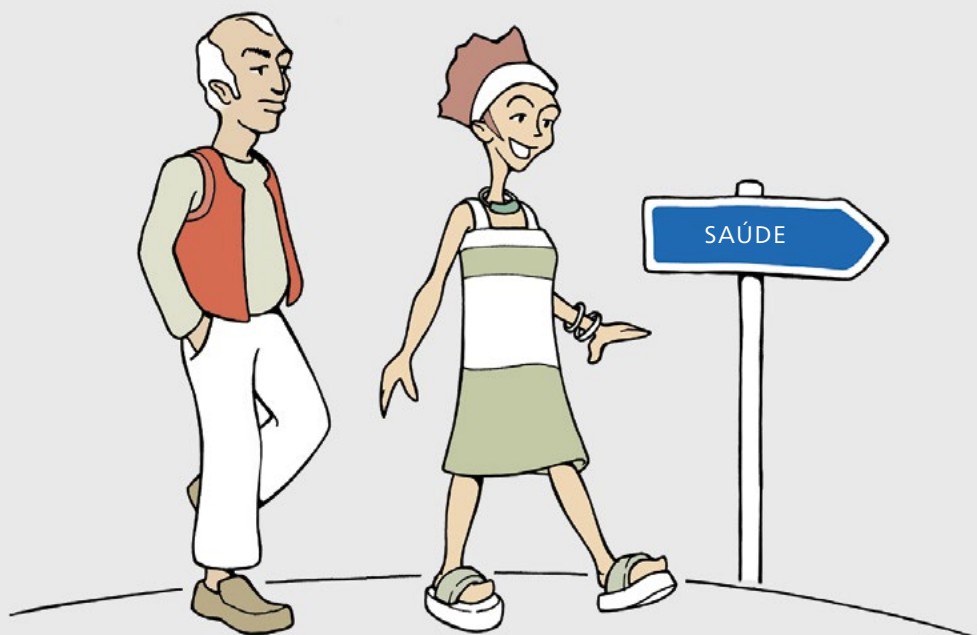


# GUIA DA SAÚDE SUÍÇA

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

Encomendar online  
em 18 línguas:  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)



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



migesplus.ch - o portal na internet sobre  
 Migração e Saúde  
 Cruz Vermelha Suíça  
 Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
 Telefone 058 400 45 24  
 www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

## Ficha técnica

Edição: 2017  
 4ª edição completamente atualizada  
 Editado por:  
 Cruz Vermelha Suíça  
 Departamento de Saúde e Integração  
 Secção Saúde e Diversidade, Werkstrasse 18  
 3084 Wabern, telefone 058 400 45 75  
 www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch  
 Departamento Federal da Saúde BAG, Setor de  
 Direção Política de Saúde  
 Secção Igualdade de Oportunidades na Área da Saúde  
 3003 Berna, telefone 058 463 06 01,  
 www.miges.admin.ch  
 www.bag.admin.ch

Conceção e texto: Katja Navarra, Katharina Liewald  
 Tradução: Cândida Fernandes Meili  
 Ilustrações: Claude Zellweger  
 Composição gráfica: visu'1 AG, Berna  
 Pré-impressão: TRANSLATION-PROBST AG  
 Encomenda internet: www.migesplus.ch  
 Número de publicação BAG: 2017-GP-01  
 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 4ª edição 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 (interpretação)	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 interpretação (v. capítulo Mediação intercultural (interpretação), 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, 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 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 passeios a passo rápido, andar de bicicleta ou subir escadas são adequadas para promover e manter a sua saúde.

Se se movimentar 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, e ficar um pouco sem fôlego. Tal promove um desenvolvimento físico e psíquico saudável.

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.

- **Informações em várias línguas e brochuras sobre alimentação e movimento em várias línguas**  
[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Ernährung & Bewegung (Alimentação & Movimento)
- **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Associação Suíça de Nutrição)** – Informações, recomendações, conselhos de alimentação, receitas  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch), telefone 031 385 00 00
- **Nutrinfo®** – serviço de informação gratuito sobre questões de alimentação, [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch), telefone 031 385 00 08
- **Schweizerische Diabetes-Gesellschaft (Associação Suíça de Diabetes)** – Informações, apoio e acompanhamento de pacientes e familiares, [www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch)  
[sekretariat@diabetesschweiz.ch](mailto:sekretariat@diabetesschweiz.ch), telefone 056 200 17 90
- **Mütter- und Väterberatung (Aconselhamento para Mães e Pais)**  
Ponto de contacto para questões relativas a nutrição infantil  
Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (Federação Suíça de Aconselhamento para Mães e Pais)  
[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch), [info@sf-mvb.ch](mailto:info@sf-mvb.ch), telefone 062 511 20 11
- **Centros Regionais de Aconselhamento para Mães e Pais em**  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)
- **Gesundheitsförderung Schweiz (Promoção da Saúde Suíça)** -  
Informações e dicas sobre alimentação e movimento  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch),  
[office.bern@gesundheitsfoerderung.ch](mailto:office.bern@gesundheitsfoerderung.ch)
- **conTAKT-net.ch**  
Ouvir informações sobre saúde online em 12 línguas (Rubrica „Site da internet modelo“)



## 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 (no máximo dois copos normais) de bebidas alcoólicas para as mulheres ou dois copos normais (no máximo três) para os homens. Além disso, não deve beber-se álcool no mínimo dois dias por semana. 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).

- **Informações em várias línguas sobre álcool**

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Psyche, Sucht & Krise (Psique, adição & crise)



- **Sucht Schweiz (Toxicod dependência Suíça)** – Informações, conselhos e ajuda [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch), [info@suchtschweiz.ch](mailto:info@suchtschweiz.ch), telefone 021 321 29 11
- **Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (AT Schweiz)** (Associação Suíça para Prevenção do Tabagismo)  
[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch),  
telefone 031 599 10 20
- **Krebsliga Schweiz (Liga Suíça contra o Cancro)**  
[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch), [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch),  
telefone 0800 11 88 11
- **Rauchstopplinie (Linha Parar de Fumar)** – Aconselhamento telefónico sobre parar de fumar em várias línguas, [www.rauchstopplinie.ch](http://www.rauchstopplinie.ch)  
Telefone 0848 000 181
- **Lungenliga Schweiz (Liga Pulmonar Suíça)**  
[www.lung.ch](http://www.lung.ch), [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch), telefone 031 378 20 50
- **Infodrog: Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht (Centro Nacional de Coordenação de Toxicod dependências)**  
[www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch), [office@infodrog.ch](mailto:office@infodrog.ch)  
Telefone 031 376 04 01
- **Safe Zone** – Aconselhamento online sobre questões de toxicod dependência para pacientes, familiares, profissionais e interessados (gratuito e anónimo).  
[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)
- **www.infoset.ch** – Portal informativo sobre adição, drogas, prevenção e ajuda

# 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 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/Impfplan](http://www.migesplus.ch/Impfplan) (Plano de vacinação)

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

[www.sichimpfen.ch](http://www.sichimpfen.ch), [epi@bag.admin.ch](mailto:epi@bag.admin.ch)

Aconselhamento telefónico – Linha informativa sobre vacinação 0844 448 448

- **[www.infovac.ch](http://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 (com selo de qualidade OK) e ter atenção que não entre na sua boca espermatozoides ou sangue. Os preservativos podem comprar-se nos supermercados, farmácias e drogas. Existem também preservativos para a mulher, que se podem encontrar na internet, p. ex. em [www.sante-sexuelle.ch/shop](http://www.sante-sexuelle.ch/shop) ou [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch).

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 aconselhamento de saúde sexual.

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

[www.aids.ch](http://www.aids.ch), [aids@aids.ch](mailto:aids@aids.ch)

Telefone 044 447 11 11

- **SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz (SAÚDE SEXUAL Suíça)** – Promoção da saúde sexual, centros de aconselhamento de planeamento familiar e gravidez. Lista dos centros de aconselhamento e entidades especializadas regionais.

[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch),

[info@sexuelle-gesundheit.ch](mailto:info@sexuelle-gesundheit.ch)

Telefone 031 311 44 08 ou 021 661 22 33

- **Informações sobre temas de saúde sexual**  
em mais de 10 línguas: [www.sex-i.ch](http://www.sex-i.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. No curso de um ano, até um terço da população suíça sofre de uma doença psíquica. 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/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Psyche, Sucht & Krise (Psique, adição & crise)

• **pro mente sana** – Informações, conselhos e ajuda para doentes e familiares, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), telefone de aconselhamento 0848 800 858

• **Die Dargebotene Hand – 143** – aconselhamento telefónico anónimo, e-mail e chat, [www.143.ch](http://www.143.ch), [verband@143.ch](mailto:verband@143.ch), telefone 143



*Endereços de grupos de autoajuda nos vários cantões:*

**Stiftung Selbsthilfe Schweiz (Fundação Autoajuda Suíça)** – centro de coordenação e serviço nacional dos 19 centros de autoajuda regionais e de duas organizações de autoajuda suíças

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch), telefone 061 333 86 01

*Para crianças e jovens:*

**Pro Juventute Aconselhamento e Ajuda 147** – aconselhamento telefónico confidencial e gratuito, chat, e-mail e SMS para crianças e jovens, [www.147.ch](http://www.147.ch), telefone 147, [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch)

# 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 53 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.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch).

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

As prestações principais são:

<b>Tratamento em consulta externa</b>	Tratamento por médicos reconhecidos oficialmente
<b>Tratamento com internamento</b>	Tratamento e internamento na enfermaria geral (quarto com várias camas) de um hospital do cantão de residência, indicado numa lista oficial (lista de hospitais)
<b>Caso de urgência</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tratamentos de emergência</li><li>• Comparticipação em custos de transporte e salvamento</li></ul>
<b>Medicamentos</b>	Medicamentos e análises de laboratório receitados por médicos e que se encontram numa lista oficial (lista de especialidades, lista de análises)
<b>Gravidez e parto</b>	Exames de controlo, custos do parto, cursos de preparação para o parto, aconselhamento sobre aleitamento, interrupção da gravidez
<b>Prevenção da saúde</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exame preventivo ginecológico</li><li>• Vacinas</li><li>• Exames de saúde para crianças antes do início escolar</li></ul>
<b>Reabilitação</b>	Reabilitação com internamento após operação ou no caso de doença grave, fisioterapia e ergoterapia, se prescritas pelo médico
<b>Em caso de doença no estrangeiro</b>	Tratamentos de emergência no estrangeiro no caso de estadia de duração limitada (p. ex. férias)
<b>Medicina Alternativa</b>	Medicina Antroposófica, Homeopatia, 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 terá de participar 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, no final de setembro, uma lista com os prémios das caixas de doença consoante a região ([www.priminfo.ch](http://www.priminfo.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 ainda 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 consultar livremente um médico especialista. O seu médico de família é quem decide. Pode, contudo, escolher, por regra, livremente o seu ginecologista, pediatra e oftalmologista. Com estes modelos os prémios são menores. Tem, contudo, de obedecer a regras rígidas, consoante o modelo.

- **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. Com este modelo, pode poupar nos prémios. Tem, contudo, de poder comunicar com o centro de aconselhamento telefónico.

- **Aumento da franquia anual**

As caixas de doença oferecem 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. Pode também optar, de forma espontânea, por uma franquia para crianças e jovens até 18 anos e, deste modo, poupar nos prémios de seguro. As franquias anuais à escolha, no caso de crianças e jovens, são geralmente 100, 200, 300, 400, 500 e 600 francos.

Informe-se diretamente junto da sua caixa de doença sobre os vários modelos de seguros e verifique com cuidado se o modelo de poupança é realmente vantajoso para si.

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

### **Comparação de prémios, mudança de caixa de doença**

Pode consultar informações atuais sobre comparação de prémios das várias Caixas de Doença e ofertas de aconselhamento em [www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch).

Se pretender mudar de seguro de doença, tem de rescindir por escrito o seu seguro junto da sua Caixa de Doença atual, o mais tardar até 30 de novembro e de se inscrever na nova Caixa de Doença a partir de 1 de janeiro. A sua carta de rescisão tem de dar entrada até 30 de novembro na sua Caixa de Doença.

Se até aqui esteve segurado sem modelo de poupança (p. ex. franquia opcional, modelo de médico de família/HMO), pode também rescindir com data de 30 de junho. A sua carta de rescisão tem, nesse caso, de dar entrada na sua Caixa de Doença até 31 de março.

Importante: Para que a rescisão seja válida, tem de dar entrada na sua Caixa de Doença o mais tardar em 31 de março ou 30 de novembro. Envie-a, se possível, à sua Caixa de Doença por correio registado, com uma antecedência de 15 dias.

#### **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 semiprivada, 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 não são iguais em todas as caixas 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.

### Informações sobre reduções de prémio

[www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch) > Prämienverbilligung  
(Redução de prémio)

Hotline telefónica 058 464 88 01

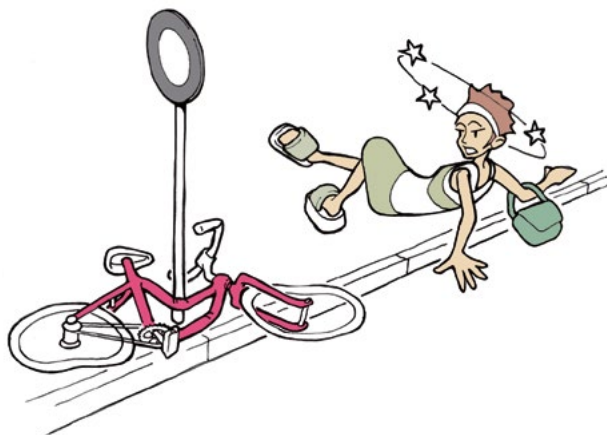


### Em caso de problemas com a caixa de doença –

Ombudsstelle Krankenversicherung (Entidade de mediação do seguro de doença),

[www.om-kv.ch](http://www.om-kv.ch), telefone 041 226 10 10

## 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

- Tem também de segurar-se 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.

- **Departamento Federal de Segurança Social**

[www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch), [info@bsv.admin.ch](mailto:info@bsv.admin.ch)

Telefone 058 462 90 11



- **Centro de informação AHV / IV**, [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) > Kontakte (Contactos)

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

- [www.zas.admin.ch](http://www.zas.admin.ch) > Schweizerische Ausgleichskasse SAK (Caixa Suíça de Compensação), tel. 058 461 91 11

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

[www.sfbvg.ch](http://www.sfbvg.ch), [info@zentralstelle.ch](mailto:info@zentralstelle.ch), tel. 031 380 79 75

- **Stiftung Auffangeinrichtung BVG**

Administração contas de fundos antecipados

[www.aeis.ch](http://www.aeis.ch), telefone 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

---

### **O QUE PAGA A CAIXA DE DOENÇA?**

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



sentir que ele o compreende.

### **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, também 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.



### **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 toxicod dependência
- 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, 9, 11, 28, 37).

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

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

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 telefónica 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](http://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, em princípio, 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 e não os deve dar a outras pessoas. Em princípio, os medicamentos não devem ser utilizados após a data de validade impressa 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 um registo dos medicamentos dos seus clientes prescritos pelo médico e sujeitos a receita (processos de paciente). A abertura de um tal processo tem um custo adicional mínimo único. Se 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.

#### 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 geralmente mais baratos.
- Na compra de genéricos, a retenção é geralmente 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 prescrito expressamente o medicamento original. Quando comprar medicamentos pergunte sempre se há genéricos.

No caso de emergências aos fins de semana e à noite, existem as **farmácias de serviço**.

Pode pedir informações por telefone e saber qual a farmácia de serviço perto de si (p. ex. telefone 1818, informações em alemão, francês, italiano, inglês). Ou encontrará na internet uma lista de farmácias de serviço regionais: [www.erstehilfe.ch](http://www.erstehilfe.ch) > Notfalldienst Apotheken (Farmácias de Serviço).

Não se esqueça de que tem de pagar uma sobretaxa 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. Tem, contudo, de participar os custos dos medicamentos (franquia e retenção cf. página 14). Se adquirir um medicamento original que possa ser substituído por um genérico mais barato (cf. página 24), a caixa de doença exige uma retenção de 20 por cento. Se o seu médico prescrever, no entanto, por motivos médicos, expressamente um medicamento original, a retenção é de 10 por cento.

Geralmente as caixas de doença reembolsam os custos dos medicamento diretamente às farmácias. Por essa razão, ao comprar medicamentos sujeitos a receita médica na farmácia, deve apresentar o cartão de seguro. Algumas caixas de doença exigem, contudo, que pague primeiro os medicamentos e reembolsam-lhe mais tarde os custos.

## TRATAMENTO PSIQUIÁTRICO E PSICOTERAPÊUTICO

As sobrecargas psíquicas podem ser tão fortes que os pacientes deixem de ser capazes de gerir normalmente o seu dia a dia. Isto provoca uma grande tensão psicológica nos pacientes e seus familiares.

Os especialistas de Psiquiatria e Psicoterapia, bem como os psicólogos especializados em Psicoterapia 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?

Existem várias orientações psicoterapêuticas. O importante é que encontre um terapeuta no qual tenha confiança. O apoio e tratamento que pode obter realiza-se geralmente 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. Os medicamentos podem apoiar a cura; no entanto, por si só não curam.
- Em situações de vida difíceis, pode obter eventualmente 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?



- Tratamentos efetuados em consulta externa de Psiquiatria.
- Os custos de tratamento, se este for efetuado por um psiquiatra. Por vezes é necessário ser referenciado pelo médico de família.
- O tratamento realizado por um psicólogo especializado em Psicoterapia não médico é pago pelo seguro básico se o psicólogo trabalhar no consultório de um médico (psicoterapia delegada por um médico).
- Todos os outros tipos de psicoterapia não médica só são pagos pela caixa de doença se tiver um seguro complementar especial (cf. página 17).

Na altura do primeiro contacto, pergunte ao terapeuta se a caixa de doença paga os custos do tratamento.

### É BOM SABER



- Os especialistas de Psiquiatria e Psicoterapia são médicos com uma especialização em Psiquiatria e Psicoterapia.
- Os psicólogos especializados em Psicoterapia concluíram um curso universitário em Psicologia e dispõem de uma formação em Psicoterapia.

### **Consulta externa de Psiquiatria, consultório privado ou clínica, clínica de dia**

O tratamento pode ser realizado numa consulta externa pública de Psiquiatria ou num consultório privado. Terá aí consultas regulares até se sentir melhor. Nas consultas externas, obtém geralmente mais depressa uma consulta. Muitas vezes, contudo, aí não lhe são prestados tratamentos de longa duração. Se necessário, será auxiliado a encontrar um especialista num consultório privado, com o qual é possível um tratamento mais prolongado.

Informe-se também sobre tratamentos na sua língua materna. Existem terapeutas em consultórios privados que podem realizar o tratamento na sua língua materna (cf. página 28). Nas consultas externas públicas de Psiquiatria, bem como nas consultas externas para vítimas de guerra e de tortura pode recorrer-se a intérpretes profissionais (cf. página 28).

Se, durante algum tempo, necessitar de um acompanhamento e proteção mais intensivos, pode ser útil o internamento numa clínica ou clínica de dia. Aí poderá aproveitar as várias ofertas terapêuticas e será apoiado por especialistas nas áreas da Psiquiatria, Psicoterapia e Enfermagem.

Em caso de urgência, pode dirigir-se diretamente às consultas externas de Psiquiatria da sua região. Estas dispõem geralmente de um serviço de urgência de 24 horas. Informe-se na lista telefónica ou na internet sobre endereços de contacto destas instituições na sua área de residência. Em caso de emergência, pode também dirigir-se diretamente a uma clínica psiquiátrica pública ou telefonar para o número de emergência 144 (cf. página 31).



- **Informações em várias línguas sobre saúde psíquica**  
[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Psyche, Sucht & Krise  
(Psique, adição & crise)
- **Lista de psicoterapeutas em várias línguas**  
[www.migesplus.ch/Verzeichnis](http://www.migesplus.ch/Verzeichnis) (Lista)
- **pro mente sana** – Informações, conselhos e ajuda para pacientes e familiares,  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch), telefone de aconselhamento 0848 800 858
- **Die Dargebotene Hand – 143** – aconselhamento telefónico anónimo, e-mail e chat,  
[www.143.ch](http://www.143.ch), [verband@143.ch](mailto:verband@143.ch), telefone 143

*Endereços de grupos de autoajuda nos vários cantões:*

**Stiftung Selbsthilfe Schweiz (Fundação Autoajuda Suíça)** – Centro de coordenação e serviço nacional dos 19 centros de autoajuda regionais e de duas organizações de autoajuda suíças  
[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch), telefone 061 333 86 01

*Para crianças e jovens:*

**Pro Juventute Aconselhamento e Ajuda 147** - aconselhamento gratuito e anónimo por telefone, chat, e-mail e SMS para crianças e jovens em situações de crise e em situações de vida difíceis  
[www.147.ch](http://www.147.ch), tel. 147, [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch)

*Ajuda e aconselhamento para vítimas de guerra e tortura:*

- **Consulta externa para vítimas de guerra e de tortura da Cruz Vermelha Suíça**,  
Schweizerisches rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern,  
[www.redcross.ch/ambulatorium](http://www.redcross.ch/ambulatorium), telefone 058 400 47 77
- **Consulta externa para vítimas de guerra e de tortura**  
**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (Clínica de Psiquiatria e Psicoterapia)**  
Universitätsspital Zürich (Hospital Universitário de Zurique),  
Culmannstrasse 8, 8091 Zürich, [www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch), telefone 044 255 49 07
- **Consulta para vítimas de guerra e de tortura em Genebra (cantão de Genebra)**,  
Departamento de Medicina Comunitária,  
Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14  
[www.hug-ge.ch](http://www.hug-ge.ch), telefone 022 372 53 28
- **Consulta para vítimas de guerra e de tortura**  
**Lausana (cantão de Vaud) Appartenances**,  
Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne  
[www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch), [info@appartenances.ch](mailto:info@appartenances.ch), telefone 021 341 12 50
- **Gravita SRK - Centro de Psicotraumatologia**  
Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen  
[www.gravita.ch](http://www.gravita.ch), [info@gravita.ch](mailto:info@gravita.ch), telefone 058 229 08 28

## 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](http://www.sso.ch), [info@sso.ch](mailto: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 autorização 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 sobre o médico de serviço a quem se tem de dirigir em caso de emergência. Em todas as regiões 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. Telefone, se possível, antecipadamente para as urgências do hospital. Pode evitar, assim, tempos de espera mais prolongados.

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?
- O que aconteceu?
- Onde está o paciente?
- 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 semiprivada (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 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 ou pessoal de cuidados. 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 podem requerer intérpretes. 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 mais intensivo para que o paciente recupere e possa voltar a ser o mais independente possível. 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, 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: custos do internamento e terapias prescritas pelo médico (p. ex. fisioterapia/ergoterapia).
- Curas termais: Apenas em curas termais, há uma pequena comparticipação nos custos da caixa de doença (seguro básico). Dez francos por dia por curas termais prescritas pelo médico em termas autorizadas (máx. 21 dias por ano). Os custos de médico, medicamentos e fisioterapia são pagos adicionalmente.

# 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 na gravidez, parto e aleitamento. Existem também centros de saúde sexual, planeamento familiar e gravidez, que a podem ajudar (cf. página 37), e que trabalham por vezes também com intérpretes. O aconselhamento é geralmente 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).

### **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 assegurada em caso de maternidade.

#### **Proteção da maternidade**

Há leis especiais que protegem as mulheres grávidas e que trabalhem de sobrecargas intensas no local de trabalho. Informe atempadamente o seu empregador de que está grávida.

---

## O QUE PAGA A CAIXA DE DOENÇA?



- sete exames de controlo e dois exames de ultrassons durante uma gravidez normal
- 150 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
- até dez visitas ao domicílio por parteiras, após o parto
- custos de uma interrupção da gravidez

Em todas estas prestações (à exceção da interrupção da gravidez) está isenta de comparticipação nos custos, isto é, não tem de pagar franquia, retenção nem comparticipação em despesas de internamento (cf. página 14). A partir da 13ª semana de gravidez e até às oito semanas após o parto, não tem também de participar os custos de prestações médicas gerais, p. ex. em caso de doença.

---

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.

### Parto

Na Suíça pode dar-se à luz no hospital, numa clínica de partos ou em casa. Questione o seu médico ou a sua parteira 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.

### Aconselhamento após o parto

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. Alguns centros de aconselhamento para mães e pais trabalham também em conjunto com mediadores interculturais (intérpretes).

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 interrupção da gravidez pode ser difícil. É, assim, necessário um aconselhamento prévio. Para obter aconselhamento e apoio, dirija-se a um centro de saúde sexual e planeamento familiar. Pode obter os endereços de todos os centros de aconselhamento na Suíça também na internet em [www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch).

- **Informações em várias línguas sobre gravidez, parto, aleitamento e saúde feminina:**

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Schwangerschaft & Baby (Gravidez & Bebê)

- **SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz (SAÚDE SEXUAL Suíça)** – Promoção da saúde sexual, centros de aconselhamento de planeamento familiar e gravidez. Lista dos centros especializados e de aconselhamento regionais.

[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch), [info@sexuelle-gesundheit.ch](mailto:info@sexuelle-gesundheit.ch)  
Telefone 031 311 44 08 ou 021 661 22 33

- **Informações sobre temas de saúde sexual em mais de dez línguas:**  
[www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)

- **Mütter- und Väterberatung (Aconselhamento para Mães e Pais)**

Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (Federação Suíça de Aconselhamento para Mães e Pais)

[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch), [info@sf-mvb.ch](mailto:info@sf-mvb.ch), telefone 062 511 20 11  
Centros de aconselhamento regionais para mães e pais em [www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)

- **Schweizerischer Hebammenverband**

**(Associação Suíça de Parteiras)**

[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch), [info@hebamme.ch](mailto:info@hebamme.ch), telefone 031 332 63 40



# 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, e 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:

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

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 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 (comparticipação nos custos pelo paciente cf. página 14).
- 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) – cuidados

e assistência em todas as regiões da Suíça

[www.spitex.ch](http://www.spitex.ch) / Spitex in Ihrer Region

(Spitex na sua região)

[admin@spitex.ch](mailto:admin@spitex.ch)

Número nacional da Spitex 0842 80 40 20

(8 cêntimos/minuto)

Boletim informativo da Spitex em 12 línguas:

[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Alter (3ª Idade)



# CUIDADOS MÉDICOS A IDOSOS

## **QUE APOIO POSSO OBTER QUANDO FOR IDOSO?**

As pessoas idosas podem ter de depender de cuidados e deixarem de poder viver sozinhas em casa. Se os familiares não se puderem ocupar delas, têm a possibilidade de ser 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 lugar num 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 Schweiz (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), se as pensões da AHV e IV, em conjunto com outros rendimentos, não chegarem para cobrir os custos de vida (cf. página 19). As prestações complementares não são ajuda social e podem também ser requeridas, independentemente de um internamento num lar. Os migrantes têm de ter vivido pelo menos durante dez anos ininterruptamente na Suíça para poderem receber prestações complementares. Quanto aos refugiados este prazo é de cinco anos.

- **CURAVIVA Schweiz** – Verband Heime und Institutionen Schweiz

(Associação de Lares e Instituições da Suíça) Endereços de

lares de terceira idade em

[www.heiminfo.ch](http://www.heiminfo.ch)

- **Pro Senectute Schweiz** – Organização profissional e

de serviços para idosos

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch), [info@prosenectute.ch](mailto:info@prosenectute.ch)

Telefone 044 283 89 89



*Informações sobre prestações complementares:*

- [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) > Sozialversicherungen (Seguros sociais) > 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 (interpretação), 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:**

- O testamento de paciente é um documento especial, onde pode anotar que tipo de tratamento médico deseja se, devido a doença ou acidente, deixar de poder comunicar a sua vontade (no caso de perder a capacidade de discernimento).
- Com o testamento de paciente, tem a certeza de que a sua vontade relativamente ao tratamento médico também será respeitada quando deixar de poder exprimir-se a esse respeito.
- Os seus familiares e médicos conhecem, desta forma, a sua vontade relativamente ao tratamento médico, bem como os seus princípios morais pessoais e podem agir nesse sentido.

Fale com o seu médico se pretender obter mais informações a respeito do testamento de paciente. Pode consultar mais informações sobre este tema em [www.patientenverfuegung-srk.ch](http://www.patientenverfuegung-srk.ch) e noutros sites da internet sobre este tema.

# 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:

- *Obrigaçãodeinformaçãoperanteomédico*

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.).

- *Cumprimentodasinstruçõesdomédico*

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/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Stichwortsuche (Procura por palavras-chave) (introduzir palavra-chave ‚Recht‘ (Direito) ou nos seguintes locais:

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



# MEDIAÇÃO INTERCULTURAL (INTERPRETAÇÃO)



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

## **QUEM PODE INTERPRETAR?**

- Os intérpretes interculturais ajudam a facilitar o entendimento e a evitar equívocos. Têm uma formação especial e estão sujeitos ao sigilo profissional.
- Um familiar ou pessoa de confiança também o pode acompanhar e interpretar. A tradução integral e exata do discurso oral é uma tarefa complexa e requer formação. Em princípio, os intérpretes interculturais são mais adequados para esta tarefa, especialmente quando se tratar de um assunto muito pessoal ou complicado.
- As crianças e jovens só devem interpretar num caso de emergência.

## **TENHO DIREITO A UM INTÉRPRETE?**

Não, na Suíça não existe direito a interpretação na área da saúde. Alguns hospitais públicos têm, contudo, uma oferta de interpretação gratuita. Se não conseguir comunicar bem, solicite intérpretes interculturais. Os centros de mediação regional fornecem contactos de intérpretes inter-

culturais profissionais (v. a seguir). Para além da interpretação intercultural no local, existe um serviço de interpretação por telefone a nível nacional (v. a seguir).

- **INTERPRET – Comunidade de interesses  
suíça de Interpretação Intercultural e Mediação**



[www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch), [coordination@inter-pret.ch](mailto:coordination@inter-pret.ch)

Telefone 031 351 38 28

*Lista das agências de mediação regionais de  
intérpretes interculturais*

[www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch) > Die regionalen

Vermittlungsstellen (As agências de mediação regionais)

- **Serviço de interpretação por telefone a nível nacional**

AOZ Medios

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)

Telefone 0842 442 442



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

Na Suíça todas as pessoas têm direito a cuidados médicos, incluindo os requerentes de asilo, asilantes admitidos provisoriamente, indigentes e imigrantes 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. A escolha de médico é, contudo, limitada. 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. Em caso de consulta médica, deve falar primeiro com o profissional que acompanha o seu caso.

## 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](http://www.sante-sans-papiers.ch)** > Wo sind wir/Kontakt (Localização/Contacto).

Informações sobre saúde em várias línguas para imigrantes sem papéis  
[www.migesplus.ch/migesinfo](http://www.migesplus.ch/migesinfo) > Sans-Papiers (Imigrantes sem papéis)

**Informação e aconselhamento online  
sobre a vida na Suíça**

[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch) – uma oferta de  
migrantes para migrantes em 18 línguas



Albanisch, albanais, albanese  
Arabisch, arabe, arabo  
Deutsch, allemand, tedesco  
Englisch, anglais, inglese  
Farsi, farsi, persiano  
Französisch, français, francese  
Italienisch, italien, italiano  
Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo / Bosnisch, bosniaque, bosniaco

► **Portugiesisch, portugais, portoghese**

Russisch, russe, russo  
Somalisch, somalien, somalo  
Spanisch, espagnol, spagnolo  
Tamilisch, tamoul, tamil  
Thai, thaï, thai  
Tigrinya, tigrinya, tigrino  
Türkisch, turc, turco  
Urdu, ourdou, urdu  
Vietnamesisch, vietnamien, vietnamita



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**

