

POR



PASSAPORTE MIGRANTE

ACESSO À SAÚDE EM PORTUGAL



Código do país

Passaporte n°

Apelido

Nome

Nacionalidade

Data de nascimento

Documento de Identificação

Validade

Assinatura



1 < SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

O Serviço Nacional de Saúde (SNS) português é um sistema público de saúde. A nível local dispõe dos seguintes serviços:

- **Centros de Saúde:** dividido em diferentes unidades, por exemplo:

Unidades de Saúde Familiar (USF), para pessoas com número de utente e médico(a) de família.

Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), para pessoas sem número de utente e sem médicos(as) de família.

- **Hospitais:** responsáveis pela prestação de cuidados especializados, por exemplo, Cardiologia, Ginecologia, Obstetrícia e Infeciologia e serviço de urgência.

Para consulta de especialidade deve dirigir-se primeiro ao Centro de Saúde (USF se tiver número de utente ou UCSP se não tiver o número de utente).

Antes de se dirigir ao Serviço de Urgência, é recomendado contactar a [Linha Saúde 24](tel:808242424) – 808 24 24 24.

Para além do SNS, existem serviços privados, disponibilizados por diferentes empresas no país.

Quais são os meus direitos de saúde enquanto migrante?

O direito à saúde de pessoas migrantes em Portugal é assegurado pelo SNS, que garante o acesso aos cuidados de saúde, independentemente da nacionalidade ou estatuto migratório, de acordo com a [Lei de Bases da Saúde](#), [Lei de Estrangeiros](#) e as convenções internacionais.

Para as pessoas migrantes **SEM NÚMERO DE UTENTE**, é cobrada a totalidade da despesa, conforme a tabela em vigor.

Todas as pessoas migrantes, independentemente da situação administrativa no país ou do tempo de residência, têm o direito de ser atendidas nos serviços de urgência. **Este direito não pode ser negado.**

As pessoas migrantes **COM NÚMERO DE UTENTE ATIVO**, possuem acesso aos cuidados de saúde equiparados aos cidadãos nacionais.

As pessoas migrantes **SEM NÚMERO DE UTENTE ATIVO**, sempre que necessitarem de cuidados de saúde não urgentes, devem dirigir-se à Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) da área de residência.

Em situação de urgência, recomenda-se contactar primeiro a [Linha Saúde 24](#) (chamada gratuita) para triagem e identificação do serviço de saúde mais próximo. O atendimento é feito em português, inglês ou francês.

Número Nacional de Utente – Como obter?

A) As pessoas migrantes **COM** uma autorização de permanência ou residência válida (temporária ou permanente) em território nacional são registadas na tipologia de “registo ativo” sendo-lhes atribuído um Número Nacional de Utente.



Para obter o Número Nacional de Utente, na tipologia de "registo ativo", deve dirigir-se à Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) da zona de residência e apresentar os seguintes documentos:

- **Título de residência;**
- **Comprovativo de morada (se a morada não constar no título de residência);**
- **NIF - Número de Identificação Fiscal;**
- **NISS - Número de Identificação da Segurança Social (não obrigatório);**
- **Número de telefone e e-mail.**

A responsabilidade financeira é previsivelmente assumida pelo SNS, independentemente de benefício por qualquer subsistema público.

B) As pessoas migrantes **SEM** uma autorização de permanência ou residência válida (temporária ou permanente) em território nacional, face à legislação da imigração em vigor, têm acesso ao SNS, mediante a apresentação dos seguintes documentos na UCSP da zona de residência:

- **Atestado de residência da Junta de Freguesia da sua área de residência que certifique que se encontra a residir em Portugal há mais de 90 dias;**
- **Passaporte;**
- **NIF - Número de Identificação Fiscal;**
- **NISS - Número de Identificação da Segurança Social (não obrigatório);**
- **Número de telefone e e-mail.**

Após a apresentação dos documentos indicados, será registado na tipologia de "registo transitório" sendo-lhes exigido o pagamento dos cuidados recebidos segundo as tabelas em vigor.

É cobrada a totalidade da despesa, conforme a tabela em vigor.

C) Para as pessoas migrantes SEM uma autorização de permanência ou residência válida (temporária ou permanente) que possuam uma ou mais condições de saúde que configuram situações que possam colocar em perigo a saúde pública, terão os cuidados de saúde prestados nos mesmos termos que qualquer cidadão/cidadã ([Despacho 25360/2001](#)):

- Cuidados de saúde urgentes e vitais;
- Infecções transmissíveis que representem perigo ou ameaça para a saúde pública (tuberculose ou VIH, por exemplo);
- Cuidados no âmbito da saúde materno-infantil e saúde reprodutiva, nomeadamente acesso a consultas de planeamento familiar, interrupção de gravidez, acompanhamento e vigilância da mulher durante a gravidez, parto e puerpério e cuidados de saúde prestados a recém-nascidos;
- Cuidados de saúde a menores que se encontram a residir em Portugal, nos termos definidos no [Decreto-Lei nº 67/2004, de 25 de março](#);
- Vacinação, conforme o Programa Nacional de Vacinação em vigor;
- Pessoas cidadãs estrangeiras em situação de Reagrupamento Familiar quando alguém do agregado familiar efetue descontos para a Segurança Social devidamente comprovados;
- Pessoas cidadãs estrangeiras em situação de exclusão social ou em situação de carência económica comprovada pelos Serviços de Segurança Social. Será registado com o código “SNS/Em situação irregular – Cuidados urgentes e vitais”. A responsabilidade financeira é assumida pelo SNS.

Deve recorrer aos serviços de saúde, sempre que necessário, independentemente da situação financeira. O atendimento não pode ser negado. Caso a pessoa não tenha o valor para pagar a despesa emitida de imediato a mesma será enviada para a sua morada, podendo ser paga posteriormente.

SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



2 < PLANEAMENTO FAMILIAR

A consulta de planeamento familiar é uma **CONSULTA GRATUITA** e encontra-se disponível nos centros de saúde, em alguns hospitais com o serviço de ginecologia/obstetrícia e maternidades, e tem os seguintes objetivos ([Lei nº 3/84 de 24 de março](#)):

- Promover uma vida sexual segura e saudável;
- Informar e fornecer métodos contraceptivos, por exemplo, pílula, Dispositivo Intrauterino (DIU), Sistema Intrauterino (SIU), implante, adesivo contraceptivo, anel vaginal, contraceção de emergência e preservativo. O contraceptivo escolhido é fornecido gratuitamente conforme disponibilidade;
- Rastreios (cancro do colo do útero, da mama e de infeções sexualmente transmissíveis);
- Preparar para uma maternidade e paternidade responsável;
- Orientar os casais com problemas de fertilidade;
- Apoiar na Interrupção voluntaria da gravidez (IVG);
- Acompanhamento clínico.

Como agendar uma consulta de planeamento familiar sem Número Nacional de Utente:

Deve ir a uma Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) da sua zona de residência, apresentar um documento de identificação válido e o Atestado de Residência emitido pela Junta de Freguesia, comprovando que mora no país há mais de 90 dias.



2/1 < GRAVIDEZ

As grávidas migrantes que residam em Portugal há mais de 90 dias, têm direito a consultas gratuitas durante a gravidez e até 60 dias após o parto.

Acesso às consultas de seguimento

Basta dirigir-se ao Centro de Saúde, informar que está grávida e pedir para ser seguida pelo(a) médico(a). Será acompanhada durante toda a gravidez por um(a) médico(a) do Centro de Saúde ou Hospital.

Caso não tenha Número Nacional de Utente ativo, o acesso à saúde será equiparado aos nacionais.

Ser-lhe-á entregue pelo(a) médico(a) o boletim da grávida que a deverá acompanhar durante toda a gravidez.

Dentista durante a gravidez

A grávida tem o direito de receber cheques-dentista, até ao máximo de três cheques. O cheque é atribuído pelo(a) médico(a) responsável pelo seguimento da gravidez. Pode ser utilizado até 60 dias após o parto. O cheque permite fazer tratamentos preventivos, desvitalizações, extrações, destartarizações e alisamentos radiculares.

O parto hospitalar

O parto ou qualquer internamento por motivo de gravidez num Hospital ou Maternidade do Sistema Nacional de Saúde é gratuito.

Toda a grávida tem o direito a ser acompanhada por um(a) médico(a), durante a gravidez. Este direito não pode ser negado, mesmo sem autorização de permanência ou residência válida (temporária ou permanente).

2/2 < INTERRUÇÃO VOLUNTÁRIA DA GRAVIDEZ (IVG)

A IVG é permitida em Portugal e está enquadrada pela lei n.º 16/2007, de 17 de abril. As mulheres migrantes têm os mesmos direitos de acesso à IVG, independentemente da sua situação administrativa no país.

A IVG só pode ser solicitada pela própria mulher ou pelo seu representante legal no caso de ser psiquicamente incapaz ou ter idade inferior a 16 anos. Nestes casos, o processo terá, obrigatoriamente, de ser do conhecimento do seu representante legal.

Prazo legal para a IVG

A IVG pode ser realizada até às 10 semanas de gravidez, calculadas a partir do primeiro dia da última menstruação.

O que devo fazer se quiser fazer uma IVG

Deverá iniciar o processo de IVG, no Centro de Saúde da sua área de residência, solicitando a marcação de uma consulta de interrupção de gravidez.

Se não obtiver atendimento no centro de saúde pode deslocar-se ao hospital (com serviço de obstetria e ginecologia) da área de residência.

A interrupção deve ser feita apenas em estabelecimentos de saúde oficiais ou oficialmente reconhecidos pelo SNS.

Pagamento pela IVG

A IVG é totalmente gratuita através do Sistema Nacional de Saúde.



3 < INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (IST)

São infecções em que as formas mais comuns de transmissão são:

- Relações sexuais (sexo vaginal, oral ou anal) sem preservativo ou uso incorreto do mesmo;
- Relações onde haja partilha de objetos sexuais sem colocação de preservativo/ sem mudança de preservativo entre utilizadores (vibradores, dildos, bolas vaginais etc.);
- Partilha de materiais cortantes/perfurantes.

Sinais de uma possível IST

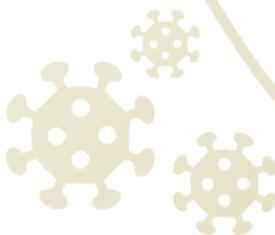
- Corrimento anormal vaginal/uretral/anal;
- Presença de vermelhidão, bolhas, feridas ou verrugas nos órgãos genitais ou à sua volta;
- Dor ou sensação de ardência durante as relações sexuais ou ao urinar;
- Dor no baixo-ventre;
- Alteração do odor genital;
- Comichão na zona genital;
- Manchas no corpo, por vezes com envolvimento das palmas das mãos e plantas dos pés.

Por vezes as IST são completamente assintomáticas.

Porque é importante fazer testes para as IST

Só é possível saber se está infetado(a), fazendo testes às IST. O diagnóstico precoce permite à pessoa, o início atempado da terapêutica e um seguimento médico adequado e a diminuição da transmissão para outras pessoas. Deverá fazer os testes para as Infeções Sexualmente Transmissíveis, se:

- Teve relações sexuais (sexo vaginal, oral ou anal) sem preservativo;
- Está grávida ou pensa engravidar;
- Partilhou seringas ou outro material para uso de drogas.



Onde posso fazer testes para as IST?

Existem serviços por todo o país:

- Serviços da Rede de Rastreio Comunitária (gratuito e confidencial);
- Centros de Aconselhamento e Deteção Precoce do VIH (serviço gratuito e confidencial);
- Unidade de saúde da sua zona de residência;
- Unidades Móveis.

Para saber onde estão localizados estes serviços as pessoas jovens dos 12 aos 25 anos poderão ligar gratuitamente para o serviço [Sexualidade em Linha do IPDJ](#), através do 800 222 003, nos dias úteis, das 11h às 19h e Sábados das 10h às 17h, ou visitar www.redederaastreio.pt.

3/1 < VÍRUS DA IMUNODEFICIÊNCIA HUMANA (VIH)

O VIH é um vírus que ataca o sistema imunitário, especificamente as células de defesa do sistema imunitário da pessoa, chamadas células CD4, destruindo a sua capacidade de defesa. O não tratamento da infeção leva à falência das defesas do sistema imunitário e ao aparecimento de doenças oportunistas.

A SIDA - Síndrome de imunodeficiência adquirida é o estado avançado de doença provocada pelo vírus do VIH. As pessoas que seguem um tratamento continuado e acompanhamento médico podem viver com o vírus sem nunca desenvolver a doença.

Sabia que... uma pessoa que vive com VIH, ao tomar a medicação de forma correta, fica com a carga viral muito baixa, fazendo com que seja impossível haver a transmissão do vírus para outra pessoa, mesmo com sexo sem preservativo (**INDETETÁVEL = INTRASSÍVEL**). Para mais informações, consulte www.gatportugal.org.

Por vezes as pessoas com VIH são discriminadas sendo uma atitude grave e um atentado aos direitos humanos.

Existem serviços como o **CAD - Centro Anti-Discriminação** que podem apoiar nestes casos.

Como se transmite o VIH

Além da transmissão pelo contacto sexual desprotegido e pelo contacto com sangue, há a transmissão vertical (mãe-filho), caso a mãe esteja infetada com o vírus e não faça tratamento ou não tenha uma gravidez vigiada, podendo ocorrer a transmissão durante a gravidez e parto. Também pode ser transmitido através da amamentação.

O vírus não se transmite através de beijos, abraços, apertos de mão ou partilha de espaços de trabalho e lazer.

Acesso ao tratamento para o VIH em Portugal

A consulta de infeciologia e restante acompanhamento é feito nos hospitais, após a referenciação por parte do(a) médico(a) do Centro de Saúde ou dos restantes serviços que promovem o rastreio.

As consultas, exames complementares e tratamento são gratuitos em Portugal.

3/2 < COMO PREVENIR AS IST

Para prevenir as IST deverá utilizar o preservativo (externo ou interno) corretamente e antes de qualquer contacto genital, utilizar lubrificante à base de água ou compatível com o uso do preservativo para diminuir o risco de rompimento e facilitar a penetração. Para o VIH poderá ainda usar a PrEP como mecanismo preventivo e a PPE.

É ainda importante manter uma rotina de exames às IST, de modo a ter um diagnóstico precoce permitindo o seu tratamento rápido e a diminuição/ impedimento da transmissão.

O que é o preservativo?

O preservativo é um método contraceptivo de barreira que ao impedir o contacto direto com os genitais/fluidos das pessoas parceiras, previne uma gravidez e as IST. Para garantir a sua eficácia, deve ser colocado antes de qualquer contacto genital e utilizado de forma correta e sistemática.

Existem vários tipos de preservativos que podem ser diferentes, quer pelo material de que são feitos, quer pelo seu tamanho, cor e aroma.

O preservativo deve ser usado apenas uma vez e mudado sempre que exista a mudança de zona estimulada/penetrada ou parceiro sexual.

Não deverão ser utilizados dois preservativos em simultâneo.

Para a utilização do preservativo interno não é necessária uma ereção e o preservativo pode ser colocado até 8h antes da relação sexual.

Profilaxia Pré-Exposição (PrEP)

A PrEP é um medicamento para a prevenção da infeção por VIH, e deve ser tomada antes de uma situação em que possa haver exposição ao vírus.

A PrEP confere proteção elevada contra o VIH mesmo quando não existe a utilização de preservativo, no entanto não confere proteção para outras IST.

O medicamento é feito através da toma de um comprimido sendo que o esquema de toma poderá variar.

Profilaxia Pós-Exposição (PPE)

A PPE é um tratamento que pode prevenir a infeção por VIH. É dispensada apenas nos serviços de urgência dos hospitais públicos e a sua toma deverá ser feita durante 4 semanas.

Deve ser iniciada até 72h após as relações sexuais em que não foi usado o preservativo ou em que o mesmo se rompeu, sendo que a sua eficácia é maior quando iniciada logo nas primeiras horas.

Em caso de urgência deverá contactar a Linha Saúde 24 antes de se dirigir ao serviço de urgência.



INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS



4 < VACINAÇÃO

A vacinação tem como objetivo desenvolver defesas contra determinadas doenças, por exemplo: tétano, hepatite B, poliomielite, meningite, sarampo, entre outras, protegendo a saúde individual e a saúde pública.

Quem tem acesso à vacinação em Portugal

O acesso à vacinação em Portugal é um direito fundamental de todas as pessoas. O Programa Nacional de Vacinação é um programa universal, gratuito e acessível a todas as pessoas residentes (regulares ou irregulares) em Portugal.

O que é o Programa Nacional de Vacinação

É um programa do SNS que recomenda e disponibiliza gratuitamente vacinas a todas as pessoas residentes em Portugal, desde o nascimento.

Onde posso vacinar-me

Deve dirigir-se ao Centro de Saúde em que está inscrito(a), ou no Centro de Saúde mais próximo da sua área de residência. Deverá apresentar o seu histórico de vacinação e, caso não o tenha, o Centro de Saúde irá apoiá-lo(a) a encontrar uma solução adaptada à sua situação.

Obrigatoriedade de vacinação

A vacinação não é obrigatória, mas é fortemente recomendado que todas as pessoas se vacinem, conforme as indicações do Programa Nacional de Vacinação, para o bem da sua saúde e para a saúde da comunidade.

Idade para a vacinação

É recomendada a vacinação contra a difteria e o tétano, com reforços durante toda a vida. Para além destas vacinas, pode também necessitar de outras, consoante o seu estado de saúde.

Se não tiver sido vacinado(a) na infância ou se não tiver o registo de vacinas, basta dirigir-se à Unidade de Saúde da sua área de residência. Caso não tenha o Número de Utente, deve dirigir-se à Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) do seu local de residência.

Pagamento para vacinação

As vacinas do Programa Nacional de Vacinação são gratuitas, mesmo para as pessoas sem Número Nacional de Utente e em situação irregular de residência.



VACINAÇÃO



5 < SAÚDE MENTAL

A saúde mental é um direito fundamental de todas as pessoas.

Uma boa saúde mental ajuda-nos a lidar com os fatores de stress diário e a adaptarmo-nos a novas circunstâncias.

É importante zelar por uma boa saúde mental e ter um acompanhamento adequado, quando necessário.

Fatores de Risco para a Saúde Mental

Existem fatores que podem prejudicar a nossa saúde mental:

- Um evento crítico na nossa vida (exemplo, morte de alguém próximo);
- Desemprego, vulnerabilidade financeira;
- Mudar-se para um outro país ou local pode acarretar dificuldades de adaptação, isolamento e situações de discriminação.

Quando solicitar apoio psicológico

Quando apresentar padrões disfuncionais frequentes, por exemplo, de sono e/ou apetite, sentimentos de tristeza, apatia, inquietação ou medo.

Como ter acesso a apoio psicológico

Para ter acesso a apoio psicológico deve dirigir-se ao Centro de Saúde da sua área de residência e solicitar a marcação da consulta. Será encaminhado pelo(a) seu(a) médico(a) após a avaliação. As pessoas jovens dos 12 aos 25 anos, poderão ser encaminhadas para o [Gabinetes de Saúde Juvenil do IPDJ](#).

Além dos serviços do Sistema Nacional de Saúde, pode recorrer à [Linha Saúde 24](#). Existem ainda organizações que prestam apoios especializados para questões LGBTQIA+ como a [ILGA](#), em Lisboa ou em casos de abuso sexual contra homens, a [Quebrar o Silêncio](#).



SAÚDE MENTAL



6 < CONTATOS ÚTEIS

Todas as pessoas têm o direito à saúde e o dever de a proteger. Se é migrante e necessita de receber cuidados de saúde, tem direito a ser assistido(a) numa Unidade de Saúde, ou em caso de urgência, num hospital. Estes serviços não podem recusar-se a assisti-lo(a) com base em quaisquer razões ligadas à nacionalidade, falta de meios económicos, falta de autorização de residência ou outra.

Linha SNS 24

Oferece serviços clínicos e não clínicos como triagem, aconselhamento e encaminhamento para os cuidados de saúde, aconselhamento psicológico, informações sobre saúde oral e pedido de isenção de taxas moderadoras por insuficiência económica.

Tel.: 808 24 24 24 / Horário: Disponível 24h por dia, todos os dias

Número Europeu de Emergência

Presta auxílio em caso de emergência que envolva o apoio de uma ambulância, dos bombeiros ou da polícia.

Tel.: 112 / Horário: Disponível 24h por dia, todos os dias

APF - Associação para o Planeamento da Família

Sede - Tel.: 213 853 993 / Horário: 10h-13h e 14h-18h

Delegação de Lisboa, Tejo e Sado - Tel.: 213 832 392 / apflisboa@apflisboa.net

LAM - Linha de Apoio ao Migrante

Resposta rápida às perguntas mais frequentes dos migrantes.

Tel.: 808 257 257 / 218 106 191 / Horário: Dias úteis, 9h-19h.

STT - Serviço e Tradução Telefónica

Serviço de tradução, presta apoio de tradução em 69 idiomas e dialetos.

Tel.: 218 106 191 / Horário: Dias úteis, 9h-20h. Aos sábados, 9h-17h

Linha SOS Grávida

Permite esclarecer dúvidas sobre gravidez, sexualidade e planeamento familiar.

Tel.: 808 201 139 / 213 862 020 / Horário: Dias úteis, 9h-19h

Linha de Apoio à Vítima

A APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima tem como missão apoiar as vítimas de crime, suas famílias e amigos, como por exemplo, em caso de violência doméstica.

Tel.: 116 006 / Horário: Dias úteis, 8h-22h

Sexualidade em Linha

Serviço técnico, gratuito, anónimo e confidencial, para pessoas jovens dos 12 aos 25 anos e seus interlocutores, disponível para qualquer esclarecimento ou informação na área da Saúde Sexual e Reprodutiva.

Tel.: 800 222 003 / Horário: Dias úteis, 11h-19h. Aos sábados, 10h-17h

Linha do Cidadão com Deficiência

Presta informações sobre os direitos e apoios que assistem a cidadãos com algum tipo de deficiência em áreas como a saúde, segurança, social, habitação, equipamentos e serviços.

Tel.: 800 208 462 / Horário: Dias úteis, 9h30-17h30

Linha Vida SOS Droga

Proporciona aconselhamento e encaminhamento na área dos comportamentos aditivos e dependências.

Tel.: 1414 / Horário: Dias úteis, 10h-18h

Linha SOS SIDA

Serviço de aconselhamento e apoio ao acesso aos cuidados de saúde para o VIH e outras infeções sexualmente transmissíveis.

Tel.: 800 201 040 / Horário: Dias úteis, 17h30-21h30

Linha Cancro

Serviço de informação e apoio a pessoas com cancro, família ou amigos.

Tel.: 808 255 255 / Horário: Dias úteis, 9h-18h

GAT - Grupo de Ativistas em Tratamentos

Testes rápidos e consultas gratuitas para Infeções Sexualmente Transmissíveis, apoio no acesso à saúde para as pessoas que vivem com VIH, hepatites virais e/ou outras IST, distribuição de materiais de prevenção sexual (preservativos e lubrificantes) e distribuição de material para consumo fumado e injetado.

Tel.: 210 967 826 / Horário: Dias úteis, 10h-17h

Gabinete de Saúde da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT) no Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrantes (CNAIM)

Apoio a pessoas migrantes e profissionais de saúde para garantir acesso à saúde aos migrantes.

Tel.: 935 239 453 / 218 106 173 / fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt

ILGA Serviço de Apoio à Vítima LGBTI+

Serviço especializado para a pessoas lésbicas, gays, bissexuais, trans e intersexo que se encontrem em situação de vitimização.

Tel.: 927 247 468 / sav@ilga-portugal.pt / Horário: Dias úteis, 9h-17h

Quebrar o Silêncio

Serviço de apoio para homens e rapazes vítimas de violência sexual.

Tel.: 915 340 249 / info@quebrarosilencio.pt / Horário: Dias úteis, 9h30-17h30

Promotores:



Cofinanciamento:



Parceiros:



Apoio ao GAT Par a par:





www.gatportugal.org
www.apf.pt