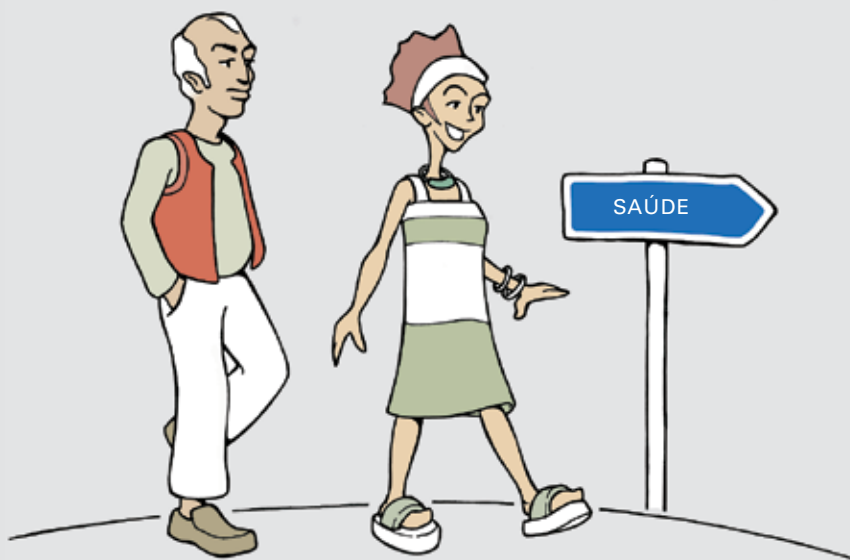


GUIA DA SAÚDE SUÍÇA

O sistema de saúde suíço em poucas palavras –
um guia para migrantes na Suíça



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Informações sobre migração e saúde:

migesplus.ch – a plataforma na internet para

informações sobre saúde em várias línguas

Cruz Vermelha Suíça

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefone 031 960 75 71

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Ficha técnica

Edição: 2011

3ª edição completamente atualizada

Editado por:

Cruz Vermelha Suíça

Departamento de Saúde e Integração

Secção Saúde, Werkstrasse 18

3084 Wabern, telefone 031 960 75 75

www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch

Departamento Federal da Saúde BAG,

Setor de Direção Política de Saúde

Programa Nacional Migração e Saúde

Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld

Telefone 031 323 30 15, www.bag.admin.ch

www.miges.admin.ch

Conceção e texto: Katja Navarra

Tradução: Cândida Fernandes Meili

Ilustrações: Claude Zellweger

Composição gráfica: visu'l AG, Berna

Pré-impressão: Alscher Text & Design, Interlaken

Encomenda internet: www.migesplus.ch

Número de publicação BAG: GP 30EXT1108

Encomendas:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

Número de artigo em armazém BBL: 311.610.por

Impresso em papel com certificação FSC

PREFÁCIO

A quem me devo dirigir se estiver doente ou tiver um acidente? Um tratamento médico é gratuito na Suíça ou tem de ser pago? O que fazer numa urgência? Que seguros tenho de ter? Como me posso proteger de doenças? Como posso encontrar informações sobre saúde na minha língua materna?

O Guia da Saúde responde a estas e a muitas outras questões. Foi criado pela Cruz Vermelha Suíça, por incumbência do Departamento Federal da Saúde, e visa facilitar o acesso aos nossos cuidados de saúde, aos seguros de doença e de acidentes e às ofertas de promoção da saúde e prevenção aos migrantes que vivem na Suíça.

O serviço de saúde suíço é complexo e muitas vezes, mesmo para os suíços, difícil de compreender. Os imigrantes, familiarizados com outros sistemas de saúde, têm dificuldades em orientar-se nele de início. O Guia da Saúde explica abreviadamente os pontos mais importantes e contém muitos endereços úteis. Já deu provas de ser muito útil e é publicado agora na 3ª edição completamente atualizada. É importante para nós que todos os habitantes na Suíça saibam o que podem fazer pela sua saúde e a quem se podem dirigir no caso de problemas de saúde - independentemente da sua origem ou situação de residência.

Desejo-lhes uma boa leitura e uma boa saúde!

Pascal Strupler

Diretor do Departamento Federal da Saúde

ÍNDICE

Prefácio	1
Como utilizar o Guia da Saúde?	3

O QUE FAZER PARA NÃO FICAR DOENTE?

Alimentação saudável e movimento	4
Evitar fumar e beber pouco álcool	6
Vacinas	8
Proteger-se contra doenças sexualmente transmissíveis e VIH / SIDA (AIDS)	9
Exames preventivos	10
Saúde psíquica	10

COMO FUNCIONA O SEGURO DE DOENÇA?

Caixa de doença	12
Seguro de acidentes e de invalidez	18

COMO FUNCIONAM OS CUIDADOS MÉDICOS?

Médico de família	20
Farmácia	23
Tratamento psiquiátrico e psicoterapêutico	25
Cuidados médicos dentários	29
Caso de emergência	30
No hospital	32
Cuidados na gravidez e parto	35
Auxílio e cuidados domiciliários: a Spitex	38
Cuidados médicos a idosos	40

QUAIS SÃO OS MEUS DIREITOS E OBRIGAÇÕES COMO PACIENTE?

Os meus direitos como paciente	42
As minhas obrigações como paciente	44
Mediação intercultural (tradução)	45

CONSELHOS PARA PESSOAS NA ÁREA DE ASILO E PESSOAS SEM DIREITO DE RESIDÊNCIA (IMIGRANTES SEM PAPÉIS)

Requerentes de asilo, asilantes admitidos provisoriamente e indigentes	47
Imigrantes sem papéis	48

COMO UTILIZAR O GUIA DA SAÚDE?

O Guia da Saúde fornece-lhe as informações mais importantes sobre os cuidados de saúde na Suíça. Contém conselhos úteis quanto à promoção da saúde e prevenção, ao seguro de doença e de acidentes e aos direitos e obrigações dos pacientes.

Como imigrante, é provável que tenha problemas de comunicação com os profissionais médicos. Pergunte quando não compreender algo e informe-se de possibilidades de tradução (v. capítulo Mediação intercultural (tradução), página 45).

Nesta brochura encontrará vários símbolos, que remetem para informações e dicas especiais:



É bom saber

Conselhos especiais



O que paga a caixa de doença?

Prestações que são pagas pelo seguro básico da caixa de doença.



Endereços importantes

Para obter mais informações (p. ex. sobre centros competentes próximos do seu local de residência) dirija-se aos endereços indicados.

Este texto foi escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.

Sempre que na vertente de português de Portugal e de português do Brasil se usem termos diferentes, optámos por mencionar os dois por esta ordem.

O QUE FAZER PARA NÃO FICAR DOENTE?

A saúde é um bem muito valioso. Para a manter, é importante que se observe bem a si próprio e ao seu corpo e que tenha atenção ao que lhe faz bem. Significa também informar-se sobre o que prejudica a saúde e o pode fazer adoecer.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E MOVIMENTO


Para usufruir de boa saúde, é importante em qualquer idade comer de forma saudável e variada e movimentar-se regularmente. Para se alimentar de forma saudável e equilibrada, deve prestar sempre atenção ao que cozinha e ao que come:

- Coma diariamente legumes e frutas, alimentos que contenham cereais / leguminosas / batatas, laticínios, bem como alternadamente carne, peixe, ovos, tofu ou outros alimentos com muitas proteínas.
- Coma poucos doces e salgados.
- Beba todos os dias um a dois litros de água ou bebidas sem açúcar. As bebidas com açúcar, com cafeína ou alcoólicas devem ser consumidas moderadamente.

Para além de uma alimentação saudável, é importante para os adultos, e especialmente para as crianças, movimentarem-se diariamente. Várias atividades diárias, como subir escadas, andar a passo rápido ou andar de bicicleta são adequadas para promover e manter a sua saúde. Se se mo-

vimentar meia hora por dia já está a fazer muito pela sua saúde. As crianças devem movimentar-se no mínimo uma hora por dia ou praticar desporto, o que promove um desenvolvimento físico e psíquico saudável.

Pode encontrar informações mais detalhadas e brochuras sobre alimentação e movimento em várias línguas na página da internet www.miges-plus.ch. Se pretender obter mais informações sobre o tema alimentação, alterar os seus hábitos alimentares ou emagrecer, dirija-se a uma consulta de Nutricionismo. O seu médico de família pode indicar-lhe endereços na sua região.

- 
- **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Associação Suíça de Nutrição)** – Informações, recomendações, conselhos de alimentação, receitas, www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch, tel. 031 385 00 00
 - **Schweizerische Diabetes-Gesellschaft (Associação Suíça de Diabetes)** – Informações, apoio e acompanhamento de pacientes e familiares
www.diabetesgesellschaft.ch
sekretariat@diabetesgesellschaft.ch, tel. 056 200 17 90
 - **Stiftung Ernährung und Diabetes (Fundação Nutrição e Diabetes)** – Informações
www.diabetes-ernaehrung.ch, info@diabetes-ernaehrung.ch, tel. 031 302 42 33
 - **Mütter- und Väterberatung (Aconselhamento para Mães e Pais)** – Ponto de contacto para questões relativas a nutrição infantil
Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM (Associação Suíça das Profissionais de Aconselhamento para Mães)
www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch, tel. 044 382 30 33
 - **SUISSE BALANCE** – Informações e dicas relativas a nutrição e movimento para crianças e jovens
www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch
 - **Bundesamt für Sport BASPO (Departamento Federal do Desporto)**
Kompetenzzentrum Integration durch Sport KIS (Centro de Competência Integração através do Desporto)
www.baspo.ch/kis, kis@baspo.admin.ch

EVITAR FUMAR E BEBER POUCO ÁLCOOL

As substâncias tóxicas contidas nos cigarros irritam as vias respiratórias, provocam danos nos pulmões e favorecem doenças, tais como doenças cardiovasculares ou cancro. Fumar prejudica também a saúde de não fumadores e é especialmente perigoso para crianças e bebés. Para proteger as crianças antes de nascerem, as mulheres devem abdicar completamente de fumar durante a gravidez e o aleitamento.

Pode obter mais informações sobre como deixar de fumar na Rauchstopplinie (Linha Parar de Fumar) e nos outros endereços indicados (cf. página 7).

O álcool tem efeitos diferentes de pessoa para pessoa. Mesmo pequenas quantidades podem ser excessivas. O consumo de álcool é considerado problemático quando a própria saúde ou a dos outros é posta em perigo, por exemplo no caso de consumo excessivo de álcool, consumo de álcool e medicamentos, álcool ao volante ou durante o trabalho. As mulheres devem abdicar por completo do álcool durante a gravidez e o aleitamento.

É BOM SABER



Os problemas de toxicodependência e alcoolismo

- podem levar a problemas de saúde, doenças, acidentes, ferimentos ou problemas psíquicos.
- estão muitas vezes ligados a comportamentos agressivos, como por exemplo na forma de violência doméstica ou violência juvenil.
- sobrecarregam não só os doentes como também os seus familiares (conflitos, problemas nas relações, dificuldades financeiras, etc.).

Procure apoio! Os especialistas dos centros de aconselhamento sobre toxicodependência e drogas cantonais podem apoiar e acompanhar os doentes e os seus familiares. O aconselhamento é gratuito e os especialistas são obrigados a guardar segredo profissional (cf. página 43). O seu médico de família pode fornecer-lhe outras informações.

As seguintes quantidades são consideradas não problemáticas para adultos saudáveis: por dia um copo normal de bebidas alcoólicas para as mulheres ou dois copos normais para os homens. Um copo normal é a quantidade de álcool que geralmente é servida num restaurante (3 dl de cerveja, 1 dl de vinho, 2 cl de bebidas com alto teor alcoólico).

Informe-se sobre o consumo e os riscos do álcool na sua língua materna nas brochuras em www.migesplus.ch.

- **Sucht Info Schweiz (Informação sobre Toxicodependência Suíça)** – Informações, aconselhamento e ajuda
www.sucht-info.ch, info@sucht-info.ch
Telefone 021 321 29 11
- **Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (Associação Suíça para Prevenção do Tabagismo)**
www.at-schweiz.ch, info@at-schweiz.ch
Telefone 031 599 10 20
- **Krebsliga Schweiz (Liga Suíça contra o Cancro)**
www.krebsliga.ch, info@krebsliga.ch
Telefone 031 389 91 00
- **Rauchstopplinie (Linha Parar de Fumar)** – Aconselhamento telefónico sobre parar de fumar, por vezes em várias línguas
www.krebsliga.ch > Rauchstopplinie (linha Parar de Fumar)
Telefone 0848 000 181
- **Lungenliga Schweiz (Liga Pulmonar Suíça)**
www.lung.ch, info@lung.ch, telefone 031 378 20 50
- **Infodrog: Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht (Centro Nacional de Coordenação de Toxicodependência)**
www.infodrog.ch, office@infodrog.ch
Telefone 031 376 04 01
- **www.infoset.ch** – Informações sobre o tema toxicodependência



VACINAS

Com as vacinas podem evitar-se várias doenças infecciosas. Na Suíça, as vacinas são geralmente dadas pelos pediatras ou médicos de família.

O Departamento Federal da Saúde recomenda: vacinas básicas contra a difteria, tétano, tosse convulsa (coqueluche), poliomielite, meningite e laringite, sarampo, papeira (caxumba), rubéola, hepatite B bem como, no caso das raparigas, contra infeções provocadas pelo vírus do papiloma humano (HPV). Podem ser necessárias outras vacinas, por exemplo no caso de viagens para o estrangeiro.

Se tiver outras questões sobre vacinas, dirija-se ao seu médico de família. Pode encontrar informações e recomendações mais precisas também na internet:

- **Informações sobre vacinas em várias línguas:**



www.migesplus.ch, rubrica Publikationen (Publicações) > Kind & Gesundheit (Saúde infantil) > Impfplan (Plano de vacinação)

- **Bundesamt für Gesundheit (Departamento Federal da Saúde)**

www.sichimpfen.ch, epi@bag.admin.ch
Telefone 031 323 87 06 ou 0844 448 448

- **www.infovac.ch** – Centro informativo para questões de vacinação

PROTEGER-SE CONTRA DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS E VIH/SIDA (AIDS)

Para além do vírus VIH, que provoca a SIDA, existe uma série de outras doenças infecciosas sexualmente transmissíveis, as chamadas STI – «Sexually transmitted Infections» (p. ex. clamídia, sífilis, gonorreia, herpes e vírus do papiloma humano (HPV)). Muitas destas infeções podem tratar-se e curar-se, em geral, de forma fácil, se forem detetadas a tempo. No caso de outras, existe de facto um tratamento, mas não existe cura (p. ex. VIH, herpes).

A melhor forma de se proteger, a si e aos outros, de uma infeção pelo VIH ou outras doenças sexualmente transmissíveis é utilizar preservativos ou Femidome e ter atenção que não entre na sua boca esperma ou sangue. Os preservativos podem comprar-se no supermercado, nas farmácias e drogarias, o Femidome nas farmácias.

Se recear que se contaminou com o vírus VIH ou outros agentes patogénicos, dirija-se ao seu médico de família, a uma policlínica, a um dos centros da Aids-Hilfe Schweiz (Centro de Apoio contra a SIDA) ou a um centro de planeamento familiar.

- **Aids Hilfe Schweiz (AHS) (Centro de Apoio contra a SIDA)**

www.aids.ch, aids@aids.ch

Telefone 044 447 11 11

- **PLANeS – Fundação Suíça de Saúde Sexual e Reprodutiva / Federação dos Centros de Aconselhamento de Planeamento Familiar, Gravidez, Sexualidade e Educação Sexual**

www.plan-s.ch, info@plan-s.ch

Telefone 031 311 44 08 ou 021 661 22 33

- **Plataforma de informação dos centros de aconselhamento suíços na área da saúde sexual e reprodutiva (SRG)**

www.isis-info.ch, contact@isis-info.ch



EXAMES PREVENTIVOS

Para detetar as doenças a tempo, é importante que efetue exames preventivos regulares.

Quanto mais cedo for detetada uma doença, maior é a chance de a curar.

Como mulher...

«Efetuo regularmente controlos na minha ginecologista. Através de testes e exames, esta pode detetar a tempo eventuais doenças, tais como cancro ou infeções.»



Como homem...

«Falo com o meu médico de família sobre que exames preventivos são importantes para mim e com que regularidade os devo fazer.»



SAÚDE PSÍQUICA

A alegria de viver, o bem-estar e o equilíbrio entre a sobrecarga do dia-a-dia e o descanso são importantes para a saúde psíquica.

Situações de vida difíceis, vivências dolorosas ou exigências excessivas durante muito tempo podem afetar a saúde psíquica e levar a crises e doenças psíquicas.

Muitas vezes, as reações e problemas psíquicos resultam também de acontecimentos traumáticos marcantes, como situações de guerra, expulsão, fuga, tortura ou violência física.

Também um consumo de álcool excessivo ou outros problemas de toxicodependência podem estar relacionados com problemas psíquicos e sociais.

Muitos doentes têm dificuldade em reconhecer os problemas psíquicos. No entanto, as depressões e outras doenças psíquicas podem afetar a todos, sendo as doenças mais frequentes que existem. Quase uma em cada duas pessoas sofre, pelo menos uma vez na vida, de doenças psíquicas. Estas não representam um “fracasso” pessoal, não são o destino nem um castigo. Trata-se de doenças, tais como a diabetes ou a hipertensão, que devem ser levadas a sério e que podem atualmente ser curadas com êxito.

Se não tiver a certeza e não souber o que fazer, fale com o seu médico de família ou outro especialista da sua confiança. Os doentes ou familiares podem também dirigir-se aos pontos de contacto de saúde psíquica (v. abaixo), a fim de obter ajuda. Os assistentes espirituais de comunidades religiosas ou Serviços Sociais da freguesia de residência podem oferecer apoio em situações de vida difíceis.

Na Suíça existe um sistema alargado de cuidados de saúde para o tratamento de problemas psíquicos. Pode obter mais informações no capítulo Tratamento Psiquiátrico e Psicoterapêutico, na página 25.

- **Informações em várias línguas sobre saúde psíquica:**

www.migesplus.ch, rubrica Publikationen (Publicações) > Psyche & Krise (Crise psíquica)

- **pro mente sana** – Informações, aconselhamento e ajuda a doentes e familiares, www.promentesana.ch, telefone 044 563 86 00
- **Dargebotene Hand – 143** – aconselhamento telefónico anónimo www.143.ch, verband@143.ch, telefone 143 ou 031 301 91 91



Endereços de grupos de autoajuda nos vários cantões:

Coordenação e promoção de grupos de autoajuda na Suíça

KOSCH, www.kosch.ch/kontaktstellen.html, gs@kosch.ch,
telefone 0848 810 814 ou 061 333 86 01

Para crianças e adolescentes:

Aconselhamento 147 Pro Juventute – ajuda telefónica gratuita e anónima e aconselhamento via chat anónimo para crianças e jovens www.147.ch, telefone 147

COMO FUNCIONA O SEGURO DE DOENÇA?

CAIXA DE DOENÇA

Seguro básico

Todas as pessoas que vivam na Suíça têm de ter um seguro de doença e acidentes. Este seguro básico é obrigatório para todos, independentemente da idade, origem e situação de residência. O prazo de inscrição é de 3 meses após o nascimento ou estabelecimento de residência na Suíça.

Existem mais de 80 caixas de doença na Suíça, oferecendo todas as mesmas prestações no seguro básico. Estas prestações estão definidas na Lei de Seguros de Doença (KVG).

As caixas de doença têm de aceitar todas as pessoas no seguro básico. Qualquer pessoa pode escolher livremente uma caixa de doença. Pode ver um resumo em: www.praemien.admin.ch > Lista de moradas das companhias de seguros de doença.

QUAIS AS PRESTAÇÕES A QUE O SEGURO BÁSICO DA CAIXA DE DOENÇA ME DÁ DIREITO?

As prestações principais são:

Tratamento em consulta externa	Tratamento por médicos reconhecidos oficialmente
Tratamento com internamento	Tratamento e internamento na enfermaria geral (quarto com várias camas) de um hospital do cantão de residência, indicado numa lista oficial (lista de hospitais)
Caso de urgência	<ul style="list-style-type: none"> • Tratamentos de emergência • Contribuições para custos de transporte e salvamento
Medicamentos	Medicamentos e análises de laboratório receitados por médicos e que se encontram numa lista oficial (lista de especialidades, lista de análises)
Gravidez e parto	Exames de controlo, custos do parto, cursos de preparação para o parto, aconselhamento sobre aleitamento, interrupção da gravidez
Prevenção da saúde	<ul style="list-style-type: none"> • Exame preventivo ginecológico • Vacinas • Exames de saúde para crianças antes do início escolar
Reabilitação	Reabilitação com internamento após operação ou no caso de doença grave, fisioterapia e ergoterapia, se prescritas pelo médico
Em caso de doença no estrangeiro	Tratamentos de emergência no estrangeiro no caso de estadia de duração limitada (p. ex. férias)
A partir de 2012: Medicina Alternativa	Medicina Antroposófica, Homeopatia, Terapia Neural, Fitoterapia e a Medicina Tradicional Chinesa.
Pode encontrar mais pormenores sobre as várias prestações na lista de prestações da sua caixa de doença.	

OS CUIDADOS DE SAÚDE NA SUÍÇA SÃO GRATUITOS?

Não, tem de pagar um prémio mensal. Se consultar um médico também terá de compartilhar os custos.

Prémios da caixa de doença

Tem de pagar um prémio mensal para o seguro de doença. As crianças até à idade de 18 anos pagam menos. A maioria das caixas de doença oferecem prémios mais baratos para adultos jovens (entre 19 e 25 anos). As caixas de doença têm prémios de montantes diversos, embora o seguro básico inclua as mesmas prestações em todas as caixas de doença. O Departamento Federal da Saúde publica todos os anos uma lista com os prémios das caixas de doença consoante a região (www.praemien.admin.ch). Vale a pena comparar prémios.

Comparticipação nos custos (franquia, retenção e participação em despesas de hospitalização)

Os segurados têm de pagar custos de no mínimo 300 francos por ano para médico, hospital e medicamentos. Este montante é designado por franquia. Para as crianças não é necessário pagar franquia.

A caixa de doença apenas paga os custos quando as faturas médicas que receber durante o ano ultrapassarem o valor da franquia. No entanto, tem de pagar dez por cento destes custos. Esta quantia é designada por retenção e está limitada a um máximo de 700 francos por ano, no caso de crianças a um máximo de 350 francos.

No caso de custos hospitalares, tem de pagar uma participação em despesas de hospitalização de 15 francos por dia.

Em caso de maternidade (gravidez e parto) não tem de participar os custos, ou seja, pagar franquia, retenção ou participação em despesas de hospitalização.

COMO POSSO POUPAR NOS PRÉMIOS DA CAIXA DE DOENÇA?

As caixas de doença oferecem vários modelos de poupança à sua escolha:

- **Modelo de médico de família e HMO («Health Maintenance Organization»)**

No caso destes dois modelos, compromete-se a, em caso de doença, consultar sempre em primeiro lugar um médico de família reconhecido ou um centro de saúde HMO (organização para a manutenção de boa saúde). Aí, se necessário, será referenciado a médicos especialistas (cf. página 21), ou seja, não pode escolher livremente um médico especialista. O seu médico de família é quem decide. Pode, contudo, escolher livremente o seu ginecologista, pediatra e oftalmologista. Com estes modelos os prémios são menores.

- **Telmed**

Com o modelo Telmed, em caso de problemas de saúde, tem de telefonar em primeiro lugar a um centro de aconselhamento telefónico. Obterá aí informações e recomendações, fornecidas por profissionais médicos, sobre como pode lidar com o seu problema de saúde. Se necessário, será referenciado a um médico, um hospital ou um terapeuta. Através deste aconselhamento telefónico, há uma poupança de custos, pelo que paga menos prémios.

- **Aumento da franquia anual**

As caixas de doença oferecem por vezes a possibilidade de se aumentar a franquia. Se optar por uma franquia superior a 300 francos, participará mais nos custos em caso de estar doente, mas por outro lado pagará menos prémios. Os adultos podem optar por uma franquia anual de 300, 500, 1000, 1500, 2000, 2500 francos. Com este modelo de poupança, tem também a possibilidade de optar por uma franquia para crianças e, assim, pagar menos prémios relativamente às mesmas. As franquias anuais à escolha, no caso de crianças, são 100, 200, 300, 400, 500 e 600 francos.

Informe-se diretamente junto da sua caixa de doença sobre os vários modelos de seguros.

Tem, além disso, a possibilidade de mudar de caixa de doença, para poupar prémios:

Comparação de prémios, mudança de caixa de doença

Pode comparar os prémios das várias caixas de doença na lista com os prémios das caixas de doença (www.praemien.admin.ch). Pode rescindir o seu seguro básico, com um prazo de rescisão de três meses, no final de Junho ou final de Dezembro e mudar para uma caixa de doença mais barata. Se estiver segurado num modelo de poupança ou tiver uma franquia superior a 300 francos, pode apenas rescindir o contrato com a sua caixa de doença no final de Dezembro.

Importante: para que a rescisão seja válida, tem de dar entrada na sua caixa de doença o mais tardar em 31 de Março ou em 30 de Setembro. Envie-a por carta registada à sua caixa de doença.

Se a sua caixa de doença aumentar os prémios, a sua carta de rescisão tem de dar entrada na sua caixa de doença o mais tardar em 31 de Maio ou em 30 de Novembro.

É BOM SABER



Reduções de prémio a nível do cantão

Os segurados que vivam em situações financeiras modestas têm direito a uma redução dos seus prémios da caixa de doença:

- O direito a redução dos prémios bem como o seu montante são estipulados de forma diferente consoante o cantão, dependendo do seu rendimento e património.
- Certos cantões informam-no automaticamente quando tiver direito a tal. Não se esqueça que isto não se passa em todos os cantões. Vale a pena informar-se junto do seu cantão.

Pode obter informações junto dos postos cantonais de redução de prémios (cf. página 17).

Seguros complementares opcionais

Para além do seguro básico, pode contrair de forma opcional os chamados seguros complementares, que têm um custo suplementar.

Pode contrair seguros complementares, por exemplo relativos a correções dentárias no caso de crianças, óculos e lentes de contacto ou a tratamento com internamento na secção privada ou semi-privada, bem como para a livre escolha de médico no hospital. Quanto mais as prestações seguradas, mais caro será o prémio.

Ao contrário do seguro básico, as prestações dos seguros complementares são diferentes consoante a caixa de doença. Os seguros complementares não têm necessariamente de ser feitos na mesma caixa de doença que o seguro básico.

Se pretender contrair um seguro complementar, é importante que preencha o pedido de seguro de forma correta e na íntegra. As caixas de doença têm o direito de recusar prestações ou rescindir o contrato no caso de dados falsos ou incompletos.

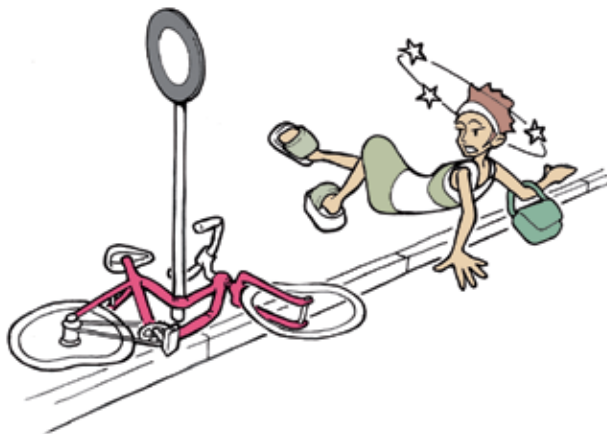
Uma vez que os seguros complementares não são obrigatórios, as caixas de doença podem recusar pessoas com base no seu estado de saúde. Pode obter mais informações junto das caixas de doença.

Bundesamt für Gesundheit BAG
(Departamento Federal da Saúde)



www.praemien.admin.ch > Postos cantonais de
redução de prémios
Telefone 031 324 88 01

SEGURO DE ACIDENTES E DE INVALIDEZ



Os acidentes podem acontecer em qualquer parte. Os acidentes de trabalho ocorrem no local de trabalho ou no caminho para este. Todos os outros são acidentes não profissionais, como por exemplo os ocorridos nos tempos livres, em casa ou a praticar desporto.

Na Suíça, todos os trabalhadores estão automaticamente segurados contra acidentes de trabalho. Quem trabalhar no mínimo oito horas por semana, está também automaticamente segurado contra acidentes não profissionais. Os custos do seguro de acidentes são pagos em conjunto pelo empregador e empregado. Os montantes são-lhe deduzidos do salário.

Importante: se não trabalhar ou deixar de trabalhar, deve solicitar um seguro de acidentes à sua caixa de doença.

É BOM SABER



Seguro básico com cobertura de acidentes

- Pode segurar-se também contra acidentes no seguro básico da caixa de doença.
- Se já estiver segurado contra acidentes no seu local de trabalho, comunique-o à sua caixa de doença e anule o seguro de acidentes. Assim, o seu prémio ficará mais barato.

Tem de comunicar sempre de imediato um acidente ao seu empregador ou à caixa de doença. Para tal deve usar um formulário que pode pedir ao seu empregador ou à sua caixa de doença.

Seguro de invalidez (IV)

Fala-se de invalidez quando a saúde física ou psíquica de uma pessoa estiver tão afetada que esta não possa trabalhar por um longo período de tempo ou só o possa fazer de forma limitada. A invalidez significa uma redução da capacidade de trabalho. O seguro de invalidez (IV) apoia, em primeiro lugar, medidas que ajudem a melhorar a capacidade de trabalho.

Seguro de velhice e de sobrevivência (AHV)

As pensões de velhice ou em caso de morte do cônjuge ou de um dos pais são pagas pelo seguro de velhice e de sobrevivência (AHV).

Na Suíça, as contribuições para o seguro de invalidez (IV) e para o seguro de velhice e de sobrevivência (AHV) são obrigatórias para os empregados e os empregadores. Estas contribuições são-lhe deduzidas diretamente do salário.

Pode obter informações precisas junto do Departamento Federal de Segurança Social.

- **Departamento Federal de Segurança Social**

www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch, tel. 031 322 90 11

- **Informationsstelle AHV / IV (Posto informativo AHV / IV)**

www.ahv-iv.info, info@ahv-iv.ch



Para obter informações sobre o seguro de velhice e de sobrevivência (AHV) relacionadas com acordos intergovernamentais:

- www.zas.admin.ch > Schweizerische Ausgleichskasse SAK (Caixa Suíça de Compensação), tel. 022 795 91 11

- **Zentralstelle 2. Säule (Posto Central 2º Pilar)**

www.sfbvg.ch, info@zentralstelle.ch, tel. 031 380 79 75

- **Stiftung Auffangeinrichtung BVG**

Administração contas de fundos antecipados

www.aeis.ch, fzk@chaeis.ch, tel. 041 799 75 75

COMO FUNCIONAM OS CUIDADOS MÉDICOS?

MÉDICO DE FAMÍLIA

O QUE FAZEM OS MÉDICOS DE FAMÍLIA?

Na Suíça os médicos de família são responsáveis pelos cuidados médicos básicos. São geralmente o primeiro ponto de contacto no caso de doenças e acidentes e efetuam aconselhamento e tratamentos médicos.

Se os médicos de família conhecerem bem os seus pacientes e estiverem familiarizados com a sua história clínica, podem detetar mais facilmente qual é o seu problema. Tratam os pacientes eles próprios ou referenciam-nos, se necessário, às entidades adequadas (p. ex. médicos especialistas, hospital).

Em caso de doença, dirija-se sempre ao mesmo médico de família, para que este conheça a sua história clínica e o possa tratar devidamente. É importante haver uma boa relação com o seu médico; deve confiar nele e sentir que ele o compreende.

O QUE PAGA A CAIXA DE DOENÇA?

Custos de tratamentos efetuados por médicos de família / médicos especialistas ou uma policlínica (consulta externa).



Pediatra

Tal como você tem um médico de família, as crianças devem ter um pediatra. Este faz os exames necessários e trata a criança quando esta está doente.

O pediatra diz-lhe com que frequência o seu filho tem de ser examinado. Para além do estado de saúde, verifica também o crescimento e examina o desenvolvimento físico, psíquico e espiritual da criança.



Médico especialista

Os médicos especialistas, ou os designados especialistas, têm uma formação numa área específica e efetuam outros exames ou tratamentos numa determinada área (p. ex. coração e circulação). A Confederação garante a sua qualidade e confere-lhes um título de formação suíço. Os médicos de família e os pediatras dispõem também de uma formação qualificada.

Geralmente é o seu médico de família que o referencia aos médicos especialistas. Se o seu seguro básico de saúde não contiver uma restrição nesse sentido (cf. página 15), pode consultar todos os médicos especialistas, mesmo sem ser referenciado por outro médico.

Pode consultar os endereços de todos os médicos na lista telefónica ou na internet (cf. página 23).



Centros de Aconselhamento Psicossocial

Na Suíça existem muitos centros de aconselhamento aos quais se pode dirigir, caso você, os seus familiares ou conhecidos precisem de auxílio e apoio para resolver problemas.

Existem centros de aconselhamento por exemplo para:

- problemas de toxicodependência
- dificuldades familiares
- problemas de educação e cuidados a bebés
- questões específicas de cada sexo (homens, mulheres)
- saúde sexual
- saúde psíquica, etc.

Os aconselhamentos são geralmente gratuitos e são efetuados por colaboradores com uma boa formação (Assistência Social, Pedagogia Social, Psicologia, etc.). As pessoas com função de aconselhamento estão sujeitas ao dever de sigilo profissional (cf. página 43).

O seu médico de família pode ajudá-lo a encontrar um bom centro de aconselhamento perto de si. Pode também encontrar muitos centros através do telefone ou da internet (cf. página 7, 28, 37).

Aspetos importantes em todas as consultas médicas: se pretender consultar um médico, tem de marcar uma consulta por telefone. Se não puder ir à consulta, tem de a desmarcar com uma antecedência mínima de 24 horas. Caso contrário, pode ter de a pagar na mesma.

POSSO MUDAR DE MÉDICO SE NÃO ESTIVER SATISFEITO?

Sim, tem toda a liberdade para escolher o seu médico e pode escolher aquele com quem se sentir bem. Isto só se aplica se o seu seguro de doença não contiver limitações à escolha de médico (v. página 15). Os médicos podem decidir eles próprios se aceitam ou não novos pacientes.

A Policlínica

Para além do médico de família, a policlínica (consulta externa) é também um ponto de contacto para os pacientes. A policlínica é um estabelecimento de consulta externa, que geralmente pertence a um hospital e que oferece consultas, bem como exames e tratamentos. Há policlínicas

especializadas para tratamentos especiais. Algumas policlínicas só o recebem se for referenciado diretamente por um médico. Na lista telefônica ou na internet pode encontrar os endereços de policlínicas na sua área de residência.

Lista de médicos suíços do FMH por região,
especialidade e conhecimentos linguísticos
www.doctorfmh.ch



FARMÁCIA

A farmácia é um primeiro ponto de contacto importante no caso de problemas de saúde.

Os farmacêuticos são pessoas com uma boa formação sobre medicamentos, que o podem aconselhar de forma competente em caso de doença. Consoante o seu estado de saúde, irão dar-lhe um medicamento ou referenciá-lo ao seu médico. As informações e aconselhamento nas farmácias são gratuitos.

Na Suíça, podem obter-se todos os medicamentos nas farmácias. Pode comprar muitos deles sem ter de ir antes ao médico. Alguns medicamentos, tais como por exemplo analgésicos fortes ou antibióticos, só podem ser obtidos mediante receita médica. Para estes medicamentos é necessário um diagnóstico médico ou supervisão. Deve apenas tomá-los para a doença para a qual foram prescritos. Além disso, não os deve dar a outras pessoas nem utilizá-los após a data de validade indicada na embalagem.

Na farmácia pode também comprar medicamentos de Medicina Complementar e à base de plantas. Pergunte quais os medicamentos que lhe podem ser úteis.

Importante: as farmácias têm uma lista dos medicamentos comprados sujeitos a receita médica dos seus clientes (processos de paciente). A abertura de um tal processo tem um custo adicional mínimo único. Se



É BOM SABER



Genéricos

Os genéricos são cópias de medicamentos originais com outro nome:

- São constituídos pelas mesmas substâncias ativas que os medicamentos originais, sendo no entanto muito mais baratos.
- Na compra de genéricos, a retenção é sempre de dez por cento (cf. página 14). No caso de medicamentos originais dos quais haja também um genérico tem de pagar muitas vezes uma retenção de 20 por cento.
- Os farmacêuticos podem substituir os originais prescritos pelos médicos por genéricos, caso não seja solicitado expressamente o medicamento original. Quando comprar medicamentos pergunte sempre se há genéricos.

comprar os seus medicamentos em várias farmácias, tem de pagar em cada uma delas este custo adicional. Assim, se possível, dirija-se sempre à mesma farmácia quando comprar medicamentos sujeitos a receita médica.

As farmácias têm também um serviço de urgência ao fim de semana e de noite. Pode pedir informações telefónicas para saber quais as farmácias de serviço perto de si (p. ex. telefone 1818, informações em alemão, francês, italiano, inglês). Não se esqueça de que tem de pagar um custo adicional quando comprar medicamentos na farmácia de serviço.

O QUE PAGA A CAIXA DE DOENÇA?



A caixa de doença assume os custos de medicamentos que tenham sido receitados por um médico e se encontrem numa lista especial, a chamada lista de especialidades.

TRATAMENTO PSIQUIÁTRICO E PSICOTERAPÊUTICO

A QUEM ME POSSO DIRIGIR SE TIVER PROBLEMAS PSÍQUICOS E NÃO SOUBER O QUE FAZER?

Os psiquiatras e psicoterapeutas ou psicólogos podem ajudá-lo a lidar com os seus problemas.

Ajudam-no, por exemplo, quando tiver perturbações permanentes do sono, estados de pânico repentinos ou regulares ou quando sentir uma tristeza paralisante e um vazio interior durante muito tempo, se sentir desesperado e não quiser viver mais. Também no caso de sofrer de dores crónicas ou ter sensações físicas estranhas, sem que se encontre uma causa médica, estes especialistas podem ajudá-lo.

QUE TIPO DE APOIO E TRATAMENTO POSSO TER?

Os problemas psíquicos impedem-no de viver o dia-a-dia como habitual. O apoio e tratamento que pode obter realiza-se sempre a vários níveis:

- Numa psicoterapia pode falar sobre a sua situação, os seus pensamentos e sentimentos. Na terapia tenta-se encontrar, em conjunto, possibilidades de melhorar a sua situação.
- A par da psicoterapia, pode efetuar-se uma terapia com medicamentos. Os medicamentos podem ajudar a reduzir os sintomas incómodos, como por exemplo no caso de medo ou depressões. Podem apoiar a cura; no entanto, por si só não curam.
- Em situações de vida difíceis, pode pedir também apoio social e financeiro. Pergunte ao especialista que o trata ou informe-se junto dos Serviços Sociais da sua freguesia de residência.

Fale com o seu médico de família sobre as possíveis formas de apoio e terapia ou informe-se nos pontos de contacto (cf. página 28).

O QUE PAGA A CAIXA DE DOENÇA?



- Os custos de tratamento, se este for efetuado por um psiquiatra. Por vezes é necessário ser refenciado pelo médico de família.
 - O tratamento realizado por um psicoterapeuta não médico não é pago. Para tal, necessita de um seguro complementar especial (cf. página 17).
Exceção: se o tratamento for realizado por um psicoterapeuta no consultório médico (psicoterapia delegada por um médico), a caixa de doença assume os custos. Na altura do primeiro contacto, pergunte ao terapeuta se a caixa de doença paga os custos do tratamento.
-

É BOM SABER



- Os psiquiatras são médicos com especialização em Psiquiatria e Psicoterapia.
- Os psicólogos concluíram um curso universitário em Psicologia.
- Os psicoterapeutas não médicos concluíram geralmente um curso universitário em Psicologia e dispõem de uma formação em Psicoterapia. Não são médicos e não podem, assim, por exemplo receitar medicamentos.
- Uma psicoterapia realizada por psicoterapeutas não médicos é apenas paga pela caixa de doença se tiver sido prescrita por um médico (cf. página 26).

Consultório ou clínica psiquiátrica, clínica de dia

Os tratamentos em psiquiatras, psicoterapeutas ou psicólogos são efetuados num consultório ou numa clínica psiquiátrica ou clínica de dia. Nas clínicas psiquiátricas obtém um acompanhamento profissional e estão disponíveis vários tratamentos que o podem ajudar.

COMO ENCONTRAR O ESPECIALISTA ADEQUADO PARA MIM?

Fale com o seu médico de família sobre a sua situação. Ele pode encaminhá-lo ao especialista adequado ou a uma clínica. Informe-se também sobre terapias na sua língua materna. Há psicoterapeutas que falam outras línguas. É importante encontrar uma pessoa em quem tenha confiança.

Em caso de urgência, pode dirigir-se diretamente a uma clínica psiquiátrica ou aos serviços psiquiátricos em consulta externa. Estes dispõem geralmente de urgências psiquiátricas e centros de intervenção em crise, onde pode obter ajuda.

Na lista telefónica pode obter os endereços de contacto destas instituições na sua área de residência.

Em caso de emergência, pode sempre telefonar para o número de emergência 144 (cf. página 31).



- **Informações em várias línguas sobre saúde psíquica:**
www.migesplus.ch, rubrica Publikationen (Publicações) > Psyche & Krise (Crise Psíquica)
- **pro mente sana** – Informações, aconselhamento e ajuda para doentes e familiares, www.promentesana.ch, tel. 044 563 86 00
- **Dargebotene Hand – 143** – aconselhamento telefónico anónimo
www.143.ch, verband@143.ch, tel. 143 ou 031 301 91 91

Endereços de grupos de autoajuda nos vários cantões:

Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz
(Coordenação e promoção de grupos de autoajuda na Suíça)

KOSCH, www.kosch.ch/kontaktstellen.html

gs@kosch.ch, tel. 0848 810 814 ou 061 333 86 01

Para crianças e jovens:

Aconselhamento 147 Pro Juventute – ajuda telefónica gratuita e anónima e aconselhamento via chat anónimo para crianças e jovens em situações de crise e em situações de vida difíceis
www.147.ch, tel. 147

Ajuda e aconselhamento para vítimas de guerra e tortura:

- **Consulta externa para vítimas de guerra e tortura afk**
Schweizerisches Rotes Kreuz (Cruz Vermelha Suíça),
Werkstrasse 16, 3084 Wabern
www.redcross.ch, gi-ambulatorium@redcross.ch, tel. 031 960 77 77
- **Consulta externa para vítimas de guerra e tortura**
Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich (Policlínica Psiquiátrica, Hospital Universitário de Zurique) Culmannstrasse 8, 8091 Zürich
www.psychiatrie.usz.ch, tel. 044 255 52 80
- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève**
(Consulta para vítimas da tortura e da guerra em Genebra), ctg Genève, Département de médecine communautaire (Departamento de medicina comunitária), Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14
www.hcuge.ch, tel. 022 372 53 28
- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne**
(Consulta para vítimas da tortura e da guerra em Lausanne), Appartenances, ctg Lausanne, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne
www.appartenances.ch, info@appartenances.ch, tel. 021 341 12 50

CUIDADOS MÉDICOS DENTÁRIOS



Os dentes doentes não se curam sozinhos, têm de ser tratados. Se você ou o seu filho tiverem problemas com os dentes, dirija-se a um dentista. Encontrará os endereços na sua região na lista telefónica ou na internet (cf. página 30).

É importante que o dentista detete e trate a tempo um problema dentário. Quanto mais tempo se adiar uma consulta dentária, maior será o problema e mais caro será o tratamento.

OS CONTROLOS E TRATAMENTOS DENTÁRIOS SÃO GRATUITOS?

Não, os pacientes adultos têm de pagar geralmente os controlos e tratamentos dentários. Os dentes das crianças em idade escolar são controlados uma vez por ano pelos dentistas escolares, sendo estes controlos geralmente gratuitos. Em muitos cantões são organizados e pagos pela freguesia de residência.

Os pais têm, contudo, de pagar o tratamento de dentes doentes das crianças. Se não puder pagar o tratamento dentário, dirija-se aos Serviços Sociais da sua freguesia de residência. Algumas freguesias assumem uma parte dos custos.

O QUE PAGA A CAIXA DE DOENÇA?



- Tratamentos dentários devidos a uma doença grave e não evitável do sistema de mastigação ou uma doença geral grave.
- Os acidentes dentários estão cobertos pelo seguro de acidentes.
- Os controlos e tratamentos dentários têm, em princípio, de ser pagos pelos próprios pacientes. Tal aplica-se também geralmente no caso de correções dentárias ou extração de dentes de siso. Recomenda-se, nestes casos, seguros complementares dentários, sobretudo para crianças e jovens. Informe-se junto da sua caixa de doença.

• **Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO**
(Associação Suíça de Médicos Dentistas)



www.sso.ch, info@sso.ch, telefone 031 310 20 80

CASO DE EMERGÊNCIA

Os casos de emergência são situações sérias ou que põem em perigo a vida, resultantes de ferimentos, intoxicações, queimaduras ou doenças agudas, que exigem ação rápida. Os médicos têm de tratar todas as pessoas (também pessoas sem direito de residência) numa situação de emergência ou referenciá-las ao local adequado.

O QUE FAZER NUMA EMERGÊNCIA?

Contacte sempre, em primeiro lugar, o seu médico de família, se o caso de emergência for urgente mas não puser em perigo a vida.

Os serviços de emergência médica existem em toda a parte na Suíça, mesmo de noite e aos fins de semana. Se não conseguir contactar telefonicamente o seu médico de família, o atendedor de chamadas fornece informações automáticas sobre o médico de serviço a quem se tem de dirigir em caso de emergência. Em todas as grandes cidades existe, além disso, uma **farmácia de serviço** (cf. página 25) aberta também de noite e aos fins de semana.

Em caso de emergência grave e que ponha em perigo a vida, dirija-se ao serviço de emergência de um hospital. Na maioria dos hospitais públicos existe um serviço de emergência que funciona 24 horas por dia.

Se necessário, pode chamar também uma ambulância através do **número de emergência médica 144**.

A ambulância transporta geralmente apenas pacientes e não acompanhantes.

O transporte em ambulância tem de ser pago em parte por si. Convém, por isso, só utilizar a ambulância se o estado do paciente não permitir o transporte por exemplo num automóvel, táxi, autocarro ou elétrico.

É BOM SABER



Em caso de emergência telefone 144

É importante numa situação de emergência que comunique exatamente o que se passou:

- Quem é?
- De onde está a telefonar?
- O que aconteceu?
- O que já fez?

O QUE PAGA A CAIXA DE DOENÇA?



- Os custos do tratamento em caso de emergência.
Em situações de emergência pode dirigir-se diretamente a qualquer médico e a qualquer hospital na Suíça, mesmo que tenha optado por um modelo de seguro sem livre escolha de médico (HMO, médico de família ou Telmed, cf. página 15).
- No caso de transporte em ambulância, a caixa de doença paga metade dos custos, até um máximo de 500 francos por ano.
- No caso de salvamento de pessoas em perigo de vida (p. ex. acidente de montanha, ataque cardíaco) é paga também metade dos custos, até um montante de 5.000 francos por ano.

NO HOSPITAL

Os problemas de saúde que exijam exames detalhados, tratamentos ou uma operação são tratados num hospital ou numa clínica. Fala-se, nesse caso, de tratamento em regime de internamento.

POSSO IR POR MINHA PRÓPRIA INICIATIVA AO HOSPITAL SE ESTIVER DOENTE?

São os médicos de família ou outros médicos especialistas que referenciam os pacientes ao hospital. Única exceção: em caso de emergência pode dirigir-se diretamente às urgências de um hospital (cf. página 30).

O QUE ACONTECE NO HOSPITAL?

Ao dar entrada no hospital são recolhidos os seus dados pessoais. Se necessário, e consoante o seu tipo de seguro (cf. página 15) e o tipo de problema de saúde, é internado numa enfermaria: é feita a distinção entre enfermaria geral (quarto de várias camas), secção semi-privada (quarto de duas camas) e secção privada (quarto individual).

QUEM ME TRATA E CUIDA DE MIM NO HOSPITAL?

Há um médico que é responsável por cada enfermaria. É, no entanto, possível que vários médicos se ocupem de si no hospital, uma vez que se recorre por vezes a outros médicos especialistas para um problema específico.



É BOM SABER



Serviço social do hospital

Se tiver problemas financeiros ou dificuldades no que respeita ao trabalho ou à Segurança Social, peça informações sobre o Serviço Social do hospital.

- O Serviço Social do hospital é responsável pelo processamento de todos os problemas sociais que possam surgir devido à doença e à hospitalização.
- No Serviço Social trabalham assistentes sociais, que aconselham e apoiam os pacientes e suas famílias.
- Os assistentes sociais são obrigados a guardar sigilo profissional (cf. página 43). Trabalham de forma independente dos Serviços Sociais da freguesia.
- O Serviço Social do hospital é gratuito para todos os pacientes e seus familiares.

A maior parte dos cuidados no hospital são prestados por enfermeiros. Estes possuem uma formação profissional em Enfermagem e trabalham em estreita colaboração com os médicos no hospital.

Há regras claras para as rotinas diárias no hospital, por exemplo os horários de visita dos seus familiares ou os horários das refeições. Peça estes regulamentos aos enfermeiros que cuidam de si. Em muitos hospitais há também brochuras com as informações e ofertas mais importantes do hospital.

A operação

Uma operação está sempre associada a riscos. Assim, examina-se em cada caso em pormenor se não há outras possibilidades de tratamento e se o estado geral do paciente permite realizar uma operação. Se estiver prestes a realizar uma operação, o médico responsável irá esclarecê-lo sobre o decurso exato da operação bem como sobre eventuais riscos.

A operação será realizada apenas com o seu consentimento. Para tal tem de assinar a chamada **Declaração de Consentimento** (cf. página 42). Constitui exceção a operação numa situação de emergência. Dado que

nesse caso não se pode perder tempo, renuncia-se por vezes à declaração escrita de consentimento.

Pergunte sempre quando não compreender algo. É seu direito estar bem informado sobre o seu estado. Muitos dos grandes hospitais na Suíça têm um serviço de tradução. Pergunte aos enfermeiros ou ao seu médico se existe esta oferta. No capítulo Direitos e Obrigações dos Pacientes (cf. página 42) encontrará informações mais precisas.

Reabilitação e terapia

Por vezes, após uma operação, doença ou ferimento é necessário um tratamento posterior para que o paciente recupere completamente e possa voltar a ser independente. Este tratamento posterior é designado por reabilitação. Pode ter lugar em consulta externa ou com internamento. Para esses tratamentos posteriores os médicos que o tratam prescrevem terapias especiais, tais como por exemplo fisioterapia e ergoterapia.

O QUE PAGA A CAIXA DE DOENÇA?



- Hospitalização, exames, tratamentos e cuidados na enfermaria geral de um hospital reconhecido.
 - Reabilitação em consulta externa e com internamento, terapias prescritas pelo médico (p. ex. fisioterapia/ergoterapia).
 - Curas termais: dez francos por dia por curas termais prescritas pelo médico em termas autorizadas (máx. 21 dias por ano).
-

CUIDADOS NA GRAVIDEZ E PARTO

Durante a gravidez, a saúde e segurança para a mãe e filho têm uma importância especial. A Suíça tem um sistema de cuidados alargado para o acompanhamento de mulheres antes e após o parto.

QUE APOIO TENHO SE ESTIVER GRÁVIDA?

Se suspeitar que está grávida pode comprar um teste de gravidez numa farmácia ou numa loja e efetuá-lo em casa.

Se estiver grávida, dirija-se diretamente ao seu médico de família ou ao seu ginecologista para um primeiro aconselhamento. Pode também procurar aconselhamento junto de uma parteira, num consultório. As parteiras são profissionais não médicas que ajudam no parto. Existem também centros de aconselhamento de planeamento familiar e gravidez que a podem aconselhar (cf. página 37), e que trabalham por vezes em colaboração com tradutores. O aconselhamento é gratuito e os profissionais são obrigados a guardar sigilo profissional.

A gravidez

Durante a gravidez será examinada regularmente pelo seu médico ou a sua parteira. Os exames servem para vigiar a gravidez e detetar perigos para a mãe e filho, sendo pagos pela caixa de doença (cf. página 36).

As futuras mães e pais podem também frequentar os chamados **cursos de preparação para o parto** . O seu ginecologista pode fornecer-lhe informações a este respeito.

É BOM SABER



Seguro de maternidade

As mães que trabalham recebem, depois do parto e durante 14 semanas, 80 por cento do salário médio antes do parto. Informe-se atempadamente junto do seu empregador sobre como está segura em caso de maternidade.

O QUE PAGA A CAIXA DE DOENÇA?



- sete exames de controlo e dois exames de ultrassons durante a gravidez
 - 100 francos para cursos de preparação para o parto
 - custos do parto e do pós-parto no hospital, na clínica de partos ou em casa
 - três aconselhamentos sobre aleitamento e um controlo posterior
 - custos de uma interrupção da gravidez
-

Parto

Na Suíça pode dar-se à luz no hospital, numa clínica de partos ou em casa. Questione o seu médico sobre as várias possibilidades. Durante o parto pode ter a seu lado o seu parceiro ou outra pessoa próxima, se o desejar.

A mãe pode passar a primeira semana após o parto, o chamado **pós-parto**, no hospital, numa clínica de partos ou em casa. Durante este tempo, a mãe e a criança são visitadas regularmente pelos enfermeiros, pela parteira ou pelo médico. A mãe obtém também informações e conselhos relativos a aleitamento e cuidados do recém-nascido.

Cuidados do bebé

Se tiver perguntas quanto ao desenvolvimento, alimentação e cuidados do seu filho, dirija-se aos centros regionais de aconselhamento para mães e pais (cf. página 37). Estes centros oferecem consultas telefónicas, visitas ao domicílio e consultas de aconselhamento grátis. Alguns centros de aconselhamento para mães e pais trabalham também em conjunto com mediadores interculturais (tradutores).

Além disso, as mães em fase de aleitamento têm a possibilidade de ir a um aconselhamento sobre aleitamento que é oferecido em hospitais e por conselheiras de aleitamento privadas. Pode obter os endereços na junta de freguesia.

Interrupção da gravidez

A interrupção de uma gravidez (aborto) é legal na Suíça sob certas condições. Uma mulher grávida pode decidir nas primeiras doze semanas se

pretende interromper uma gravidez indesejada. Tem, contudo, de declarar que se encontra em situação crítica. A partir das 13 semanas, o médico tem também de confirmar que a interrupção da gravidez é necessária, pois caso contrário existiria um risco físico ou psíquico grande para a mulher.

A decisão a favor ou contra uma gravidez pode ser difícil. É, assim, necessário um aconselhamento prévio. Para obter aconselhamento e apoio, dirija-se a um centro de aconselhamento de planeamento familiar e gravidez. Pode obter os endereços de todos os centros de aconselhamento na Suíça também na internet em www.isis-info.ch.



- **Informações em várias línguas sobre possibilidades de apoio e direitos no caso de gravidez e parto, bem como outros temas relativos a saúde feminina:**
www.migesplus.ch, rubrica Publikationen (Publicações) > Frau & Gesundheit (Saúde feminina)
- **PLANeS – Fundação Suíça de Saúde Sexual e Reprodutiva / Federação dos Centros de Aconselhamento de Planeamento Familiar, Gravidez, Sexualidade e Educação Sexual**
www.plan-s.ch, info@plan-s.ch, tel. 031 311 44 08 ou 021 661 22 33
- **Plataforma de informação dos centros de aconselhamento suíços na área da saúde sexual e reprodutiva (SRG)**
www.isis-info.ch, contact@isis-info.ch
- **Mütter- und Väterberatung (Aconselhamento para Mães e Pais)**
Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM (Associação Suíça das Profissionais de Aconselhamento para Mães)
www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch, tel. 044 382 30 33
- **Schweizerischer Hebammenverband (Associação Suíça de Parteiras)**
www.hebamme.ch, info@hebamme.ch, tel. 031 332 63 40
- **Ponto de contacto de aconselhamento médico: Unité mobile de soins communautaires (Umsco) (Unidade móvel de cuidados comunitários)**
Rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genève
<http://umsco.hug-ge.ch>, tel. 022 382 53 11

AUXÍLIO E CUIDADOS DOMICILIÁRIOS: A SPITEX

A QUEM ME POSSO DIRIGIR SE PRECISAR DE AJUDA NOS TRABALHOS DOMÉSTICOS OU NOS CUIDADOS DOMICILIÁRIOS?

Nesses casos, a entidade de cuidados a doentes fora do hospital, a chamada Spitex, pode vir em sua ajuda. Os profissionais formados da Spitex fazem visitas ao domicílio a pacientes, proporcionam-lhes cuidados e apoio no dia-a-dia. O serviço da Spitex também visa o apoio a familiares que cuidam de pacientes em casa.

O QUE FAZ A SPITEX?

Pode solicitar os serviços da Spitex por exemplo em caso de doença, achaques da velhice, acidente, complicações na gravidez ou após o parto. O apoio da Spitex abrange:

Cuidados domiciliários	Ajuda nos trabalhos domésticos
Por exemplo: <ul style="list-style-type: none">• Esclarecimento e aconselhamento• Auxílio na higiene corporal• Administração de medicamentos• Tratamento de feridas	Por exemplo: <ul style="list-style-type: none">• Apoio no caso de compras• Limpeza da habitação• Lavagem de roupa• Preparação de refeições

A Spitex oferece também, consoante a região, serviços de refeições e de transporte ou aluguer de meios auxiliares, tais como muletas, inaladores ou cadeiras de rodas.

Especialmente nas grandes cidades, há cada vez mais organizações Spitex (de apoio domiciliário), que oferecem por exemplo também cuidados psiquiátricos, cuidados a pacientes com cancro ou com doenças incuráveis.

Os serviços da Spitex estão organizados de forma diferente de região para região. Informe-se na sua junta de freguesia ou na internet sobre os serviços da Spitex na sua região (cf. página 39).



O QUE PAGA A CAIXA DE DOENÇA?



- Os custos dos cuidados da Spitex, se forem prescritos por um médico (geralmente até 60 horas no período de três meses).
- Os custos do apoio da Spitex nos trabalhos domésticos não são pagos pelo seguro básico. Muitas seguradoras oferecem a possibilidade de se contrair um seguro complementar para estes serviços. Informe-se junto da sua caixa de doença.

Spitex Verband Schweiz (Associação da Spitex na Suíça)

www.spitex.ch, admin@spitex.ch

Telefone 031 381 22 81



CUIDADOS MÉDICOS A IDOSOS

QUE APOIO POSSO OBTER QUANDO FOR IDOSO?

As pessoas que necessitem de cuidados devido à idade e não possam já viver sós em casa, por exemplo, ou não possam ser cuidadas por familiares, têm a possibilidade de serem internadas num lar de terceira idade.

Os idosos podem inscrever-se num lar ou podem ser inscritos pelo Serviço Social do hospital ou pelos familiares. É importante procurar um lar a tempo, dado que as vagas são por vezes limitadas.

Nalguns lares há dias para informação e visita. Será então informado por exemplo sobre o acompanhamento prestado e os custos. Pode também, nessa altura, falar das suas necessidades pessoais (quanto a refeições, visitas de familiares, religião, etc.). Peça na junta da freguesia onde reside ou na Curaviva (cf. página 41) os endereços de lares de terceira idade.

Para idosos que ainda possam viver sozinhos mas necessitem de cuidados e assistência nos trabalhos domésticos, existe o serviço de assistência e cuidados domiciliários (Spitex, cf. página 38) ou habitações especiais para idosos com os respetivos cuidados. Inscreva-se a tempo. Pode obter informações e ofertas na Pro Senectute (cf. página 41).

O QUE PAGA A CAIXA DE DOENÇA?



Os custos de exames, tratamentos e cuidados de enfermagem em lares reconhecidos são reembolsados pelo seguro básico. Todos os outros custos do lar, tais como alojamento, alimentação, etc. não são pagos pelo seguro básico.

Se você e os seus familiares tiverem dificuldades em pagar os custos do lar, dirija-se ao serviço social da sua freguesia de residência. Algumas freguesias compartilham os custos com lares. Além disso, pode solicitar prestações complementares: pode obter estes montantes adicionais ao seguro de velhice e de sobrevivência (AHV) e seguro de invalidez (IV) (cf. página 19) se as pensões da AHV e IV, em conjunto com outros rendimentos, não chegarem para cobrir os custos de vida. Os migrantes têm de ter vivido pelo menos durante dez anos ininterruptamente na Suíça para poderem receber prestações complementares.

- **CURAVIVA** – Verband Heime und Institutionen



Schweiz (Associação de Lares e Instituições da Suíça)

www.curaviva.ch, info@curaviva.ch

Telefone 031 385 33 33

- **Pro Senectute Schweiz** – Associação profissional

e de serviços da Suíça ao serviço dos idosos

www.pro-senectute.ch, info@pro-senectute.ch

Telefone 044 283 89 89

Informações sobre prestações complementares:

- www.ahv-iv.info > Ergänzungsleistungen
(Prestações complementares)

QUAIS SÃO OS MEUS DIREITOS E OBRIGAÇÕES COMO PACIENTE?

Na Suíça os pacientes têm certos direitos e obrigações.

OS MEUS DIREITOS COMO PACIENTE

Direito a tratamento em caso de doença

Numa situação de emergência, todos os médicos são obrigados a tratar um paciente ou a referenciá-lo ao local adequado.

Direito a ser ouvido e a dar a sua opinião

Se estiver doente, tem direito a dar a sua opinião quanto ao tratamento médico. As intervenções médicas, exames e tratamentos devem apenas ser efetuados com o seu consentimento. Assim, é importante que comunique ao seu médico se não estiver de acordo com um exame, um tratamento ou uma intervenção.

Tem, além disso, o direito de pedir uma segunda opinião a outro médico. Isto pode ser útil no caso de existirem várias possibilidades de tratamento ou se tiver de se decidir a favor ou contra um tratamento.

Direito a ser informado

O seu médico tem de o esclarecer sobre o decurso, as vantagens, os riscos e as consequências financeiras dos exames, intervenções e tratamentos planeados bem como sobre alternativas de tratamento. Só desta forma pode dar a sua opinião. É importante que coloque questões para

perceber tudo bem. É também importante que o médico entenda aquilo que diz (cf. capítulo Mediação intercultural (tradução), página 45).

Direito a apoio e acompanhamento

Durante a sua hospitalização numa instituição de saúde, tem o direito a fazer-se acompanhar e a ser aconselhado por familiares ou uma pessoa da sua confiança.

Direito a que seja guardado segredo (dever de sigilo)

Todo o pessoal hospitalar, médicos de família, assistentes de consultório e outros profissionais são obrigados a guardar sigilo profissional e não devem transmitir a terceiros informações que lhe digam respeito enquanto paciente. Os seus familiares e pessoas próximas só devem ser informados com o seu consentimento.

Direito a consultar o seu processo clínico

Tem o direito a consultar o seu processo de paciente e a obter cópias do mesmo (história clínica ou outros dossiers).

É BOM SABER



Testamento de paciente:

- é um documento especial, no qual o paciente define por escrito como gostaria de ser tratado em caso de doença ou de acidente.
- Os familiares, bem como os médicos, devem saber aquilo que pretende caso já não possa decidir por si próprio.

Fale com o seu médico caso pretenda saber mais a esse respeito.

AS MINHAS OBRIGAÇÕES COMO PACIENTE

Cooperação com o médico e com os enfermeiros

Se estiver doente e necessitar de cuidados médicos, espera-se que colabore com os médicos e enfermeiros. Os médicos não são os únicos responsáveis pelas suas melhoras, você tem de colaborar também:

- *Obrigações de informação perante o médico*

Os pacientes têm de informar o médico que os trata sobre aquilo que já fizeram para curar a sua doença, incluindo medidas que tomaram eles próprios ou que foram prescritas por outros médicos, profissionais de saúde (também no estrangeiro) (p. ex. toma de medicamentos, etc.).

- *Cumprimento das instruções do médico*

Para garantir o melhor tratamento possível, espera-se que o paciente cumpra as instruções e ações acordadas no caso de exames, tratamentos e intervenções. No caso de dúvidas, não hesite em perguntar.

Observância do regulamento do hospital

No hospital têm de observar-se certas regras. Estas são geralmente entregues por escrito aos pacientes antes da sua admissão no hospital e dizem respeito, por exemplo, aos horários de visita e de refeições.

Pode obter mais informações sobre os direitos e obrigações dos pacientes em várias línguas em www.migesplus.ch ou nos seguintes locais:

- **Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP) (Federação de Secções de Defesa dos Pacientes Suíças)**
www.patientenstelle.ch, telefone 044 361 92 56
- **Schweizerische Patienten-Organisation (SPO) (Organização Suíça de Pacientes)**
www.spo.ch, zh@spo.ch, telefone 044 252 54 22



MEDIAÇÃO INTERCULTURAL (TRADUÇÃO)



Quando se trata de saúde, é importante compreender e ser compreendido. Nem todos têm, contudo, os conhecimentos linguísticos para tal necessários. As barreiras linguísticas e os equívocos dificultam muitas vezes o entendimento no consultório médico, no hospital, no serviço social ou noutros locais.

QUEM PODE TRADUZIR?

- Os mediadores interculturais (tradutores) podem contribuir para facilitar o entendimento e evitar equívocos. Têm uma formação especial e são obrigados a guardar sigilo profissional.
- Um familiar ou pessoa de confiança também o pode acompanhar e traduzir. Em princípio, os mediadores culturais (tradutores) são mais adequados para esta tarefa, especialmente quando se tratar de um assunto muito pessoal ou complicado.

TENHO DIREITO A UM TRADUTOR?

Não, na Suíça não tem direito a tradução na área da Saúde. A maior parte dos hospitais públicos têm, contudo, uma oferta de tradução gratuita. Caso não se consiga fazer entender, solicite um mediador intercultural (tradutor). Existem também várias agências que disponibilizam bons tra-

dutores (v. abaixo). Para além da oferta de mediadores interculturais (tradutores) no local, existe um serviço de interpretação por telefone.

- **Lista das agências de mediadores interculturais (tradutores) INTERPRET – Comunidade de Interesses Suíça de Tradução e Mediação**



www.inter-pret.ch > Interkulturelles Übersetzen
> Einsatzvermittlung > Vermittlungsstellen (Lista das agências)

coordination@inter-pret.ch

Telefone 031 351 38 28

- **Serviço de interpretação por telefone**

AOZ Medios

www.medios.ch

Telefone 0842 442 442

Informações migração e vários temas quotidianos:



www.migraweb.ch – Informações na internet e aconselhamento online na língua materna a migrantes e pessoas na área de asilo

CONSELHOS PARA PESSOAS NA ÁREA DE ASILO E PESSOAS SEM DIREITO DE RESIDÊNCIA (IMIGRANTES SEM PAPÉIS)

A saúde e os cuidados médicos são direitos humanos universais, válidos sempre e em qualquer local.

Na Suíça tal aplica-se também a pessoas na área de asilo bem como a migrantes indocumentados – os chamados «sem papéis».

Relativamente aos cuidados médicos aplica-se o seguinte:

REQUERENTES DE ASILO, ASILANTES ADMITIDOS PROVISORIAMENTE E INDIGENTES

As autoridades cantonais competentes fazem um seguro de doença para requerentes de asilo (autorização de residência N), indigentes (S) e asilantes admitidos provisoriamente (F), que vivam na Suíça há menos de sete anos. É contraído um seguro de modelo de médico de família (cf. página 15). Pode obter informações no posto de atendimento do seu cantão sobre a caixa de doença em que o seu seguro foi feito e a quem se deve dirigir em caso de doença.

IMIGRANTES SEM PAPÉIS

- De acordo com a Constituição Federal suíça, todas as pessoas que se encontrem na Suíça têm direito a ajuda em situações de necessidade. Este direito aplica-se também aos imigrantes sem papéis. Todos os hospitais e médicos na Suíça são obrigados a prestar ajuda em caso de urgência.
- As caixas de doença são obrigadas a aceitar todas as pessoas - incluindo os imigrantes sem papéis - no seguro básico e a prestar-lhes os serviços estipulados por lei, no quadro do seguro obrigatório.
- Por motivos de proteção de dados, os hospitais, seguros, centros de assistência social, governos cantonais ou outras instituições não devem transmitir dados pessoais de imigrantes sem papéis ao Departamento de Migração ou a outras repartições. A violação do sigilo profissional pode resultar em sanções.
- Os imigrantes sem papéis podem apresentar um pedido de redução de prémios.

Os postos de aconselhamento e de prestação de cuidados de saúde especializados apoiam os imigrantes sem papéis em questões de saúde e de seguro de doença. Pode obter informações mais detalhadas, bem como endereços de pontos de contacto para imigrantes sem papéis na página da internet **www.sante-sans-papiers.ch**.