

Guia de Saúde

Jornada Mundial da Juventude 2023

O presente documento constitui-se como um guia de apoio útil a todos os cidadãos que acedem e utilizam o Serviço Nacional de Saúde (SNS), facultando informações essenciais sobre os serviços que o cidadão tem à sua disposição, as regras de utilização desses mesmos serviços e ainda os direitos e deveres do cidadão enquanto utente do SNS.

Este guia integra uma das ações previstas para a organização da preparação e resposta à realização da Jornada Mundial da Juventude 2023 em Portugal.



No seu País de origem garanta as condições para uma viagem segura para Portugal:

- Vacinação atualizada de acordo com o País que vai visitar.
- Medicação crónica, devidamente acondicionada, em quantidade suficiente e que possa suprir perdas ocasionais ou desperdiçadas.
- O documento de identificação obrigatório (passaporte ou cartão de cidadão).
- Documentos de acesso a cuidados de saúde em Portugal, caso existam.
- Vestuário e calçado adequados.
- Dinheiro para os gastos pessoais.

O que é o Passaporte da Saúde JMJ?

O Passaporte da Saúde do Peregrino reúne, de forma particular, cuidados a observar durante a caminhada, nomeadamente sobre segurança, alimentação adequada e a importância do descanso.

Esta iniciativa insere-se nos trabalhos preparatórios da resposta de saúde durante a Jornada Mundial da Juventude de 2023 em Lisboa, tirando partido da experiência da última visita do Papa a Portugal, em 2017, por ocasião do Centenário de Fátima. Está prevista uma edição especial do folheto para a JMJ2023, com informação adaptada ao evento na capital portuguesa.

Kit do Peregrino

- Ida ao médico antes da peregrinação, se necessário
- Medicação habitual
- Colete, outros refletores e lanterna
- Calçado confortável
- Roupa leve e de algodão
- Protetor solar
- Telemóvel + carregador

Avise alguém de imediato caso não se sinta bem. Defina também quem são os contactos de emergência para que, caso necessário, possam prestar/chamar ajuda imediata.



O **artigo 64º da Constituição da República Portuguesa** determina que “todos têm direito à proteção da Saúde e o dever de a defender”, consagrando assim a todas as pessoas, sejam cidadãos nacionais ou estrangeiros, com residência permanente ou estada temporária em Portugal, o direito à prestação de cuidados globais de saúde.

Corporizando os princípios constitucionais da igualdade, da não discriminação e da equiparação de direitos e deveres entre cidadãos nacionais e cidadãos estrangeiros, salvas as exceções constitucionalmente previstas, e ainda o direito, também constitucionalmente consagrado, que todos têm à proteção da saúde, o **Serviço Nacional de Saúde** disponibiliza os seus recursos a todas as pessoas, na exata medida das suas necessidades clínicas, independentemente da sua condição económica, social ou cultural.

A **proteção da saúde de cidadãos estrangeiros e o seu acesso aos cuidados de saúde** são reconhecidos em Portugal como um direito humano e um direito básico, de acordo com os valores e princípios constitucionais, essenciais para a coesão social e proteção da Saúde Pública e bem-estar de todas as pessoas.



Existe um plano de cuidados de saúde para a Jornada Mundial da Juventude?

Sim. O Ministério da Saúde mobilizou um conjunto de meios para assegurar uma resposta atempada, estruturada e eficaz no âmbito da saúde e da gestão dos seus recursos durante o evento da Jornada Mundial da Juventude, em inglês *World Youth Day*.

Este Plano tem como principais objetivos:

- reforçar e adaptar a vigilância, contribuindo para a deteção precoce de doenças ou ocorrências com impacto potencial na saúde
- promover e otimizar o acesso aos diferentes níveis de cuidados de saúde
- planear e articular os meios nos diferentes níveis de cuidados
- promover comportamentos que minimizem os riscos em saúde

Quais são as áreas de prevenção e promoção da Saúde que estão contempladas no evento?

Na área da prevenção e promoção da Saúde é particularmente relevante a divulgação de recomendações sobre:

- **segurança alimentar**
- **hidratação, proteção solar e temperaturas elevadas**, a exposição ao sol por períodos prolongados pode aumentar o risco de desidratação, o que pode originar a fadiga e o choque térmico
- **promoção de comportamentos saudáveis**, nomeadamente no âmbito de comportamentos aditivos
- **stress emocional**, com a disponibilização de profissionais de saúde mental qualificados para intervir neste tipo de contextos
- **doenças transmissíveis** (gastrointestinais, respiratórias ou outras), que importa serem evitadas mediante cuidados de higiene e acompanhados os eventuais surtos em caso de ocorrências
- **vacinas recomendadas**, conforme as orientações em vigor em Portugal e nos países de origem
- **autossuficiência em medicação crónica** durante o período de permanência em Portugal
- **conhecimento da localização de apoio em unidades móveis**, com acesso rápido a medicamentos de venda livre,
- monitorização de glicemia capilar e da tensão arterial



Se tiver algum problema de saúde durante o evento como posso receber cuidados de saúde?

O plano para assistência clínica aos participantes da Jornada Mundial da Juventude garante os cuidados médicos adequados, através de um conjunto de meios instalados no terreno, dos quais se destacam:

- profissionais de saúde estrategicamente dispersos nos locais dos eventos
- hospitais de campanha
- tendas de primeiros socorros
- estruturas de apoio médico e de enfermagem

E se precisar cuidados nos Centros de Saúde e Hospitais do Serviço Nacional de Saúde?

Em Portugal, o **Serviço Nacional de Saúde disponibiliza os seus recursos a todos os que deles necessitam**, na exata medida das suas necessidades, independentemente da sua nacionalidade, condição económica, social ou cultural.

Para além disso, e para **os cidadãos da união europeia que tenham o Cartão Europeu de Seguro de Doença** está garantido o direito a cuidados de saúde, que incluem todos os atos médicos necessários em situação de doença, acidente (não cobre acidentes da responsabilidade de terceiros) ou maternidade.

Para os cidadãos do espaço europeu estão ainda disponíveis os **serviços de saúde transfronteiriços** que incluem o Resumo de Saúde Eletrónico (Patient Summary) e a Prescrição e Dispensa Eletrónica (ePrescription/eDispensation), acessíveis através do [Portal SNS 24](#) e da [App SNS24](#).

Antes de se deslocar a um centro de saúde ou hospital é particularmente importante ligar para o **SNS 24 – 808 24 24 24**, que é um serviço de triagem, aconselhamento e encaminhamento permanente do Serviço Nacional de Saúde, com funcionamento 24 horas / 7 dias por semana.

A sua chamada é atendida por profissionais de saúde, com a possibilidade de tradução simultânea proporcionada pelo **Alto Comissariado das Migrações (ACM)** e que de acordo com a necessidade, o encaminharão para a tipologia de atendimento mais adequada, que pode acontecer nos cuidados primários ou nos cuidados hospitalares, não sendo a não apresentação de número de utente um impedimento para a prestação de cuidados.

Também se pode dirigir a um Centro de Saúde ou a um Hospital do SNS sem contacto prévio com a linha SNS24.

No entanto, para além de incorrer no risco de escolher o local menos adequado, estará eventualmente sujeito ao pagamento de taxas.



O que é o Número Nacional de Utente (NNU) do Serviço Nacional de Saúde (SNS) e como obtê-lo?

O **Número Nacional de Utente (NNU)** identifica o cidadão, perante as instituições e serviços integrados no SNS.

Este Número deve ser indicado pelo cidadão no momento da prestação de cuidados de saúde, para a prescrição de meios complementares de diagnóstico e terapêutica e prescrição de medicamentos. O NNU é um número único definitivo e atribuído enquanto identificador do cidadão como utilizador do SNS.

O Número Nacional de Utente é atribuído ao cidadão no âmbito do contacto com uma unidade do SNS, quer nos Centro de Saúde, quer nos Hospitais, para a qual será necessário a indicação dos seguintes elementos:

- Nome completo;
- Sexo;
- Data de Nascimento;
- País de nacionalidade;
- País de naturalidade;
- Distrito, concelho e freguesia quando a naturalidade é portuguesa.

Será aconselhável que indiquem também contacto telefónico e se possível contacto de email.

Quem pode obter o Número Nacional de Utente do SNS?

Todos os cidadãos, nacionais e estrangeiros, que tenham necessidade de contactar uma unidade do SNS para prestação de cuidados.



Em que unidades de saúde posso obter cuidados de saúde?

Pode obter cuidados de saúde num Centro de Saúde ou num Hospital pertencente ao Serviço Nacional de Saúde.

Os centros de saúde e os hospitais encontram-se distribuídos por áreas. As pessoas devem dirigir-se preferencialmente àquele que corresponde à área mais próximo do local onde se encontra no momento em que necessita receber cuidados de saúde.

O Centro de Saúde ou o Hospital que contactar atribui aos cidadãos estrangeiros um Número Nacional de Utente, que o irá identificar em todos os contactos que tiver com uma unidade do SNS e como tal, deve ser sempre indicado em qualquer unidade de saúde do SNS.

Assim, para garantir que se dirige à unidade de saúde mais adequada às suas necessidades clínicas, em situação de doença não emergente, é particularmente importante ligar previamente para o SNS 24 – 808 24 24 24.

O que é um Centro de Saúde e quais os seus serviços?

O **Centro de Saúde é a unidade básica do Serviço Nacional de Saúde (SNS)** para atendimento e prestação de cuidados de saúde à população, no âmbito dos cuidados de saúde primários. O Centro de Saúde é a primeira porta a que deve bater caso precise de cuidados médicos.

Num Centro de Saúde trabalham médicos de família/clínica geral, médicos de saúde pública (delegados/as de saúde) e enfermeiros, que prestam cuidados de saúde essenciais, preventivos ou curativos. Para além do pessoal administrativo, em alguns centros de saúde trabalham ainda outros e outras profissionais – técnicos de serviço social, psicólogos, nutricionistas, higienistas orais e técnicos de saúde ambiental.

Qual é o horário de atendimento?

Em geral, todos os dias úteis, entre as 8 e as 20 horas. Alguns Centros de Saúde estão a funcionar, em horário alargado e em fins-de-semana (horário complementar), em função da procura e da tipologia de eventos organizados a nível local.

Alguns serviços (designadamente consultas, vacinas e aplicação de injetáveis) estão disponíveis em horários específicos.

O Portal SNS disponibiliza informação específica na área do Plano Saúde JMJ, que está permanente em atualização:

<https://www.sns.gov.pt/jmj/>



O que é uma urgência médica e o que fazer?

Toda a situação em que a demora de diagnóstico, ou de tratamento, pode trazer grave risco ou prejuízo para a vítima é uma urgência médica, como por exemplo, os casos de traumatismos graves, intoxicações agudas, queimaduras, crises cardíacas ou respiratórias. Em caso de urgência deve recorrer a um Hospital.

Caso precisar de esclarecimentos ou ajuda, deve contactar a Linha SNS 24: 808 24 24 24 ou ligar 112, em caso de emergência.

E se a doença não é uma urgência?

Se a situação não é de urgência, ou se após uma situação de urgência necessita de novas consultas ou medicamentos, deverá dirigir-se ao Centro de Saúde mais próximo. **É particularmente importante ligar previamente para o SNS 24 – 808 24 24 24, de modo a garantir que recebe os cuidados clínicos no local físico mais adequado à sua situação de saúde.**

Existe alguma linha informativa, através da qual possa esclarecer dúvidas sobre saúde?

Sim, existe serviço telefónico disponível 24h – **Linha SNS 24: 808 24 24 24**

O que faz o SNS 24?

O **Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde (SNS 24)** através do Serviço de Triagem, Aconselhamento e Encaminhamento é responsável por avaliar e orientar os/as cidadãos/ãs perante um problema de saúde não emergente (por exemplo tosse, febre). Ou seja, através do contacto telefónico é feita a triagem de acordo com a situação clínica e o respetivo encaminhamento para o nível de cuidados adequado – autocuidados, cuidados de saúde primários, serviços de urgência, INEM ou Centro de Informação Antivenenos.

Quando se deve ligar para o SNS 24?

Deve-se ligar para o SNS 24 – 808 24 24 24 – perante um problema de saúde não emergente. O SNS 24 através do Serviço de Triagem, Aconselhamento e Encaminhamento é responsável por avaliar e orientar os/as cidadãos/ãs em situação de doença aguda.

Face à afluência prevista para o evento, a capacidade de atendimento da linha SNS 24 foi reforçada com o objetivo de dar resposta atempada.



Quais são os problemas de saúde não emergentes?

Consideram-se problemas de saúde não emergentes, os seguintes exemplos:

- dor ligeira a moderada (ex.: garganta, barriga);
- tosse persistente;
- febre;
- náuseas ou vômito alimentar;
- diarreia;
- alteração da tensão arterial (sem outras queixas);
- choro persistente da criança;
- comichão ou alterações da pele.

O que se deve ter quando se liga para o SNS 24?

No momento do contacto com o SNS 24 deve ter-se os dados de identificação tais como:

- nome completo;
- data de nascimento;
- número de utente SNS (facultativo para as pessoas que se encontram temporariamente em Portugal).

Se não é o/a próprio/a a contactar, esteja junto de utente no momento da chamada e tenha consigo os dados de identificação do/a mesmo/a.



O que se deve fazer numa situação de emergência? Que número de telefone deve usar?

Deve-se **ligar para o Número Europeu de Emergência - 112** perante uma situação grave ou de risco de vida. O 112 é gerido pela Polícia de Segurança Pública (PSP) e atendido em primeira linha por uma Central de Emergência da PSP que encaminha para o INEM as chamadas que dizem respeito a emergências de saúde. Após receber a chamada transferida pela Central de Emergência, **o INEM inicia um processo de localização, triagem e aconselhamento.**

O que é o INEM?

O **Instituto Nacional de Emergência Médica - INEM** é responsável por garantir a prestação de cuidados de emergência médica a vítimas de acidente ou de doença súbita, desde o local da ocorrência até à unidade de saúde. Através do Número Europeu de Emergência - 112, o **INEM dispõe de múltiplos meios para responder com eficácia a situações de emergência médica.**

Deve ligar para a linha 112 do INEM perante uma situação grave ou de risco de vida, tal como:

- alteração do estado de consciência;
- suspeita de Acidente Vascular Cerebral, com alteração da fala, face ou força;
- engasgamento (após tentar ajudar);
- dificuldade em respirar;
- acidentes com feridos;
- dor no peito;
- hemorragias abundantes ou incontroláveis;
- queimaduras graves ou em zonas sensíveis.

Quando se liga para o INEM deve-se:

- Descrever a situação e a localização onde se encontra;
- Responder a todas as questões que lhe são colocadas;
- Desligar a chamada apenas quando receber indicação.



Qual a diferença entre o INEM e o SNS 24?

O INEM garante a prestação de cuidados de emergência médica a vítimas de acidente ou de doença súbita. Enquanto o SNS 24, como serviço telefónico e digital, garante a Triagem, Aconselhamento e Encaminhamento em problemas de saúde não emergentes. **A atividade do INEM e do SNS 24 está integrada na rede de prestação de cuidados do Serviço Nacional de Saúde.**

É importante uma boa utilização das linhas telefónicas por parte do/a cidadão/ã?

Sim. É muito importante reforçar a boa utilização destes serviços pelo cidadão, uma vez que o uso desadequado pode atrasar respostas críticas no tempo e ocupar recursos de forma errada. Por isso, é essencial perceber o propósito das duas linhas telefónicas e em que situações as deve utilizar.

Como se pode exercer o direito de apresentar sugestões e reclamações?

Todas as unidades de saúde têm livros de reclamações (livro amarelo) no gabinete do cidadão, onde se pode e deve registar as reclamações, sugestões e elogios. As reclamações também podem ser feitas via internet no Portal da Entidade Reguladora da Saúde (<https://www.ers.pt/pt/reclamar-diretamente-a-ers/>)

Como posso ser dador de sangue?

Os requisitos para ser um dador de sangue são apenas três: ter pelo menos 50kg, idade igual ou superior a 18 anos e, claro, ser saudável.

Estão em curso campanhas de promoção da dádiva e colheita de sangue nas dioceses, que resulta de uma parceria entre Instituto Português do Sangue e da Transplantação, Fundação JMJ e a Federação das Associações de Dadores de Sangue (FAS).

É possível consultar online os locais de colheita mais próximos de si <https://dador.pt/>



Tomo medicação crónica e preciso de medicamentos. Onde posso comprar?

Para comprar os medicamentos pode recorrer às farmácias portuguesas mediante prescrição emitida em Portugal ou de um país europeu que tenha aderido ao [ePrescription/eDispensation](#).

Pode aceder à receita médica em formato digital, podendo aceder através da área pessoal do [Portal SNS 24](#) e da [App SNS24](#).

Se precisar de um **medicamento não sujeito a receita médica**, pode dirigir-se a qualquer farmácia, parafarmácia ou supermercado com espaço para venda de medicamentos, estando disponível a sua respetiva localização e horários de funcionamento no Portal SNS.

Se tiver um ataque de pânico ou uma crise de ansiedade a quem posso recorrer?

Eventos em massa podem ser causa de stress e ansiedade, podendo desencadear problemas de saúde mental como ataques de pânico ou agravar outros problemas já existentes.

Para falar com um profissional de saúde da área pode recorrer à **Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS 24, ligando o 808 24 24 24**



Quem contactar em caso de “crise” por comportamentos aditivos e dependências

A Linha Vida (número 1414) é um serviço de informação e aconselhamento, anónimo, confidencial e gratuito, cujo objetivo é informar e/ou prestar suporte emocional em situações de crise, esclarecer dúvidas e refletir sobre questões relacionadas com comportamentos aditivos e dependências, tais como álcool, drogas, jogo entre outros.

Em caso de emergência, ligue 112.

Com que idade é que se pode consumir álcool em Portugal? Quem pode comprar tabaco em Portugal?

A idade mínima legal para consumir bebidas alcoólicas em Portugal é de 18 anos. É ilegal vender, fornecer ou permitir o consumo de álcool a menores de 18 anos. É também necessário ter 18 anos para poder comprar tabaco em loja ou em *vending machines*, sendo obrigatória a exibição de documento identificativo com fotografia para comprovar a idade do comprador.

É proibido conduzir veículos motorizados com uma taxa de álcool no sangue igual ou superior a 0,2 g/l para condutores, durante os 3 primeiros anos de validade da carta de condução, de veículos de socorro ou de serviço urgente, de transporte coletivo de crianças e jovens até aos 16 anos, de táxi, de pesados de passageiros ou mercadorias. Os demais condutores têm como limite a taxa de 0,5 g/l.

É proibido consumir drogas em Portugal?

Sim. Em Portugal o consumo, a posse e a compra para consumo próprio de drogas dá origem à abertura de processo legal, assim como a apreensão das substâncias por parte das autoridades policiais. Todas as drogas são ilegais, mas não é crime ter em sua posse algumas pequenas quantidades.

Quem for abordado pelas autoridades policiais a consumir ou na posse de drogas, numa quantidade considerada para consumo próprio, será identificado e terá obrigatoriamente de se apresentar numa Comissão para a Dissuasão da Toxicod dependência (CDT).

Se a quantidade apreendida exceder o legalmente considerado como consumo próprio, há suspeita de crime e o processo passará da área da saúde para os tribunais.

Drogas	Quantidade
Canábis/Haxixe	5 gramas
Canábis/Erva	25 gramas
Cocaína	2 gramas
Heroína	1 grama
Anfetaminas (Ecstasy, MD)	1 grama



O que são as taxas moderadoras e que serviços tem de pagar?

De acordo com a legislação em vigor, os cuidados de saúde são tendencialmente gratuitos. São cobradas taxas na condição em que o cidadão recorre ao serviço de Urgência do Hospital do SNS sem ter sido referenciado por um Centro de Saúde ou pelo SNS 24.

Os valores das referidas taxas são diferentes conforme a tipologia de cuidados (centros de saúde ou hospitais) podendo variar entre 14 a 112,07 €, aos quais acrescem valores de meios complementares de diagnóstico e terapêutica (MCDT).

No contexto das JMJ, o participante encontra-se em situação de estada temporária, pelo que será necessário verificar se o cidadão é portador de algum documento que comprove que está abrangido por Acordo bilateral que permita aplicar condições idênticas ao cidadão residente.

Podem ocorrer as seguintes condições:

- **Participante das JMJ proveniente dos países da União Europeia apresentar um Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD) válido**, pagará apenas o valor da taxa moderadora, que se aplica apenas na condição de acesso às unidades do SNS sem ter existido referência por parte do SNS.
- **Participante das JMJ proveniente de país com o qual Portugal tem um Acordo bilateral em vigor (Andorra, Brasil, Cabo Verde, Tunísia e Quebec)** apresentar o atestado de direito que comprove que se encontra abrangido pelo Acordo, pagará apenas o valor da taxa moderadora, que se aplica apenas na condição de acesso às unidades do SNS sem ter existido referência por parte do SNS.

Exemplo:

Se o cidadão recorrer à urgência hospitalar, sem ter sido encaminhado SNS, irá pagar o valor de taxa moderadora.

Se o cidadão tiver contactado primeiro a Linha SNS24 ou o Centro de Saúde, que indicou que teria de recorrer à urgência hospitalar e efetua essa referência, o cidadão estará dispensado do pagamento de taxa moderadora.

- Participante das JMJ que não apresente qualquer um dos documentos acima indicados, será considerado como terceiro pagador e terá de ser o próprio a suportar o custo com os cuidados de saúde prestados.



Informação Adicional – Guias de Saúde

- <https://www.sns24.gov.pt/guia/quando-ligar-sns-24-ou-inem/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/proteja-se-contr-o-calor/>
- <https://www.sns24.gov.pt/tema/sintomas/diarreia/>
- <https://www.sns24.gov.pt/tema/sintomas/febre/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/queimaduras-solares/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/prevencao-de-infecoes-respiratorias/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/habitos-saudaveis/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/receita-sem-papel/>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/app-sns-24/>



Muito Obrigado

