesso ao conhecimento dos direitos e deveres no que respeita ao acesso à saúde e para dar a conhecer as instituições a que podem recorrer, **o Alto Comissariado para a Imigração e Minorias Étnicas** elaborou este guia, que pretende ser uma fonte de informação e de apoio para os cidadãos estrangeiros que procuram viver e trabalhar no nosso país.

Fica aqui também um agradecimento a todas as entidades que apoiaram com as suas sugestões e informações, e que em muito contribuíram para que este guia vá mais de encontro às necessidades reais daqueles a quem queremos, da melhor maneira, **acolher e integrar**.

DIREITOS E DEVERES

- **Sou imigrante em Portugal. Se estiver doente quais são os meus DIREITOS E DEVERES ?**

Qualquer cidadão tem o direito à saúde e o dever de a proteger. Assim, um imigrante que se encontre em território nacional, e se sinta doente ou precise de qualquer tipo de cuidados de saúde, tem o direito a ser assistido num Centro de Saúde ou num Hospital (em caso de urgência) sem que esses serviços se possam recusar a assisti-lo com base em quaisquer razões ligadas a nacionalidade, falta de meios económicos, falta de legalização ou outra.

A Constituição da República Portuguesa estabelece que todos os cidadãos - mesmo estrangeiros - têm direito à prestação de cuidados globais de saúde e por essa razão, todos os meios de saúde existentes devem ser disponibilizados na exacta medida das necessidades de cada um e independentemente das suas condições económicas, sociais e culturais. De uma forma mais específica, esse direito está regulado no **Despacho do Ministério da Saúde nº25 360/2001** .

Que serviços posso encontrar no Serviço Nacional de Saúde (SNS)?

As prestações do Serviço Nacional de Saúde engloba:

- cuidados de promoção e vigilância da saúde e de prevenção da doença;
- cuidados médicos de clínica geral e de especialidades;
- cuidados de enfermagem;
- internamento Hospitalar;
- exames auxiliares de diagnóstico;
- medicamentos e produtos medicamentosos;
- próteses, e outros aparelhos complementares terapêuticos.

O que é o Cartão de Utente do SNS?

O cartão de identificação do utente é o documento que comprova a identidade do seu titular, perante as instituições e serviços integrados no SNS. A sua emissão é **gratuita**.

É apresentado para os seguintes efeitos:

- Prestação de cuidados de saúde
- Requisição e acesso a consultas e a meios auxiliares de diagnóstico e terapêutica;
- Prescrição e aquisição de medicamentos;

Como posso obter o Cartão de Utente do SNS?

Para efeitos de obtenção do cartão de utente do SNS, deverão os cidadãos estrangeiros exhibir, perante os serviços de saúde da sua área de residência, o documento comprovativo de autorização de permanência ou de residência, ou visto de trabalho em território nacional, conforme as situações aplicáveis.

Todos os indivíduos **deverão estar inscritos e serem possuidores do Cartão do Utente**, que pode ser adquirido no Centro de Saúde ou na Loja do Cidadão.

E os estrangeiros que não têm autorização de residência ou permanência ou visto de trabalho?

Estes cidadãos estrangeiros **têm acesso aos serviços e estabelecimentos do SNS**, mediante a apresentação junto dos serviços de saúde da sua área de residência de documento comprovativo (Atestado de residência), emitido pelas juntas de freguesia, nos termos do disposto no art.º 34.º, do Decreto-Lei n.º 135/99, de 22 de Abril, de que se encontram em Portugal há mais de noventa dias.

Para este atestado de residência são precisas 2 testemunhas também residentes na área, que confirmem a informação, podem ser particulares (pessoas conhecidas, vizinhos,) ou estabelecimentos comerciais (o dono da pensão, as lojas onde é cliente).

Depois do atestado ser passado pela Junta de Freguesia, as pessoas devem dirigir-se ao Centro de Saúde para inscrição (se possível no médico de família).

Que serviços tenho que pagar?

Os pagamentos de cuidados de saúde prestados, pelas instituições e serviços que constituem o SNS, aos cidadãos estrangeiros que efectuem descontos para a Segurança Social, e respectivo agregado familiar, é assegurado nos termos gerais, em condições iguais aos cidadãos nacionais.

De acordo com a legislação em vigor, os cuidados de saúde são tendencialmente gratuitos, tendo em conta as condições económicas e sociais dos utentes. Por cada consulta ou cuidado prestado, o utente deve pagar uma importância, chamada Taxa Moderadora.

As **taxas moderadoras** em vigor são as seguintes:

- Consultas nos Centros de Saúde ou em entidades convencionadas e atendimento complementar – 1,50€
- Consultas nos serviços de urgência dos Centros de Saúde (SAP e CATUS) – 2€
- Consultas externas hospitalares:
 - Hospitais distritais – 2€
 - Hospitais centrais gerais e especializados – 3€
- Consultas nos serviços de urgência hospitalar – 5€
- Consultas no domicílio – 3€

A realização de análises clínicas, radiografias ou outros exames auxiliares de diagnóstico estão também sujeitos ao pagamento de taxas moderadoras de valor fixado por lei (Portaria nº338/92, de 11 de Abril).

Estão **isentos** desta taxa:

- as crianças até aos 12 anos de idade;
- jovens em consulta no centro de atendimento a adolescentes;
- mulheres grávidas;
- mulheres no puerpério (período de 6 a 8 semanas após o parto);
- desempregados inscritos nos Centros de Emprego e seus dependentes;
- as pessoas que devido a uma situação de carência são beneficiárias de subsídios atribuídos por uma instituição oficial;
- pessoas com algumas doenças crónicas legalmente definidas.

Aos cidadãos estrangeiros que não efectuem descontos para a Segurança Social poderão ser cobradas as despesas efectuadas exceptuando a prestação de cuidados de saúde em situações que ponham em perigo a saúde pública, de acordo com as tabelas em vigor, atentas as circunstâncias do caso concreto, nomeadamente no que concerne à situação económica e social da pessoa, a aferir pelos serviços de segurança social.

O que é considerado “perigo para a Saúde Pública”?

Entendem-se por situações “que ponham em perigo a Saúde Pública” aquelas relacionadas com as doenças transmissíveis, como por exemplo a tuberculose, VIH/SIDA e as doenças sexualmente transmissíveis.

Inclui-se também a vigilância da saúde materno-infantil, a vacinação e o planeamento familiar.

Posso confiar nos profissionais de Saúde ?

Pode, sem reservas. Além da sua competência técnica e dedicação humana, os profissionais de saúde estão sujeitos ao segredo profissional e todas as informações que lhes der são confidenciais.

As pessoas que estão ilegais não devem ter medo, e devem procurar os serviços de saúde sempre que a situação assim o exigir.

Como posso exercer o meu direito a apresentar sugestões e reclamações?

Todas as unidades de saúde têm livros de reclamações (livro amarelo) no gabinete do utente onde pode e deve registar as suas reclamações.

Pode também dirigir-se ao gabinete do utente, escrever uma carta dirigida à Direcção Geral de Saúde ou ao Ministro da Saúde.

Se houver uma recusa na prestação de cuidados de saúde, a pessoa deve dirigir-se ao gabinete do utente do Centro de Saúde, do Hospital, ou em alternativa à sede da Sub-Região de Saúde. Pode também dirigir-se à Direcção Geral de Saúde, ao Ministério da Saúde ou ao Alto Comissariado para Imigração e Minorias Étnicas.

URGÊNCIAS/EMERGÊNCIAS

O que é uma situação de urgência?

Toda a situação em que a demora de diagnóstico, ou de tratamento, pode trazer grave risco ou prejuízo para a vítima é uma Urgência médica, como por exemplo, os casos de traumatismos graves, intoxicações agudas, queimaduras, crises cardíacas ou respiratórias.

O que são emergências médicas?

Algumas situações de urgência são consideradas como emergências médicas, pela extrema gravidade da situação, ou porque implicam o uso de telecomunicações ou o transporte especial do doente.

O que fazer em caso de Urgência?

Deve recorrer imediatamente ao serviço de atendimento permanente do Centro de Saúde da área da ocorrência que após observação dará o melhor encaminhamento. Em caso de risco de vida deve recorrer a um Hospital.

O que devo fazer numa situação de emergência? Que número de telefone devo usar?

Deve de imediato alertar os serviços competentes, através do número **112**.
A chamada e os serviços são gratuitos.

Que informação devo dar à pessoa que atende o telefone de emergência?

Deve informar, de forma simples e clara:

1. O tipo de situação (doença, acidente, parto, etc.);
2. O número de telefone do qual está a ligar;
3. A área de residência;
4. A localização exacta e, sempre que possível, pontos de referência;
5. A gravidade aparente da situação;
6. O número, o sexo e a idade aparente das pessoas a necessitar de socorro;
7. As queixas principais e as alterações que observa;
8. A existência de qualquer situação que exija outros meios para o local, por exemplo, libertação de gases, perigo de incêndio, etc.

Desligue o telefone só depois de o operador ter indicado.

Se não for uma emergência, o técnico que atende o telefone (112) dá-me indicações sobre o que devo fazer?

Sim. O Centro de Orientação de Doentes Urgentes (CODU) indica sempre o que deve ser feito, de acordo com o tipo de situação.

CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS E CENTROS DE SAÚDE

Se a situação não é uma urgência?

Se a situação não é de urgência, ou se após uma situação de urgência necessita de novas consultas ou medicamentos, deverá dirigir-se ao Centro de Saúde da área da sua residência e saber como proceder para ter direito a todo o tipo de cuidado no âmbito da promoção da saúde, como a saúde materna e infantil, planeamento familiar e vacinação.

O que é um Centro de Saúde ?

O Centro de Saúde é a unidade básica do Serviço Nacional de Saúde (SNS) para atendimento e prestação de cuidados de saúde à população.

O Centro de Saúde é a primeira porta a que deve bater.

Nele trabalham médicos de família/clínica geral, médicos de saúde pública (delegados de saúde) e enfermeiros, que prestam cuidados de saúde essenciais, preventivos ou curativos. Para além do pessoal administrativo, em alguns Centros de Saúde trabalham ainda outros profissionais - técnicos de serviço social, higienistas orais, técnicos de saúde ambiental, nutricionistas e psicólogos.

Em que Centro de Saúde me devo inscrever?

Os Centros de Saúde encontram-se distribuídos por áreas. As pessoas devem dirigir-se a aquele que corresponde à **área da sua residência**, e informar-se dos horários de atendimento, tipos de serviços, hospitais de referência e meios auxiliares de diagnóstico disponíveis.

O Centro de Saúde da área de residência emite **um cartão de utente que deve ser sempre apresentado** no Centro de Saúde ou em qualquer outra unidade de saúde

Que tipo de serviços me podem ser prestados no Centro de Saúde?

- Consultas de clínica geral/medicina familiar
- Consulta de saúde infantil
- Consulta de saúde materna
- Consulta de planeamento familiar
- Serviço de saúde pública
- Consulta de Enfermagem
- Cuidados de Enfermagem
- Serviço Social
- Vacinas
- Exames auxiliares de diagnóstico
- Unidades de internamento (em alguns casos)
- Consultas e apoio domiciliários
- Gabinete do Utente
- Atendimento complementar

Qual é o horário de atendimento?

Em geral todos os dias úteis , entre as 8 e as 20 horas.

Alguns Centros de Saúde estão a funcionar, em horário alargado e em fins de semana, para atendimento de situações agudas.

Alguns serviços (designadamente consultas, vacinas e aplicação de injectáveis) estão disponíveis em horários específicos.

O que é uma Consulta de vigilância de saúde?

É uma consulta que serve para vigiar regularmente o estado de saúde.

Alguns grupos da população mais vulneráveis, como crianças, jovens, grávidas, idosos, determinados grupos de profissionais e pessoas com doença crónica necessitam de uma atenção especial, pelo que devem efectuar consultas programadas e periódicas para vigiar regularmente a saúde.

Siga as orientações de vigilância recomendadas pelo médico de família.

MULHERES E CRIANÇAS

Estou grávida, onde posso ser seguida?

A primeira consulta deve ser feita no seu Centro de Saúde, logo que pense estar grávida.

O que é uma consulta de saúde materna?

É uma consulta de acompanhamento da gravidez e de preparação para o parto. A vigilância da gravidez, é acompanhada por exames clínicos e laboratoriais regulares, que permitem avaliar o estado de saúde da mãe e do bebé, ao longo da gravidez. É também dada a informação relativamente a regras de alimentação saudável, de preparação para o aleitamento materno, bem como de comportamentos a evitar.

O que é o Boletim de Saúde da Grávida?

O Boletim de Saúde da Grávida é um pequeno livro (verde), fornecido gratuitamente no Centro de Saúde ou Hospital/Maternidade que contém informações úteis para a vigilância da gravidez.

Neste boletim são registadas todas as consultas e exames efectuados durante a gravidez. Acompanhe o desenvolvimento da sua gravidez, consultando este boletim e seguindo as informações que ele contém.

Deve apresentar o boletim sempre que vai às consultas, ao Centro de Saúde, ao Hospital ou à Maternidade. O boletim é **indispensável** na altura do parto.

O que devo fazer para ter o parto num Hospital do SNS ? Onde devo dirigir-me na altura do parto?

Se a gravidez for vigiada no Centro de Saúde serão marcadas consultas pré-parto no Hospital ou Maternidade da área da sua residência.

Assim, quando surgirem os sinais de parto, basta ir ao Serviço de Urgência do Hospital ou Maternidade da sua área de residência.

O que devo levar comigo no momento do parto?

- Bilhete de Identidade ou o Cartão Identificação do Utente do SNS
- Boletim de Saúde de Grávida
- Roupa para si e para bebé
- Objectos de uso pessoal.

Tenho de pagar as consultas ou o internamento para o parto?

Todas as consultas e exames médicos efectuados durante a gravidez e nos sessenta dias após o parto são **gratuitas**. O médico deverá emitir a **declaração de Isenção**.

O parto Hospitalar, bem como qualquer internamento, por motivo de gravidez, num Hospital ou Maternidade do SNS é **gratuito**.

O que é uma consulta de saúde infantil e juvenil?

É uma consulta destinada à vigilância, manutenção e promoção da saúde da criança e do jovem, desde o nascimento até ao final da adolescência (18 anos).

Nesta consulta são feitos exames clínicos para vigilância do crescimento e desenvolvimento.

São também fornecidas informações sobre alimentação, prevenção de doenças infecciosas, prevenção de acidentes, vacinação, actividades lúdicas e de lazer, prática desportiva, vivência da sexualidade e outras relacionadas com a promoção da saúde e do bem estar da criança e do jovem.

A primeira consulta deve ser feita o mais cedo possível, de preferência na 1ª semana após a alta da Maternidade.

Na 1ª semana de vida do bebé faça o rastreio das doenças metabólicas –“teste do pezinho” que deve ser realizado, entre o 4º e o 7º dias de vida, no Centro de Saúde, caso não tenha sido feito no Hospital ou Maternidade.

O que é o Boletim de Saúde Infantil?

O Boletim de Saúde Infantil é um pequeno livro que lhe é fornecido, gratuitamente, após o parto, e que contém informação muito útil sobre a saúde do seu filho.

Este boletim pode ser fornecido no Hospital, na Maternidade, ou no Centro de Saúde

Deve **levar** o Boletim de Saúde Infantil do seu filho **sempre** que o acompanhe ao Centro de Saúde ou ao Hospital.

Acompanhe o desenvolvimento do seu filho através do Boletim e siga as instruções que ele contém.

O que é uma consulta de Planeamento Familiar?

É uma consulta que se destina apoiar e informar os indivíduos ou casais, para que estes possam planear uma gravidez no momento apropriado, proporcionando-lhes a possibilidade de viverem a sua sexualidade de forma saudável e segura.

Nesta consulta é feita a avaliação do estado de saúde da mulher/casal.

É dada informação sobre os métodos contraceptivos, sendo fornecido gratuitamente o contraceptivo escolhido.

Orientam-se os casais com problemas de infertilidade, faz-se o aconselhamento sexual, bem como o rastreio do cancro ginecológico e das doenças de transmissão sexual.

Se pensa engravidar solicite uma consulta (consulta pré-concepcional) onde será avaliado o seu estado de saúde e do casal, para detecção de eventual existência de riscos ou doenças para a mãe ou para o futuro bebé..

É muito importante que faça o “teste da Sida”

Estas consultas têm custos?

A consulta é **gratuita** bem como os contraceptivos.

Onde posso marcar uma consulta de planeamento familiar?

Num Centro de Saúde da área da sua residência.

O que é um Centro de Atendimento para jovens?

O Centro de atendimento para jovens, existentes em alguns Centros de Saúde, prestam **gratuitamente** consultas de planeamento Familiar a qualquer jovem, em idade fértil, bem como apoio e informação **gratuita** sobre:

- Anatomia e funcionamento do aparelho reprodutor

- Informação sexual, sobre métodos contraceptivos, prevenção do aborto e prevenção de doenças de transmissão sexual;
- Preparação correcta para a vivência da sexualidade
- Fornecimento **gratuito** de contraceptivos,

O que é a Vacinação ?

A Vacinação é o **meio mais seguro de evitar algumas doenças.**

- A tuberculose, a difteria, o tétano, a tosse convulsa, a poliomielite, a meningite, o sarampo, a papeira, a rubéola, hepatite B, e algumas meningites são doenças que atingem principalmente as crianças e são evitáveis pela vacinação.
- Algumas destas doenças podem ser mortais, ou terem consequências graves.
- Para se ficar protegido contra certas doenças, é preciso receber várias doses e reforços de vacina ao longo da vida.
- Cumpra integralmente o calendário de vacinação.
- As vacinas incluídas no Programa Nacional de Vacinação são **gratuitas.**

O que é o Boletim Individual de saúde?

O **Boletim Individual de saúde** (“Boletim de vacinas”), que no caso das crianças e adolescentes deve ser anexado ao Boletim de Saúde Infantil e Juvenil, é um documento onde são registadas as vacinas efectuadas.

Este boletim é obrigatório para a matrícula no infantário, na escola e em qualquer grau de ensino.

O que é necessário, e onde posso fazer uma vacina?

Basta ir ao Centro de Saúde. Não é necessário estar inscrito em médico de família. **Deve fazer-se acompanhar do Boletim Individual de saúde** (“Boletim de vacinas”), sempre que vai ao Centro de Saúde ou ao Hospital.

As vacinas são indispensáveis não só para as crianças como também para os adultos.

ALGUMAS DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS

- **VIH/SIDA**

O que é a SIDA?

A **SIDA (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida)** é uma doença provocada por um vírus chamado **VIH** ou **Vírus da Imunodeficiência Humana**.

Este vírus está presente nas secreções sexuais e no sangue. O VIH impede o organismo de combater as doenças, uma vez que ataca o sistema imunitário. Actua destruindo aos poucos as defesas naturais do organismo contra infecções, etc. o que faz com que a pessoa acabe por morrer vítima de outras doenças que até poderiam ser inofensivas se as suas defesas funcionassem normalmente.

Muitas vezes os doentes com VIH/SIDA são discriminados sendo esta atitude um grave atentado aos direitos humanos. É importante saber que não há qualquer risco de contágio no contacto social como o beijo, o abraço, o aperto de mão, partilha de refeições e espaços de trabalho ou de lazer com as pessoas com SIDA.

Como se propaga?

- Por contacto directo com o sangue da pessoa infectada.
- Através de relações sexuais sem protecção (sem preservativo).
- Partilha de seringas, agulhas ou outro material para a injeção de drogas
- Da mãe infectada para o filho durante a gravidez, o parto ou amamentação.
- Por contacto com objectos contaminados (lâminas, escovas de dentes, agulhas de tatuagem, instrumentos de manicura, etc.)
- Por transfusão de sangue infectado

Como se evita?

Não existe ainda qualquer tratamento que cure a SIDA nem vacina que proteja contra esta doença.

Prevenir é, portanto, e por enquanto, a melhor forma de protecção contra SIDA.:

- Usar preservativo em todas as práticas de relações sexuais.
- Não partilhar seringas, agulhas e objectos contaminados.

Como se detecta?

Existem exames laboratoriais (análises de sangue) para saber se está infectado pelo VIH.

Em que consiste um Teste da Sida?

O teste consiste num estudo laboratorial que permite saber se a pessoa está infectada pelo VIH.

Fazer o teste. Quando?

- Se teve relações sexuais sem preservativo
- Se partilhou seringas, agulhas ou outro material **para a** injeção de drogas
- Se esteve em contacto **directo** com sangue **de outra pessoa e possui algum ferimento ou lesão que possa ter estado em contacto com esse mesmo sangue;**
- Se pensa engravidar ou está grávida

Fazer o teste. Quem?

Todos os que têm dúvidas sobre a possibilidade de estarem infectados, devem FAZER O TESTE.

Fazer o teste. Porquê?

- **Um resultado negativo** pode ajudar a adoptar comportamentos que evitem a infecção. O aconselhamento ajuda-o a proteger-se
- **Um resultado positivo** permite procurar atempadamente a vigilância de saúde e tratamento adequados à situação. Ser-lhe-á garantido o aconselhamento, encaminhamento e tratamento médico.

Fazer o teste. Onde?

Para fazer o “teste da SIDA” poderá consultar um médico da sua confiança, o seu médico de família, ou, poderá dirigir-se aos Centros de Aconselhamento e Detecção Precoce do VIH (CAD):

O que é um CAD?

Um CAD é um centro que proporciona a **qualquer pessoa, portuguesa ou estrangeira, independentemente da sua condição legal**, a possibilidade de realizar o teste da SIDA. O aconselhamento pré-teste ajuda a decidir, com informação personalizada, se opta por realizar o teste de rastreio e proporciona apoio psicológico aos utentes que decidem fazê-lo.

O teste VIH/SIDA no CAD é:

- **Anónimo**
- **Confidencial**
- **Gratuito**

Existem CAD espalhados por todo o país. Para saber onde se situam pode ligar para a **Linha SIDA**, com o número **800 26 66 66**, que é gratuita, ou seja, não paga nada pela chamada que fizer.

Na Linha SIDA será atendido/a por técnicos que lhe responderão a qualquer dúvida que tenha relacionada com a infecção pelo VIH/SIDA.

• HEPATITE B

O que é a Hepatite B?

A hepatite B é uma doença contagiosa, provocada por um vírus, que ataca um órgão vital – o fígado.

Como se detecta?

Através de sintomas como:

- Icterícia (olhos e pele amarelados)
- Fadiga acentuada
- Por vezes febre
- Falta de apetite
- Náuseas, vómitos e diarreia.
- Urina escura
- Fezes esbranquiçadas
- Dores musculares

No entanto, na maioria das vezes a doença não apresenta qualquer sintoma. Os sintomas necessitam de confirmação através de análises de sangue.

Consequências:

- O vírus permanece no organismo durante vários meses ou anos e, por isso, pode transmitir-se a outras pessoas.
- Muitos destes doentes ficam aparentemente curados, podendo no entanto transmitir a doença (portadores crónicos).
- Outros continuam a ter sintomas da doença, e podem vir a morrer, anos mais tarde, por cirrose ou cancro de fígado.
- Em casos raros, a hepatite B tem uma evolução muito grave e rápida que pode conduzir à morte.

Como se propaga ou como se transmite?

A hepatite B transmite-se através de:

- contacto sexual com o doente ou portador do vírus
- através de cortes ou picadas com objectos contaminados pelo vírus, tais como seringas e agulhas, lâminas de barbear, escovas de dentes, etc.
- mãe portadora do vírus para recém-nascido
- contacto directo da pele ou das mucosas, sempre que existam feridas, ainda que pequenas, sobretudo com sangue e espermatozoides de uma pessoa infectada.

Como se evita?

Evite comportamentos de risco tais como a utilização de seringas e agulhas já usadas, lâminas de barbear, escovas de dentes entre outros

Usar sempre o preservativo.

A vacina é o melhor meio para evitar a hepatite B.

- A protecção só é garantida, se forem realizadas 3 doses de vacina.
- Todas as crianças no 1º ano de vida e os jovens entre os 10 e os 13 anos devem vacinar-se contra a hepatite B.
- Vacine-se também, se acha que pode estar em risco de apanhar a hepatite B.

Prazos recomendados:

Nos recém nascidos (aos 0,2 e 6 meses) ou nos mais velhos (1ª dose numa determinada data, 2ª dose – 1 mês depois, 3ª dose – 6 meses depois da 1ª dose)

A vacina é gratuita nos serviços de saúde para:

- Crianças no 1º ano de vida
- Jovens dos 10 aos 13 anos
- Profissionais da Saúde
- Pessoas sujeitas a frequentes transfusões de sangue ou dos seus derivados
- Recém-nascidos de mãe portadoras do vírus
- Outras pessoas em situação de risco

A vacina é comparticipada em 40% para as restantes pessoas

Informações complementares

Para se vacinar ou saber mais dirija-se ao Centro de Saúde da sua área de residência.

- **TUBERCULOSE**

O que é a tuberculose?

É uma doença infecciosa causada por um micróbio chamado bacilo de Koch. Atinge mais frequentemente os pulmões, mas pode aparecer em qualquer órgão.

Como se detecta?.

Através dos seguintes sintomas:

- tosse arrastada (mais de três semanas)
- expectoração com sangue
- dor torácica
- febre prolongada (ao fim do dia)
- falta de apetite
- perda de peso
- falta de forças
- suores nocturnos

Os testes mais importantes para detectar a tuberculose são simples e fáceis :

- Radiografia ao tórax
- Análise de expectoração

Como se propaga ou (adquire)?

O micróbio da tuberculose entra nos pulmões quando uma pessoa respira ar infectado, em espaços mal arejados.

O ar fica infectado quando as pessoas portadoras de Tuberculose (muitas vezes sem o saberem) tosse em ambientes fechados.

Como se evita ou previne a tuberculose?

- Evitando permanecer em espaços fechados muito frequentados
- Evitando que as pessoas tussam livremente para o ambiente (devem tapar a boca com um lenço)
- Tratando-se precocemente cada pessoa que aparece com tuberculose – ao fim de 15 dias de tratamento o risco de transmitir é mínimo.
- Através da vacinação, preferencialmente realizada à nascença.
- Através de medicamentos, especialmente em crianças que estão em contacto com doentes tuberculosos.

Como proceder se suspeitar ter tuberculose?

Dirija-se logo que possível ao Centro de Saúde da área da sua residência, onde será observado ou enviado ao serviço especializado.

Quanto mais rápidos forem o diagnóstico e o início do tratamento menos a doença se agrava e menos pessoas contagia.

Mesmo que esteja em **situação ilegal será atendido e tratado!**

Informações complementares

A tuberculose tem cura se o tratamento for feito correctamente.

O tratamento correcto consiste em tomar comprimidos por tempo prolongado (no mínimo 6 meses).

Se interromper o tratamento antes do final, voltará a adoecer e de uma forma mais grave.

CONTACTOS ÚTEIS

EPIMIGRA

Núcleo de Estudo Epidemiológico de Doenças Transmissíveis em Populações Migrantes. Programa liderado pela Unidade de Clínica de Doenças Tropicais do **Instituto de Higiene e Medicina Tropical** (Universidade Nova de Lisboa) que:

- **oferece cuidados de saúde, dirigidos para as doenças transmissíveis, às populações migrantes.**
- **possui vertente também preventiva, na medida em que migrantes não doentes podem ser referidos para consulta de rastreio.**
- **faz aconselhamento individual sobre doenças transmissíveis (confidencialidade dos dados)**

As organizações que lidam com populações migrantes, dispõem da possibilidade de **referir gratuitamente migrantes para a consulta do Instituto de Medicina Tropical, bastando para tal a marcação por contacto telefónico.**

ACIME – ALTO COMISSARIADO PARA A IMIGRAÇÃO E MINORIAS ÉTNICAS.

Palácio Foz – Praça dos Restauradores – Apartado 2596 LISBOA

Tel: 21 321 95 00/01

Praça Carlos Alberto, 71- 4050-157 PORTO

Tel: 22 204 61 10

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Av. João Crisóstomo, 9-2º

1049-062 Lisboa

DIRECÇÃO GERAL DA SAÚDE

Alameda D. Afonso Henriques, 45 – 1000 LISBOA

Tel: ~~21 847 57 51~~ 21 330 50 00

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE BEJA

Largo do Lidador, nº3 – Apartado 119 – 7801-9012 BEJA

Tel: 284 31 12 30

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE ÉVORA

Pç. Joaquim António de Aguiar, 5 – 7000-510 ÉVORA

Tel: 266 70 71 41

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE PORTALEGRE

Avª Frei Amador Arrais, lote 2 – Apartado 59 – 7301-955 PORTALEGRE

Tel: 245 20 13 57

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE FARO

Largo de S. Pedro, nº15 – 8000-145 FARO

Tel: 289 89 00 80

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE BRAGA

Largo Paulo Osório Orósio – 4700-036 BRAGA

Tel: 253 61 54 01

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE BRAGANÇA

Rua D. Afonso V, Edifício Escola de Enfermagem, 1º - 5301-862 BRAGANÇA

Tel: 273 32 75 52

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DO PORTO

Rua Nova de S. Crispim, 384 – 4000 PORTO

Tel: 22 519 21 00

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE VILA REAL

Rua Miguel Torga, 12-F – 5000-524 VILA REAL

Tel: 259 30 22 70

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE VIANA DO CASTELO

Rua José Espregueira, 96-98 – 4901-871 VIANA DO CASTELO

Tel: 258 80 94 00

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE AVEIRO

Avª Dr. Lourenço Peixinho, 42-2º - 3804-502 AVEIRO

Tel: 234 40 12 00

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE COIMBRA

Av. D. Afonso Henriques, 141 – 3001-551 COIMBRA

Tel: 239 48 05 00

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE CASTELO BRANCO

Rua Heróis de Dadrá, 24 – 6001-99 CASTELO BRANCO

Tel: 272 33 01 00

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DA GUARDA

Avª Rainha D. Amélia – 6301-858 GUARDA

Tel: 271 22 20 24

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE LEIRIA

Av. Heróis de Angola, 59 – 2400-154 LEIRIA

Tel: 244 81 22 00 Linha azul: 244 81 17 10

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE VISEU

Av. António José de Almeida, Edf. Do MAS – 3514-511 VISEU

Tel:232 42 20 01

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE LISBOA

Avª Estados Unidos da América, 75-6º - 1749-096 LISBOA

Tel:21 842 51 00

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE SANTARÉM

Avª José Saramago, 15 e 17 – 2001-903 SANTANRÉM

Tel:243 30 07 00

SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE SETÚBAL

Rua José Pereira Martins, 25-5º- 2900-438 SETÚBAL

Tel:265 54 69 00

Emergência

Telefone: 112

Intoxicações e Envenenamentos

Telefone: 808 25 31 43

Linha Gripe

Telefone: 808 21 13 11

Linha VIDA - SOS Drogas

Telefone: 14 14

Linha VIDA

Telefone: 800 26 66 66

SOS Criança

Telefone: 217 93 16 17

SOS Amamentação

Telefone: 21 388 09 15

SOS Grávida

Telefone: 808 20 11 39

APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Telefone: 707 20 00 77

Associação das Mulheres Contra a Violência

Telefone: 21 3866722

Serviço de Informação à Vítima de Violência Doméstica

Telefone: 800 20 21 48

Alcoólicos Anónimos

Telefone: 21 716 29 69

Narcóticos Anónimos

Telefone: 800 20 20 13

COMISSÃO PARA A IGUALDADE E PARA OS DIREITOS DAS MULHERES

Avª da República, 32 – 1º

1050-193 Lisboa

COMISSÃO PARA A IGUALDADE NO TRABALHO E NO EMPREGO (CITE)

Av da República 44- 2ºdto-1050 LISBOA

Tel.:217803700- linha verde:800 204 684

COMISSÃO NACIONAL DA LUTA CONTRA A SIDA

Palácio Bensaúde - Estrada da Luz 153

1600-153 Lisboa

Tel.21 7210367 - 21 7210860

LINHA SIDA (2ª a Sábado, das 14hàs 20h)

Número verde – 800 26 66 66

LINHA SOS SIDA (2ª a Sábado, das 18hàs 22h)

Número verde – 800 20 10 40

CENTROS DE ACONSELHAMENTO E DETECÇÃO PRECOCE DO VIH (CAD):

Aveiro

CAD – Centro de Saúde da Aveiro

Pr. Rainha D. Leonor

3810 Aveiro • Tel.:234 378 650

Barreiro

CAD - Ext. Saúde Henrique Galvão, 39

2830 Barreiro • Tel.:21 207 23 61

Braga

CAD

Largo das Carvalheiras

Braga • Tel.:253 273 371

Castelo Branco

CAD

Rua Amato Lusitano, nº25

Castelo Branco • Tel.:272 324 973/4

Coimbra

CAD

Av. Bissaia Barreto – Edifício BCG

3076 Coimbra • Tel.: 239 487 400

Faro

CAD

Rua Brites de Almeida, 6– 3º Esq

8000-234 Faro • Tel.: 289 812 528

Guarda

CAD – Centro de Saúde da Guarda

Parque da Saúde da Guarda

Av. Rainha D. Amélia

6301-858 Guarda • Tel.:271 223 422

Leiria

CAD – Laboratório de Saúde Pública

Rua General Norton de Matos

2410-272 Leiria • Tel.:244 816 483

Lisboa

CAD – Fundação Nossa Sª. Do Bom Sucesso

Av.Dr. Mário Moutinho – Restelo

1400-136 Lisboa • Tel.:21 303 14 27

CAD – Centro de Saúde da Lapa
Rua de São Ciro, nº36
1200-831 Lisboa • Tel.:21 393 01 51

Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge
Av. Padre Cruz
1600-560 Lisboa • Tel.:21 751 92 00

Centro de Acolhimento e Acompanhamento Psicossocial
Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica
Rua Raul Carapinha
1500-541

Setúbal

CAD – Centro de Saúde de S. Sebastião
Ext. Saúde de Vale do Cobro
Av. Das Descobertas
2910 Setúbal • Tel.: 265 708 007

Vila Real

CAD
Rua Gonçalo Cristóvão, nº2
Vila Real • Tel.:259 378 953

Porto

Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge
Largo 1º de Dezembro
4000-404 Porto

**CONSULTA DE DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMÍSSÍVEIS
(gratuita com marcação no próprio dia)**

Centro de Saúde da Lapa
Rua de São Ciro, nº36
1200-831 Lisboa • Tel.:21 393 01 51

JRS - SERVIÇO DE JESUÍTAS A REFUGIADOS

Estrada da Torre nº26 - 1750- Lisboa
Tel:217541620

ISSS – INSTITUTO DE SOLIDARIEDADE E SEGURANÇA SOCIAL

Rua Rosa Araújo, 43 – 1250-194Lisboa
Tel:21 313 11 00

SEF – SERVIÇO DE ESTRANGEIROS E FRONTEIRAS

Rua Conselheiro José Silvestre Ribeiro, 4– 1649-007 Lisboa
Tel:21 711 50 00– Linha azul: 21 715 52 68

ASPAS – ASSOCIAÇÃO DE JOVENS PROMOTORES DA AMADORA SAUDÁVEL

Praceta Luís Verney, Damaia de Cima - 2720-435 Amadora
Tel: 21 490 54 26

SANITAE – Assoc. para Informação e Defesa da Saúde dos Africanos

Rua da Graça, nº65C – Lisboa
Tel:21 887 89 14

CLONÇON BÉTU–Assoc. Humanitária de Auxílio ao Santomenses mais carenciados

Av. Almirante Reis nº13-1º-1150 Lisboa
Tel: 218851608

