

Serviços de Saúde no RU

Tópicos

O NHS - Serviço Nacional de Saúde

Confidencialidade
Intérpretes no NHS
Reclamações ou problemas

Serviços de Saúde Urgentes Oferecidos pelo NHS

Departamento de Urgências

Médicos de Família (GP)/Clínicas

Inscrição no Médico de Família (GP)
Médicos de Família /GP
Enfermeiros nas Clínicas
Marcação de consultas
Conseguir intérprete
Trocar de Clínica de Médico de Família (GP)

NHS Direct

Conseguir intérprete

Outros Serviços de Saúde (em Leeds)

Health Access Team
Avaliações do Estado de Saúde
Exame da tuberculose (TB)

Hospitais

Hospitais em Leeds

Farmácias

Farmácias com serviço nocturno em Leeds

Dentistas

Dentistas com serviço de urgências em Leeds

Oculistas

Contraceção

Saúde Mental

Saúde Sexual

Clínicas de Saúde Sexual

Serviços de Saúde para a Mulher

Gravidez
Aborto
Rastreio do Cancro do Colo do Útero
Circuncisão Feminina

Serviços de Saúde para Crianças

Health Visitors
School Nurses
Imunização para Crianças

Mais Informação sobre Saúde Sexual e HIV

Doenças Transmitidas por Via Sexual

VIH

A Lei e as Relações Sexuais
Clínicas de Saúde Sexual

Apoio Referente a Saúde Sexual e Grupos de Defesa em Leeds

Serviços de Saúde no RU

Este Guia destina-se a requerentes de asilo, e ajuda a explicar que tipos de serviços de saúde estão disponíveis no RU. Este material está disponível noutras línguas e pode fazer-se o download no website www.bcathealthinitiative.co.uk. Este material foi produzido em Leeds em 2004 por: The Black Health Initiative, Yorkshire MESMAC, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCTs) e Health Access Team para requerentes de asilo.

Os Serviços Sociais de Leeds contribuíram com a tradução deste material.

Serviço Nacional de Saúde (NHS)

O que é o NHS?

No Reino Unido, os cuidados de saúde são prestados através do Serviço Nacional de Saúde (National Health Service – NHS). Este guia é relevante se você está a pedir asilo no RU e ainda não recebeu a decisão final do Ministério do Interior (Home Office).

O NHS é grátis?

Se você é um requerente de asilo, tem direito a receber quase todos os tratamentos do NHS de forma gratuita. Isto inclui tratamento hospitalar de urgência, cuidados médicos/de gravidez e planeamento familiar. A informação seguinte descreve a maior parte dos tratamentos grátis a que terá direito em caso de necessidade.

O que é uma receita?

Se precisar de medicamentos, o médico poderá passar uma receita. A receita é um papel que descreve aquilo que o seu médico quer que você tome. Para poder receber os medicamentos, precisa de entregar a receita na farmácia. Os médicos nem sempre lhe poderão dar receitas para os medicamentos que você quer. Por vezes podem dizer-lhe que terá que os comprar na farmácia.

Terei que pagar pelas receitas?

As receitas são grátis para os requerentes de asilo, mas será preciso apresentar o formulário HC2 do NASS (National Asylum Support Service) para provar que tem direito a medicamentos grátis. No RU algumas pessoas têm que pagar por receitas para medicamentos e para ir ao dentista ou oculista. Devido ao facto de os requerentes de asilo não poderem trabalhar no RU, recebem estes serviços gratuitamente. Para provar que tem direito a estes serviços, deverá apresentar o formulário HC2.

O que é o formulário HC2?

Você terá que solicitar o formulário HC2 cada seis meses. Para receber o formulário HC2 você deve:

- Pedir ajuda ao funcionário responsável pelo seu alojamento (se receber alojamento do NASS).
- Ir à farmácia ou à clínica do seu GP (médico de família) e preencher o formulário HC2.

Confidencialidade

Quando será partilhada informação?

O NHS é um departamento independente da Imigração. **Todos os funcionários do NHS devem manter CONFIDENCIAL toda a informação sobre os pacientes.** Não estão autorizados a partilhar a informação sobre você com os serviços de imigração nem com o NASS, sem o seu consentimento. Em certas circunstâncias, a informação referente à saúde pode ser partilhada entre médicos ou entre enfermeiros. Isto acontece em casos em que seja benéfico para a sua saúde e será apenas partilhada com outro profissional de saúde, e tratada com extremo cuidado para não ser partilhada com a pessoa errada. Em casos em que a saúde ou bem-estar de crianças possa estar em risco, ou se alguém estiver a correr um grave perigo (por ex. perigo de morte) a confidencialidade pode ser violada. Se alguma vez tiver dúvidas sobre a partilha de informação, tem o direito de perguntar.

Intérpretes no NHS

Como posso comunicar-me se não falar inglês?

Se tiver dificuldades na comunicação em inglês, pode pedir um intérprete quando tiver consulta com um médico ou enfermeiro. Você não é obrigado a levar amigos ou familiares para servirem de tradutores nas consultas.

Os intérpretes têm o dever de manter em confidencialidade tudo o que é dito. Se não estiver satisfeito com o intérprete, ou se estiver preocupado com qualquer aspecto que tenha a ver com a confidencialidade e não quiser esse intérprete, pode comunicá-lo ao funcionário em questão.

Formas de pedir para que seja arranjado um intérprete:

- **Peça directamente ao Médico, Enfermeiro ou funcionário.**

Reclamações ou problemas ao usar o NHS

Que devo fazer se desejar apresentar uma reclamação sobre o serviço do NHS?

O PALS (Patient Advice and Liaison Service – Serviço de coordenação e assistência ao paciente) existe para o ajudar sempre que precisar de aconselhamento, tiver dúvidas ou não souber o que fazer. O PALS destina-se a pacientes, familiares e amigos, oferece ajuda referente aos serviços de saúde locais e ajuda a procurar soluções. Este serviço escuta o que você tem a dizer e transmite informações valiosas aos funcionários do NHS, o que permite desenvolver um serviço de saúde mais virado para o paciente. Eis o que o PALS pode fazer por você:

- Fornecer informação sobre outros provedores de serviços de saúde e organizações de apoio que talvez o possam ajudar.
- Receber comentários positivos ou negativos sobre os serviços e
- assegurar que a informação será usada para melhorar os serviços prestados aos pacientes.
- Explicar o processo de apresentação de reclamações e como entrar em contacto com alguém que o possa ajudar.
- Trabalhar juntamente com você e com os funcionários de saúde para resolver os problemas e preocupações que possa ter.

Serviços de Saúde Urgentes Oferecidos pelo NHS

Departamento de Urgências (A&E)

O que é o Departamento de Urgências (A&E)?

Em caso de acidente, ou se ficar gravemente doente, talvez precise de receber tratamento no departamento de urgências (A&E) do hospital mais próximo. Este serviço é grátis e está disponível para todos. O Departamento de Urgências (A&E) está aberto 24 horas. Se o seu caso for muito urgente, será atendido imediatamente. Em qualquer outra situação, os seus dados serão anotados e possivelmente terá que esperar várias horas para ser atendido.

Primeiro deve analisar bem se o seu problema/doença é ou não urgente, pois se o não for e acorrer ao departamento de A&E, pode estar a impedir o acesso a outras pessoas que possam estar em perigo de vida.

O que é um caso de urgência?

Eis exemplos de casos urgentes:

- Colapso
- Dores de peito novas ou severas
- Dores no peito
- Desmaio
- Grave perda de sangue
- Suspeita de fracturas ósseas
- Ferimentos profundos, como por ex. punhaladas
- Dificuldades respiratórias graves
- Ferimentos na cabeça
- Acidentes de automóvel

E no que se refere a bebés e crianças?

Os bebés e as crianças ficam gravemente doentes mais facilmente do que os adultos.

Como se sabe se um bebé está gravemente doente?

Geralmente são os pais quem melhor se dá conta se o bebé está gravemente doente. Eis algumas das indicações que podem ser importantes:

- Quando o bebé está acordado, parece estar sonolento ou letárgico, ou sem interesse em olhar para os pais.
- O bebé pode não estar interessado em alimentação, ou tem vómitos.
- O bebé pode parecer ter moleza e estar pálido.

- A pele parece irritada, descorada ou magoada.
- O bebé parece ter muito calor e febre, a ponto de causar preocupação.
- O bebé parece ter dificuldade em respirar ou respira mais rápido do que o normal.
- O choro do bebé parece diferente (estridente, lamentoso ou parecido a um gemido), e não se consegue acalmar.

Como me dirijo para o departamento de urgências (A&E)?

Pode dirigir-se pessoalmente ao posto de urgências (A&E) ou pode chamar uma ambulância para o levar.

Como é que chamo a ambulância?

Se precisar de uma ambulância em caso de emergência, ligue para o 999. A chamada é grátis, mesmo de qualquer cabine telefónica. Quando ligar para o 999 perguntam-lhe que serviço precisa, pois esse é também o número da polícia e dos bombeiros. Se precisar de uma ambulância numa emergência, deve:

- Marcar 999
- Dizer à operadora que precisa de uma ambulância
- Dizer onde se encontra
- Explicar qual é o problema

Quando a ambulância chegar, leva-o para o posto de urgências mais próximo.

SE ESTIVER PREOCUPADO COM UMA EMERGÊNCIA, NÃO SE PREOCUPE POR TER QUE TELEFONAR A UMA AMBULÂNCIA.

NO ENTANTO, LEMBRE-SE QUE É À CLÍNICA DO SEU MÉDICO (GP) QUE SE DEVE DIRIGIR PARA RECEBER TRATAMENTO EM CASOS NÃO URGENTES.

- O departamento de urgências não é alternativa para a clínica do seu médico (ver secção sobre Clínica do médico de família/GP)
- O facto de ligar para o 999 não significa que passa para a frente da fila no A&E
- Os pacientes são atendidos segundo as suas necessidades médicas
- Nem todos os ferimentos requerem raios X
- O seu médico de família é perito em problemas médicos gerais. O médicos do A&E são especialistas em acidentes e emergências

Clínicas de Médicos de Família (GP)

O que é uma Clínica de médico de família (GP Surgery)?

No RU, as clínicas de médicos generalistas, ou *GP Surgeries* (por vezes chamadas Centros de Saúde – *Health Centres/Clinics*) fornecem a maior parte dos cuidados médicos. Todos os requerentes de asilo devem inscrever-se numa clínica da área onde moram. **É importante que a inscrição no GP seja feita o mais rápido possível após a chegada.**

Inscrição na Clínica

Devo inscrever-me na clínica mesmo que não esteja doente?

Apesar de não estar doente, é muito importante que se inscreva numa clínica. Isso permitirá ser atendido mais depressa quando se encontrar doente.

Como é que faço a Inscrição na Clínica?

Eis as formas como pode fazer a inscrição:

- Pode dirigir-se ao Centro de Saúde (Health Centre) ou Clínica (GP Surgery) da sua área e perguntar se o podem inscrever.

Nas clínicas (GP Surgery) podem registar-se apenas os pacientes que moram nessa área. Quando for inscrever-se, deve levar algum tipo de identificação consigo. Pode levar o cartão do IND e algum documento onde esteja o seu endereço. Se essa clínica já tiver muitos pacientes registados, talvez não possa aceitar a sua inscrição. O facto de ser requerente de asilo não será motivo para não ser aceite.

Após feita a inscrição, a clínica pedirá que lhe seja enviado o seu ficheiro, se já esteve registado anteriormente noutra clínica do RU. Essa informação será tratada sempre confidencialmente e não será partilhada com mais ninguém, excepto funcionários da clínica, médicos ou enfermeiros.

Você deverá preencher um formulário e provavelmente terá que voltar outro dia para fazer um exame geral de saúde com um enfermeiro (ver a seguir). Convém levar consigo os documentos de saúde que possua. Se tiver passado por um “Induction Centre”, ou se tiver um livrinho vermelho, azul ou lilás, deve levá-lo sempre que tiver uma consulta.

Médicos de Família /Médicos Generalistas (GP)

Que fazem os médicos de família (GP)?

Os GPs são médicos que trabalham em Clínicas (GP Surgeries) O médico de família (GP) é geralmente o primeiro médico a quem deve dirigir-se neste país, quando se sentir mal. Os médicos de família (GPs) podem proporcionar:

- Aconselhamento e tratamento para problemas de saúde.
- Testes.
- Receitas para levantar medicamentos para tratar ou prevenir problemas de saúde.
- Aconselhamento e tratamento para problemas de saúde mental.
- Cuidados durante a gravidez .
- Encaminhamento para especialistas em hospitais e noutros centros. (Os encaminhamentos serão feitos apenas se o médico achar necessário).
- Planeamento familiar e contraceção para mulheres.
- Ajuda na prevenção de doenças.

Os médicos de família (GPs) trabalham em centros de saúde ou em clínicas na área onde vive (não em hospitais). Muitos problemas que noutros países são tratados nos hospitais, no RU são tratados pelos médicos de família (GPs).

Enfermeiros nas Clínicas (Practice Nurses)

Qual o papel dos enfermeiros nas Clínicas?

Os *Practice Nurses* são enfermeiros que trabalham em Clínicas (GP Surgeries) Algumas das tarefas que desempenham são:

- Exames a novos pacientes, que normalmente são feitos pouco tempo após a inscrição.
- Vacinas para crianças e adultos
- Tratamento de algumas feridas menores
- Exames citológicos e exames referentes à saúde da mulher
- Aconselhamento sobre muitas doenças e como permanecer saudável

Marcação de consultas na Clínica

Como é que marco uma consulta na Clínica do médico de família (GP)

A maior parte das clínicas só atende pacientes com hora marcada. Por isso é muito importante fazer a marcação antes de se dirigir à clínica. Tente telefonar ou ir pessoalmente à clínica entre as 08:30 e as 09:00. Ao fazer a marcação, se achar que vai precisar de intérprete deve avisar o recepcionista , para que seja reservado mais tempo para a consulta, se for necessário.

Algumas clínicas têm horas específicas para que os pacientes possam ser atendidos sem marcar hora (walk-in). Nesses casos, os pacientes chegam e esperam até serem atendidos. Verifique se a sua clínica também tem este sistema.

Quando se inscrever no médico de família, é aconselhável perguntar como é que se marcam as consultas com o médico ou com os enfermeiros, para depois não ter problemas. A clínica deverá ter folhetos com informação acerca da clínica e dos serviços que oferece aos pacientes.

O que faço se a Clínica estiver fechada?

A clínica pode estar fechada alguns dias durante a tarde, durante o fim do dia, nos feriados ou nos períodos de férias. Se você ou as suas crianças se sentirem doentes e quiserem ir ao médico, telefone para a clínica. O atendedor de chamadas deverá ter uma mensagem com o número do médico de serviço fora das horas de expediente. Ligue para esse número para que o médico o possa aconselhar ou fazer uma visita ao domicílio. Pode também ligar para o *NHS Direct* para pedir aconselhamento, e recorde que é possível conseguir um intérprete (ver secção sobre *NHS Direct*). Se achar que é uma emergência, dirija-se ao departamento de urgências (A&E) do hospital mais próximo ou ligue para 999 para chamar uma ambulância se estiver demasiado doente e não puder ir para o hospital pelos seus próprios meios (ver a secção Serviços de Saúde Urgentes).

Conseguir Intérprete na Clínica do médico de família (GP)

O que posso fazer se não souber falar inglês?

Como solicitar um intérprete na clínica do seu médico de família (GP):

- Peça ao recepcionista da clínica para arranjar um intérprete para a sua consulta.
- Peça directamente ao médico/enfermeiro quando for consultado.

O que faço se me disserem na Clínica que não podem arranjar um intérprete?

Pode conseguir ajuda para solicitar um intérprete na clínica do seu médico de família (GP) da seguinte forma:

- Contacte o PALS (Serviço de coordenação e aconselhamento para pacientes) e eles tentarão ajudá-lo.

Trocar de Clínica de Médico de Família (GP)

Como é que faço para mudar de Clínica?

Se por algum motivo quiser mudar de médico de família, tem todo o direito de o fazer. Se quiser mudar de clínica, pode tentar inscrever-se noutra (ver Como fazer a inscrição no médico de família - GP). Deve simplesmente dirigir-se a outra clínica e pedir para fazer a inscrição. Não é preciso explicar por que motivo quer mudar de médico. Pode também especificar se deseja ser consultado por um médico ou por uma médica, se houver disponibilidade na clínica.

NHS Direct

O que é o NHS Direct?

SE PRECISAR DE INFORMAÇÃO SOBRE SAÚDE OU SE TIVER DÚVIDAS SE PRECISA OU NÃO DE SER VISTO POR UM MÉDICO COM URGÊNCIA, PODE LIGAR PARA O NHS DIRECT: 08454647

O NHS Direct tem uma linha aberta 24 horas, com enfermeiros que oferecem um serviço confidencial de informação e aconselhamento sobre questões de saúde referente a:

- O que fazer se você ou algum familiar seu se encontrar doente
- Aconselhamento sobre problemas específicos de saúde, auto-ajuda e organizações de apoio.
- Informação sobre serviços locais de saúde, como por ex. dentistas e farmácias abertas à noite.

Como posso fazer uso do NHS Direct?

Ligue para o serviço telefónico do NHS Direct: **0845 4647**.

Serão feitas perguntas para obter informação básica sobre você e sobre o motivo da sua chamada. Se precisar de ajuda sobre algum problema de saúde, seu ou de outra pessoa, deverá explicar:

- Quais são os sintomas, como afectam a pessoa em questão e quando começaram.
- O que tentou /tentaram fazer para remediar
- Que medicamentos está a tomar a pessoa em questão.
- Outros problemas de saúde que tenha actualmente.
- Outras coisas que possam ser relevantes

Os enfermeiros do NHS Direct têm muitos conhecimentos e experiência, e usam um sistema informático para aconselhar com segurança sobre o melhor curso de acção.

Conseguir Intérprete no NHS Direct

O que posso fazer se não souber falar inglês?

O NHS Direct pode arranjar intérprete grátis e confidencial para várias línguas, alguns minutos após atender a sua chamada. Para pedir um intérprete, você deve:

- Ligar para o número do NHS Direct - 0845 4647.
- Quando alguém atender, diga a sua língua em inglês.
- Espere até ser feita a ligação com um intérprete, que poderá ajudar o NHS Direct a dar-lhe a informação que você precisa.

Hospitais

Quando é que devo ir ao hospital?

Se o tratamento que o seu médico lhe dá não fizer efeito, ou se precisar de fazer exames especiais, o seu médico (GP) pode encaminhá-lo para o hospital. Você não pode tomar a decisão de ir para o hospital. Só o médico (GP) o pode mandar. Talvez sejam precisos vários meses para conseguir uma consulta. O NHS em geral tem listas de espera de curto a longo prazo, ou seja, de seis semanas a seis meses.

O que devo fazer quando receber cartas do hospital?

Quando receber uma carta do GP, do hospital ou das autoridades de saúde, não deve nunca ignorá-la nem deitá-la fora. Pode ser a marcação de uma consulta com um médico especialista para receber o resultado de exames que tenham sido feitos, ou para o informar que foi contratado um intérprete. Quando for às consultas do hospital, pode guardar os bilhetes de autocarro para pedir o reembolso. Peça informação sobre isto à pessoa que o atende no hospital.

Se tiver dificuldade para compreender o conteúdo das cartas que lhe são enviadas ou quiser alterar a data de uma consulta, pode:

- Perguntar na clínica ou pedir ajuda a alguém (se não estiver preocupado com a questão da confidencialidade)

Farmácias (também chamadas *Chemists*)

O que é uma Farmácia?

Farmácia é uma loja onde se podem comprar medicamentos. Podem vender-lhe medicamentos se apresentar uma receita médica e certos medicamentos podem mesmo ser vendidos sem receita. Por vezes, nas farmácias podem também aconselhar sobre problemas de saúde menos graves, como por ex. tosse e gripe.

Para conseguir saber onde fica a farmácia mais próxima, pode:

- Perguntar numa loja ou no supermercado local.
- Dirigir-se a qualquer farmácia.

Pode telefonar ao NHS Direct (0845 4647) e perguntar onde estão situadas as farmácias de serviço nocturno.

Dentistas

O que é um dentista?

No RU somente os dentistas podem oferecer cuidados dentários. Os médicos de família e outros médicos não podem tratar de problemas dentários.

Deve inscrever-se num dentista da sua área para poder fazer exames aos dentes e tratamentos de rotina. Nem todos os dentistas fazem tratamento para o NHS, por isso verifique antes de se inscrever.

Como é que faço a Inscrição num dentista?

Pode procurar dentista da seguinte forma:

- Pergunte numa loja ou supermercado da sua área.
- Dirija-se pessoalmente e peça para fazer a inscrição.
- Ligue para o NHS Direct: 0845 4647.

O tratamento no dentista é grátis?

Para poder receber tratamento dentário grátis no NHS, precisa do formulário HC2 do NASS.

O que posso fazer se precisar de tratamento dentário urgente?

Numa emergência, pode ter acesso a um dentista da seguinte forma:

Oculistas (cuidados com a vista)

O que é um oculista?

Os oculistas examinam a vista e receitam óculos ou lentes de contacto. Podem também detectar problemas oculares graves, como glaucoma.

O tratamento no oculista é grátis?

Para poder fazer um exame grátis aos olhos e para ter desconto no preço dos óculos, precisa do formulário HC2.

Como é que procuro um oculista?

Pode procurar um oculista da seguinte forma:

- Pergunte numa loja ou supermercado local onde fica o oculista mais próximo.
- Dirija-se pessoalmente e peça para fazer a inscrição.
- Ligue para o NHS Direct: 0845 4647.

Contracepção (Planeamento Familiar)

Onde posso obter contracepção?

A contracepção é grátis no RU. Existem vários métodos diferentes de contracepção para evitar a gravidez. Pode também obter preservativos grátis, o que pode ajudar na protecção contra o HIV e Doenças Transmitidas Sexualmente. Toda a informação sobre a contracepção é confidencial. Pode obter aconselhamento e contracepção grátis em:

- O seu médico (GP)
- Clínicas de planeamento familiar

Em que consiste a contracepção de emergência?

A contracepção de emergência pode ser usada quando a pessoa pratica sexo sem usar nenhum tipo de contracepção ou se achar que o método que usou falhou. Pode ter acesso a contracepção de emergência até cinco dias depois do acto sexual, apesar de ser preferível usar contracepção o mais rápido possível, em geral num prazo de 72 horas. Se estiver dentro do prazo de 72 horas, normalmente receberá apenas uma dose da pílula contraceptiva, mas depois disso e até aos cinco dias normalmente será usado um DIU. Quanto mais depressa fizer o tratamento mais eficaz será a prevenção da gravidez.

Onde posso obter a contracepção de emergência?

Eis as formas em que pode obter a contracepção de emergência:

- Pode dirigir-se ao Médico de família (GP)
- Pode ir à clínica de planeamento familiar
- Telefone ao *NHS Direct* (0845 46 47) para saber qual o lugar mais próximo da sua morada onde pode obter a contracepção de emergência.
- Pode adquiri-la nas farmácias, mas terá que pagar.

O que são Clínicas de Planeamento Familiar (Contraception and Sexual Health Clinics)?

São clínicas grátis onde se pode dirigir sem ter primeiro que ir ao seu médico de família (GP). Oferecem aconselhamento e contracepção grátis, incluindo contracepção de emergência. Fazem também exames de saúde a mulheres, incluindo exames ao colo do útero (citológicos). Pode telefonar ao NHS Direct (0845 4647) e perguntar onde está situada a clínica de planeamento familiar mais próxima.

Saúde Mental

O que é a saúde mental?

Os problemas de saúde mental podem afectar qualquer pessoa em qualquer altura e de várias formas; desde sentir-se triste, com ansiedade, stress ou como se a vida não valesse a pena, ou mesmo vários destes sintomas simultaneamente. Pode sentir-se isolado ou solitário no novo país, ansioso e preocupado acerca da família que deixou, ou pode ter sido vítima de tortura ou violação no próprio país e precisa de apoio para enfrentar estas situações.

Onde me posso dirigir para obter ajuda?

Se passar por alguma destas situações, pode:

- Falar com o seu médico de família (GP)

Se você ou alguém relacionado consigo está a atravessar uma fase de sofrimento extremo, e corre o risco de se fazer mal a ele próprio ou de acabar com a própria vida, tente levá-lo ao departamento local de A&E onde poderá obter ajuda 24 por dia.

É importante recordar que existe ajuda disponível e não se deve ter receio de pedir ajuda. A saúde mental é uma dificuldade bem conhecida que pode afectar qualquer pessoa e existem serviços de confiança disponíveis para todos.

Saúde Sexual

Por que motivos poderei estar preocupado com a minha saúde sexual?

Pode achar que precisa de acesso a serviços e apoio para a saúde sexual. Isto pode acontecer por vários motivos:

- Pode ter sido vítima de violação
- Pode ter sido obrigado a trabalhar na indústria do sexo
- Pode ter vivido num país onde se sabe que muitas pessoas estão infectadas com, ou morreram devido ao HIV/SIDA
- Pode começar a ter sintomas que levam a crer que alguma coisa está errada com a sua saúde sexual apesar de não ter qualquer relação com o acima indicado.

Se estiver em qualquer das circunstâncias anteriormente indicadas, pode ter contraído doenças transmitidas sexualmente ou o HIV e deve pensar na possibilidade de ser examinado e receber apoio. Pode também precisar de apoio emocional para enfrentar a situação.

Onde posso dirigir-me para obter ajuda para problemas de saúde sexual?

Os serviços de saúde sexual são grátis, e visam ajudar as pessoas a controlar vários aspectos que têm a ver com a sua saúde sexual. Os serviços disponíveis podem ajudar em vários aspectos que abrangem a contraceção para ajudar as pessoas a planear quando querem ter filhos, exames e tratamentos para doenças e vírus transmitidos através do contacto sexual.

Para conseguir aconselhamento e ajuda referente à saúde sexual, pode:

- Dirigir-se ao seu médico de família (GP)
- Dirigir-se à clínica de saúde sexual (Sexual health Clinic) mais próxima
- **Se tiver problemas para conseguir tratamento ou informação sobre saúde sexual, pode ligar para o NHS Direct através do 08454647 para obter mais informação.**

Serviço Nacional de Saúde Sexual / Apoio

The African Aids Helpline (Linha Africana para SIDA)

Linha grátis 0800 0967 500

As chamadas não aparecem na factura

Terrence Higgins Trust Helpline

0845 1221 200

The Sexual Health Helpline

(Linha aberta para Saúde Sexual)

0800 567 123

NHS DIRECT

0845 46 47

Para obter informação sobre serviços na sua área.

Clínicas de Saúde Sexual

O que são as clínicas de saúde sexual ou GUM?

São clínicas com médicos e enfermeiros especializados em examinar, diagnosticar e tratar doenças transmitidas sexualmente (STIs) e o VIH. Se tiver preocupações sobre possível exposição a infecções transmitidas sexualmente (STIs) e ao VIH, pode submeter-se a exames e ter acesso a tratamento nessas clínicas. Este serviço é grátis e confidencial.

Como é que tenho acesso a uma Clínica de Saúde Sexual?

Pode ter acesso a uma clínica de saúde sexual da seguinte forma:

- Pode ser encaminhado para a clínica através do seu médico (GP).
- Ou se começar a ter sintomas que demonstram que alguma coisa está errada com a sua saúde sexual, pode telefonar e marcar uma consulta.

VIH (HIV)

O que pode acontecer se eu quiser fazer o teste do HIV?

O teste do VIH é grátis e confidencial e poderá receber os resultados alguns dias depois e por vezes até no mesmo dia. Não precisa de dizer a ninguém que vai fazer o teste do VIH. Se o resultado for positivo, estarão disponíveis médicos e enfermeiros para explicar o que isso significará para a sua saúde. Examinarão também opções de tratamento para lhe permitir continuar saudável durante um período mais longo.

Como é que posso pedir o teste do VIH?

Se desejar fazer o teste do VIH, ou quiser falar com alguém sobre o teste, pode contactar:

- O seu médico (GP)
- A clínica local de Saúde Sexual / GUM

Serviços de Saúde para a Mulher

Gravidez

O que devo fazer se achar que estou grávida?

Se achar que esta grávida pode marcar uma consulta de rotina com o seu médico (GP). Se ainda não tiver feito o teste da gravidez, o seu médico fará um durante a consulta. Se o resultado for positivo e estiver grávida, o seu médico vai pô-la em contacto com a enfermeira de apoio à gravidez (Midwife) e com o Hospital.

O que é a “Midwife”?

As *Midwives* são enfermeiras especializadas no acompanhamento da gravidez, parto e cuidados com os bebés. Trabalham em hospitais e nas comunidades. A gravidez num ambiente cultural diferente e em períodos de instabilidade, pode ser muito emocional e cheia de stress. As *Midwives* são treinadas para oferecer cuidados físicos e emocionais de acordo com as necessidades individuais, e para lhe dar apoio (e também à família) durante a gravidez, parto e no primeiro mês de vida do bebé.

Onde é que vou encontrar a Midwife? O que vai acontecer?

A Midwife irá visitá-la na sua casa, no Centro de Saúde ou na clínica do seu médico (GP). Irá fazer-lhe perguntas sobre o seu historial médico, sobre a data do último período e falar sobre qualquer outra gravidez que tenha tido anteriormente. A *Midwife* preencherá o registo de maternidade que depois lhe será entregue e que deve levar sempre consigo quando for a qualquer consulta de saúde.

A *Midwife* fornecerá informação sobre os serviços de maternidade e perguntará onde prefere que o parto tenha lugar. Fará também perguntas sobre operações a que tenha sido submetida no passado. Se foi circuncidada, é muito importante informar a *Midwife*. Isso permitirá à *Midwife* providenciar cuidados médicos e morais adequados e eficazes, e elaborar um plano de cuidados para a gravidez e para o parto.

Quando é que terei que ir para o hospital?

Se a gravidez decorrer sem problemas, receberá a maior parte dos cuidados através da *Midwife* da comunidade. Receberá uma carta com a data para fazer uma ecografia quando estiver próxima das 20 semanas de gravidez. Para isso terá que ir ao hospital. Se o médico desejar monitorizar a sua gravidez, serão marcadas mais consultas no hospital. A maior parte das mulheres precisarão de ir ao hospital apenas uma ou duas vezes durante a gravidez. Os restantes exames serão apenas com a *Midwife* ou com o médico de família no Centro de saúde ou na Clínica.

Todas as mulheres grávidas terão a oportunidade de fazer um teste de VIH. A maior parte das mulheres preferem fazer o teste porque se o resultado for positivo, o hospital pode fazer os planos para o parto de forma a reduzir as probabilidades de contagiar o bebé durante o parto. O hospital pode também fornecer informação e apoio referente à alimentação do bebé, pois a amamentação pode ser uma forma de transmitir o VIH ao bebé.

O que acontece quando chegar a data do parto?

No hospital pode ter alguém consigo durante o parto. Se tiver um amigo ou companheiro, essa pessoa será bem-vindo para assistir ao parto. Se o parto tiver lugar em sua casa, a *Midwife* falará consigo sobre todos os preparativos três semanas antes da data prevista para o parto.

Depois de nascer o bebé, se não houver complicações, as mães em geral preferem voltar para casa o mais depressa possível, por vezes seis horas logo após o parto. A *Midwife* do hospital falará sobre esse assunto com você.

Quando levar o bebé para casa, a *Midwife* irá visitá-la quando for necessário sempre que você esteja de acordo com a hora. Cerca de dez a quinze dias após o bebé nascer, receberá também a visita da *Health Visitor* (enfermeira a domicílio).

Aborto / Interrupção da Gravidez

Em que consiste a lei referente ao aborto?

Na Inglaterra, País de Gales e Escócia, as mulheres podem abortar se não desejarem prosseguir com a gravidez. Os abortos estão permitidos até 24 semanas de gravidez. No entanto, a maior parte das mulheres abortam muito antes, pois é melhor abortar nos primeiros tempos da gravidez. Se estiver grávida e não tiver a certeza se quer ter o bebé, há várias pessoas com quem pode falar sobre esse assunto. **É muito importante procurar aconselhamento o mais rápido possível.**

Onde posso dirigir-me para obter informação sobre o aborto?

Para conseguir informação referente a abortos, pode:

- Dirigir-se ao seu médico de família (GP)
- Dirigir-se à clínica de planeamento familiar mais próxima
- **Se tiver problemas para conseguir ter acesso ao aborto, pode ligar para o NHS Direct através do 08454647 para obter mais informação.**

O médico explicar-lhe-á o que vai acontecer depois. Os abortos através do NHS são grátis e o processo é seguro, principalmente quando tem lugar no princípio da gravidez. No entanto, o médico irá explicar-lhe todos os riscos possíveis. O aborto é uma escolha da mulher e ela não tem obrigatoriamente que informar o parceiro (se o tiver). Toda a informação sobre o aborto é confidencial.

Rastreo do Cancro do Colo do Útero

O que é o rastreio do cancro do colo do útero?

Este teste tem como objectivo detectar células cancerígenas na entrada do útero. Faz parte do programa de prevenção oferecido à mulher no RU, e visa detectar os primeiros sintomas de cancro no colo do útero. Se as alterações forem detectadas bem a tempo, este tipo de cancro pode ser evitado. Todas as mulheres com mais de 20 anos de idade têm a oportunidade de fazer o teste cada três anos. O teste pode ser feito por um médico ou enfermeira na clínica do médico de família ou no centro de saúde. Se o desejar pode exigir que seja uma médica ou enfermeira a fazer o teste. O teste é algo muito íntimo e implica a recolha de células do colo do útero. No entanto, este teste é muito importante e salva anualmente muitas vidas.

Para fazer este teste, pode:

- Dirigir-se ao seu médico de família (GP)
- Dirigir-se à clínica de planeamento familiar mais próxima

Circuncisão Feminina

O que é a Circuncisão Feminina?

A circuncisão feminina, também chamada Mutilação Genital Feminina, é o termo usado para descrever vários procedimentos que envolvem o corte (e por vezes a costura) da parte exterior do órgão genital feminino.

A circuncisão feminina é geralmente efectuada em garotas jovens por várias razões: em nome da cultura, tradição ou religião. Devemos salientar no entanto que nem a Bíblia nem o Alcorão aprovam esta prática.

Onde é que se pratica a Circuncisão Feminina?

A maior parte das jovens e mulheres submetidas à circuncisão vivem em 28 países africanos, em alguns países asiáticos (Indonésia e Malásia) e no Médio Oriente (Yemen, Emirados Árabes Unidos e Egipto). A circuncisão feminina **NÃO** é praticada na maior parte do mundo.

Quais são as consequências sanitárias da circuncisão feminina?

A circuncisão feminina é uma prática que existe há vários séculos e está bastante enraizada na sociedade das comunidades que a praticam. Na realidade, é uma parte geralmente aceite e inquestionável da vida cultural.

No entanto é uma violação grave dos direitos humanos fundamentais da mulher e pode dar origem a inúmeros problemas de saúde de ordem física, psicológica e sexual. A gravidade dos problemas varia segundo o corte efectuado, a pessoa que o executa, a idade da vítima e as condições.

Quais são as consequências mais comuns da circuncisão?

Algumas das complicações podem incluir:

- Hemorragias graves
- Choque devido ao sangramento ou à dor
- Retenção de urina
- Infecção
- Morte devido ao sangramento ou ao choque

Entre as complicações a longo prazo estão incluídas:

- Infertilidade
- Períodos de dor
- Coito doloroso
- Infecções urinárias
- Depressão
- Dificuldade nas relações sexuais

Quais são as complicações associadas com a gravidez, parto e período pós-parto?

Se não for identificada, a circuncisão feminina pode ter enormes consequências na gravidez e no parto, que podem ser prejudiciais para a saúde e bem-estar da mãe e da criança. Com uma gestão adequada, muitas destas complicações podem ser evitadas. Por isso é muito importante ter uma atitude sincera e aberta acerca desta prática.

Ao anotar o historial médico, a sua *Midwife* fará perguntas sobre as operações a que tenha sido submetida no passado. Se foi circuncidada, é muito importante informar a *Midwife*. Isso permitirá à *Midwife* providenciar cuidados médicos e morais culturalmente adequados e eficazes, e elaborar um plano de cuidados para a gravidez e para o parto. A sua *Midwife* pode também encaminhá-la para serviços adequados para o tratamento de quaisquer complicações e para receber apoio emocional.

Em que consiste a lei referente à circuncisão feminina?

A circuncisão feminina é ilegal no RU, o que significa que é punível por lei. Uma pessoa será culpada de um delito se ajudar, cooperar, aconselhar ou de alguma forma obter, uma jovem para que lhe sejam mutilados total ou parcialmente os órgãos genitais. Segundo a lei é também ilegal levar a jovem para outro país para que lhe seja feita a circuncisão. Quem for condenado pelo delito acima indicado poderá ser condenado a penas que atinjam os 14 anos de prisão, multas ou ambos.

Onde posso dirigir-me para obter informação e apoio sobre a mutilação genital feminina?

Existem vários lugares onde se pode dirigir para receber informação e apoio:

- A *Midwife* pode enviá-la a um médico especialista para receber cuidados e para elaborar um plano para a gravidez e para o parto.
- Pode falar com o seu médico de família (GP)

Produzido em Leeds em 2004 por Leeds City Council HIV, Sexual Health and Substance Use Team, Yorkshire [MESMAC](#), Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Serviços de Saúde para Crianças

Health Visitors (Enfermeiro Social)

O que é um Enfermeiro Social / a Domicílio (Health Visitor)?

Os *Health Visitors* também trabalham em Clínicas de GP. Fornecem informação sobre vários temas, principalmente sobre a educação de crianças. São enfermeiros que trabalham com médicos de família com o objectivo de manter saudáveis as crianças e os pais. Oferecem também informação referente ao crescimento e desenvolvimento adequado das crianças. A maior parte dos centros de saúde e das clínicas de médicos de família oferecem Clínicas de Saúde Infantil (Child Health Clinics) que funcionam com *Health Visitors*. Se tiver crianças, normalmente precisa apenas de se apresentar no horário da *Child Health Clinic* para poder falar com a *Health Visitor* e pesar a criança. O *Health Visitor* pode também fazer visitas a domicílio e oferecer apoio. Para marcar uma consulta com o *Health Visitor*, pode:

- Dirigir-se ao recepcionista do Centro de saúde ou da Clínica

School Nurses

O que é uma School Nurse?

As *School Nurses* trabalham com as crianças de idade escolar e os respectivos pais. Examinam as crianças em diferentes épocas para monitorizar o seu crescimento e desenvolvimento. Se a sua criança entrar para uma escola nova, você provavelmente receberá um formulário a pedir o seu consentimento para que a *School Nurse* fale com a criança. É muito importante que você assine e devolva o formulário.

Imunização para Crianças

Que imunização é oferecida no RU.

Muitas crianças têm a oportunidade de ser imunizadas ao nascer, com a vacina BGC para serem protegidas contra a tuberculose. Quando o seu bebé tiver dois meses de idade, você receberá um convite para o trazer à clínica para receber as primeiras injecções. O objectivo é protegê-lo contra: difteria, tétano, tosse convulsa, poliomielite, Hib e meningite C. O mesmo acontecerá quando o bebé tiver 3 meses de idade e de novo quando tiver 4 meses. Quando a sua criança tiver 13-15 meses terá a oportunidade de receber a vacina MMR (sarampo, papeira e rubéola). Pouco antes de entrar para a escola, receberá o convite para revacinação contra difteria, tétano, tosse convulsa, poliomielite e MMR.

Quando a criança está na escola, com idade entre os 10 e os 14 anos, terá a oportunidade de receber a vacina BCG para a proteger contra a tuberculose. Quando tiver entre 13 e 18 anos será imunizada contra a difteria, tétano e poliomielite.

O que devo fazer se a minha criança chegou agora ao RU e não recebeu algumas destas vacinas?

É possível que as crianças que chegaram recentemente ao país precisem de ser vacinadas. Isso faz-se para permitir à criança ficar ao mesmo nível das crianças deste país. Se você chegou recentemente a este país

- Dirigir-se à clínica do seu médico (GP) e pedir uma consulta com um enfermeiro.

Como é que saberei quando é que devo levar a minha criança para ser vacinada?

No que se refere a vacinas administradas antes da entrada para a escola, receberá uma carta convidando-o a comparecer na clínica do seu médico (GP). Se não receber essa carta, por favor fale com o seu médico ou com o *Health Visitor*.

Mais Informação sobre Saúde Sexual e VIH

Infecções Transmitidas Sexualmente (STIs)

O que preciso de saber acerca de STIs?

As STIs são bastante comuns. Cerca de 1 em cada 10 pessoas será afectada por alguma STI pelo menos uma vez. Se notar algum corrimento proveniente dos seus órgãos genitais, ou dores ou feridas, deverá fazer testes para verificar se está afectado por alguma STI. Algumas das STIs mais comuns são: Clamídia, Gonorreia, Herpes Genital e Verrugas genitais.

As STIs podem contrair-se através de:

- Sexo vaginal e anal
- Contacto da pele na área genital
- Sexo oral
- Em certos casos passam da mãe para o bebé no parto

Quais são os sintomas das STIs?

Existem vários tipos de STIs e muitas pessoas não sabem que são portadoras de uma STI, pois pode não haver sintomas. No entanto, se tiver notado algum dos seguintes sintomas, pode fazer tratamento e testes grátis e confidenciais com especialistas da saúde sexual. Alguns dos sintomas mais comuns são:

- Corrimento vaginal ou do pénis fora do normal
- Feridas ou bolhas na área genital
- Comichão ou irritação na área genital
- Dor ou ardor ao urinar
- Dor durante o acto sexual

A maior parte das STIs são curáveis. No entanto, se não se tratarem, algumas delas podem causar problemas de saúde a longo prazo, como por ex. infertilidade tanto no homem como na mulher. Tanto os testes como o tratamento, podem ser feitos nas Clínicas de Saúde Sexual / Clínicas GUM.

Em que consistem os testes das STIs?

Os testes serão feitos por um médico ou enfermeiro e podem incluir exames físicos do corpo e dos órgãos genitais. Para alguns testes é necessário recolher amostras de sangue, urina e de tecidos.

Vírus da Imunodeficiência Humana / VIH (HIV)

Devo pensar seriamente no VIH?

Se veio de um país da África Subsariana ou da Ásia Central deve ter tido conhecimento de pessoas infectadas com o VIH na sua comunidade. Nos países onde a percentagem de pessoas infectadas com o VIH é alta, existem mais probabilidades de contágio, mesmo que se tenha um número reduzido de contactos sexuais.

Isto deve-se ao facto de muitas vezes não se notarem sintomas do VIH, e as pessoas passarem o vírus sem o saberem. É devido a estes factos que aconselhamos as pessoas provenientes de áreas onde há muitas pessoas com VIH, a fazerem o teste. Podemos assim ajudar a evitar o alastramento do VIH e dar mais apoio àqueles que são VIH positivos.

Como é que se transmite o VIH?

O VIH pode transmitir-se de uma pessoa para outra de quatro formas:

- Através de sexo vaginal ou anal sem protecção
- Usando agulhas que foram usadas por outras pessoas
- Através de produtos sanguíneos como transfusões de sangue (em países onde o sangue não é examinado)
- Da mãe para o bebé durante a gravidez, parto e amamentação do bebé

O VIH não se transmite através do contacto social quotidiano.

Ainda não existe cura para o VIH, mas existem tratamentos que se forem tomados na altura correcta podem ajudar a pessoa a permanecer saudável durante mais tempo. As pessoas que recebem tratamento para o VIH, podem viver uma vida activa no RU.

Você não tem que dizer a ninguém que fez o teste do VIH, e isso não afecta de forma alguma o seu estatuto referente a asilo.

Por que motivo devo fazer o teste do VIH?

Muitas pessoas estão infectadas pelo VIH e não sabem que têm o vírus. O teste do VIH permite saber se uma pessoa está ou não infectada. Se fizer o teste e o resultado for positivo, poderá receber tratamento e apoio que o ajudarão a permanecer saudável, e poderá receber informação que ajudará a evitar que transmita o vírus a outras pessoas. Quanto antes a pessoa souber que tem o vírus, mais fácil é de controlar e há mais probabilidades de se manter saudável.

Se veio de um país asiático (como por ex. China, Indonésia ou Índia) ou de um país da África Subsariana (como Zimbabué, Somália ou Botswana) onde conheceu muitas pessoas que morreram de SIDA ou são VIH positivas

Ou

Se foi violado ou teve que se prostituir para sobreviver, deve pensar seriamente na possibilidade de fazer o teste do VIH.

Actualmente existem muitas formas de apoio, e no que se refere à saúde, já existem tratamentos disponíveis no RU que ajudam a prolongar a vida e a permanecer saudável e activo.

É preferível fazer o teste do VIH numa clínica de saúde sexual do que na clínica do GP, pois são mais especializadas no apoio a pessoas com o VIH.

O teste do VIH pode ser feito numa clínica de saúde sexual (clínicas GUM) e é preciso tirar uma amostra de sangue.

Pode-se ter uma vida boa com o VIH?

Se souber que é VIH positivo, há várias coisas que deve ter em conta enquanto viver no RU. Entre elas estão:

- Como manter e melhorar a sua saúde
- Certificar-se de que não transmite o VIH a outras pessoas.
- Pode também precisar de falar com outra pessoa que tenha conhecimentos sobre o VIH. Essa pessoa pode ser de um grupo de apoio, *Health Visitor*, médico ou enfermeiro especialista em VIH.

Ser VIH positivo não significa ter SIDA. Com apoio e acesso a medicamentos você pode permanecer saudável e activo durante muito tempo. Se cuidar bem da sua saúde, o seu corpo terá mais hipóteses de combater a infecção. Há médicos e enfermeiros especializados em VIH que o podem atender, aconselhar e monitorizar a sua saúde geral.

Sexo Mais Seguro

O que entendemos por Sexo Mais Seguro?

Sexo mais seguro significa diminuir o risco de contrair o VIH ou STIs através do sexo. O uso de preservativos é recomendado no RU quando se tem um novo parceiro sexual ou se desconhece o seu historial sexual /de saúde.

Para que servem os preservativos?

O uso de preservativos é a forma mais eficaz de reduzir o risco de transmissão do VIH e de muitas STIs. Se forem usados correctamente com um lubrificante aquoso, oferecem um bom nível de protecção contra ambos. Para serem eficazes contra o VIH e a maior parte das STIs, é importante que sejam usados correctamente e devem ser usados para sexo vaginal, anal e oral.

Como é que se usa o preservativo?

Se o preservativo não for usado correctamente, pode perfurar-se durante o acto sexual e nesse caso não oferece protecção alguma contra o VIH nem contra as STIs. Para usar um preservativo, precisa de:

- Retirar o preservativo da embalagem quando o pénis está erecto (cuidado para não tocar no preservativo com unhas/objectos pontiagudos ou cortantes para não o perfurar, pois se isso acontecer não oferecerá protecção)
- Colocar o preservativo na ponta do pénis erecto
- Apertar a ponta estreita do preservativo para retirar o ar
- Desenrolar o preservativo até à base do pénis.
- Antes da penetração vaginal ou anal, pode colocar-se lubrificante na ponta do preservativo.
- Após a ejaculação, retire o pénis segurando bem o extremo do preservativo.
- Depois dá-se um nó no preservativo e coloca-se no caixote do lixo.

O lubrificante aquoso é um fluido especial que pode ser usado durante o acto sexual. O lubrificante pode ser necessário para garantir que o sexo não esteja demasiado seco, pois isso pode causar a perfuração do preservativo. Os lubrificantes do tipo KY Jelly podem usar-se com segurança. Se o lubrificante tiver óleo pode deteriorar o preservativo e rasgar durante o acto sexual. Só deve ser usado um preservativo de cada vez e nunca se deve utilizar um preservativo já usado anteriormente. Os preservativos devem guardar-se em lugar fresco e seco, e devem ter uma data de validade na embalagem. Use apenas preservativos que estão dentro da data de validade.

Existem também preservativos para mulheres, os quais podem ser inseridos antes do acto sexual e usados em vez do preservativo masculino.

Onde posso obter preservativos?

Pode obter preservativos grátis em:

- Clínicas de planeamento familiar
- Clínicas de Saúde Sexual
- Pode também comprar preservativos em supermercados e farmácias

A Lei e as Relações Sexuais

Em que consiste a lei referente a relações sexuais?

- Segundo a lei da Inglaterra, apenas pessoas maiores de 16 anos de idade podem ter relações sexuais com homens ou mulheres.
- Ambos devem estar de acordo com o acto sexual.
- Tanto o homem como a mulher têm direitos iguais no que respeita à escolha da pessoa com quem desejam ter relações sexuais e ao tipo de relações.
- Qualquer pessoa tem o direito de parar o acto sexual em qualquer momento.
- A pessoa tem o direito de dizer não, e isso deve ser respeitado.
- No RU não é crime ser-se Gay, Lésbica, Bissexual ou Transsexual.
- Existem grupos de apoio, bares e outros lugares onde pessoas Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgender se podem conhecer e sentir seguros.

Trabalho Sexual (prostituição)

Que apoio posso obter se estive envolvido em trabalho sexual?

Se teve que se prostituir para sobreviver, ou se foi forçado no passado ou actualmente, pode precisar de apoio. O apoio pode ser:

- Para fazer testes do VIH ou STIs
- Para falar com alguém sobre a sua experiência
- Para ter acesso a preservativos para se proteger contra STIs e VIH
- Para ter acesso a informação sobre subsídio e outros apoios financeiros existentes
- Para ter acesso a outros serviços através do apoio de grupos de defesa
- Para obter informação sobre segurança no trabalho e comunicar à policia qualquer ataque de que seja alvo.

Clínicas de Saúde Sexual

O que são as clínicas de saúde sexual (Sexual Health Clinics)? (Também chamadas Genito-urinary Medicine - G.U.M)

São clínicas com médicos e enfermeiros especializados em examinar, diagnosticar e tratar doenças transmitidas sexualmente (STIs) e VIH. Se tiver preocupações sobre possível exposição a infecções transmitidas sexualmente (STIs) e ao VIH, pode submeter-se a exames e ter acesso a tratamento nessas clínicas. Este serviço é grátis e confidencial. Pode também obter informação sobre contraceção (incluindo de emergência), preservativos e VIH. Geralmente estas clínicas funcionam em hospitais e por vezes são chamadas Clínicas STD (Doenças Transmitidas Sexualmente), clínicas GUM ou clínicas especiais.

Como é que tem acesso a essa clinica?

A maior parte das clínicas funciona através de marcação. Nestas clínicas trabalham médicos e médicas. No momento da marcação, pode especificar se deseja ser consultado por um médico ou por uma médica. As horas de atendimento variam de segunda a sexta. Fecham nos dias feriados.

Os pacientes podem ser atendidos sem primeiro irem ao GP, e é isto que normalmente as pessoas fazem. Não precisam de informar ninguém sobre a ida à clínica e o pessoal da clínica não informará ninguém (nem o seu médico/GP nem o parceiro). No entanto, se precisar de ajuda para fazer a marcação da consulta, o seu GP pode ajudar.

Antes de ir

Se é a primeira vez que vai à clínica, é bom saber o que vai acontecer. Algumas coisas podem ser diferentes de outras clínicas, mas o seguinte vai dar-lhe uma ideia.

Coisas que precisa de saber

- Se uma mulher for examinada por um médico, estará sempre presente uma enfermeira.
- A sua visita é confidencial
- Não deve urinar duas horas antes da consulta.
- Se estiver a tomar medicamentos, leve-os consigo ou escreva o nome deles.
- Deve contar que a primeira consulta pode durar pelo menos duas horas.
- Escreva o seu nome, data de nascimento, morada e número de telefone. Escreva também o nome e morada do seu médico (GP), pois terá que apresentar esta informação sempre que vier à clínica.
- Se tiver o livrinho azul, deve levá-lo consigo.
- Guarde o bilhete de autocarro para pedir o reembolso dos transportes.

Reservou tempo suficiente para a consulta?

Para ser consultado, fazer testes, receber os resultados, tratamento e falar com o conselheiro de saúde, pode precisar de cerca de duas horas.

Quem é que será informado sobre a minha ida à clínica?

Toda a informação é confidencial. Será pedido o seu consentimento para a clínica poder escrever ao GP, mas somente se você vier à clínica enviado pelo GP. Se esse não for o caso, a informação não será enviada para nenhum lugar.

Eis o que as clínicas de saúde sexual podem fazer por você:

Nas clínicas pode obter gratuitamente:

- Informação e conselhos sobre uma vida sexual saudável.
- Testes e tratamento para infecções transmitidas sexualmente.
- Alguém com quem falar sobre temas referentes à saúde sexual.
- Vacinas contra a hepatite B e C.
- Testes VIH – e aconselhamento antes e depois do teste.
- Exames de saúde sexual.
- preservativos e lubrificantes aquosos.
- Contracepção de emergência.
- Testes de gravidez

Você e o seu Consultor Sexual

A maior parte das clínicas têm Conselheiros e Consultores de Saúde. Eles têm experiência num vasto leque de problemas. Pode falar sobre:

- Infecções Transmitidas Sexualmente (STIs)
- Violações ou ataques sexuais (recentes ou passados) ou violência no relacionamento.
- Testes de VIH.
- Perda de impulso sexual e problemas para conseguir erecções.
- Relacionamentos em que um dos parceiros é VIH positivo e o outro não.
- Viver com o VIH.
- Escolhas de tratamentos do VIH ou problemas com o tratamento.
- Coisas que pensa sobre a sua vida sexual ou relacionamento.
- Formas de dizer a parceiros sexuais que talvez tenham uma infecção e precisem de fazer um exame.
- Preocupações sobre a ida à clínica, comunicação, transporte e confidencialidade.

Entrevista com um Consultor de Saúde

É aconselhável marcar uma hora com antecedência. Se não se importar de esperar pode comparecer sem ter hora marcada. Pode também falar com um Consultor de Saúde por telefone. Os Consultores de Saúde podem atender casais que desejem tratar dos problemas juntos. Ou se quiser, pode levar um amigo para sentir mais apoio. No entanto, antes de receber os dois, o Consultor de Saúde provavelmente desejará falar a sós consigo por breves instantes.

Se descobrirem que você tem uma infecção, poderá ser chamado para falar com o Consultor de Saúde. Isso é para falar sobre a infecção e as formas de tratamento. Pode também falar sobre a forma como foi transmitida e o que deve fazer para evitar que isso volte a acontecer, e também sobre o que isso significa para aqueles com quem tem relações sexuais. Pode falar sobre várias formas de aconselhar os parceiros a fazer exames.

Os seus detalhes pessoais

Deve dar sempre o mesmo nome, morada e data de nascimento em cada visita. Se algum dado pessoal mudar (por ex. morada) deve avisar na recepção.

Consulta com um médico

Eis o tipo de perguntas que o médico lhe pode fazer:

- Quando foi a ultima vez que teve relações sexuais?
- Foi com um homem, mulher ou com mais de uma pessoa?
- Foi violado ou atacado sexualmente?
- Se acha que tem uma infecção, quais são os sintomas que tem e desde quando os tem?
- Que medicamentos está a tomar actualmente?

- Já teve alguma infecção transmitida sexualmente?
- Tem algum problema de saúde geral?

Ser examinado

O médico vai pedir-lhe que se dispa para poder verificar se há vestígios da infecção. Pode examinar manualmente as glândulas na virilha ou no pescoço para ver se há inflamação. Depois dirá que tipo de testes é necessário fazer. Os testes serão feitos por um médico ou enfermeira que explicará para que serve cada teste. Quando uma mulher é examinada por um médico, estará sempre presente uma enfermeira.

Testes

Todas as pessoas que vão à clínica terão a oportunidade de fazer uma série de testes. Os testes são feitos através de análises de sangue, urina, ou amostras de tecidos do pénis, vagina e recto. Não é obrigatório fazer todos os testes. Se não se sentir seguro ou tiver dúvidas sobre algum dos testes, pode abordar o tema com o médico/enfermeiro ou consultor de saúde.

Resultados

Antes de sair da consulta será decidida a forma de receber os resultados.

Tratamentos/ Medicamentos

É importante tomar os medicamentos tal e como lhe é indicado na clínica. É importante terminar os comprimidos, mesmo que os sintomas já tenham desaparecido.

Informar outras pessoas

A clínica pode sugerir que entre em contacto com outras pessoas com as quais tenha tido relações sexuais desde que contraiu a infecção. Isto será discutido na clínica.

Confidencialidade

A clínica é obrigada por lei a manter confidencial toda a informação que possui sobre você. O seu ficheiro, incluindo resultados de testes, devem permanecer na clínica de saúde sexual e não podem ser enviados para outras partes do hospital sem a sua autorização.