

**J
A
N
E
I
R
O
—
2
0
1
9**

CARO UTENTE, A SUA SAÚDE É UMA PRIORIDADE!

**Tem mais de 50 anos?
Quer envelhecer com Qualidade?**

A partir de certa idade, o organismo humano sofre algumas alterações a nível do paladar, do cheiro, da sensação de sede e do funcionamento geral do aparelho digestivo. Como melhorar esta situação?

- Beba água mesmo sem sede (1L a 1,5L por dia);
- Coma menos de cada vez, mas mais vezes por dia (em vez de 3, faça 6 refeições por dia);
- As proteínas são fundamentais (carne, peixe e ovo, por exemplo), mas não exagere;
- Prefira o azeite e evite a gordura animal (carne gorda, manteiga, banha e toucinho);
- Não abuse do açúcar;
- O pão, o arroz e outros farináceos devem fazer parte da sua dieta;
- Coma vegetais frescos e fruta. Atenção que a fruta tem muito açúcar, pelo que não deve abusar;
- Inicie a refeição com uma sopa.



CARO UTENTE,

A SUA SAÚDE É UMA PRIORIDADE!

SABIA QUE...

Os **DIREITOS E DEVERES DOS UTENTES** (SNS, Lei n.º 15/2014, de 21 de março, alterada pelo Decreto-Lei n.º 44/2017, de 20 de abril, e na Portaria 153/2017, de 4 de maio.) servem para proteger os cidadãos, enquanto utentes dos serviços de saúde, e promover o bom funcionamento do sistema de saúde?

Enquanto figura central do sistema de saúde, ao utente devem ser dadas as condições necessárias para tomar decisões livres e esclarecidas.

O utente deve:

- Respeitar os direitos de outros utentes;
- Respeitar os direitos dos profissionais de saúde com os quais se relacione;
- Respeitar as regras de organização e funcionamento dos Serviços e estabelecimentos de saúde;
- Colaborar com os profissionais de saúde em todos os aspetos relativos à sua situação;
- Pagar os encargos que derivem da prestação dos cuidados de saúde, quando for caso disso.



M
A
R
Ç
O

2
0
1
9

CARO UTENTE, A SUA SAÚDE É UMA PRIORIDADE!

SABIA QUE...

Na Internet, tem um único local com toda a
informação de saúde?

www.sns.gov.pt



**ÁREA DO CIDADÃO, NO PORTAL DO SERVIÇO
NACIONAL DE SAÚDE (SNS)
ACEDA E REGISTE-SE!!!**

Alguns dos assuntos que integram a Área do Cidadão:

- **Dados Pessoais** (Identificação. Contactos de Emergência. Agregado Familiar. Autorizações. Histórico de Acessos)
- **Resumo de Saúde** (Episódios de Saúde. O meu Resumo. Alergias. Doenças. Doenças Raras. Cirurgias. Medicação. Vacinas. Testamento Vital. Documentos), entre outros.



Nova Área do Cidadão do Portal SNS
Acompanhe a sua Saúde

SNS
RSE
Área do Cidadão

Útil,
simples e
próximo
de Si.

A
B
R
I
L

2
0
1
9

CARO UTENTE, A SUA SAÚDE É UMA PRIORIDADE!

SABIA QUE...

- Se :**
- Tem mais de 65 anos
 - Caiu uma vez no último ano
 - Não costuma praticar atividade física
 - Toma vários medicamentos
 - Não vê bem
 - Se desequilibra com alguma frequência,

EXISTE RISCO DE QUEDA!



E SABE ...

- Que a maioria das quedas acontecem em casa?

COMO PREVENIR AS QUEDAS EM CASA:

- Tenha uma boa iluminação em toda a casa;
- De noite, acenda sempre a luz quando for à casa de banho;
- Retire fios e outros objetos dos locais de passagem;
- Aplique fita antiderrapante nos degraus e tapetes;
- Instale corrimãos nas escadas e barras de apoio junto da sanita e banheira.

M

CARO UTENTE, A SUA SAÚDE É UMA PRIORIDADE!

A

SABIA QUE...

No **PORTAL DO SNS**, na **ÁREA DO CIDADÃO** pode encontrar muita informação útil para a sua saúde?

I



**BIBLIOTECA
de LITERACIA
EM SAÚDE**



2



0



e outros temas...

Esta é um repositório que pretende promover o acesso à informação sobre saúde e tornar as pessoas mais autónomas em relação à sua saúde. Seleccione o tema do percurso de visita que lhe diz respeito e explore as atividades do assunto que procura.



CARO UTENTE, A SUA SAÚDE É UMA PRIORIDADE!

SABIA QUE...

Existe um **REGIME DO MAIOR ACOMPANHADO?**
(Lei n.º 49/2018, de 14 de agosto)

O QUE DIZ?



- **A pessoa** que, por razões de saúde ou deficiência (anomalia psíquica, surdez, mudez ou cegueira), se mostre incapaz de exercer, pessoalmente, os seus direitos ou cumprir os seus deveres, **pode requerer**, junto de um tribunal, as medidas necessárias de acompanhamento, escolhendo por quem quer ser acompanhada (pessoa ou pessoas, que ficam responsáveis por a ajudar ou representar na tomada de decisões, tanto pessoais como patrimoniais).
- Esta **LEI define a função do acompanhante**, como se pode desencadear o processo de maior acompanhado e **define a procuração para cuidados de saúde** (documento pelo qual se atribui a uma pessoa, voluntária e de forma gratuita, poderes representativos em matéria de cuidados de saúde, para que aquela os exerça no caso da pessoa diminuída se encontrar mesmo incapaz de expressar de forma pessoal e autónoma a sua vontade).
- As Associações de Doentes, os Lares, a família, entre outros, ficam com obrigação acrescida de sensibilizar aqueles que representam, **apelando ao diagnóstico precoce** para que, **a tempo e com autonomia**, o utente possa, conscientemente, planear o seu futuro, escolhendo o acompanhante da sua preferência.

CARO UTENTE, A SUA SAÚDE É UMA PRIORIDADE!

Já ouviu falar do **TESTAMENTO VITAL**?



J
U
L
H
O
2
0
1
9



- As diretivas antecipadas de vontade (DAV), conhecidas por **TESTAMENTO VITAL**, servem para expressar a vontade consciente, livre e esclarecida do cidadão, no que diz respeito aos cuidados de saúde que deseja receber ou não, por qualquer razão, caso se encontre incapaz de expressar a sua vontade pessoal e autonomamente.
- O cidadão, possuidor de número de utente, acede, na Internet, à Área do Cidadão através do Cartão de Cidadão ou da Chave Móvel Digital;
- Descarrega o modelo de formulário, que preenche;
- Para fazer o registo, gratuito, deve assinar, presencialmente, o documento, perante funcionário devidamente habilitado do Registo Nacional do Testamento Vital (RENTEV) ou notário;
- Pode entregar, a qualquer momento, no Agrupamento de Centros de Saúde (ACES), ou na Unidade Local de Saúde (ULS) da sua área de residência - balcão RENTEV;
- Esta vontade expressa tem uma duração de 5 anos, desde a sua ativação, mas pode ser alterada, em qualquer momento, pelo seu autor.



A
G
O
S
T
O

2
0
1
9

CARO UTENTE, A SUA SAÚDE É UMA PRIORIDADE!

SENTE-SE DOENTE?

Antes de se dirigir ao Centro de Saúde ou Hospital

CONTACTE O **SNS 24**

- ⇒ O **SNS 24** é um serviço telefónico (808 24 24 24) e digital do Serviço Nacional de Saúde (SNS).
- ⇒ Oferece um **conjunto de serviços** que permite responder às suas **dúvidas de saúde**, bem como resolver outros assuntos sem a necessidade de se deslocar para o seu centro de saúde ou hospital.
- ⇒ O SNS 24 oferece serviços clínicos e não clínicos, sendo os mesmos prestados por profissionais de saúde e por administrativos, respetivamente.
- ⇒ Tem disponível, digitalmente, um **avaliador de sintomas** que permite ao cidadão avaliar os seus sintomas e obter informações e conselhos adequados ao seu problema de saúde não emergente. Recentemente, já é possível **avaliar sintomas da Síndrome Gripal**.
- ⇒ **Pode ainda:**
 - Aceder ao seu registo de saúde eletrónico (RSE);
 - Marcar consultas;
 - Consultar receitas eletrónicas;
 - Aceder ao boletim de vacinas.



S
E
T
E
M
B
R
O

2
0
1
9

CARO UTENTE,

A SUA SAÚDE É UMA PRIORIDADE!

Sabe que a **CORRETA IDENTIFICAÇÃO DO UTENTE** pode fazer a diferença nos cuidados que lhe são prestados?

Uma **incorreta IDENTIFICAÇÃO DO UTENTE** pode levar a erros graves de diagnóstico, cirurgias, atraso na marcação das consultas ou outros!

Que dados fazem parte da **IDENTIFICAÇÃO CORRETA DO UTENTE**?



- ⇒ Nome completo
- ⇒ Data de nascimento
- ⇒ Morada atualizada
- ⇒ Números de telefone e telemóvel
- ⇒ Número de SNS ou Outros (Apólices, seguros)

QUANDO VEM AO HOSPITAL:

- TRAGA SEMPRE O SEU **CARTÃO DO HOSPITAL**. Se não tem, peça-o no Balcão de Admissão;
- Verifique se tem à mão o seu **Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão**, e/ou outros cartões necessários, para que rapidamente, os possa mostrar, quando lhos pedirem;
- Se algum dos seus dados de identificação se alterar, tem o dever de informar os serviços de saúde;
- Certifique-se que lhe perguntam sempre a sua identificação.

Ajude-nos a prevenir o erro!

O
U
T
O
B
R
O

2
0
1
9

CARO UTENTE,
A SUA SAÚDE É UMA PRIORIDADE!

GRUPE E VACINAÇÃO

SINAIS E SINTOMAS DA GRUPE

- ♦ Início súbito de mal-estar
- ♦ Febre alta
- ♦ Dores musculares e articulares
- ♦ Dores de cabeça
- ♦ Tosse seca
- ♦ Inflamação nos olhos
- ♦ Febre e prostração (nos bebês)
- ♦ Náuseas, vômitos, diarreia, laringite, bronquiolite, otite (especialmente em crianças até aos 3 anos)



Tem mais de 60 anos?
Tem uma doença crónica?
É imunodeprimido?
Está grávida?
É profissional de saúde?
É prestador de cuidados?



VACINE-SE!!

RECOMENDAÇÕES

TEM SINAIS E SINTOMAS DE GRUPE?

- Evite sair de casa
- Evite aglomerações e ambientes fechados
- Tenha uma alimentação saudável
- Ingira líquidos
- Lave frequentemente as mãos 
- Proteja a boca, com o parte interna do braço, sempre que tossir ou espirrar 
- Evite partilhar objetos de uso pessoal (copos, garrafas, talheres, etc.)

Vacinar é Proteger

N
O
V
E
M
B
R
O

2
0
1
9

CARO UTENTE,
A SUA SAÚDE É UMA PRIORIDADE!

Listeriose



SABE O QUE É?

É uma infeção causada pela bactéria *Listeria monocytogenes* (*L. monocytogenes*), **habitualmente associada ao consumo de alimentos contaminados.**

Habitualmente manifesta-se por uma gastroenterite com febre, náuseas e diarreia.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO

- ♦ Evitar a ingestão de alimentos crus de origem animal;
- ♦ Lavar bem a fruta e vegetais crus;
- ♦ Cozinhar bem os alimentos;
- ♦ Consumir os alimentos o mais brevemente possível após a sua confeção;
- ♦ Evitar o contacto entre alimentos crus e cozinhados;
- ♦ Manter a temperatura de refrigeração a $\leq 4^{\circ}\text{C}$;
- ♦ Proteger os alimentos do contacto com animais;
- ♦ Reforçar a boa higiene das mãos antes e após a manipulação de alimentos crus e antes das refeições;
- ♦ Manter as superfícies, equipamentos e utensílios que contactem com os alimentos devidamente higienizados.



D
E
Z
E
M
B
R
O
2
0
1
9



TODOS FAZEMOS PARTE DA EQUIPA DE SAÚDE

COMPREENSÃO
RESPEITO ATENÇÃO CONFIANÇA
COLABORAÇÃO CALMA

Os **PROFISSIONAIS DE SAÚDE** querem ajudá-lo a promover a sua **SAÚDE**, a prevenir a doença e a colaborar no tratamento e reabilitação do seu problema.

O **UTENTE**, fragilizado e em situação de crise, quer a **COMPREENSÃO**, O **RESPEITO**, A **COMPETÊNCIA** E A **ATENÇÃO** dos profissionais

DIGNIDADE
SEGURANÇA AJUDA
QUALIDADE

NÃO À VIOLÊNCIA!

