

# Saúde em Massachusetts: Informações importantes para os seus primeiros meses

¡Bem-vindo a Massachusetts! Esse guia traz informações úteis sobre cuidados e assistência que pode receber.

## Dicas importantes e úteis



**Disque 911** no celular ou telefone fixo em caso de emergência médica. Emergência médica é uma lesão ou doença grave que representa risco imediato para a vida ou a saúde de uma pessoa.



É seguro beber água da torneira em Massachusetts. Não há necessidade de ferver a água ou comprar água mineral.



Para se manter saudável, lave as mãos com frequência.

## Segurança e violência doméstica



Massachusetts possui recursos para pessoas que não se sentem seguras em seus relacionamentos ou no local onde se encontram.

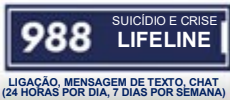












Você pode solicitar ajuda A QUALQUER MOMENTO (24 horas por dia, 7 dias por semana) ligando para o telefone de proteção contra violência doméstica (Domestic Violence Safelink) 877-785-2020.

O auxílio está disponível em mais de 130 idiomas, incluindo espanhol e creoulo haitiano.

## Recursos de saúde comportamental



Saúde comportamental inclui emoções e comportamentos que afetam seu bem-estar geral. Saúde comportamental também pode ser denominada saúde mental e pode incluir abuso de drogas e álcool. Exemplos de serviços de saúde mental são sessões de terapia individuais ou em grupo, medicamentos e, em caso de crise grave, pode incluir hospitalização. Os serviços podem ser fornecidos de diferentes maneiras, incluindo sessões presenciais, por telefone ou por vídeo.

Em caso de necessidades urgentes, alguns recursos podem ajudar:

	 <small>LIGAÇÃO, MENSAGEM DE TEXTO, CHAT (24 HORAS POR DIA, 7 DIAS POR SEMANA)</small>			
Como acesso serviços de saúde mental e abuso de substâncias	 Ligação/Texto 988	 Ligue para 1-800-981-4357 (HELP) <i>Selecione Somente seguros</i>	 Ligação/Texto 833-773-2445	 Encontre um centro próximo a você <a href="https://mass.gov/community-behavioral-health-centers">mass.gov/community-behavioral-health-centers</a> <i>Selecione Somente seguros</i>
 Todos disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana  Todos disponíveis em todo o Estado  Todos os serviços oferecidos em diversos idiomas				
Tratamento presencial disponível				

Adaptado a partir de recurso desenvolvido pela Comissão de Saúde Pública de Boston.

## Onde devo ir para obter ajuda?

			
	<b>Pronto-socorro (ER)/ Emergência (ED)</b>  Doença/lesão grave ou com risco de vida	<b>Atendimento de urgência</b>  Condição leve/aguda, não é possível consultar o médico primário  <i>Acompanhamento posterior com o médico</i>	<b>Cuidados Primários (Clínico Geral/Medicina Interna)</b>  Condição leve, cuidados de rotina/preventivos
<b>Sintomas</b>  Como me sinto?*	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dor no peito/não consegue respirar</li> <li>Lesões graves ou ossos quebrados/luxados</li> <li>Entrar em trabalho de parto</li> <li>Lesões na cabeça ou nos olhos</li> <li>Fraqueza/dormência ou fala arrastada</li> <li>Sangramento intenso ou vômito/tosse com sangue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entorses/distensões</li> <li>Lesões leves (pequenos cortes, mordidas, queimaduras)</li> <li>Sangramento controlado</li> <li>Dor de garganta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tosse e gripe</li> <li>Problemas no estômago</li> <li>Problemas na pele</li> <li>Vacinas/triagem de saúde</li> <li>Febre leve em crianças e adultos</li> </ul>
<b>Serviços oferecidos</b>  Que tipo de cuidado posso receber?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cirurgia de emergência (se necessário)</li> <li>Medicação</li> <li>Exames de imagem (como raio-x)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medicação</li> <li>Exame de sangue</li> <li>Pode recomendar a emergência se for grave</li> <li>Pode fazer exames de imagem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vacinas ou exames de sangue</li> <li>Check-up rápido</li> <li>Receitas</li> <li>Encaminhamentos para cuidados especializados ou exames de imagem</li> </ul>
<b>Horas</b>	Aberto 24 horas por dia, todos os dias	Todos os dias, horários variam por local	Dias de semana, geralmente das 9h às 17h (somente mediante agendamento)

## Guia para visitas médicas

- Se essa for sua primeira consulta com o médico, chegue uma hora antes do horário agendado para preencher a documentação e fazer seu cadastro. Você terá que informar um número de telefone para que o escritório possa entrar em contato com você para lembretes de consultas e resultados de testes.
- Ligue com antecedência para cancelar sua consulta e para reagendar.
- Nas visitas posteriores, recomendamos que chegue 30 minutos antes do horário marcado.
- Lembre-se de trazer seu cartão do seguro de saúde em todas as visitas (caso tenha recebido). Na última imagem página deste documento, trazemos o exemplo da aparência do cartão do seguro de saúde.
- Você tem o direito de solicitar um intérprete. Muitos locais, incluindo salas de emergência, são obrigados a fornecê-los. Intérpretes são fluentes em inglês e no idioma de sua preferência e treinados em termos médicos para garantir que você e seu médico recebam as informações corretas.
- Se não estiver se sentindo bem, use máscara. Elas podem estar disponíveis no local.
- Perguntas que podem ser feitas durante a visita:
  - doenças graves que membros da família tiveram no passado (por exemplo, doenças cardíacas, diabetes e câncer)
  - qualquer alergia que você tenha
  - hospitalizações anteriores
  - cuidados médicos que recebeu, como exames de laboratórios, médicos e vacinas (também conhecidas como imunizações)
- Os prestadores de serviços médicos são obrigados por lei a proteger as informações compartilhadas de forma privada e não estão autorizados a compartilhar suas informações médicas com outras pessoas. As informações de saúde não são compartilhadas com autoridades de imigração ou qualquer outra pessoa, a menos que seja exigido por lei.

## Medicina para Adultos/Atenção Primária

- O prestador de cuidados primários geralmente é atribuído através do seu seguro de saúde. Eles são a primeira parada para todos os problemas médicos sem risco de vida. Visitar o seu prestador de cuidados primários pode ajudar a prevenir o desenvolvimento ou agravamento de doenças.
- Eles podem: fazer exames anuais, solicitar exames e aplicar vacinas, além de prescrever remédios, inclusive anticoncepcionais. E caso de doenças crônicas como diabetes, hipertensão ou asma, eles podem ajudar a encontrar outros profissionais, conhecidos como especialistas, para tratamento.
- O prestador de cuidados primários é muitas vezes a sua primeira parada para questões médicas, mesmo que seja apenas um telefonema para orientações sobre o que fazer.

## Ginecologia e obstetrícia e saúde da mulher

- Os ginecologistas obstetras são médicos especializados em gravidez e parto, bem como em saúde das mulheres. Saúde das mulheres inclui distúrbios menstruais, infecções sexualmente transmissíveis e planejamento familiar.
- Se estiver grávida, você consultará um ginecologista ou midwife (parteira) regularmente para garantir que você e seu feto permaneçam saudáveis. O médico também pode solicitar exames para identificar possíveis problemas de saúde (isso é chamado de exame pré-natal). O check-up após o parto é parte importante dos cuidados médicos de uma mulher.
- O planejamento familiar inclui decidir quantos filhos você escolhe ter e quando (momento da gravidez e tempo entre nascimentos). Você pode solicitar que os prestadores de cuidados primários ou de obstetrícia se conectem com serviços de planejamento familiar e apoio contraceptivo, gravidez, parto, pós-parto e aborto.

## Pediatra/Medicina familiar

- Alguns médicos podem cuidar de toda a família, independente da idade. Eles são conhecidos como médicos de família. Os profissionais de medicina da família são um tipo de provedores de cuidados primários.
- Os pediatras tratam bebês e crianças desde o nascimento até os 18 anos, incluindo exames médicos que as crianças podem precisar para ir à escola. Os pediatras são um tipo de provedores de cuidados primários.

## Medicação

- Existem dois tipos de medicação:
  - Sem receita: São medicamentos que podem ser comprados sem receita médica. Estes podem incluir medicamentos para resfriado, como paracetamol (Tylenol) e ibuprofeno (Advil).
  - Receita: Esses medicamentos podem exigir receita médica, como antibióticos.
- Se estiver inscrito no MassHealth, alguns medicamentos podem ser cobertos pelo plano. Sempre pergunte ao farmacêutico sobre o custo dos medicamentos.
- Termine a medicação prescrita e não tome medicamentos adicionais, somente sob orientação médica.
- Não compartilhe medicamentos prescritos com outras pessoas e não jogue fora receitas não utilizadas.

## Vacinas

- As vacinas são uma forma importante de proteger a sua saúde, a saúde da sua família e a saúde de outras pessoas na sua comunidade.
- Embora as escolas públicas de Massachusetts exijam vacinas dos alunos, as crianças que vivem em hotéis e outros locais temporários não podem ter a entrada negada nessas escolas se não tiverem registros completos de vacinas.
- Se seu filho já recebeu o cartão de vacinas/registros de vacinas, apresente ao matricular seu filho na escola.
- Algumas vacinas são oferecidas sazonalmente, como a vacina contra a gripe durante o outono.



## Pagamento de serviços de saúde

Ao chegar em Massachusetts, você poderá se qualificar para programas como seguro saúde e assistência alimentar. Todos são incentivados a se inscrever, independentemente do status de imigração. Pergunte ao seu assistente social ou à equipe de apoio do abrigo caso ainda não esteja inscrito.

Se ainda não recebeu seu cartão de seguro nem se inscreveu no MassHealth, pergunte ao responsável pelo caso ou à equipe de apoio do abrigo sobre os próximos passos.

A linha de apoio Health Care For All também pode ajudar a obter ou compreender os benefícios do seguro saúde. Ligue para **1-800-272-4232** (Espanhol, português e crioulo haitiano disponíveis).

### Seguro saúde

O seguro saúde pode pagar serviços de saúde importantes como consultas médicas, atendimento em hospital, medicamentos e muito mais. O seguro também ajuda com transporte para as consultas médicas. Você pode ser elegível para um tipo de seguro saúde denominado MassHealth. Cada membro da família que tiver o seguro MassHealth receberá seu próprio cartão com um Número de Identificação de Membro exclusivo. Consultórios médicos e hospitais usam esses números para cobrar do MassHealth cuidados e serviços prestados.

Exemplo de um cartão do seguro MassHealth:



### Alimentos para mulheres grávidas e crianças

O programa WIC (Mulheres, Bebês e Crianças) oferece vouchers para alimentos saudáveis para famílias de baixa renda que incluem mulheres grávidas e/ou crianças com cinco anos ou menos. O WIC pode ser usado para comprar alimentos como leite, queijo, ovos, atum, cereais enriquecidos com ferro, manteiga de amendoim, fórmula infantil, cenoura, feijão e sucos ricos em vitamina C.

Para solicitar o WIC, peça ao assistente social ou ligue para **1-800-942-1007** para atendimento presencial.

Exemplo de um cartão do cartão WIC:



### Assistência alimentar e monetária para famílias

O Departamento de Assistência Transitória de Massachusetts (DTA) oferece benefícios que incluem assistência alimentar (conhecida como SNAP). Ligue para o DTA (DTA Assistance Line) **877-382-2363** para suporte relacionado à inscrição. A linha está aberta das 8h15 às 16h45 e a ajuda está disponível em crioulo haitiano, espanhol e outros idiomas. Exemplos de cartões fornecidos pelo DTA.



As informações acima são fornecidas pelo Beth Israel Lahey Health (BILH) apenas para fins informativos e não constituem orientação médica. O material não se destina a substituir orientação médica personalizada ou fornecida diretamente a você pelo seu médico. O BILH não assume nenhuma responsabilidade ao fornecer essas informações.