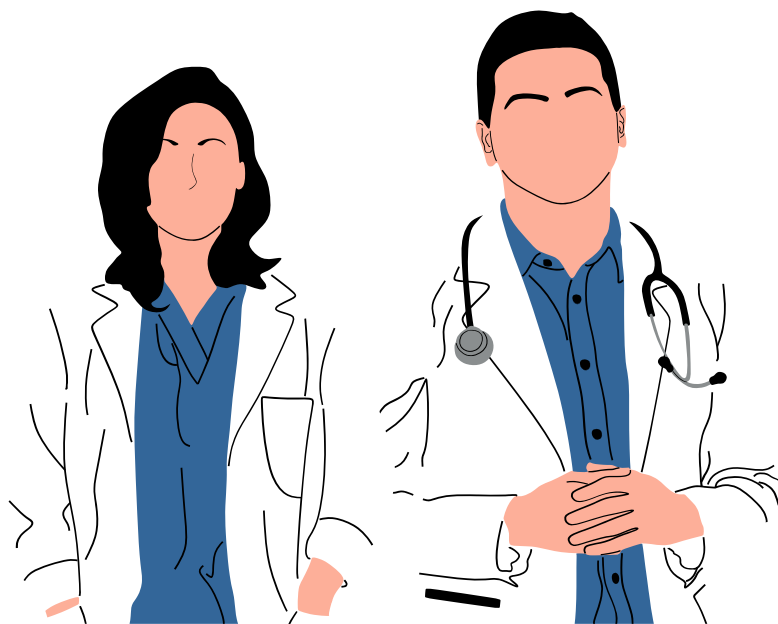


VIVER E INTEGRAR

GUIA PRÁTICO PARA MÃES MIGRANTES // PRACTICAL GUIDE FOR MIGRANT MUMS

WORKSHOP:
ACESSO À SAÚDE EM PORTUGAL//
ACCESS TO HEALTHCARE IN
PORTUGAL



Índice // Agenda

- 1.O que é o SNS? // **What is SNS?**
- 2.Tipos de Unidades de Saúde // **Types of Health Units**
- 3.Não tenho número de utente, e agora? // **I don't have a health care number, what do I do now?**
4. SNS24, quando ligar? // **SNS24, when to call?**
- 5.112, Chamadas de Emergência // **112, Emergency Calls**
- 6.Posso ir às Urgências? // **Can I go to the Emergency Room?**
- 7.Cuidados Gratuitos por Lei // **Free Healthcare by Law**
- 8.Se recusarem atendimento, o que faço? // **If care is refused, what should I do?**
- 9.Saúde das Crianças // **Children's Health**
- 10.Dicas para facilitar o acesso ao SNS // **Tips to make accessing SNS easier**
- 11.Frases úteis em Português // **Useful phrases in Portuguese**
- 12.Contactos úteis // **Important Contacts**

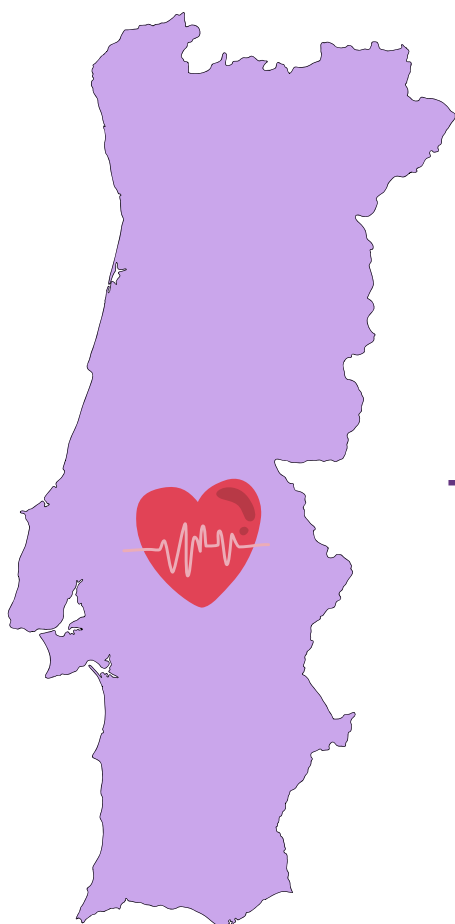
O que é o SNS?

What is SNS?



O SNS - Sistema Nacional de Saúde - é o conjunto de instituições e serviços que têm como missão garantir o acesso de todos os cidadãos aos cuidados de saúde, em Portugal.

The SNS – National Health System – is the set of institutions and services whose mission is to ensure that all citizens have access to healthcare, in Portugal.



O direito à saúde é universal, mesmo quem não tem documentos pode receber cuidados essenciais.

The right to health is universal — even those without documents can receive essential care.



Tipos de unidades de saúde

Types of health units

- **USF - UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR / FAMILY HEALTH UNIT**

Para quem tem número de utente.
Possibilidade de ter médico de família.
Consultas programadas.



**For those who have a health care number.
Possibility of having a family doctor.
Scheduled appointments.**

- **UCSP - UNIDADE DE CUIDADOS DE SAÚDE PERSONALIZADOS / PERSONALIZED HEALTH CARE UNIT**

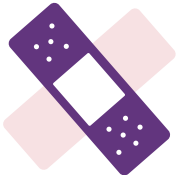
Para quem ainda não tem número de utente.
Atendem mesmo sem residência fixa ou documentos.



Marcação presencial.
**For those who do not yet have a health care number.
Provide care even without a fixed address or documents.
Appointments must be made in person.**

Não tenho número de utente, e agora?

I don't have a health care number, what do i do now?



- PODE SER ATENDIDA NA UCSP..
- GUARDE COMPROVATIVOS.
- ATUALIZE SEMPRE O SEU NÚMERO DE TELEMÓVEL.

- **YOU CAN BE SEEN AT THE UCSP.**
- **KEEP PROOF OF ATTENDANCE.**
- **ALWAYS UPDATE YOUR PHONE NUMBER.**



“NÃO TER DOCUMENTOS NÃO SIGNIFICA NÃO TER DIREITO À SAÚDE.”


“NOT HAVING DOCUMENTS DOES NOT MEAN YOU DO NOT HAVE THE RIGHT TO HEALTHCARE.”

SNS24 - Quando ligar?


SNS24 - When to call?

- PARA SINTOMAS LIGEIOS, DÚVIDAS, FEBRE, TOSSE, PEQUENAS QUEDAS.
- ENFERMEIROS ATENDEM, FAZEM TRIAGEM E DIZEM O QUE FAZER.
- PODEM ENVIAR MENSAGENS COM INSTRUÇÕES (NECESSÁRIO TELEMÓVEL PORTUGUÊS).

- **FOR MILD SYMPTOMS, QUESTIONS, FEVER, COUGH, MINOR FALLS.**
- **NURSES ATTEND, PERFORM TRIAGE, AND ADVISE WHAT TO DO.**
- **THEY CAN SEND MESSAGES WITH INSTRUCTIONS (PORTUGUESE PHONE NUMBER REQUIRED).**



✓ ACOMPANHAMENTO
✓ RENOVAÇÃO DE RECEITAS
✓ ORIENTAÇÕES RÁPIDAS
✓ REENCAMINHAMENTO PARA URGÊNCIA QUANDO NECESSÁRIO



✓ FOLLOW-UP
✓ PRESCRIPTION RENEWAL
✓ QUICK GUIDANCE
✓ REFERRAL TO EMERGENCY SERVICES WHEN NECESSARY

112 - Chamadas de Emergência

LIGAR APENAS EM SITUAÇÕES DE URGÊNCIA GRAVE, COMO:

- DIFICULDADE EM RESPIRAR
- PERDA DE CONSCIÊNCIA
- ACIDENTES GRAVES
- CRIANÇAS COM SINAIS DE ALARME
- SUSPEITA DE AVC OU ENFARTE

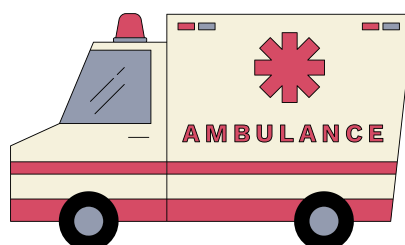
“O 112 NÃO TEM MÉDICOS - ENCAMINHA AMBULÂNCIA, BOMBEIROS OU POLÍCIA.”

112 - Emergency calls

CALL ONLY IN SERIOUS EMERGENCY SITUATIONS, SUCH AS:

- DIFFICULTY BREATHING
- LOSS OF CONSCIOUSNESS
- SERIOUS ACCIDENTS
- CHILDREN SHOWING WARNING SIGNS
- SUSPECTED STROKE OR HEART ATTACK

“112 DOES NOT HAVE DOCTORS - IT DISPATCHES AN AMBULANCE, FIREFIGHTERS, OR POLICE.”



Posso ir às urgências?



Can I go to the emergency service?

SIM, QUALQUER PESSOA PODE IR.



YES, ANYONE CAN GO.

SNS24 PODE ENVIAR SMS COM REFERÊNCIA.

SNS24 CAN SEND AN SMS WITH A REFERENCE.

VISITANTES EM PORTUGAL HÁ MENOS DE 90 DIAS → PODE HAVER PAGAMENTO (TURISTAS).

VISITORS IN PORTUGAL FOR LESS THAN 90 DAYS → PAYMENT MAY APPLY (TOURISTS).

SE FOR UMA EMERGÊNCIA REAL → AMBULÂNCIA GRATUITA.

IF IT IS A REAL EMERGENCY → AMBULANCE IS FREE

GRÁVIDAS → CUIDADOS ESSENCIAIS GRATUITOS INDEPENDENTEMENTE DO TEMPO DE ESTADIA.

PREGNANT WOMEN → FREE ESSENTIAL CARE REGARDLESS OF LENGTH OF STAY.

RESIDENTES OU QUEM ESTÁ HÁ MAIS DE 90 DIAS → URGÊNCIAS GRATUITAS, SE FOR REFERENCIADO PELO SNS E EM CASOS COMO INTERNAMENTO, ACIDENTES DE TRABALHO OU PARA GRUPOS ESPECÍFICOS.

CADA CASO É UM CASO!

RESIDENTS OR THOSE IN PORTUGAL FOR MORE THAN 90 DAYS → EMERGENCY CARE IS FREE, IF YOU´RE REFERENCED BY SNS OR IN CERTAIN CASES LIKE HOSPITALIZATION OR FOR SPECIFIC GROUPS. EACH CASE IS DIFFERENT!

Cuidados Gratuitos - por lei

Free Healthcare - by law

GRAVIDEZ E PARTO → CUIDADOS ESSENCIAIS GRATUITOS E ISENÇÃO DE TAXAS MODERADORAS (CUIDADOS DE SAÚDE NÃO RELACIONADOS COM A GRAVIDEZ NÃO INCLUÍDOS)

VACINAÇÃO INFANTIL → SEMPRE GRATUITA, MESMO SEM DOCUMENTOS.
DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS (EX.: TUBERCULOSE).
SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA.

PREGNANCY AND CHILDBIRTH → ESSENTIAL CARE IS FREE AND NO CO-PAYMENTS / USER FEES (HEALTHCARE UNRELATED TO PREGNANCY IS NOT INCLUDED).

**CHILD VACCINATION → ALWAYS FREE, EVEN WITHOUT DOCUMENTS.
COMMUNICABLE DISEASES (E.G., TUBERCULOSIS) → FREE TREATMENT.
EMERGENCY SITUATIONS → FREE CARE.**



Se recusarem atendimento, o que
faço?

If care is refused... what should I do?

SOLICITA O LIVRO DE RECLAMAÇÕES (OBRIGATÓRIO).
PODE SER PREENCHIDO PRESENCIALMENTE OU ONLINE.
GUARDA PROVAS (NOMES, DATA, DOCUMENTOS).
ESTAS QUEIXAS AJUDAM A MELHORAR O SISTEMA.



**REQUEST THE COMPLAINTS BOOK (MANDATORY).
CAN BE FILLED OUT IN PERSON OR ONLINE.
KEEP EVIDENCE (NAMES, DATE, DOCUMENTS).
THESE COMPLAINTS HELP IMPROVE THE SYSTEM.**

É UM DIREITO. NINGUÉM PODE SER IMPEDIDO DE
RECLAMAR.

**IT IS A RIGHT. NO ONE CAN BE PREVENTED FROM
MAKING A COMPLAINT.**





Saúde das crianças

Children's health

CUIDADOS IMPORTANTES PARA BEBÉS E CRIANÇAS
IMPORTANT CARE FOR BABIES AND CHILDREN

VACINAS SÃO SEMPRE GRATUITAS.
VACCINES ARE ALWAYS FREE.

OS PAIS SÃO A PRINCIPAL FONTE DE INFORMAÇÃO.
PARENTS ARE THE MAIN SOURCE OF INFORMATION.

MANCHAS QUE NÃO DESAPARECEM → ATENÇÃO.
SPOTS THAT DON'T GO AWAY → PAY ATTENTION.

FEBRE PROLONGADA → LIGAR SNS24.
PROLONGED FEVER → CALL SNS24.

APÓS QUEDAS NA CABEÇA → MONITORIZAR ATÉ 24H.
AFTER HEAD BUMPS → MONITOR FOR UP TO 24 HOURS.



LEVAR SEMPRE O BOLETIM DE VACINAS.
ALWAYS BRING THE VACCINATION RECORD.



Dicas para facilitar o acesso ao SNS

MANTER N° DE TELEMÓVEL PORTUGUÊS ATIVO

ATUALIZAR CONTACTO SEMPRE QUE MUDAR

GUARDAR TODOS OS PAPÉIS

PERGUNTAR SEMPRE: “ONDE DEVO IR?”

CHEGAR CEDO ÀS UCSP - CENTROS DE
SAÚDE

LEVAR DOCUMENTOS, MESMO QUE NÃO SEJAM PORTUGUESES

Tips to make accessing SNS easier



KEEP A PORTUGUESE PHONE NUMBER ACTIVE

UPDATE YOUR CONTACT WHENEVER IT CHANGES

KEEP ALL DOCUMENTS

ALWAYS ASK: “WHERE SHOULD I GO?”

**ARRIVE EARLY AT UCSP - HEALTH
CENTERS**

BRING DOCUMENTS, EVEN IF THEY ARE NOT PORTUGUESE

Frases úteis em português // **Useful phrases in portuguese**



“ESTOU REGISTADA NESTA UNIDADE?” // **“AM I REGISTERED AT THIS UNIT?”**

“NÃO TENHO NÚMERO DE UTENTE.” // **“I DON'T HAVE A HEALTH CARE NUMBER.”**

PRECISO DE MARCAR UMA CONSULTA.” // **“I NEED TO BOOK AN APPOINTMENT.**

“PODE REPETIR, POR FAVOR?” // **“CAN YOU REPEAT, PLEASE?”**

“PRECISO DE FALAR COM UM ENFERMEIRO/MÉDICO.” // **“I NEED TO SPEAK WITH A NURSE/DOCTOR.”**

Contactos úteis

SNS24 → +351 808 24 24 24

EMERGÊNCIA → 112

ASSOCIAÇÃO HUMANIDADES (PROJETO BIGMOM) → 919 135 962

CLAIM FUNDAÇÃO CIDADE DE LISBOA → +351 963874724

GAT - +351 210 967 826



Important contacts

SNS24 → +351 808 24 24 24

EMERGENCY → 112

ASSOCIATION HUMANIDADES (BIGMOM PROJECT) → 919 135 96

CLAIM LISBON CITY FOUNDATION → +351 963 874 724

GAT - +351 210 967 826