

# **Ajude-nos a ajudá-lo(a) a si e à sua família a ficar bem**

---

**O seu guia de autocuidados e serviços do NHS  
em Cambridgeshire e Peterborough**



## **Ajude-nos a ajudá-lo(a) ao escolher o serviço correto para a sua doença ou ferimento**

### **Autocuidados**

Abasteça o seu armário de medicamentos com os essenciais para cuidados de inverno. Muitos medicamentos sem receita (incluindo paracetamol e ibuprofeno) podem ajudar a aliviar sintomas de doenças comuns.

### **Farmácia**

O seu farmacêutico pode fornecer aconselhamento especializado e confidencial e tratamento para várias doenças e problemas comuns. Muitas farmácias estão abertas até tarde e ao fim-de-semana.

### **111**

O 111 do NHS pode ajudar se tiver um problema médico urgente e não tiver a Certeza sobre o que fazer. Contacte o 111 ou consulte [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk) aberto 24/7. Se tiver uma crise de saúde mental, contacte o 111 e selecione a opção 2.

### **Médico de Família**

Contacte o seu médico de família ou visite a sua página Web para marcar uma consulta. Isto poderá ser realizado por telephone ou vídeo. Se necessário, será visto(a) em pessoa.

### **Tratamento Urgente Unidades de Ferimentos Ligeiros ou Centrais**

Localizadas em Ely, Wisbech, Doddington e Peterborough podem ajudar com lesões leves e doenças, e ainda com radiografias. Não é necessária marcação.

Visite [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) para mais informações.

## Ajude-nos a ajudá-lo(a)

O NHS está aqui para todos. Quaisquer que sejam as suas necessidades de cuidados de saúde, queremos certificar-nos de que recebe os cuidados certos, no local certo e na altura certa.

Existem passos simples que pode tomar, que não só o(a) ajudará a ficar bem, mas também ajudarão a aliviar a pressão nos serviços locais do NHS.

Esta brochura explica o que pode fazer para cuidar de si e da sua família, que serviços locais estão disponíveis e como pode contactar o NHS se necessitar.

### Índice

Autocuidados (cuidar de si)...04

Farmácia...07

NHS online...08

NHS 111...09

Saúde mental e bem-estar...10

Serviços de médico de família (GP)...12

Unidades de Ferimentos Ligeiros (Minor Injury Unit - MIU) e Centros de Tratamento Urgente (Urgent Treatment Centre - UTC)...14

Urgências...15

## Autocuidados (cuidar de si)

Os autocuidados têm a ver com como cuidar de si de forma saudável. Poderão abranger a alimentação saudável, fazer algum exercício, gerir problemas comuns ou doenças leves em casa (como, por exemplo, dores de cabeça, gripes e constipações) ou viver com um problema de saúde a longo prazo como, por exemplo, asma ou diabetes.

Os autocuidados colocam-no(a) como responsável pela sua saúde, são bons para si e ajudam a aliviar a pressão no NHS.

As páginas seguintes incluem informações sobre alguns passos simples que todos podemos tomar, incluindo:

- Mantenha-se informado(a) - descarregue a aplicação do NHS.
- Esteja preparado(a) - abasteça o seu armário de medicamentos para que possa tratar doenças ligeiras em casa.
- Tenha as vacinas em dia - COVID-19, gripe e imunizações infantis.

## Autocuidados - tratar doenças ligeira em casa

Abasteça-se com medicamentos essenciais sem receita, para tratar doenças comuns em casa como, por exemplo, constipações, dores de garganta, problemas de estômago e dores. A maioria destes medicamentos estão disponíveis a baixo custo na sua farmácia local ou na maioria dos supermercados, sem ser necessária consulta médica ou receita.

Isto irá ajudar a poupar tempo e a sentir-se melhor mais rapidamente. Os autocuidados para problemas comuns podem ainda ajudar a libertar tempo ao médico de família, fazendo com que seja mais fácil para si conseguir uma consulta quando tiver um problema mais grave.

### Uma boa caixa ou armário de medicamentos incluirá:

- analgésicos (como, por exemplo, paracetamol)
- medicamentos para dores de garganta e constipações
- tratamento para perturbações gástricas
- saquetas de rehidratação (úteis quando tem diarreia)
- tratamento para azia e indigestão
- estojo de primeiros socorros (incluindo pensos rápidos e gaze).

Lembre-se, o seu farmacêutico pode fornecer aconselhamento clínico especializado e tratamento para muitas doenças leves e comuns. Pode ainda visitar [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) ou a aplicação do NHS para conselhos de saúde.

### Quando ficarei melhor?

- Infecção de ouvidos - cerca de quatro dias
- Nariz entupido - duas a três semanas
- Constipação - uma a duas semanas
- Dores de garganta - cerca de uma semana
- Gripe - cerca de duas semanas

Consulte o seu farmacêutico para obter aconselhamento e ajuda profissional.

## Leve as suas vacinas contra a COVID-19 e a gripe.

### Vacinação contra a COVID-19

A vacinação contra a COVID-19 está disponível no NHS para todos os que forem elegíveis. Não necessita de ser registar no médico de família e não necessita de provar o seu estatuto de imigração para obter a sua vacina contra a COVID-19.

Visite [www.thevaccinators.co.uk](http://www.thevaccinators.co.uk) para encontrar um local de vacinação próximo de si, faça uma marcação através da página [www.nhs.uk/covidvaccine](http://www.nhs.uk/covidvaccine) ou contacte o 119.

Se tiver sintomas de COVID-19, isole-se em casa e marque um teste PCR assim que possível. Pode fazer a marcação do teste online através da página [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)

Se não tiver sintomas de COVID-19, pode ajudar a proteger-se a si e aos outros fazendo um Teste de Fluxo Lateral (Lateral Flow Test - LFT) rápido. Os LFT são rápidos e fáceis e podem ser marcados gratuitamente em

[www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests](http://www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests)

Consulte a página [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) para ver os conselhos mais recentes sobre a COVID-19, incluindo sintomas, testes, vacinação e isolamento.

### Vacinação contra a gripe

Se for elegível para uma vacina contra a gripe, pode fazer uma marcação no seu médico de família ou numa farmácia local. Se não for elegível, pode pagar para receber a vacina da gripe na farmácia.

Consulte a página [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) para mais informações sobre a vacina da gripe e como tratar os sintomas da gripe em casa.

### Imunização de crianças

O(A) seu(sua) filho(a) receberá uma série de vacinas gratuitas do NHS, que proporcionam proteção contra várias infeções e doenças. Isto irá assegurar que estão protegidos desde a infância, durante a adolescência e até à idade adulta.

Se não tiver a certeza se o seu filho recebeu todas as vacinas de rotina, peça ao seu enfermeiro comunitário (health visitor) ou ao seu médico de família que verifique esta informação.

## Farmácia

O seu farmacêutico pode fornecer aconselhamento confidencial e especializado e tratamento para várias doenças e problemas comuns como, por exemplo, constipações, dores de garganta, problemas de barriga, alergias e dores.

Todos os farmacêuticos fazem parte dos serviços do NHS locais, têm um mínimo de cinco anos de formação, são especialistas em medicamentos e em fornecer aconselhamento de saúde e bem-estar.

Se os seus sintomas indicarem algo mais grave, os farmacêuticos têm a formação correta para se certificarem de que obtém a ajuda de que necessita. Por exemplo, dir-lhe-ão se necessita de ver o médico de família, enfermeiro ou outro profissional de cuidados de saúde.

Muitas farmácias estão abertas até tarde e aos fins-de-semana e não necessita de marcação. A maioria das farmácias têm um consultório privado onde pode discutir questões sem ser ignorado(a).

Como pode a sua farmácia local ajudá-lo(a)?

Os serviços disponibilizados incluem:

Medicamentos sem receita médica como, por exemplo, paracetamol e tratamento da febre do feno.

### **Aconselhamento sobre o tratamento de doenças leves e vida saudável.**

- Receitas/repetir receitas.
- Aconselhamento e orientação sobre os seus medicamentos.
- Aconselhamento e tratamento para dores de dentes.
- Outros serviços, incluindo:
  - contraceção de emergência
  - serviço para deixar de fumar
  - aconselhamento sobre pressão arterial
  - teste de colesterol
  - gestão de peso.

## NHS online - [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Pode consultar informações sobre como gerir a sua saúde e bem-estar na página Web do NHS na página [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Isto inclui:

- Um guia de A a Z de saúde: um guia pesquisável de problemas de saúde, sintomas e tratamentos, incluindo o que fazer e quando obter ajuda.
- Um guia de A a Z de medicamentos: descubra como funcionam os seus medicamentos, como e quando os tomar, possíveis efeitos secundários e questões comuns.
- Serviços do NHS: Descubra os serviços NHS mais próximos de si, incluindo farmácias, médicos de família, dentistas, serviços de saúde sexual e emergência, e como utilizar os seus serviços.
- Saúde mental: descubra informações e obtenha apoio para a sua saúde mental.
- Aconselhamento sobre como viver bem: aconselhamento, dicas e ferramentas para o(a) ajudar a fazer escolhas adequadas sobre a sua saúde e bem-estar.
- Guia de apoio e cuidados sociais: se você ou alguém que conheça necessitar de ajuda com a vida do dia-a-dia devido a doença ou incapacidade, a página Web explica as suas opções e onde pode obter apoio.
- Gravidez: um guia que inclui informações sobre tentar engravidar, a gravidez, trabalho de parto e nascimento.
- Coronavírus (COVID-19): Obtenha aconselhamento do NHS sobre a COVID-19, incluindo sintomas, testes, vacinação e isolamento.



## NHS 111

Se tiver uma urgência, mas não uma necessidade médica de vida ou de morte, certifique-se de que consulta primeiro o NHS 111 online. O NHS 111 online ajudá-lo(a)-á imediatamente e, se necessário, um profissional de saúde irá contactá-lo(a).

Pode utilizar o serviço NHS 111 online em [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk) ou contacte o 111, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Os seus sintomas serão avaliados e receberá aconselhamento médico.

Isto poderá incluir conselhos sobre:

- autocuidados (como tratar de si próprio(a) em casa)
- visitar uma farmácia
- contactar o seu médico de família
- ir a uma unidade de ferimentos ligeiros (Minor Injury Unit) ou a um centro de tratamento urgente (Urgent Treatment Centre)
- ir às Urgências (A&E).

Se necessitar de cuidados urgentes, o NHS 111 far-lhe-ão uma marcação para ser visto(a) de forma rápida e segura. Isto poderá acontecer no consultório do seu médico de família, num Centro de Tratamento Urgente ou numa Unidade de Ferimentos Ligeiros ou nas Urgências.

Se tiver uma crise de saúde mental em Cambridgeshire ou Peterborough, pode contactar o 111 e seleccionar a opção 2 para obter ajuda. Este serviço está disponível 24/7, 365 dias por ano.

O Centro de Cuidados Paliativos (Palliative Care Hub) pode oferecer apoio e orientação a pessoas que enfrentam doenças limitadoras da vida, as suas famílias/amigos e profissionais de cuidados sociais e de saúde. Para aceder a este apoio contacte o 111 e escolha a opção 3.

### Emergência dentária e cuidados fora de horas

Se pensa que necessita de cuidados dentários urgentes, contacte o seu dentista, uma vez que alguns consultórios oferecem consultas dentárias de emergência e fornecerão cuidados, se necessário. Pode ainda contactar o NHS 111 que o(a) pode pôr em contacto com um serviço dentário urgente.

## Saúde mental e bem-estar

Uma em cada quatro pessoas no país irá experienciar um problema de saúde mental a cada ano. Os problemas de doenças mentais incluem ansiedade, depressão, adição, distúrbios de personalidade e psicose.

Pode ser transtornante e muito assustador passar por um problema de saúde mental. É importante que saiba que não está sozinho(a) e que existem muitos serviços e apoio que lhe são disponibilizados. Estes incluem apoio online e serviços de informação, linhas de ajuda, terapias de conversa, aconselhamento e apoio de crise de saúde mental, e ainda ajuda psiquiátrica.

### Apoio e serviços de saúde mental

Existem muitos serviços aos quais pode aceder ou ser encaminhado(a) (o autoencaminhamento significa que não necessita de ser encaminhado pelo seu médico de família ou profissional de saúde para utilizar o serviço).

Nestas páginas irá encontrar informações em serviços locais. Pode ainda encontrar mais informações em [www.nhs.uk/mental-health](http://www.nhs.uk/mental-health)

Pode contactar o seu médico de família que poderá aconselhá-lo(a) sobre como lidar com os seus sintomas e falar consigo sobre os tratamentos e serviços de apoio disponíveis localmente.

### Apoio online

A página Web "Keep Your Head" [www.keep-your-head.com](http://www.keep-your-head.com) fornece informações sobre saúde mental e apoio de bem-estar disponíveis para jovens e adultos em Cambridgeshire e Peterborough.

A página Web "How Are You" (H.A.Y.) [www.haycambspboro.co.uk](http://www.haycambspboro.co.uk) é uma página Web local que reúne informações sobre atividades e apoio disponível na sua comunidade local para ajudar a melhorar a sua saúde e bem-estar mental.

A "Every Mind Matters" [www.nhs.uk/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/every-mind-matters) pode ajudar com aconselhamento especializado, dicas práticas e ações personalizadas para o(a) ajudar a manter-se a par do seu bem-estar mental.

## Alguém com quem falar

### Linha de vida

Linha de ajuda gratuita e confidencial que pode contactar anonimamente para falar com um voluntário com formação. A linha de vida está disponível diariamente das 11 às 23h e pode ser contactada através do número 0808 808 2121.

### Qwell and Kooth

Serviços de bem-estar online gratuitos com aconselhamento via chat, apoio entre pares e autoajuda.

[www.qwell.io](http://www.qwell.io) – para maiores de 18 anos

[www.kooth.com](http://www.kooth.com) – para idades entre os 11 e os 25 anos

### Samaritanos

Serviço de conversa nacional e local. Linha grátis 116 123, aberta 24/7, 365 dias por ano.

### Terapia e aconselhamento

Serviço de Bem-Estar Psicológico

Terapia psicológica para depressão leve a moderada ou ansiedade para qualquer pessoa com mais de 17 anos. Não necessita de um diagnóstico para aceder ao serviço e pode autoencaminhar-se visitando a página [www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)

### Apoio em crise

111 Opção 2

Por vezes, a nossa saúde mental piora rapidamente. Se sentir que está numa crise de saúde mental, o apoio urgente está disponível na nossa área 24/7 através do 111. Basta marcar 111 e seleccionar a opção 2. Será posto(a) em contacto com um conselheiro com formação que irá falar consigo e a discutir as suas necessidades atuais de saúde mental.

## Serviços de médico de família

O seu médico de família está aqui para assegurar que tem os cuidados corretos do profissional de saúde correto na altura correta.

Os médicos de família fornecem muitas formas para aceder aos seus serviços, incluindo consultas online, telefónicas, em vídeo e em pessoa. Visite a página Web do seu médico de família para obter mais informações.

A sua equipa de médico de família é composta por uma variedade de profissionais de saúde com especialização para ajudar a tratar várias doenças, ajudando-o(a) a obter aconselhamento ou tratamento mais cedo. Estes incluem:

- A equipa de receção e os navegadores de cuidados (Care Navigators) recebem formação para saber quais os cuidados e serviços que lhe são disponibilizados. Irão conversar consigo confidencialmente sobre o seu problema de saúde e marcar uma consulta com o profissional de saúde correto ou serviço na altura certa.
- Os "advance practitioners" (incluindo enfermeiros, paramédicos e fisioterapeutas) são profissionais altamente treinados que podem avaliar, tratar, diagnosticar, encaminhar e prescrever medicação.
- Os enfermeiros clínicos apoiam muitos problemas de saúde a longo prazo, são responsáveis por clínicas e consultas de saúde e podem tratar lesões e problemas de saúde ligeiros.
- Os farmacêuticos clínicos são especialistas em medicamentos, podem ajudar com questões de prescrições e realizam revisões de medicação.
- Os assistentes de saúde podem ajudar com uma ampla oferta de deveres clínicos, por exemplo, fazendo análises de sangue, verificações de tensão arterial sob a orientação de uma ampla equipa de profissionais de saúde.
- Os prescritores sociais (social prescribers) trabalham em parceria com consultórios de médicos de família e podem ajudar as pessoas a aceder a apoio local da comunidade e grupos de atividades, por exemplo, aconselhamento sobre dívidas ou habitação.

Todas as pessoas que trabalham com o médico de família estão cobertos pelos mesmos códigos de confidencialidade.

## Como funciona o médico de família

Aqui irá encontrar algumas questões comuns sobre serviços de médicos de família.

Como funciona o médico de família?

Quando contacta o seu médico de família será avaliado (conhecido como triagem) para assegurar que recebe os cuidados corretos, do profissional correto e na altura correta. Poderá ser-lhe oferecida uma consulta telefónica ou em vídeo, ou ser visto(a) em pessoa por um enfermeiro, farmacêutico, médico de família ou outro membro da equipa do médico de família. Trabalhar desta forma assegura que as pessoas com mais necessidades são vistas primeiro.

### O que é a triagem?

A triagem é a forma como sabemos mais sobre o apoio de que necessita. Isto ajuda-nos a decidir que profissional de saúde deverá ver e quando, incluindo se necessita de ser visto(a) em pessoa, através de uma consulta telefónica ou através de uma consulta em vídeo, ou se poderá receber ajuda de outro serviço como, por exemplo, a farmácia comunitária.

### Porque é que as(os) rececionistas me fazem perguntas pessoais?

As(os) rececionistas são treinadas(os) para saber quais os cuidados e serviços que lhe podem ser disponibilizados. Irão ouvi-lo(a) e conversar consigo confidencialmente sobre o seu problema de saúde, entender as suas necessidades para que possam marcar uma consulta com o profissional de saúde ou serviço correto.

Nem sempre poderá ser visto por um médico de família. Os enfermeiros, farmacêuticos, fisioterapeutas e assistentes de cuidados de saúde são todos profissionais com formação que podem diagnosticar e tratar uma gama de problemas, ajudando-o(a) a obter aconselhamento ou tratamento o mais cedo possível.

### O que fazer quando o consultório do seu médico de família está fechado

Contacte o NHS 111 para aceder aos serviços do médico de família aos fins-de-semana e à noite. A maioria dos pacientes podem ser avaliados de forma segura por telefone ou consulta vídeo, mas poder-lhe-á ser pedido que consulte um médico de família fora de horas para uma consulta em pessoa.

## Unidades de Ferimentos Ligeiros (Minor Injuries Unit - MIU) e Centros de Tratamento Urgente (Urgent Treatment Centres -UTC)

As nossas Unidades de Ferimentos Ligeiros (MIU) em Wisbech, Doddington e Ely e o nosso Centro de Tratamento Urgente (UTC) em Peterborough pode ajudá-lo(a) a tratar ferimentos leves e doenças urgentes que não causem risco para a vida.

Não necessita de marcar uma consulta para ver visto(a) na sua MIU ou UTC local.

### As MIU e UTC podem tratar:

- feridas (como, por exemplo, cortes)
- mordidas de insetos ou outros animais
- escaldaduras e queimaduras ligeiras
- lesões em ligamentos e músculos (incluindo fraturas e entorses)
- problemas oculares
- pequenas lesões na cabeça.

Os serviços e o horário de funcionamento variam, consulte [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) ou a aplicação do NHS para as mais recentes informações. Se não tiver a certeza de que serviço é o correto para si, consulte [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) ou contacte o 111.

### A sua MIU/UTC mais próxima

- **Peterborough Urgent Treatment Centre (Centro de Tratamento Urgente Peterborough)**  
Peterborough City Hospital, Peterborough, PE3 9GZ.
- **Wisbech Minor Injury Unit (Unidade de Ferimentos Ligeiros de Wisbech)**  
North Cambridgeshire Hospital, The Park, Wisbech, PE13 3AB.
- **Ely Minor Injury Unit (Unidade de Ferimentos Ligeiros de Ely)**  
Princess of Wales Hospital, Lynn Road, Ely, CB6 1DN.
- **Doddington Minor Injury Unit (Unidade de Ferimentos Ligeiros de Doddington)**  
Doddington Community Hospital, Benwick Road, PE15 0UG.

## Urgências

Só se deverá dirigir às urgências se estiver a lidar com uma emergência médica que ponha em isco a vida, por exemplo:

- AVC
- Lesão grave
- Asfixia
- Overdose
- Perda de consciência
- Dificuldades em respirar
- Dor torácica grave e persistente

Se não se conseguir deslocar às urgências e se tiver uma emergência médica que ponha em risco a vida, contacte o 999 imediatamente.

As urgências estão normalmente muito ocupadas a prestar ajuda a quem dela precisa. Certifique-se de que só se dirige às urgência quando tal é absolutamente necessário. Após a chegada será avaliado(a) e se outro serviço do NHS como, por exemplo, uma farmácia ou médico de família, for mais adequado para o seu problema será reencaminhado.

Se não tiver a certeza de onde se dirigir para obter ajuda médica ou aconselhamento, consulte [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) ou contacte o 111.

**As urgências mais próximas ficam em:**

- **Addenbrooke's Hospital, Hills Road, Cambridge CB2 0QQ.**  
[www.cuh.nhs.uk](http://www.cuh.nhs.uk)
- **Hinchingbrooke Hospital, Huntingdon, PE29 6NT.**  
[www.nwangliaft.nhs.uk](http://www.nwangliaft.nhs.uk)
- **Peterborough City Hospital, Edith Cavell Campus, Bretton Gate, Bretton, Peterborough, PE3 9GZ.**  
[www.nwangliaft.nhs.uk](http://www.nwangliaft.nhs.uk)
- **Queen Elizabeth Hospital, King's Lynn, PE30 4ET.**  
[www.gehkl.nhs.uk](http://www.gehkl.nhs.uk)

A Healthwatch é o seu campeão de cuidados sociais e de saúde locais. Querem saber das suas experiências de cuidados de saúde e podem ajudá-lo(a) a encontrar aconselhamento e informações fiáveis e de confiança.

Pode contactá-los através do número 0330 355 1285 ou visite a página:

[www.healthwatchcambridgeshire.co.uk](http://www.healthwatchcambridgeshire.co.uk)

[www.healthwatchpeterborough.co.uk](http://www.healthwatchpeterborough.co.uk)

Publicado por NHS Cambridgeshire and Peterborough CCG

Dezembro de 2021