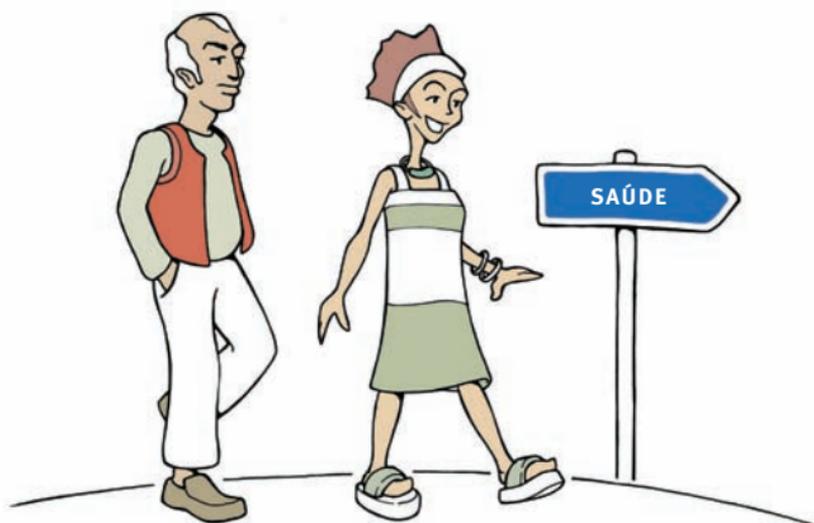


Guia da Saúde

NA SUIÇA



Este Guia da Saúde pretende auxiliar as pessoas que vivem na Suíça, em especial os/as migrantes, a orientarem-se no sistema de saúde suíço, fornecendo informações sobre a prestação de cuidados médicos e esclarecendo leis e regulamentos importantes, tais como o seguro de saúde e de invalidez.

NOVA
2ª edição
actualizada

Ficha técnica

Edição: 2005

Editado por: Departamento Federal da Saúde, Cruz Vermelha Suíça, Caritas Suíça

Texto: Maja Loncarevic, Iris Stucki, Rahel Stuker

Actualização: Osman Besic

Tradução: Candida Fernandes Meili

Layout: visu'1AG, Bern

Pré-impressão: www.alscher.ch

Impressão: Merkur Druck AG, Langenthal

Ilustrações: Claude Zellweger

2ª edição completamente actualizada: Português (tiragem 7000 exemplares)

Contacto e informações:

Schweizerisches Rotes Kreuz, Dept. Migration,

Fachbereich Bildung und Gesundheitsförderung, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

Encomenda Internet: www.migesplus.ch ou

www.bbl.admin.ch, E-Mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Distribuição e encomenda: BBL/EDMZ, 3003 Bern,

Art. N.º 311.610.por

Origem do Guia

O sistema de saúde suíço é complexo e multifacetado. Em especial para os/as migrantes, os meandros deste sistema parecem por vezes incontornáveis. O Departamento Federal de Saúde, a Cruz Vermelha Suíça e a Caritas Suíça chegaram à conclusão que o guia era de uma necessidade premente e decidiram-se, assim, a elaborar em conjunto este prontuário prático e de fácil consulta. Em vários debates de grupo, em que participaram especialistas e os/as potenciais utilizadores/as, decidiu-se sobre o teor do guia. Foi submetida uma primeira versão a um vasto círculo de especialistas da área das Migrações e Saúde para apreciação do conteúdo e da clareza do texto. Finalmente o guia foi revisto e entregue para tradução.

Queremos expressar o nosso agradecimento a todos os que contribuíram para a criação deste Guia da Saúde.

Prefácio da nova edição de 2005

Cinco anos após a primeira edição do Guia da Saúde na Suíça, do qual foram distribuídos mais de 200 000 exemplares, temos o prazer de anunciar que esta «história de sucesso» vai continuar. A 2ª edição revista do Guia da Saúde na Suíça foi não só actualizada a nível de teor como tem um layout gráfico mais moderno e atraente. A estrutura do Guia não foi alterada; foram actualizados dados e

acrescentados alguns temas. Esperamos que esta versão actualizada resuma também, de forma compreensível e detalhada, o sistema de saúde na Suíça. Queremos apresentar os nossos sinceros agradecimentos a todos quantos participaram na actualização deste Guia. Estamos convencidos que o Guia da Saúde na Suíça continuará a ser útil no esclarecimento e compreensão do sistema de saúde na Suíça e a oferecer inúmeras sugestões.

Índice

	PREFÁCIO	6
1	COMO UTILIZAR O GUIA DA SAÚDE?	8
2	AS 20 PERGUNTAS MAIS FREQUENTES	9
3	INDICAÇÕES IMPORTANTES SOBRE MEDIDAS PREVENTIVAS DE SAÚDE	11
	Alimentação e movimento	11
	Toxicodependência e Drogas	12
	<i>Tabaco</i>	13
	<i>Álcool</i>	14
	VIH/Sida	15
	Vacinas	15
	Saúde psíquica	16
	Direitos e deveres dos pacientes	16
	Mediação intercultural (tradutores)	17
4	PRESTAÇÃO DE CUIDADOS MÉDICOS	19
	<i>Médico especialista</i>	19
	Cuidados ambulatoriais	21
	<i>A Policlínica</i>	21
	<i>A farmácia</i>	26
	<i>Casos de urgência</i>	27
	<i>Dentistas</i>	29
	<i>Psiquiatras e tratamento psicológico</i>	30
	Cuidados estacionários	32
	<i>No hospital</i>	32
	<i>Visitas ao hospital</i>	33
	<i>Refeições no hospital</i>	34
	<i>A operação</i>	35
	<i>O Serviço Social do hospital</i>	35
	Tratamento domiciliário e posterior	36
	<i>Spitex (apoio domiciliário)</i>	36
	<i>Reabilitação e terapia</i>	37
	<i>Cuidados médicos a idosos</i>	39

Mãe e filho	40
<i>Controles ginecológicos</i>	40
<i>Gravidez</i>	41
<i>Exames de controle</i>	41
<i>Preparação do parto</i>	42
<i>O parto</i>	43
<i>O puerpério</i>	43
<i>Cuidados do bebê</i>	44
<i>Cuidados médicos das crianças</i>	44
Interrupção da gravidez	47
5 LEIS E REGULAMENTOS	48
O seguro de saúde	48
<i>Caixas</i>	48
<i>O seguro básico</i>	49
<i>Seguros complementares</i>	51
<i>Prêmios da Caixa</i>	52
<i>Soma anual (franquia) e retenção</i>	53
<i>Reduções do prêmio</i>	55
<i>O seguro de acidentes</i>	56
Os seguros sociais	57
<i>O seguro de velhice e sobrevivência (AHV)</i>	58
<i>O seguro de invalidez (IV)</i>	58
<i>Prestações complementares (EL)</i>	62
<i>Previdência profissional (BVG)</i>	60
6 GLOSSÁRIO	61
7 MORADAS	67

Prefácio

A quem me devo dirigir quando me sinto doente? O tratamento médico é gratuito ou deve ser pago? O que fazer numa urgência? Tenho direito a controles dentários pagos? Estas e muitas outras questões podem surgir no dia-a-dia, quando me sinto doente.

Este Guia da Saúde pretende auxiliar as pessoas que vivem na Suíça a orientarem-se no nosso sistema de saúde, fornecendo informações sobre a prestação de cuidados médicos e esclarecendo leis e regulamentos importantes, tais como o seguro de saúde e de invalidez. Nesta nova edição, para além da actualização do teor e da lista de moradas, foram também acrescentados alguns capítulos (p.ex. Medidas preventivas de saúde).

Os/As migrantes, familiarizados com outros sistemas de saúde, não conhecem muitas vezes bem o sistema suíço. Por essa razão, o seu estado de saúde é frequentemente pior que o de grupos semelhantes da população suíça.

Mas esta situação tem de mudar. A Organização Mundial de Saúde (OMS) exige igualdade de oportunidades para todos na área da saúde e é segundo este princípio que nos orientamos. A saúde é uma das mais importantes necessidades humanas. Todas as pessoas devem saber a quem se dirigir em caso de problemas de saúde, independentemente da sua origem ou situação de residência.

Contudo, o Guia da Saúde não se destina apenas a migrantes, mas também aos/às suíços/as. Àqueles que trabalham com migrantes e a todos que pretendem estar informados sobre o sistema de saúde suíço.



Prof. Thomas Zeltner
Director Departamento Federal da Saúde

1

Como utilizar o Guia da Saúde?

No início do guia, encontram uma lista das perguntas mais frequentes sobre a saúde e doença, com a indicação da página em que se encontra a respectiva resposta.

O texto contém as informações mais importantes sobre a prestação de cuidados médicos e sobre as leis e regulamentos. Para esclarecer os termos menos comuns, elaborámos um glossário que explica os termos utilizados no texto. Essas palavras estão assinaladas no texto (→). O glossário encontra-se na parte final deste guia.

Quem tiver questões cuja resposta não seja dada neste guia, pode dirigir-se directamente à secção responsável. Nas últimas páginas deste guia podem consultar uma lista dos serviços de apoio, endereços e números de telefone mais importantes. Estes endereços estão assinalados no texto (📖). Na lista de moradas encontram-se as moradas mais importantes de serviços de apoio e informação nacionais.



*Como posso usar
o guia da saúde?*

As 20 perguntas mais frequentes

- O que fazer para não ficar doente? 11.

- Tenho direito a um/a tradutor/a? 17

- Qual é a função do/da médico/a de família? 21

- Porque tenho de esperar no consultório médico se marquei consulta? 23

- Posso mudar de médico/a se sentir que não estou a ser compreendido/a? 24

- O que fazer numa urgência? 27

- Tenho direito a controles dentários grátis? 29

- A quem me posso dirigir se estiver numa situação difícil, se tiver medo ou estiver triste e não souber o que fazer? 30

- Em caso de doença posso dirigir-me ao hospital por iniciativa própria? 32

- Posso ir visitar os meus familiares ou amigos doentes ao hospital? 33

- Como familiar, tenho de trazer comida aos pacientes no hospital? 34

- A quem me posso dirigir se necessitar de ajuda nos trabalhos domésticos ou cuidados domiciliários? 36

- O que posso fazer pela minha saúde como mulher? 40

- O que são pediatras? 45

- Para quem é obrigatório o seguro de saúde? 48
- Quais as prestações a que o seguro básico de saúde me dá direito? 49
- Os cuidados de saúde na Suíça são gratuitos? 51
- Como posso poupar nos prémios da Caixa? 54
- Porque tenho de pagar contribuições para a AHV (seguro de velhice e sobrevivência) e IV (seguro de invalidez)? 57
- Quando tenho direito a uma pensão de invalidez? 58

3

Indicações importantes sobre medidas preventivas de saúde

O QUE FAZER PARA NÃO FICAR DOENTE?

Pode prevenir doenças através de medidas preventivas adequadas.

Através de medidas preventivas adequadas, referidas na gíria da especialidade como «prevenção», podemos proteger a nossa saúde. Tal significa, em primeiro lugar, observar-se bem a si e ao seu corpo. Se as doenças forem detectadas a tempo, há maiores hipóteses de as curar. Um exemplo de medidas preventivas de saúde para a mulher são os controlos ginecológicos regulares.

Tomar medidas preventivas de saúde significa que nos preocupamos com a nossa saúde e nos informamos sobre o que não é saudável. É importante, por exemplo, comer muita fruta e legumes, movimentar-se bastante e realizar trabalhos pesados na posição correcta, não fumar e beber pouco álcool.

Alimentação e Movimento

Alimentar-se de forma saudável (📖 P. 68) e movimentar-se de forma regular são passos importantes para a sua saúde. Isto inclui beber muito (cerca de 1–2 litros de água por dia), comer cinco vezes por dia legumes e frutas e, a cada refeição principal, ingerir alimentos que contenham cereais. Deve comer, se possível, alimentos integrais e, por dia, uma porção alternadamente de carne, peixe, ovos, queijo ou outras fontes de proteínas, bem como leite e lacticínios. Deve utilizar pouco óleo e gordura ao cozinhar e consumir com moderação doces, salgados e bebidas energéticas (bebidas doces e alcoólicas).

Movimente-se de forma activa (por exemplo andar de forma rápida, andar de bicicleta, fazer jardinagem ou fazer as lides domésticas) no mínimo meia hora por dia. A falta de movimento pode provocar dores de costas, peso excessivo, problemas de metabolismo, e circulatórios e cardíacos.

Álcool e Drogas

As drogas (📖 P. 69) são substâncias com efeitos psicoactivos, que alteram a disposição, os sentimentos, a percepção e a consciência. Alguns exemplos de drogas são: o tabaco, o álcool, medicamentos analgésicos, calmantes e soporíferos, e drogas ilegais, tais como cannabis, cocaína, heroína, etc.

O consumo de drogas pode levar a problemas físicos, psíquicos e sociais. A passagem do consumo por prazer ao hábito e à dependência faz-se com muita facilidade e é um processo complexo. Vários factores influenciam o comportamento de dependência, por exemplo a personalidade, o ambiente social, as condições sociais bem como o potencial de dependência de uma droga.

O que pode fazer no caso de problemas de toxicod dependência na família? Um problema de toxicod dependência que afecte uma pessoa próxima é vivido com muito sofrimento. Não é só a pessoa afectada que sofre com a situação, mas sim também as pessoas que o circundam. Não hesite em procurar apoio no exterior. Os especialistas dos centros de aconselhamento e apoio a toxicod dependentes na sua região podem dar-lhe um apoio e acompanhamento valioso. O aconselhamento é gratuito e os especialistas são obrigados a guardar segredo profissional. Pode encontrar moradas dos centros de aconselhamento e apoio a toxicod dependentes na lista telefónica ou dirigir-se ao/à seu/sua médico/a de família.

TABACO

O tabaco (📖 P. 69) é prejudicial para todo o corpo, e pode ter como efeito cancro, enfarte cardíaco, doenças pulmonares ou entupimento dos vasos sanguíneos. Um terço das mortes ocorridas actualmente devem-se ao tabaco. O ar contaminado pela fumaça do tabaco é também prejudicial para os não fumadores, em especial para as crianças. As crianças afectadas têm uma probabilidade duas vezes maior de ficarem doentes que as outras crianças – devido a otites médias, bronquite, pneumonia ou asma. A quantia de tabaco fumada não é indiferente! Se conseguir fumar um cigarro a menos por dia, estará já a contribuir para a sua saúde. É também benéfico para si e para as pessoas que o rodeiam se não fumar em espaços fechados.

Se quiser deixar de fumar, fale com o seu médico de família. Deixar de fumar tem grandes vantagens para a saúde: após um dia, o sangue já terá recuperado, ao fim de três meses os pulmões, após um ano os vasos sanguíneos e após cinco anos sem fumar o perigo de cancro terá diminuído e o corpo terá recuperado por completo.

ÁLCOOL

O álcool (📖 P. 69) pode ter vários efeitos negativos. Há perigos imediatos e outros em caso de consumo acentuado e regular. Basta uma pequena quantidade de álcool para reduzir a concentração, a capacidade de reacção e de julgamento, o que aumenta a propensão para o risco e, por conseguinte, o perigo de acidentes. Um consumo de álcool acentuado e exagerado é prejudicial para quase todos os órgãos humanos e provoca problemas sociais e psíquicos. A violência dentro e fora da família está também muitas vezes associada a problemas de álcool.

Se quiser consumir álcool sem riscos, deve cumprir as seguintes regras gerais: para adultos saudáveis não mais de dois copos normais por dia. Um copo normal corresponde à quantidade de álcool que geralmente é servida nos restaurantes. As mulheres reagem com mais sensibilidade ao álcool e não devem beber mais que um copo normal por dia. Não deve consumir álcool se conduzir um veículo, durante o trabalho, se tomar medicamentos, sofrer de uma doença e durante a gravidez e aleitamento. Se tiver problemas de álcool, não hesite em dirigir-se a um centro de aconselhamento e apoio a alcoólicos na sua região. O aconselhamento é gratuito e os especialistas são obrigados a guardar segredo profissional. Pode consultar moradas de centros de aconselhamento e apoio a alcoólicos na lista telefónica ou falar com o seu médico de família.

VIH/Sida

A melhor forma de se proteger contra o →VIH/Sida e outras doenças de transmissão sexual (como clamídia, gonorreia e hepatite) é usar preservativos. Estes podem ser comprados em qualquer supermercado, nas farmácias e drogarias. Caso tenha questões, dirija-se ao centro de apoio contra a Sida cantonal (📖 P. 69) ou fale com o/a seu/sua médico/a. Caso suspeite estar infectado com o vírus VIH, consulte o/a seu/sua médico/a ou um centro de apoio contra a Sida (Aids-Hilfe). Estes centros vão apoiá-lo na sua decisão de efectuar ou não um teste. Pode também obter aconselhamento e fazer um teste, de forma anónima, num centro de testes.

Vacinas

Das medidas preventivas de saúde fazem também parte as →vacinas. Com as vacinas podem evitar-se várias doenças infecciosas. O Departamento Federal da Saúde recomenda as vacinas contra a difteria, tétano, tosse convulsa, poliomielite, meningite e laringite (através de *Haemophilus influenzae*), sarampo, papeira, rubéola e hepatite B (📖 P. 70). Podem ser necessárias outras vacinas, por exemplo no caso de viagens para o estrangeiro. Pode, em qualquer altura, recuperar as vacinas em falta. Na Suíça, as vacinas são geralmente dadas pelos/as pediatras e médicos/as de família. Se tiver outras questões sobre vacinas, dirija-se ao/à seu/sua médico/a.

Saúde psíquica

A alegria de viver e boa disposição são partes essenciais de uma boa saúde psíquica. As boas relações na família, trabalho, tempos livres e escola podem reforçar o seu bem-estar. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como um «estado de completo bem-estar físico, psíquico e social, e não apenas a inexistência de doenças e enfermidades». Para além dos aspectos físicos, são também importantes para o homem os aspectos sociais e psíquicos da saúde.

As doenças psíquicas são as doenças mais frequentes. Uma em cada três pessoas sofre, pelo menos uma vez na vida, de doenças psíquicas. Muitas pessoas conseguem superar sozinhas essa crise. Uma em cada dez pessoas tem, no entanto, de ser tratada numa clínica psiquiátrica. Na Suíça há um sistema de cuidados alargado para o tratamento de problemas psíquicos. Se necessitar de ajuda (📖 P. 70), fale com o seu médico de família. Este pode arranjar-lhe um tratamento adequado ou, se necessário, receitar-lhe medicamentos.

Direitos e deveres dos pacientes

Se estiver doente, tem direito a dar a sua opinião quanto ao tratamento médico (📖 P. 70).

O médico tem de o informar na consulta sobre o →diagnóstico, o tratamento planeado, outras possibilidades de tratamento e os riscos inerentes ao tratamento da sua doença. Só desta forma pode dar a sua opinião. É importante que coloque questões para perceber tudo muito bem. É também importante que o médico entenda bem aquilo que o paciente diz e pergunta.

Os médicos estão sujeitos a guardar sigilo profissional. Todas as informações que lhes são fornecidas têm de ser tratadas com confidencialidade e só podem ser transmitidas a terceiros com o consentimento dos pacientes.

Se estiver doente e necessitar de cuidados médicos, é do seu interesse colaborar com os/as médicos/as.

**Mediação
intercultural
(tradutores)**

Só é possível tratar convenientemente uma doença se entender e for entendido pelos/as médicos/as, pessoal de enfermagem, assistentes sociais ou outro pessoal médico. Os equívocos ou barreiras linguísticas dificultam muitas vezes o entendimento no consultório médico, no hospital, no serviço social ou noutro local.

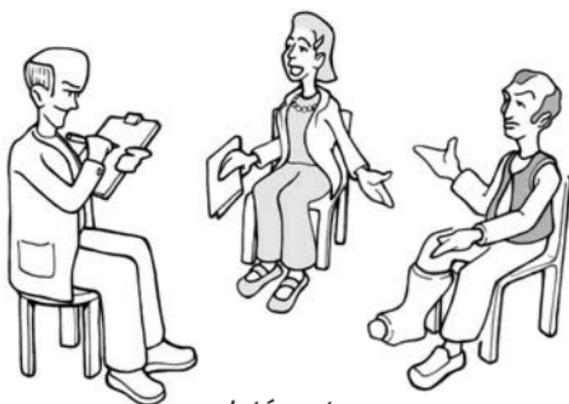
Podem evitar-se equívocos recorrendo-se a uma → mediação intercultural (tradutores) (📖 P. 70). O/A tradutor/a deve ter uma formação adequada e não deve fazer parte da família do/da paciente. Os familiares ou amigos/as não são as pessoas indicadas para servir de tradutores, pois agirão de uma forma emotiva, que pode resultar em traduções erradas. Apenas em casos excepcionais – em → caso de urgência, as crianças, familiares ou o pessoal do hospital podem servir de tradutores.

TENHO DIREITO A UM/A TRADUTOR/A?

Não, na Suíça não tem direito a um/a tradutor/a.

Uma vez que na Suíça (ainda) não existe o direito a um/a tradutor/a, cabe-lhe a si contratar um/a. Existem várias agências que disponibilizam bons/boas tradutores/as (📖 P. 70). Muitos dos grandes hospitais na Suíça têm um serviço de tradução.

A forma de pagamento dos/das tradutores/as na Suíça (ainda) não tem uma regulamentação uniforme. Informe-se previamente sobre possibilidades e sobre o pagamento.



Intérprete

4

Prestação de cuidados médicos

A prestação de cuidados médicos na Suíça pode fazer-se de forma ambulatoria ou estacionária. No caso da prestação de cuidados estacionários, os/as pacientes são internados/as num hospital, clínica ou lar para exames, tratamento ou terapia. A prestação de cuidados médicos ou de enfermagem a pacientes sem internamento é chamada ambulatoria. Todos os serviços de apoio (aconselhamento e cuidados) a que os/as pacientes se podem dirigir, em primeiro lugar, em caso de doença são ambulatorios. Para prestação de cuidados estacionários na Suíça é necessário ser referenciado por um/a médico/a.

CENTROS DE APOIO PSICOSSOCIAL

Para além dos cuidados médicos, existem na Suíça muitos centros de apoio, aos quais se pode dirigir quando você próprio, os membros da sua família ou conhecidos necessitarem de ajuda e apoio para problemas (pessoais, familiares, financeiros, etc.). Existem por exemplo centros de aconselhamento e apoio para toxicodependentes, apoio em caso de dívidas financeiras, apoio para pais e mães, apoio familiar, apoio para mulheres, etc. Os/As colaboradores/as de um centro de apoio dispõem geralmente de uma boa formação (Assistência Social, Pedagogia Social, Psicologia, etc.). Estão também obrigados a guardar segredo profissional. O aconselhamento é gratuito. O/A seu/sua médico/a de família pode ajudá-lo/a a encontrar um bom centro de apoio perto de si. Pode também contactar muitos centros de apoio na Suíça por telefone ou encontrá-los na internet (📖 P. 71).

MÉDICO ESPECIALISTA

Quase todos os médicos tiram uma especialidade após a sua licenciatura em Medicina, por exemplo:

Clínica Geral, Cirurgia, Ginecologia, etc. A formação de médicos de família, outros médicos especialistas ou médicos de hospital é equivalente e é controlada pela Associação Profissional dos Médicos Suíços (→ FMH).

MÉDICOS ESPECIALISTAS IMPORTANTES

Médico de Clínica Geral

Prevenção e tratamento de doenças de todo o corpo. Os médicos de Clínica Geral trabalham geralmente como médicos de família e referenciam os pacientes a outros médicos.

Médico de Medicina Interna (internista)

Prevenção e tratamento de doenças de todo o corpo (médicos de família, internistas gerais). Há também internistas especializados, p.ex. dos órgãos respiratórios (Pneumologia), doenças do coração e circulação (Cardiologia) ou doenças do estômago e intestinos (Gastroenterologia).

Pediatra

Tratamento de doenças físicas e psicológicas da criança até à idade de 18 anos.

Ginecologista

Exames preventivos, tratamento de doenças de senhoras, obstetrícia.

Cirurgião/Cirurgiã

Operações em caso de doença ou acidente.

Psiquiatra

Tratamento de doenças psíquicas

CUIDADOS MÉDICOS BÁSICOS E TRATAMENTO ESPECIAL

O QUE SÃO MÉDICOS DE FAMÍLIA?

Os médicos de família são as primeiras pessoas de contacto na Suíça em caso de doença.

Se adoecer, o médico de família é a primeira pessoa de contacto. Os médicos de família podem prestar os →cuidados básicos. Realizam um primeiro tratamento e referenciam os pacientes, se necessário, à área de especialidade adequada para tratamento posterior, p.ex. a médicos especialistas.

Excepção

Nos centros de triagem e de trânsito de requerentes de asilo, os/as assistentes são as primeiras pessoas de contacto em caso de doença. Geralmente os centros têm um médico, que é responsável pelo primeiro tratamento de um doente e o referencia, se necessário, à área de especialidade adequada.

Os médicos de família são geralmente médicos especialistas de Clínica Geral, Medicina Interna ou Pediatria (v. p. 20). Os tratamentos especiais, ou seja, exames ou tratamentos específicos numa determinada parte do corpo (por exemplo coração e circulação) são realizados pelos médicos especialistas. Geralmente é o seu médico de família que o referencia a este médico. Pode, contudo, também dirigir-se de forma autónoma a todos os médicos especialistas. Isto apenas se o seu seguro básico de saúde não contiver uma restrição nesse sentido (v. p. 54).

CUIDADOS BÁSICOS*Médicos de família*

p.ex. médica esp. de Clínica Geral
p.ex. médica esp. Medicina Interna Geral
p.ex. médica esp. Pediatria
etc.

**TRATAMENTO ESPECIAL***Todos os médicos especialistas*

p.ex. coração e circulação (Cardiologista)
p.ex. estômago e intestinos (Gastroenterologia)
p.ex. pele (Dermatologia)
p.ex. olhos (Oftalmologia)
p.ex. garganta, nariz e ouvidos (Otorrinolaringologia)

A marcação de →consultas no médico tem de ser feita por telefone. É conveniente que descreva previamente os seus problemas à →assistente de consultório por telefone (desde quando tem esses problemas, que sintomas tem). Chegue pontualmente ao consultório e dirija-se à assistente. Ela indicar-lhe-á onde pode esperar pelo seu médico.

Caso não possa comparecer a uma consulta, deve desmarcá-la com uma antecedência mínima de 24 horas.

PORQUE TENHO DE ESPERAR NO CONSULTÓRIO MÉDICO SE MARQUEI CONSULTA?

Pode acontecer que uma →consulta dure mais do que o previsto. Isto fará com que os próximos pacientes tenham de esperar. Se se tratar de uma →urgência, pode geralmente marcar-se uma consulta no prazo de algumas horas. O/A paciente em situação de urgência será auscultado/a entre as consultas dos outros pacientes. Isto permite agir com rapidez mas provoca também tempos de espera. Pode, assim, haver longos períodos de espera no consultório médico, especialmente ao final da tarde. Geralmente a →assistente de consultório sabe mais ou menos qual será o tempo de espera. Pode, assim, perguntar se tem de esperar na sala de espera ou se pode utilizar este tempo para resolver outros assuntos.

Se os médicos de família conhecerem bem os seus pacientes e estiverem a par da sua história clínica, podem detectar mais rapidamente qual é o seu problema, qual o tratamento mais adequado, ou se estes têm de se dirigir a outro médico especialista ou ao hospital. Recomendamos, assim, que se dirija sempre ao mesmo médico de família em caso de doença. É muito importante haver uma boa relação. Deve confiar no seu médico, sentir-se bem e sentir que ele o compreende.

POSSO MUDAR DE MÉDICO/A SE SENTIR QUE NÃO ESTOU A SER COMPREENDIDO/A?

Sim, tem toda a liberdade para escolher o/a seu/sua médico/a e pode escolher aquele/a com quem se sentir bem.

A possibilidade → de escolha livre de médico permite-lhe escolher médicos/as adequados/as. Uma senhora pode por exemplo escolher uma médica, caso não se sinta à vontade com um médico ou vice-versa. Isto só se aplica se o seu seguro de saúde não contiver nenhuma limitação à escolha de médico (v. p. 54).

Exceção

Os requerentes de asilo não podem geralmente escolher os/as seus/suas médicos/as.

Dirija-se ao seu centro de cuidados caso não se sinta à vontade com o/a seu/sua médico/a.

Da mesma forma que os pacientes podem escolher livremente o/a seu/sua médico/a, os/as médicos/as são também livres de aceitar novos/as pacientes.



Na sala de espera

MÉTODOS NATURAIS

Na Suíça, tal como noutros países, as pessoas recorrem muitas vezes em caso de doença a receitas naturais. Estas receitas, tais como chás ou compressas, consistem em remédios naturais ou vegetais, que são mais suaves que os medicamentos à base de produtos químicos. Cada pessoa tem o seu repertório de receitas caseiras. É, no entanto, importante que comunique ao seu médico quais as receitas caseiras que utilizou antes de o consultar. Os médicos podem também aconselhá-lo quais as receitas que podem favorecer o seu tratamento. Para além das receitas caseiras, há outros métodos e processos naturais, que podem ser utilizados em vez de ou como complemento de um tratamento. Os médicos na Suíça podem tirar cursos sobre alguns destes métodos naturais (medicina complementar). Estes médicos de Medicina Complementar tratam doenças, p.ex. com →Acupunctura, →Homeopatia, →Medicina Chinesa, →Medicina Antroposófica, →Terapia Neural ou →Fitoterapia. Os custos de tratamento vão deixar de ser pagos pela Caixa a partir de 1.7.2005, sendo necessário fazer um seguro complementar. Informe-se junto da sua Caixa.

A POLICLÍNICA

Outro serviço de apoio para pacientes é a policlínica (regime ambulatorio). A policlínica é um →estabelecimento ambulatorio, que fica geralmente junto a um hospital. São aí realizadas →consultas, exames e tratamentos tal como no consultório do médico de família. Para a policlínica tem também de marcar consulta. Há policlinicas especializadas para tratamentos especiais. Algumas policlinicas só o recebem se for referenciado por um médico.

A vantagem da policlínica é ter à disposição o equipamento e pessoal do hospital, a que pode recorrer em qualquer momento. Se for referenciado para um exame dentro do hospital, pode ter de esperar muito. A policlínica é muitas vezes um local de formação de médicos. Assim sendo, os médicos estão em constante movimento e é raro ser atendido pelo mesmo médico durante um tratamento prolongado.

A FARMÁCIA

A farmácia é também um primeiro centro de apoio para os/as pacientes. Os/As farmacêuticos/as são pessoas com uma boa formação sobre medicamentos. Aconselham os pacientes de forma competente em caso de doença: consoante o estado de saúde dar-lhes-ão um medicamento (remédio) ou enviá-los-ão ao/à seu/sua médico/a.



Na farmácia

Os medicamentos que pode comprar numa farmácia foram testados e registados. Os medicamentos que são pagos pelas Caixas estão referenciados numa lista especial (→lista de especialidades). Muitos medicamentos só podem ser adquiridos com receita médica, ou seja, se forem receitados por um médico.

Na Suíça quase todos os remédios e analgésicos existem em forma de comprimidos, pelo que os médicos muito raramente ministram injeções.

Vale a pena pedir genéricos na farmácia. Os genéricos são cópias de medicamentos originais com outro nome. São muito mais baratos e são constituídos pelas mesmas substâncias activas que os medicamentos originais. Os farmacêuticos podem substituir os originais prescritos pelos médicos por genéricos, caso os médicos não exijam expressamente o medicamento original.

CASOS DE URGÊNCIA

→Os casos de urgência são situações que põem em risco a vida do paciente e que exigem uma acção imediata. Deve contactar-se o serviço de urgência se a situação for muito grave e puser em perigo a sua vida. Em todos os outros casos deve contactar sempre, em primeiro lugar, o seu médico de família. A maior parte dos médicos de família também fazem visitas a domicílio em casos de urgência e, em casos de urgência, estão também contactáveis à noite e nos fins-de-semana.

O QUE FAZER NUMA URGÊNCIA?

Contacte um serviço de urgência apenas em situações que ponham em perigo a vida.

Tente sempre primeiro contactar o/a seu/sua médico/a de família.

Se o médico de família não puder ser contactado, o atendedor automático transmitirá informações sobre como pode contactar o médico de urgência. Em todas as grandes cidades está sempre uma farmácia de serviço durante a noite. → Um jornal local gratuito publica sempre qual a farmácia que está de serviço ou como se podem contactar os médicos de urgência.

É importante numa situação de urgência que comunique exactamente o que se passou.

CONTACTO NUMA URGÊNCIA

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

Na maioria dos hospitais públicos existe um serviço de urgência que funciona 24 horas por dia. Se precisar de uma → ambulância, pode chamá-la através do número de urgência médica (☎ 144). Geralmente a ambulância só transporta pacientes, ou seja, não transporta acompanhantes. O transporte em ambulância tem por vezes de ser pago pelo paciente (v. p. 50).

Em casos de urgência pode dirigir-se a qualquer médico ou hospital da Suíça. Os médicos têm o dever de tratar todas as pessoas em perigo de vida ou de as referenciar à área de especialidade adequada.

DENTISTAS

Os dentes têm de ser escovados regularmente e a fundo para que permaneçam saudáveis.

TENHO DIREITO A CONTROLES DENTÁRIOS GRÁTIS?

Não, estes controlos têm de ser pagos pelos pacientes.

Os tratamentos dentários têm, em princípio, de ser pagos pelos pacientes. A Caixa só paga os tratamentos de dentes e maxilares se os problemas forem causados por uma doença física grave ou um acidente. A remoção de dentes de siso também raramente é paga pela Caixa. Os pacientes não têm direito a controlos dentários grátis. As Caixas oferecem, contudo, seguros complementares (v. p. 51), que cobrem uma parte dos custos dos tratamentos dentários.



No dentista

Atenção:

Os requerentes de asilo, os requerentes com protecção provisória e os indigentes têm de apresentar uma confirmação escrita que garanta a cobertura dos custos do tratamento dentário (garantia de pagamento). Esta pode ser requerida no posto de cuidados competente. Em → caso de urgência os dentistas podem tomar medidas paliativas sem garantia de pagamento.

PSQUIATRAS E TRATAMENTO PSICOLÓGICO

Os psiquiatras ou psicólogos ajudam-no em caso de situações pessoais ou familiares difíceis, se sofrer de dores crónicas ou tiver perturbações constantes de sono, e ainda no caso de estados de medo repentinos ou regulares bem como de estados de tristeza crónica constante.

A QUEM ME POSSO DIRIGIR SE ESTIVER NUMA SITUAÇÃO DIFÍCIL, SE TIVER MEDO OU ESTIVER TRISTE E NÃO SOUBER O QUE FAZER?

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

Todos estes estados perturbam o seu dia-a-dia. Os psiquiatras ou psicólogos discutem consigo a situação e tentam encontrar novas soluções e possibilidades em conjunto consigo, para melhorar a sua situação. Há tratamentos psicológicos e psiquiátricos individuais e terapias para famílias, casais ou grupos.

Os psiquiatras são médicos com formação em Psiquiatria e Psicoterapia. Os psicólogos clínicos fizeram uma licenciatura em Psicologia e finalmente uma formação em Psicoterapia. Os psicólogos não são, assim, médicos e não podem receitar medicamentos.

É possível fazer uma psicoterapia com psiquiatras ou psicólogos. No entanto, a terapia só é paga, na maior parte das vezes, pelo seguro básico da Caixa (v. p. 49) se for realizada por psiquiatras. Há, contudo, a possibilidade de fazer um seguro complementar para psicoterapia não-médica (v.p. 51). Se a terapia num/a psicólogo/a for prescrita por um médico, a Caixa assume geralmente uma parte dos custos.

Se uma pessoa necessitar de vigilância intensiva, uma vez que pode causar danos a si ou aos outros, é necessário interná-lo numa →clínica psiquiátrica. Em situações excepcionais, é possível o internamento em clínicas psiquiátricas mesmo contra a vontade do paciente. No caso de internamentos compulsivos (→FFE: Privação de Liberdade em Caso de Incapacidade), o/a médico/a responsável tem de informar muito bem os/as pacientes e seus familiares oralmente e por escrito sobre os seus direitos. Quando o paciente tiver alta será feito um tratamento →ambulatório, para continuar a discutir os problemas e procurar soluções.

**Cuidados
estacionários****NO HOSPITAL**

Os médicos de família ou outros médicos especialistas referenciam os pacientes para o hospital. Os motivos para ser refenciado para o hospital podem ser p.ex.: análises detalhadas e esclarecimento, observações, uma operação ou terapia.

**EM CASO DE DOENÇA POSSO DIRIGIR-ME AO HOSPITAL
POR INICIATIVA PRÓPRIA?**

Não, será remetido para o hospital pelo/a médico/a que o tratar.

No dia da admissão no hospital apresente-se na recepção à hora marcada, a fim de fornecer informações importantes sobre si próprio. Após esta inscrição, será esperado na sua secção de enfermaria. O tipo de alojamento depende do seu tipo de seguro pessoal (v. p. 51). Há os seguintes tipos de secções: geral (quarto de várias camas), semi-privado (quarto de duas camas) e privado (quarto individual). É possível uma mudança de secção mediante pagamento dos custos adicionais.

Há um/a médico/a responsável em cada enfermaria. Além disso, num hospital trabalham vários outros médicos especialistas, a quem se pode recorrer em caso de necessidade. É também possível que vários médicos se ocupem de si durante um internamento no hospital.

A maior parte dos cuidados no hospital são prestados pelos/as enfermeiros/as. Os/As enfermeiros/as e médicos/as de uma enfermaria trabalham em estreita colaboração. Trocam regularmente opiniões uns com os outros, garantindo-lhe, assim, um bom acompanhamento médico e de enferma-

gem. São também importantes as conversas regulares e a colaboração dos/das pacientes e seus familiares. Os/As enfermeiros/as, tal como os/as médicos/as, são obrigados/as a guardar segredo profissional (v. p. 17).

Os grandes hospitais da Universidade e cantonais dispõem de uma maior oferta de especialidades médicas que os pequenos hospitais. Assim, os/as pacientes de hospitais regionais são transferidos/as para grandes hospitais ou clínicas especializadas no caso de complicações ou métodos de tratamento especiais. Para as crianças existem secções especiais nos hospitais ou hospitais pediátricos separados.

VISITAS AO HOSPITAL

POSSO IR VISITAR OS MEUS FAMILIARES OU AMIGOS DOENTES AO HOSPITAL?

Sim, durante os tempos de visita são permitidas visitas nas enfermarias.



Visitas ao hospital

Os/As pacientes podem ser visitados/as em qualquer hospital. Contudo, as visitas não podem perturbar os outros pacientes no quarto ou o andamento normal do hospital. Existem, assim, horários de visita estipulados, dos quais se pode informar no hospital. Em muitos hospitais há também brochuras com as informações e serviços mais importantes que o hospital oferece.

Os/As visitantes do hospital devem estar de boa saúde (não constipados, sem febre, sem doenças de pele contagiosas), para não porem em perigo os/as pacientes. Nalgumas enfermarias há prescrições especiais de higiene. É assim pedido aos/às visitantes que lavem e desinfectem as mãos ou que portem máscaras faciais e batas. Tais medidas de prevenção podem também proteger os/as visitantes de doenças contagiosas.

REFEIÇÕES NO HOSPITAL

Durante o internamento no hospital, são servidas refeições aos pacientes na sua enfermaria. A comida é seleccionada consoante o estado de saúde e eventuais →dietas. São tidos em conta desejos e preferências de dieta (comida vegetariana, sem carne de porco, comida kosher, etc.). É importante que comunique aos/às enfermeiros/as as suas preferências de dieta.

COMO FAMILIAR, TENHO DE TRAZER COMIDA AOS PACIENTES NO HOSPITAL?

Não, é o hospital que serve as refeições aos pacientes.

Não são servidas refeições aos familiares no hospital, mesmo que estes passem muito tempo ao lado do/da paciente. No entanto, em cada hospital há um restaurante ou cafetaria abertos ao público.

A OPERAÇÃO

Todas as operações representam um certo risco para os pacientes. Assim, examinar-se-á antes pormenorizadamente se não há outra possibilidade de tratamento e se o estado geral do/da paciente permite realizar a operação. Caso se vá submeter a uma operação, será informado pormenorizadamente quer pelo/a médico/a responsável quer pelos/as enfermeiros/as. Os/As médicos/as anestesistas informam, além disso, sobre o tipo de →anestesia, sua preparação e possíveis efeitos secundários. De seguida, os pacientes são levados para a sala de operações. Durante a operação são vigiados constantemente. Depois da operação, são de novo trazidos para a sua enfermaria. Os/As pacientes que necessitem de tratamentos a seguir a uma intervenção difícil, ficam alguns dias na →enfermaria de Cuidados Intensivos.

O SERVIÇO SOCIAL DO HOSPITAL

Os problemas de saúde e internamento resultante no hospital não só sobrecarregam o doente, sobretudo no que respeita à sua vida profissional e situação financeira, como também a sua família. Para tratar destes assuntos, há em quase todos os hospitais um serviço social, onde trabalham assistentes sociais qualificados/as, que aconselham e apoiam os/as pacientes e suas famílias. Estão inteirados das possibilidades de tratamento após o internamento (p.ex. tratamento domiciliário, internamento de rectaguarda). Fornecem aconselhamento em questões familiares, questões legais de seguros e questões financeiras. Fornecem ainda contactos com centros de aconselhamento e serviços sociais fora do hospital. O serviço social do hospital pertence ao hospital e pode comparar-se aos cuidados e acompanhamento médico. Está à disposição de todos os pacientes e seus familiares e é gratuito. Os/As assistentes sociais do serviço social do hospital são obrigados a guardar sigilo profissional (v. p. 17).

Tratamento domiciliário e posterior**SPITEX (APOIO DOMICILIÁRIO)**

Para além dos cuidados →ambulatórios e →estacionários, existem na Suíça os cuidados domiciliários, o chamado Spitex (📖, P. 71), ou seja, o apoio e cuidado de pessoas no domicílio.

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

Nesses casos, o Spitex pode vir em sua ajuda.

Pode solicitar os serviços do Spitex por exemplo em caso de doença, acidente, →convalescença, complicações na gravidez ou após o parto. O serviço Spitex foi também pensado como apoio aos familiares que cuidam do doente. O Spitex oferece ainda serviços complementares, tais como refeições e transporte ou aluguer de meios auxiliares, tais como muletas, inaladores ou cadeiras de rodas.



Assistência auxiliar a domicilio

O Spitex abrange os seguintes sectores: cuidados (esclarecimento e aconselhamento, auxílio nos cuidados de higiene corporal, ajuda nos trabalhos diários, ministração de medicamentos, tratamento de feridas) e trabalho doméstico (ajuda nas compras, limpeza da habitação, lavagem de roupa, preparação de refeições). Os cuidados do Spitex são pagos pela Caixa, desde que sejam prescritos por um médico. No caso de trabalhos domésticos, os preços variam consoante o rendimento e possibilidades dos/das pacientes. → possível, para tal, fazer um seguro adicional na Caixa (v. p. 51).

Os serviços do Spitex estão organizados de forma diferente a nível regional. Pode informar-se sobre os serviços do Spitex da sua região no seu município.

REABILITAÇÃO E TERAPIA

Por vezes, após uma operação, doença ou ferimento é necessário um tratamento posterior para que o/a paciente recupere completamente e possa readquirir a sua independência (→reabilitação). Como tratamento posterior, os/as médicos/as prescrevem terapias especiais (p.ex. fisioterapia, ergoterapia).



Reabilitação

Na Suíça, o seguro básico paga apenas pequenas quantias no caso de curas termais. A Caixa reembolsa 10 Francos por dia (durante 21 dias por ano), se uma cura termal for prescrita por um/a médico/a e for efectuada numas termas autorizadas (informe-se na sua Caixa). O tratamento médico ou fisioterapia são reembolsados em separado.

As reabilitações são efectuadas por fisioterapeutas e ergoterapeutas independentes, em hospitais ou clínicas de reabilitação.

A fisioterapia promove a mobilidade e fortalece ou relaxa os músculos, caso as funções corporais estejam afectadas ou o corpo se encontre debilitado devido à falta de exercício. O paciente reaprende os movimentos e exercita-os com base em treinos (p.ex. com ginástica para doentes ou terapia de respiração), ou são experimentadas possibilidades de movimento novas e menos pesadas. A fisioterapia ajuda também a aliviar dores agudas (costas, articulações), para que os pacientes se possam movimentar de novo sem dores (p.ex. através de massagens, banhos, aplicação de compressas, →ultra-sons).

A ergoterapia é prescrita quando os pacientes ficam limitados nos seus movimentos após uma operação, doença ou acidente. Nesses casos, a ergoterapia ajuda a tornar o paciente independente no seu dia-a-dia e profissão. Os pacientes aprendem na ergoterapia, se necessário, a viver com meios auxiliares (p.ex. próteses).

CUIDADOS MÉDICOS A IDOSOS

A área médica que se ocupa das doenças típicas dos idosos chama-se geriatria. Nalguns hospitais existem enfermarias especiais de geriatria, onde são cuidados os pacientes idosos. Acontece por vezes que, após um internamento, os pacientes idosos não podem voltar para casa, dado que vivem sós ou os familiares não têm tempo nem possibilidades para cuidarem deles em casa.

Em tais casos, os pacientes são admitidos num lar. Os idosos podem inscrever-se num lar ou podem ser inscritos pelos familiares ou pelo serviço social do hospital. É importante procurar atempadamente um lar, dado que as vagas são limitadas e há longas listas de espera em muitos lares. É também importante que os idosos tenham uma ideia do seu novo lar. Nalguns lares, existem dias para informação e visita, onde os pacientes são informados sobre os cuidados, as normas da casa e os custos. Podem também discutir, nessa ocasião, as suas necessidades individuais (alimentação, visita de familiares, religião, etc.). Os municípios e a Curaviva (Associação de Lares e Instituições da Suíça) (📖, P. 70) dispõem de endereços.

A Caixa só paga os cuidados nos lares e lares para doentes crónicos. Todos os outros custos (alojamento, refeições, etc.) têm de ser pagos pelo próprio. É, assim, importante esclarecer previamente o custo do alojamento num lar ou lar para doentes crónicos.

Para idosos que ainda podem viver sozinhos mas necessitam de assistência nos trabalhos domésticos e cuidados, existem habitações especiais para idosos com serviço de assistência nos trabalhos domésticos e de cuidados ambulatoriais Spitex (📖, P. 71). Também neste caso é necessário inscrever-se atempadamente. Pode obter informações no →Pro Senectute (📖 P. 71).

Mãe e filho

CONTROLES GINECOLÓGICOS

Os controles ginecológicos são importantes para o exame de infecções, detecção atempada de cancro bem como aconselhamento de saúde para mulheres (→ menopausa, → métodos contraceptivos, → planeamento familiar, etc.).

O QUE POSSO FAZER PELA MINHA SAÚDE COMO MULHER?

Os controles ginecológicos regulares servem para detectar atempadamente doenças.

Antes do exame, o/a ginecologista informa-se sobre o seu estado de saúde geral. São colocadas questões sobre a menstruação, dado que muitas doenças da mulher se podem ver pelas perturbações da menstruação. De seguida é efectuado o exame. O/A ginecologista efectua uma colheita de células: introduz um aparelho na vagina e recolhe células do colo do útero. São apalpados locais sensíveis no interior e exterior da pelve e detectadas anomalias. Uma análise laboratorial da colheita de células permite detectar atempadamente o cancro do útero, através de apalpação pode ser detectado o cancro do ovário. É também importante o exame dos seios para verificar se os seios apresentam endurecimentos (nódulos).

Os/As ginecologistas efectuam exames preventivos nos seus consultórios. Nas grandes cidades há também clínicas ginecológicas, que estão ligadas aos hospitais cantonais ou clínicas da Universidade.

GRAVIDEZ

A vida de uma mulher muda com a gravidez. Também para o seu companheiro e para toda a família, este é o início de um novo período da vida muito especial. Neste período, a saúde e segurança são muito importantes para a mãe e filho. Se suspeitar que está grávida pode comprar um teste de gravidez na farmácia e efectuá-lo em casa. Num primeiro passo pode consultar o/a seu/sua médico/a de família ou o seu →serviço de apoio ginecológico. Se o resultado do teste de gravidez for positivo, o/a médico/a discutirá consigo questões importantes sobre a sua história clínica (estado de saúde, gravidezes anteriores, doenças e operações anteriores) e relativas ao decurso da gravidez até aí.

EXAMES DE CONTROLE

No decurso da gravidez será sujeita a controles regulares. Os exames servem para vigiar a gravidez e detectar perigos para a mãe e filho. Nestes exames de controle, são medidos o peso e tensão arterial da mãe, determinados os valores de sangue e de urina e efectuados exames ginecológicos (controle do útero e do colo do útero). São também controlados os batimentos do coração e a posição da criança. Os ginecologistas podem observar os movimentos e crescimento da criança, através de exames com →ultra-sons.

PREPARAÇÃO DO PARTO

São oferecidos cursos para preparação do parto às futuras mães e pais. Nestes cursos de preparação para o parto para mulheres ou casais são focados assuntos como a gravidez, a preparação do parto e as novas tarefas dos pais. Recomenda-se que se inicie um curso destes da 26^a à 30^a semana de gravidez. Nalgumas regiões da Suíça, há cursos de preparação para o parto em várias línguas. Pode obter informações no seu →serviço de apoio ginecológico.

Na Suíça pode dar-se à luz no hospital (parto estacionário ou →ambulatório), numa →clínica de partos ou em casa. A inscrição para o parto é feita pelo/a seu/sua médico/a ou parteira no decurso da gravidez. Em geral, pode escolher onde prefere dar à luz e visitar previamente o hospital ou clínica. Pode também informar-se sobre →posições de parto.



Durante o curso de preparação do parto

O PARTO

Quando as dores começarem ou →o líquido amniótico vaziar, deve telefonar para o local que escolheu para o parto e pedir para falar com a →parteira. Esta discutirá consigo a situação. Em →caso de urgência, pode também dirigir-se lá directamente, de preferência de táxi.

Aquando da recepção no hospital ou na →clínica de partos, será recebida pela parteira e levada para a sala de partos. Serão efectuados, em primeiro lugar, todos os exames importantes. De seguida, com auxílio de um aparelho, são registados os batimentos do coração da criança e as dores por contracções. Pode escolher a →posição de parto. A parteira auxiliá-la-á no parto, mostrando-lhe também como pode relaxar e efectuando massagens para aliviar as dores. Durante os exames ou durante o parto, pode ter a seu lado o seu companheiro ou outra pessoa próxima, se o desejar.

Em geral, no hospital, os médicos acompanham e supervisionam a última fase do parto. No caso de parto em casa ou numa clínica de partos, em geral não estão presentes médicos, pelo que, em caso de complicações, a parturiente tem de ser transferida para um hospital.

O PUERPÉRIO

Os dias a seguir ao parto, o chamado puerpério, são determinantes para o repouso físico e psíquico da mulher. Durante este tempo, o recém-nascido deve estar com a mãe, que deve cuidar dele, se possível. Nesta primeira semana, a mãe e a criança são visitadas regularmente pelos/as enfermeiros/as, pela →parteira ou médicos/as.

Em geral, a mulher vai a um controle final ao/à médico/a ou parteira quatro a seis semanas após o parto.

Na Suíça há, desde 2005, um seguro de maternidade oficial. As mães que trabalham recebem, depois do parto e durante 14 semanas, 80 por cento do seu salário médio (até um máximo de 172 Francos por dia). Queira informar-se junto da sua entidade patronal.

CUIDADOS DO BEBÉ

Durante o puerpério, a mãe recebe conselhos e informações sobre aleitamento e cuidados do bebé. Será também informada sobre os exames importantes para a criança. Após o puerpério, as mães e pais podem, se assim o desejarem, dirigir-se a um dos centros regionais de aconselhamento para mães e pais. Estes oferecem consultas por telefone, visitas a domicílio e dias de informação sobre questões como desenvolvimento, alimentação e cuidados da criança. Além disso, as mulheres podem ir a uma consulta sobre aleitamento no caso de questões ou problemas relacionados com esse tema. Os aconselhamentos sobre aleitamento são dados nos hospitais e por conselheiros/as de aleitamento particulares. O aconselhamento de mães e pais é gratuito, sendo pagos três aconselhamentos sobre aleitamento pela Caixa (v. p. 49). Pode obter as moradas dos locais mais próximos no seu município.

CUIDADOS MÉDICOS DAS CRIANÇAS

Tal como você tem um médico de família, as crianças devem ter um pediatra. Estes fazem os exames necessários, elaboram um →plano de vacinação e tratam da criança quando está doente. Os pediatras dizem-lhe com que frequência o seu filho tem de ser examinado. Para além do estado de saúde, são também examinados a alimentação e o crescimento, bem como o desenvolvimento físico, psíquico e espiritual da criança. A visita regular ao pediatra permite agir rapidamente e de forma correcta no caso de doença e em →caso de urgência.

O QUE SÃO PEDIATRAS?

Pediatras são as primeiras pessoas a contactar caso o seu filho esteja doente.



No pediatra

As situações de urgência são mais frequentes na criança que no adulto. Os seguintes sintomas podem indiciar situações de urgência:

<p>GERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Febre alta superior a 39,5° ■ Vômitos e/ou diarreia frequentes ■ Falta de apetite acentuada ■ Dor ao urinar
<p>RESPIRAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Todos os tipos de dificuldades de respiração que surjam, tais como ruídos ao respirar (assobios, gemidos, etc.) ■ Falta de ar ou dificuldade de movimentos respiratórios ■ Cor da pele azulada (falta de oxigénio)
<p>CIRCULAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cor da pele azulada
<p>CONSCIÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ A criança dorme mais que o habitual, tem dificuldade em acordar ■ Apatia, desinteresse ■ Convulsões ou movimentos esquisitos ■ Comportamento anormal

Se constatar um ou mais destes sintomas no seu filho, deve telefonar de imediato ao pediatra. Se não o conseguir contactar, actue como numa situação de urgência com adultos (v. p. 28).

Se os seus filhos frequentarem a escola, são além disso examinados regularmente na escola por →médicos escolares.

Interrupção da gravidez

Desde 1 de Outubro de 2002, a interrupção da gravidez (aborto) é legal na Suíça. A mulher pode decidir nas primeiras 12 semanas se pretende interromper uma gravidez indesejada. A partir da 13^a semana, o/a médico/a decide se a gravidez pode ser interrompida. Isto é apenas possível se a gravidez representar um grande risco físico ou psíquico para a mulher.

A Caixa assume os custos de uma interrupção da gravidez.

Se suspeitar que está grávida e não o desejar, efectue um teste (que pode adquirir nas farmácias) e dirija-se ao seu ginecologista. A decisão a favor ou contra uma gravidez pode ser difícil e levantar muitas questões. Para obter aconselhamento e apoio, dirija-se a um centro de aconselhamento e planeamento familiar (📖 P. 71). O aconselhamento é gratuito e os especialistas são obrigados a guardar segredo profissional.

5

Leis e regulamentos**O seguro de saúde**

Todas as pessoas que residam na Suíça têm de ter um →seguro de saúde, acidente ou maternidade.

PARA QUEM É OBRIGATÓRIO O SEGURO DE SAÚDE?

- Pessoas com residência na Suíça, independentemente da sua nacionalidade. Isto diz respeito a todos os membros da família! O prazo de inscrição é de 3 meses (após o nascimento ou estabelecimento de residência).
- Cidadãos estrangeiros, caso não possuam um seguro equivalente ou fiquem na Suíça mais de três meses.
- Requerentes de asilo, requerentes com protecção provisória e indigentes
- Pessoas sem direito de residência formal (→«sem-papéis»)

CAIXAS

Existem na Suíça cerca de 90 Caixas onde pode ser efectuado o seguro de saúde. As Caixas têm de aceitar todas as pessoas sem limitações no seguro básico. Nalgumas pequenas caixas, a obrigação de aceitação pelas caixas restringe-se aos habitantes dessa região.

Qualquer pessoa pode escolher livremente uma Caixa.

Excepção:

Os requerentes de asilo (N), requerentes com protecção provisória (F) e indigentes (S) não podem escolher livremente a sua Caixa! Os seus cuidados médicos obedecem a regras diferentes consoante os cantões. Pode informar-se no seu posto de atendimento em que Caixa o seu seguro foi feito e a quem se deve dirigir em caso de doença.

Caso não esteja satisfeito, pode mudar de Caixa. O seguro básico com uma franquia de 300 Francos pode ser rescindido com um prazo de três meses duas vezes por ano (a rescisão tem de ser enviada à Caixa, através de carta registada, até 31 de Março ou 30 de Setembro). O seguro na Caixa actual só termina quando tiver sido feito um novo seguro numa outra caixa.

O SEGURO BÁSICO

Com um seguro básico em qualquer Caixa terá direito às mesmas prestações.

QUAIS AS PRESTAÇÕES A QUE O SEGURO BÁSICO DE SAÚDE ME DÁ DIREITO?

→ *Tratamento ambulatório*

- Tratamento por médicos reconhecidos oficialmente (v. p. 21)

→ *Tratamento estacionário*

- Tratamento e internamento na secção geral (quarto com várias camas) de um hospital do cantão de residência, indicado numa lista oficial (→ lista de hospitais). (v. p. 32)

Medicamentos

- Medicamentos prescritos pelo médico e exames laboratoriais que estão indicados na → lista de especialidades (v. p. 27).

Gravidez e parto

- Sete exames de controle e dois → exames de ultra-sons durante a gravidez (v.p. 41).
- 100 Francos para cursos de preparação do parto (v. p. 42).
- Custos do parto no hospital, em casa ou na → clínica de partos (v. p. 42).
- Três aconselhamentos de aleitamento e um controle posterior (v. p. 44).
- Interrupção da gravidez (v. p. 47)

Medidas preventivas de saúde (prevenção)

- →Vacinas (rubéola, sarampo, papeira, tétano, difteria, poliomielite) e suas repetições.
- Oito exames de saúde às crianças antes do início do ano escolar (v. p. 45).
- Exame preventivo ginecológico (de três em três anos; para mulheres com mais de 50 anos de dois em dois anos) (v. p. 40).

Reabilitação

- Reabilitação estacionária (após operação, no caso de doenças graves)
- Fisioterapia/ergoterapia prescrita pelo médico (v. p. 37).
- Curas termais: 10 Francos por dia, se prescritas pelo médico em termas autorizadas (max. 21 dias /ano) (v. p. 38). →paga a fisioterapia/ergoterapia prescrita pelo médico (v. p. 38).

→Caso de urgência

- Em caso de transporte em ambulância, será paga a metade dos custos, não excedendo 500 Francos/ano (v. p. 28).
- No caso de salvamento de pessoas em perigo de vida (p.ex. acidente de montanha, enfarte cardíaco) é igualmente paga a metade dos custos, até uma soma de CHF 5000.-/ano.

Caso de doença no estrangeiro (só no caso de estadia de duração limitada)

- Num →caso de urgência no estrangeiro, são pagos todos os custos, caso não sejam superiores ao dobro dos custos respectivos na Suíça.

SEGUROS COMPLEMENTARES

Para além do seguro básico, pode fazer outros seguros adicionais na Caixa, os chamados seguros complementares, que incluem por exemplo os seguros de tratamentos dentários (v. p. 29), de psicoterapia não-médica (v. p. 31), de acesso a todos os hospitais na Suíça (escolha livre de hospitais), da cobertura dos custos numa secção semi-privada ou privada do hospital (v. p. 32) ou de serviços Spitex adicionais (v. p. 36). Os seguros complementares são facultativos e têm um custo suplementar. Não têm necessariamente de ser feitos na mesma caixa do seguro básico.

Uma vez que os seguros complementares não são obrigatórios, as Caixas podem decidir quem aceitam e recusar pessoas com base no seu estado de saúde. É, assim, importante só rescindir os seguros complementares quando tiver a certeza de que vai ser aceite noutra Caixa (confirmação escrita), ou então já não precisar do seguro complementar. Queira informar-se directamente na Caixa se pretender fazer um seguro complementar.

OS CUIDADOS DE SAÚDE NA SUIÇA SÃO GRATUITOS?

Não, tem de pagar um →prémio mensal e pagar normalmente parte dos custos quando consultar um/a médico/a.

PRÉMIOS DA CAIXA

Tem de pagar um →prémio mensal à Caixa. As crianças até aos 18 anos pagam menos. Algumas Caixas oferecem prémios mais baratos que para adultos aos jovens (entre 19 e 25 anos). As Caixas têm vários tipos de prémios, embora o seguro básico inclua as mesmas prestações em todas as Caixas. O Departamento Federal de Segurança Social (📖 P. 72) publica todos os anos uma lista com os prémios das Caixas consoante a região. A Caixa comunicar-lhe-á por escrito o novo montante dos prémios. Quando for informado do novo montante dos prémios, pode rescindir o contrato no prazo de um mês, no final do mês e trocar de Caixa.

SOMA ANUAL (FRANQUIA) E RETENÇÃO

Para além dos →prémios, terá de pagar parte dos custos dos tratamentos. Esta participação nos custos engloba uma soma anual (franquia) de 300 Francos. Isto significa que, de todas as facturas que recebe durante um ano, tem de pagar uma soma total de 300 Francos por ano. Se as facturas tiverem um valor superior a 300 Francos, tem de pagar ainda 10% (retenção) dos custos. A retenção não ultrapassa, contudo, 700 Francos por ano. Assim, um adulto não paga mais de 1 000 Francos por ano por custos de tratamento (300 Francos de soma anual e no máximo 700 Francos de retenção), a menos que tenha escolhido outro tipo de seguro (v. abaixo).

Exemplo

Os seus custos de tratamento (médico, medicamentos, hospital, etc.) são de 1500 Francos por ano. Deste montante, paga 300 Francos de soma anual fixa bem como 10% do restante montante (10% de 1200 Francos), ou seja, paga no total 420 Francos (300 + 120). Os custos restantes de 1080 Francos são pagos pela Caixa.

Em caso de maternidade (gravidez e parto) não tem de pagar os custos de tratamento.

Para as crianças não é paga soma anual (franquia) e é feita uma retenção de 350 Francos por ano. Ou seja, tem de pagar 10% do montante das facturas, até um montante de 350 Francos por ano.

Se pretender uma redução dos prémios, as Caixas oferecem vários tipos de seguros, que pode escolher livremente:

COMO POSSO POUPAR NOS PRÉMIOS DA CAIXA?

Modelo médico de família e HMO (Health Maintenance Organisation)

Os segurados comprometem-se a dirigir-se, em caso de doença, a um médico de família ou a um HMO, centro de saúde. Os prémios a pagar são mais baixos e, dependendo da Caixa, a soma anual e a retenção são suprimidas. Os tratamentos pelos médicos só são assumidos pela Caixa se forem prescritos pelo/a médico/a de família ou pelo centro de saúde.

Não é possível fazer um contrato de seguro com modelo de médico de família ou HMO em todas as Caixas.

- possível alterar o tipo de seguro, observando um prazo de rescisão de um mês, a partir de um ano após concluído o seguro, no final do ano.



Indemnizações do seguro de saúde

Seguro bonificado:

O seguro bonificado funciona como um sistema por fases, tal como o seguro automóvel. Começa com um prémio inicial 10% mais caro. Se não recorrer a nenhuns serviços, terá no próximo ano uma redução do prémio (em cinco anos até 45% de desconto).

- possível alterar o tipo de seguro, observando um prazo de rescisão de um mês, a partir de cinco anos após concluído o seguro, no final do ano.

Aumento da soma anual:

As Caixas oferecem por vezes somas anuais mais elevadas. Para as crianças também podem escolher-se somas anuais. Quanto mais elevada for a soma anual fixa – a franquia – que escolher, mais baixo será o montante do prémio que tem de pagar (a soma anual fixa mais elevada para adultos é de 2500 Francos, para crianças 600 Francos).

- Podem ser solicitadas alterações do tipo de seguro a partir de um ano após concluído o seguro, observando o prazo de rescisão de um mês, no final do ano.

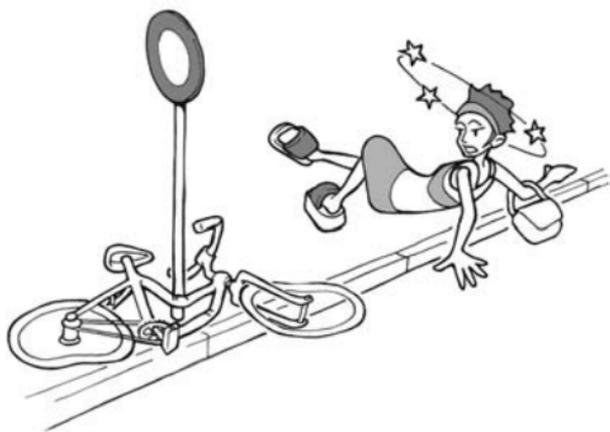
REDUÇÕES DO PRÉMIO

Se tiver dificuldades económicas e não puder pagar os prémios da Caixa, pode informar-se sobre reduções dos prémios no seu cantão de residência. Se receber prestações da assistência social ou se os seus custos de Caixa forem liquidados pelo município ou cantão, por exemplo no caso dos requerentes de asilo, não terá direito a redução suplementar dos prémios da Caixa. O montante da redução do prémio é estipulado a nível do cantão e calculado de acordo com o seu rendimento.

O SEGURO DE ACIDENTES

Distinguem-se entre acidentes de trabalho e não profissionais. 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, a fazer desporto ou na estrada.

Na Suíça, todos os trabalhadores estão automaticamente segurados contra acidentes de trabalho. Quem trabalhar mais de 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 automaticamente deduzidos do salário. Pode também fazer um seguro de acidentes a título privado. O seguro de acidentes obrigatório mais conhecido na Suíça é o SUVA (Instituto Suíço de Seguros de Acidente) (📖 P. 72).



Seguro de acidentes

Com o seguro básico da Caixa está também automaticamente segurado contra acidentes. Se já estiver segurado contra acidentes através do trabalho, pode pedir à sua Caixa que anule o seguro de acidentes no seu seguro, o que fará reduzir o seu →prémio. Quando deixar de trabalhar, tem de solicitar novamente o seguro de acidentes à sua Caixa.

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

Os seguros sociais

Todas as pessoas que vivam e trabalhem na Suíça têm de pagar a AHV (Seguro de Velhice e Sobrevivência) e o IV (Seguro de Invalidez), que constituem a sua previdência social. O objectivo da previdência social é garantir o seu sustento na velhice, em caso de morte de um membro da família ou no caso de invalidez (v. abaixo 58).

PORQUE TENHO DE PAGAR CONTRIBUIÇÕES PARA A AHV E IV?

Para ter segurança financeira na velhice, em caso de morte de um membro da família ou em caso de invalidez.

Os montantes do seguro ser-lhe-ão deduzidos directamente do salário e enviados pelo empregador ao seguro. Caso não trabalhe ou seja independente, é da sua responsabilidade pagar montantes ao seguro. Queira informar-se directamente na AHV (📖 P. 72). Têm de ser pagos montantes a partir do 20º ano de vida (caso comece a trabalhar mais cedo a partir dos 17 anos) ou a partir da chegada à Suíça. Ao pagar as contribuições da AHV está a pagar simultaneamente as contribuições da IV.

O SEGURO DE VELHICE E SOBREVIVÊNCIA (AHV)

O seguro de velhice e sobrevivência (AHV) (📖 P. 72) deve substituir parcialmente o salário em falta, em caso de velhice ou no caso de morte do cônjuge ou pais. As pensões de velhice permitem-lhe uma segurança financeira na velhice. As pensões de sobrevivência tentam evitar a precaridade financeira no caso de morte de um dos pais ou cônjuge.

O montante das pensões da AHV é calculado com base nos anos em que efectuou descontos e no montante das contribuições pagas. É importante que pague continuamente as contribuições, caso contrário haverá uma lacuna e a pensão será reduzida.

O SEGURO DE INVALIDEZ (IV)

A invalidez é uma redução da capacidade de trabalho, provocada por problemas de saúde físicos ou psíquicos. O seguro de invalidez (IV) promove sobretudo medidas que ajudem a melhorar a capacidade de trabalho. Inclui por exemplo acções médicas no caso de anomalias de nascença, uso de meios auxiliares, acções profissionais e escolares, tais como orientação profissional e recurso a agências de emprego ou pagamento dos custos de readaptação profissional.

QUANDO TENHO DIREITO A UMA PENSÃO DE INVALIDEZ?

Apenas após um ano de incapacidade permanente de trabalho, caso as medidas de melhoria da capacidade de trabalho não tenham sido coroadas de êxito e tenha vivido cinco anos na Suíça como migrante e a invalidez tenha surgido na Suíça.

Só no caso das acções profissionais ou escolares não terem êxito lhe será paga uma pensão IV. Tal só pode acontecer após um ano de incapacidade permanente de trabalho. Os/As migrantes só têm direito a uma pensão após cinco anos de permanência na Suíça, tendo pago contribuições pelo menos um ano e se os problemas de saúde tiverem surgido na Suíça.

É então calculado o montante da pensão IV, até que ponto a invalidez afecta a capacidade de trabalho (há pensões a $\frac{1}{4}$, a $\frac{1}{2}$ e completas). Caso receba uma pensão IV, continua a ser obrigado a pagar contribuições para o seguro, para que não haja lacunas.

Logo que atinja a idade de reforma (para as mulheres de 64 anos e para os homens de 65) receberá uma pensão AHV. Perde, neste momento, direito a receber uma pensão IV.



Seguro de invalidez

PRESTAÇÕES COMPLEMENTARES (EL)

As prestações complementares da AHV e IV servem para quando as pensões da AHV e da IV, em conjunto com o rendimento, não chegarem para cobrir os custos de vida. Os/As migrantes têm de viver pelo menos durante dez anos ininterruptamente na Suíça para poderem receber prestações complementares.

PREVIDÊNCIA PROFISSIONAL (BVG)

A Previdência profissional (também designada 2º Pilar ou Caixa de Pensões) complementa a AHV (seguro de velhice e sobrevivência) e IV (seguro de invalidez). Receberá a pensão da Caixa de pensões quando se reformar ou se ficar inválido. Estão seguradas todas as pessoas a partir dos 18 anos, que estejam seguradas na AHV/IV, que ganhem no mínimo 18 900 Francos por ano e tenham uma única entidade patronal (situação de 1.1.2005). Este montante é-lhes deduzido directamente do salário e pago à Caixa de Pensões juntamente com a quota-parte da entidade patronal. Não pode dispor livremente do capital acumulado na Caixa de Pensões. Só pode obter este capital em condições especiais, p.ex. se abandonar definitivamente a Suíça.

Glossário

Acupunctura	Método de medicina chinesa através do qual são espetadas agulhas finas em pontos estudados do corpo, obtendo assim uma acção benéfica nos órgãos internos
Ambulância	Veículo para transporte de doentes, que conduzem o/a paciente ao hospital em caso de urgência.
Ambulatório	Designação de cuidados médicos e de enfermagem de pacientes sem internamento no hospital, p. ex. no consultório médico.
Anestesia	Eliminação de sensibilidade e dor através da ministração de medicamentos. Pode perder-se a consciência (narcose) ou serem apenas anestesiadas certas partes do corpo (anestesia local).
Assistente de consultório	Pessoa sem formação médica, que ajuda o/a médico/a, efectua os trabalhos administrativos no consultório e atende o telefone.
Bolsa amniótica	A bolsa cheia de líquido amniótico, que protege a criança no corpo da mãe antes de nascer. Antes do nascimento a bolsa amniótica rompe-se (rompimento da bolsa amniótica).
Caso de urgência	Estado de risco de vida devido a ferimentos, intoxicação, queimaduras ou outras doenças agudas. O caso de urgência requer uma acção imediata, dado que de contrário podem ocorrer graves problemas de saúde ou a morte do/da paciente.
Clínica de partos	Estabelecimento especialmente equipado para partos, onde as mulheres que não apresentem quaisquer riscos podem dar à luz. As parturientes são seguidas individualmente antes, durante e após o parto por parteiras, podendo o companheiro ou uma pessoa próxima ficar a seu lado.

Clínica psiquiátrica	Hospital para tratamento de doenças e perturbações psíquicas bem como comportamentos estranhos. Existem estabelecimentos psiquiátricos para tratamento estacionário em secções fechadas ou abertas. Existem também clínicas de dia semi-estacionárias e policlínicas psiquiátricas.
Consulta	Tempo que os/as médicos/as reservam ao tratamento e aconselhamento de pacientes.
Contraceção	Métodos para evitar uma gravidez (p.ex. pílula anti-contraceptiva ou preservativos).
Convalescença	Tempo da cura ou restabelecimento completo após uma doença, operação ou acidente.
Cuidados básicos	Primeiros cuidados médicos em qualquer tipo de problema de saúde.
Diagnóstico	Detecção e designação de uma doença através da observação e exame de sintomas da doença.
Dieta	Alimentação prescrita pelo/a médico/a, tendo em vista as necessidades do/da paciente e que serve para prevenção ou tratamento de doenças.
Enfermaria de cuidados intensivos	Enfermaria para tratamento e controle de pessoas em risco de vida, especialmente em situações de urgência crónicas, ou em fase crítica da doença, em caso de ferimentos vários, sangramento, intoxicação grave, queimaduras, etc.
Escolha livre de médico	Os/As pacientes têm, em princípio, liberdade na escolha do/da médico/a que os/as trata. (isto, no entanto, só acontece se estes tiverem um seguro que não implique limitações).
Estacionário	Designação de cuidados médicos e de enfermagem de pacientes com internamento no hospital.

Fitoterapia	Terapia que tenta curar as doenças com plantas medicinais secas ou preparadas (p.ex. chá) ou com medicamentos constituídos sobretudo por plantas.
FMH (Foederatio Medicorum Helveticorum)	Associação de Médicos Suiços. Uma das tarefas principais da FMH é a regulamentação e controle da formação dos médicos após o exame oficial. Esta formação fica concluída com a obtenção do título de médico especialista FMH.
Homeopatia	Terapia que consiste no princípio das semelhanças. Uma doença é curada com pequenas quantidades de uma substância que, se fosse ministrada em grandes quantidades, provocaria a mesma doença.
Jornal local gratuito	Um jornal local gratuito, que indica na primeira página as moradas e números de telefone mais importantes em casos de urgência.
Líquido amniótico	Líquido na ↘ bolsa amniótica
Lista de especialidades	Lista com medicamentos e exames laboratoriais prescritos pelo médico, que são pagos pela Caixa. Pode obter a lista de especialidades na farmácia ou no/a seu/sua médico/a.
Lista de hospitais	Lista oficial do cantão com os hospitais que são pagos pelas Caixas. Pode obter a lista de hospitais na sua Caixa.
Mediação intercultural (tradutor/a)	Pessoa que permite a comunicação oral entre pessoas de diferentes origens sócio-culturais e linguísticas.
Médico escolar	Médico que acompanha a saúde de alunos e professores numa escola.
Medicina Antroposófica	Terapia, tratamentos com alimentação especial, métodos artificiais, terapia de movimento e remédios naturais.

Medicina Chinesa	As terapias da Medicina Chinesa são por exemplo: métodos de diagnóstico tradicionais (p.ex. diagnóstico da língua e do pulso), tratamentos com medicamentos feitos com ervas, massagens e treino de movimentos.
Menopausa	Altura da última menstruação da mulher.
Parteira	Ajudante de partos profissional, não médica, que assiste a qualquer parto. Pode assistir sozinha a um parto e só chama o médico em caso de dificuldades. As parteiras trabalham em hospitais, ✎ clínicas de partos ou como independentes.
Parto ambulatorio	Parto num hospital ou numa ✎ clínica de partos, no qual a mulher e o recém-nascido vão para casa algumas horas após o parto.
Planeamento familiar	Medidas que permitem às mulheres e às famílias determinar o número e a altura dos nascimentos.
Plano de vacinação	O Departamento Federal da Saúde e a Comissão Federal para Assuntos de Vacinação publicam anualmente o novo plano de vacinação, que estipula em que data têm de ser tomadas as ✎ vacinas necessárias.
Posições de parto	Possibilidades das mulheres darem à luz: p.ex. horizontal (na mesa de partos), sentada (no banco de partos ou cadeira Maya), vertical ou na água (chamado parto dentro de água).
Prémio	Quantia que os pacientes pagam pelo seguro de saúde e acidentes.
Privação de liberdade em caso de incapacidade	Internamento ou retenção de uma pessoa numa instituição devido a representar um perigo para si mesma ou para os outros, sem ou contra a sua vontade. Dado que a privação de liberdade em caso de incapacidade é uma medida muito restritiva, obedece a condições muito rigorosas.

Pro Senectute	Centro de contacto e informação para idosos com necessidade de cuidados, promove e apoia a sua qualidade de vida e autonomia.
Protecção de seguro	Protecção oferecida por um seguro em certos casos como doença e acidente.
Reabilitação	Aconselhamento, assistência e cuidados para reintegração dos pacientes na vida social e profissional após uma doença ou acidente.
Readaptação profissional	Qualificação de pessoas já formadas para exercerem outra profissão. Pode ser necessária uma readaptação profissional devido a desemprego, mudança de requisitos ou invalidez.
Seguro básico/ Seguro de saúde	Garante cuidados de saúde básicos bons e abrangentes para todos. É obrigatório e oferece as mesmas prestações a todos os segurados.
Seguro complementar	Este seguro é opcional e implica, entre outras coisas, mais conforto no hospital (p.ex. secção semi-privada ou privada) ou prestações adicionais (p.ex. tratamento de medicina naturalista, tratamentos dentários normais, etc.). A Caixa decide se o aceita ou não, consoante o seu estado de saúde.
«Sem-papéis»	Migrantes que não possuem documentos que autorizem a sua estada na Suíça. A circular do Departamento Federal de Segurança Social de 19 de Dezembro de 2002 às seguradoras de Saúde chama a atenção para a obrigação de seguro em vigor para «sem-papéis». Os «sem-papéis» sem seguro de Saúde podem dirigir-se aos centros de apoio.
Serviço de apoio ginecológico	Local onde as mulheres são aconselhadas e tratadas em caso de problemas de saúde. Pode ser o consultório de um/a ginecologista, um centro de planeamento familiar, uma policlínica ginecológica ou o consultório de uma parteira.

Terapia neural

Terapia que pretende influenciar as doenças, através de anestesia local (↘ anestesia) de pontos dolorosos e perturbadores.

Ultra-sons

Método de exame e tratamento. Os órgãos internos podem ser examinados com ultra-sons, através da transmissão para um ecrã (p.ex. medição dos movimentos da criança na ↘ bolsa amniótica). No tratamento, os ultra-sons provocam uma massagem nas zonas doentes e incentivam, assim, a circulação do sangue e a cura.

Vacina

Ministração de substâncias que protegem o corpo por longo tempo contra certas doenças. As vacinas mais importantes são contra a difteria (infecção nariz-garganta), tétano, tosse convulsa, poliomielite, sarampo-papeira-rubéola (várias viroses) e hepatite B. Algumas vacinas só oferecem protecção se forem repetidas (geralmente de 10 em 10 anos).

VIH/Sida

A Sida é uma imunodeficiência, que enfraquece de tal modo o corpo que este deixa de se poder defender contra certos agentes patológicos. Surgem, assim, as doenças infecciosas e tumores. O vírus que provoca a SIDA é chamado vírus da imunodeficiência adquirida (VIH).

7

Moradas

Esta lista de moradas contém sobretudo moradas de organismos nacionais.

Editor

Schweizerisches Rotes Kreuz 031 387 71 11
(Cruz Vermelha Suíça), Geschäftsstelle, Rainmattstr. 10, 3001 Bern
www.redcross.ch, info@redcross.ch

Caritas Suíça 041 419 22 22
Löwenstrasse 3, Postfach, 6002 Luzern
www.caritas.ch, info@caritas.ch

Departamento Federal da Saúde 031 323 30 15
Direktionsbereich Gesundheitspolitik /
Abt. Multi-sektorale Gesundheitspolitik
Sektion Chancengleichheit und Gesundheit
CH-3003 Bern
Hess-Strasse 27e, 3097 Liebefeld
www.bag.admin.ch, www.suchtundaids.bag.admin.ch

Informações/Gabinetes sobre Migração e Saúde

migesplus – die Internetplattform für Gesundheitsinformationen
in Migrationssprachen 031 387 71 11
Rainmattstr. 10, 3001 Bern
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Centro de Migração e Saúde 031 387 71 11
Rainmattstr. 10, 3001 Bern
www.redcross.ch, migration@redcross.ch

Caritas – Departamento de Saúde e Integração 071 227 34 47
071 227 34 30
Klosterhof 6e, Postfach, 9000 St. Gallen
www.caritas.ch/gesundheit, gesundheit@sg.caritas.ch

Comissão Federal de Estrangeiros	031 325 91 16
----------------------------------	---------------

Quellenweg 9, 3003 Bern-Wabern
www.eka-cfe.ch, eka-cfe@bfm.admin.ch

Departamento para Combate ao Racismo	031 324 10 33
--------------------------------------	---------------

Inselgasse 1, CH-3003 Bern
ara@gs-edi.admin.ch, www.edi.admin.ch/ara

Vítimas de Guerra e Tortura

Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper SRK	031 390 50 50
--	---------------

Freiburgstr. 44a, 3010 Bern
www.redcross.ch, ambulatorium.miges@redcross.ch

Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper Zürich	044 255 49 07
---	---------------

afk Zürich, Psychiatrische Poliklinik
 Culmannstrasse 8 (Postadresse), Sonneggstrasse 6 (Besucheradresse)
 8091 Zürich
www.psychiatrie.unispital.ch

Informações Gerais e Aconselhamento

Alimentação

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung	031 385 00 00
---	---------------

Postfach 8333, 3001 Bern
www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft	056 200 17 90
--------------------------------------	---------------

Generalsekretariat, Rütistrasse 3 A, 5400 Baden
www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch

Stiftung Ernährung und Diabetes	031 302 42 33
---------------------------------	---------------

www.diabetes-ernaehrung.ch, info@diabetes-ernaehrung.ch

Movimento

SUISSE BALANCE 031 389 92 91
 Postfach 8172, 3001 Bern
 www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch

Álcool e Drogas

KOSTE /FASD (Schweizerische Koordinationsstelle für stationäre
 Therapieangebote im Drogenbereich / Schweizerische Fachstelle für
 Schadenminderung im Drogenbereich) 031 376 04 01
 Eigerplatz 5, Postfach 460, 3000 Bern 14
 www.koste-fasd.ch, www.infoset.ch
 office@koste-coste.ch, office@fasd-brr-urd.ch

Uma página de internet abrangente para a área da toxicoddependência
 www.infoset.ch

Tabaco

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT) 031 389 92 46
 Effingerstrasse 40, 3001 Bern
 info@at-schweiz.ch
 www.at-schweiz.ch

Krebsliga Schweiz 031 389 91 00
 Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern
 www.swisscancer.ch, info@swisscancer.ch

Lungenliga Schweiz 031 378 20 50
 Südbahnhofstr. 14 c, 3000 Bern 14
 www.lung.ch, info@lung.ch

VIH e Sida

Aids Hilfe Schweiz (AHS) 044 447 11 11
 Konradstrasse 20, 8005 Zürich
 www.aids.ch, aids@aids.ch

Vacinação

Bundesamt für Gesundheit 031 323 87 06
 Abteilung Epidemiologie und Infektions-krankheiten
 3003 Bern
www.bag.admin.ch/sichimpfen, epi@bag.admin.ch

Saúde psíquica

pro mente sana 044 563 86 00
 Hardturmstrasse 261, Postfach, 8031 Zürich
www.promentesana.ch, kontakt@promentesana.ch

Die Dargebotene Hand 031 301 91 91
 Centro de Apoio Psicológico
 Zentralsekretariat
 Zähringerstrasse 53, Postfach 835, 3000 Bern 9
www.143.ch, verband@tel-143.ch

Direitos e Obrigações dos/das Pacientes

Direitos dos/das Pacientes 044 361 92 56
 Dachverband Schweizerischer Patienten-stellen (DVSP)
 Hofwiesenstr. 3, 8042 Zürich

Schweizerische Patienten-Organisation (SPO) 044 252 54 22
 Häringstrasse 20, 8001 Zürich
www.spo.ch, zh@spo.ch

Mediação intercultural (tradução)
www.eka-cfe.ch/d/adressen.asp, eka-cfe@bfm.admin.ch

INTERPRET' 031 351 38 28
 Schweizerische Interessengemeinschaft für Übersetzen und Vermitteln
 Monbijoustrasse 61, CH-3007 Bern
www.inter-pret.ch, coordination@inter-pret.ch

Cuidados de saúde a idosos

CURAVIVA 044 385 91 91
 Verband Heime und Institutionen Schweiz
 Lindenstrasse 38, 8008 Zürich
www.curaviva.ch, info@curaviva.ch

Pro Senectute Schweiz 044 283 89 89
 Geschäftsstelle
 Lavaterstr. 60, Postfach, 8002 Zürich
 www.pro-senectute.ch

Crianças

Pro Juventute 044 256 77 77
 Zentralsekretariat, Seehofstrasse 15
 www.projuventute.ch

Mulheres

**Fraueninformationszentrum für Frauen aus Afrika,
 Asien, Lateinamerika und Osteuropa (FIZ)** 044 240 44 22
 Badenerstrasse 134, 8004 Zürich
 contact@fiz-info.ch, www.fiz-info.ch

Unité mobile de soins communautaires (Umsco) 022 382 53 11
 Anlaufstelle für medizinische Beratung:
 rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genf

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen 044 382 30 33
 Elisabethenstrasse 16, Postfach 8426, 8036 Zürich
 www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch

**PLANes – Schweizerische Stiftung für sexuelle
 und reproduktive Gesundheit** 021 661 22 33
 Avenue de Beaulieu 9, Case postale 313, 1000 Lausanne 9
 www.plan-s.ch, info@plan-s.ch

Schweizerischer Hebammenverband 031 332 63 40
 Rosenweg 25C, Postfach, 3000 Bern 23
 www.hebamme.ch, info@hebamme.ch

Cuidados domiciliários

Spitex 031 381 22 81
 Spitex Verband Schweiz
 Belpstrasse 24, 3007 Bern
 www.spitex.ch, admin@spitex.ch

Informações sobre seguros sociais

AHV	022 795 91 11
------------	----------------------

Para informações sobre AHV (Seguro de velhice e sobrevivência)
relativas aos acordos entre países

Schweizerische Ausgleichskasse, Av. Ed-mond-Vaucher 18, 1211 Genf

Bundesamt für Sozialversicherung	031 322 90 11
---	----------------------

Effingerstr. 33, 3003 Bern

www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch

Stiftung Auffangeinrichtung BVG	044 284 55 15
--	----------------------

Administration Freizügigkeitskonten, Postfach 2831, 8022 Zürich

www.aeis.ch, administration.fzk@aeis.ch

Suva – Schweizerische Unfallversicherungsanstalt	0848 830 830
---	---------------------

Hauptsitz

Fluhmattstr. 1, 6004 Luzern

www.suva.ch

Zentralstelle 2. Säule	031 320 61 75
-------------------------------	----------------------

Postfach 5032, 3001 Bern

sfbvg@be.aey.ch

Centro de apoio para «sem-papéis»

Basel – Anlaufstelle für Sans-Papiers	061 681 56 10
--	----------------------

Gewerkschaftshaus

Rebgasse 1, 4058 Basel

www.sans-papiers-basel.ch, anlaufstellebasel@gmx.ch