



Baden-Württemberg

LANDESGESUNDHEITSAMT BADEN-WÜRTTEMBERG
IM REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART

Leitfaden Gesundheit

für Migrantinnen und Migranten in Baden-Württemberg



- Alemão - Português
- Deutsch - Portugiesisch

mit aktuellen Informationen zu:

- Krankenversicherung
- Arztbesuch
- Krankmeldung
- Medikamenten
- Vorsorgeuntersuchungen
- Verhalten im Notfall

Stand 31.12.2008

STUTTGART



GESUNDE STADT
FORUM GESUNDE STADT STUTTGART e.V.

LGA
LandesgesundheitsAmt
Baden-Württemberg

Dieser **Leitfaden Gesundheit** enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

O **roteiro de saúde** em apreço contém informações actuais referentes ao serviço de saúde na Alemanha, aos exames de despistagem importantes e ao comportamento em caso de emergência.

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht und freie Wahl der Krankenkasse. Arbeitnehmer sind normalerweise in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder können bei entsprechend hohem Einkommen eine private Krankenversicherung wählen. Bezieher von Arbeitslosengeld I und II sowie von Sozialhilfe bleiben in der Regel über ihre bisherige Krankenversicherung versichert. Die Beitragshöhe zur gesetzlichen Krankenversicherung richtet sich nach dem Einkommen und dem allgemeinen Beitragssatz Ihrer Krankenkasse. Nicht-erwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene Versichertenkarte. Darauf sind die persönlichen Daten wie z.B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. In den nächsten Jahren wird diese Karte durch eine elektronische **Gesundheitskarte** ersetzt. Falls Sie damit einverstanden sind, werden dann auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Versichertenkarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



Muster einer
Versicherungskarte
(Vorderseite)
Exemplo de
cartão de seguro
(frente)

Seguro de saúde

Na Alemanha o seguro de saúde é obrigatório, tendo-se a liberdade de escolher a caixa de previdência. Em regra geral, os trabalhadores estão assegurados por uma caixa de previdência (pública), ou, auferindo salários respectivamente elevados, poderão optar por uma caixa de previdência privada. Desempregados e beneficiários de ajuda social permanecem, por via de regra, assegurados através do seu seguro de saúde actual. A contribuição a pagar para o seguro de saúde público é calculada em função do rendimento e da respectiva taxa de contribuição geral da sua caixa de previdência. Sob determinadas condições, o cônjuge sem actividade profissional, bem como os filhos de idade inferior a 25 anos, podem também ficar gratuitamente assegurados por conta deste regime de caixa de previdência pública.

Cada membro da família recebe um cartão do seguro onde ficam registados os dados pessoais, como por ex., o apelido, a data de nascimento, o número de seguro. Nos próximos anos, este cartão será substituído por um **cartão de saúde (Gesundheitskarte)** electrónico. Se estiver de acordo, os seus dados de saúde serão então também registados, como por exemplo o grupo sanguíneo, alergias, doenças crónicas. O cartão de seguro tem de ser sempre apresentado quando da primeira consulta médica em cada trimestre.

Pelo que, o médico apresentará a factura directamente à sua caixa de previdência.



Muster einer
Versicherungskarte
(Rückseite)
Exemplo de
cartão de seguro
(verso)

Neben Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten übernimmt die Krankenversicherung Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Prothesen, Vorsorgeuntersuchungen, Heilbehandlungen und Kuren. Zu den meisten Kassenleistungen müssen Sie einen **Eigenanteil** von 10 % leisten (mindestens 5 €, maximal 10 €). Bei Krankenhausaufenthalten zahlen Sie 10 € pro Tag für maximal 28 Tage im Jahr, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind auch von Zuzahlungen für rezeptpflichtige Medikamente und Hilfsmittel (z. B. Hörgeräte) befreit. Brillengläser werden für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Höhe der Vertragspreise bezahlt, für Kinder bis 14 Jahre auch bei unveränderter Sehstärke (z. B. auch eine Sportbrille für den Schulsport).

Für Arztbesuche ist eine **Praxisgebühr** von 10 € pro Quartal fällig. Ausgenommen sind Kinder unter 18 Jahren sowie Vorsorge- und Impftermine. Wenn Sie eine Überweisung haben und der Termin im selben Quartal liegt, zahlen Sie beim Facharzt keine Praxisgebühr mehr.

Personen mit niedrigem Einkommen können sich auf Antrag bei ihrer Krankenkasse von den Gebühren befreien lassen, sobald 2 % des Familieneinkommens (für chronisch Kranke 1 %) für Zuzahlungen ausgegeben worden sind.

Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit aktiv bemühen, gewähren manche Krankenkassen einen **Bonus**.

Para verificar os serviços e os respectivos custos de um médico, poderá consultar o recibo do paciente. A pedido, esse recibo ser-lhe-á passado pelo seu médico. Para além das consultas médicas e de internamentos hospitalares, a caixa de previdência também cobre os custos dos medicamentos sujeitos a receita, próteses, exames de despistagem, curativos e termas. Na maioria dos casos, os pagamentos da caixa estão sujeitos a uma **franquia (Eigenanteil)** de 10 % (no mínimo 5 €, no máximo 10 €). No caso de internamentos hospitalares, terá de pagar 10 € por dia e no máximo 28 dias por ano. Gratuito para crianças e jovens até aos 18 anos.

Crianças e jovens até aos 18 anos estão isentos de pagamentos e contribuições para medicamentos e tratamentos (ex. aparelhos auditivos) sujeitos a receita médica. Lentes para óculos de crianças e jovens até os 18 anos serão pagos na totalidade do seu valor, e para crianças até os 14 anos também sem variações na visão (ex. de óculos desportivos para desporto escolar).

Para as consultas médicas tem de se pagar uma **taxa de consultório (Praxisgebühr)** no valor de 10 € por trimestre, estando isentos os filhos com idade inferior a 18 anos assim como as consultas de despistagem e de vacinação. Se dispuser de uma credencial e a data para a consulta se situar no mesmo trimestre não terá de pagar a taxa de consultório no médico especialista.

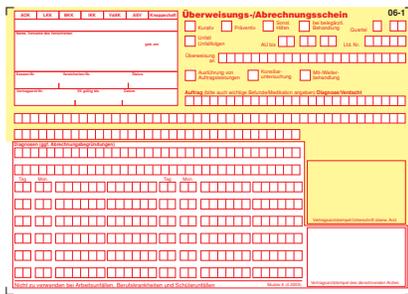
Pessoas com um rendimento baixo podem solicitar junto da sua caixa de previdência a isenção da taxa, desde que tenham gasto 2 % do rendimento familiar (no caso dos doentes crónicos 1 %) em pagamentos de contribuição.

Algumas caixas de previdência concedem **bónus (Bonus)**, se o assegurado se empenhar activamente em prol da sua saúde.

Arztbesuch

Als Patient können Sie Ihren Arzt frei wählen und nach Ablauf eines Quartals auch wechseln. Es empfiehlt sich jedoch, einen festen **Hausarzt** zu haben. Dies ist in der Regel ein Allgemeinmediziner oder Internist, für Kinder auch ein Kinderarzt. Der Hausarzt stellt die erste Diagnose. Er kennt Ihre Krankengeschichte und kann bei Bedarf an einen Facharzt überweisen.

Dafür gibt er Ihnen einen **Überweisungsschein**.



Überweisungsschein

Vereinbaren Sie vor einem Arztbesuch einen Termin und vergessen Sie nicht, den Termin abzusagen, falls Sie doch nicht zum Arzt gehen können.

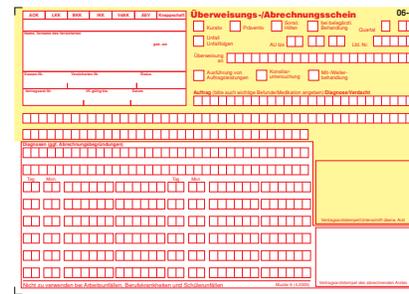
Wichtig:

- **Versichertenkarte (Gesundheitskarte)** bei einem Arztbesuch, Zahnarztbesuch oder im Krankenhaus
- **Überweisungsschein** für den Facharzt
- **Mutterpass** bei Schwangerschaft
- **Impfbuch** und **Vorsorgeheft** für den Besuch beim Kinderarzt

Consulta médica

Como paciente tem a liberdade de escolher o seu médico, podendo mudar de médico sempre que expire o trimestre. Recomenda-se, no entanto, que se tenha um **médico de família (Hausarzt)** certo, normalmente um clínico geral ou de medicina interna, no caso de crianças: um pediatra. O médico de família elabora o primeiro diagnóstico. Ele conhece o histórico das suas doenças e, se necessário, poderá enviá-lo para um médico especialista.

Para este efeito existe uma **credencial (Überweisungsschein)**.



Credencial

Antes de ir ao médico, marque uma consulta e não se esqueça de cancelar a marcação se não puder comparecer.

Importante:

- **Cartão de seguro (cartão de saúde) (Versichertenkarte (Gesundheitskarte))** aquando de uma consulta médica, de uma consulta dentária ou no hospital
- **Credencial (Überweisungsschein)** para um médico especialista
- **Cédula de maternidade (Mutterpass)** em caso de gravidez
- **Caderneta das vacinas (Impfbuch) e caderneta de exames de despistagem (Vorsorgeheft)** para a consulta do pediatra

Medikamente

Medikamente, die Ihnen der Arzt verordnet hat, erhalten Sie gegen Vorlage eines Rezepts in der Apotheke. In der Regel müssen Sie beim **Kassenrezept** einen Anteil von 5 € bis 10 € pro Medikament zuzahlen. Fragen Sie Ihren Apotheker nach zuzahlungsfreien Arzneimitteln. Sie sparen dann die Gebühren.

Manche Medikamente werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte Ihr Arzt sie trotzdem für notwendig halten, wird er Ihnen ein **Privatrezept** dafür geben. Für Privatrezepte und Medikamente, die Sie ohne Rezept erhalten, müssen Sie selbst zahlen. Die Apotheken können die Preise für nicht verschreibungspflichtige Medikamente selbst festlegen. Daher lohnt ein Preisvergleich.

Kassenrezept
Receita da caixa

Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sind von Zuzahlungen befreit. Brauchen Schwangere wegen Schwangerschaftsbeschwerden oder in Zusammenhang mit der Entbindung ein Medikament, so entfällt die Zuzahlung ebenfalls.

Medicamentos

Os medicamentos receitados pelo seu médico ser-lhe-ão entregues na farmácia mediante a apresentação da respectiva receita médica. Em regra geral, uma **receita da caixa (Kassenrezept)** está sujeita a uma contribuição sua na ordem de 5 € a 10 € por cada medicamento. Consulte o seu farmacêutico relativamente a medicamentos não comparticipados. Poderá poupar no pagamento de taxas.

Alguns medicamentos não são pagos pelas caixas de previdência. Se, no entanto, o seu médico os considerar necessários, ele passar-lhe-á uma **receita privada (Privatrezept)**. As receitas privadas e os medicamentos sem receita médica terão de ser pagos por si na sua totalidade. As farmácias estão autorizadas a fixar ao seu critério os preços dos medicamentos não sujeitos a receita. Por isso, vale a pena comparar os preços.

Privatrezept
Receita privada

Crianças até aos 18 anos de idade estão isentas de qualquer pagamento de contribuição. Grávidas com problemas de gravidez ou que durante o parto precisem de um medicamento, também estão isentas do pagamento da contribuição.

Vorsorgeuntersuchungen

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen.

Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos, die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.

Exames de despistagem

Mesmo que se sinta com saúde deverá submeter-se regularmente aos exames de despistagem. Os exames de prevenção e as vacinas necessárias são gratuitos para si, dado que a caixa de previdência arca com os estes.

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle zwei Jahre von Ihrem Hausarzt auf Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen untersuchen lassen. So kann zum Beispiel Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) frühzeitig erkannt und behandelt werden.

A partir dos 35 anos de idade, de dois em dois anos, terá direito a análises a doenças cardiovasculares, de circulação, dos rins e do metabolismo pelo seu médico de família. Assim, possibilita-se a detecção e o tratamento precoces de problemas como, por exemplo, a tensão alta ou a diabetes (diabetes mellitus).

Krebsfrüherkennung

Despistagem precoce de doenças cancerígenas

Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr können einmal im Jahr eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen. Viele Krebsarten sind heute heilbar, vorausgesetzt sie werden frühzeitig erkannt und behandelt. **Denken Sie daran: Früherkennung erhöht ganz erheblich die Heilungschancen!**

Mulheres a partir dos 20 anos de idade e homens a partir dos 45 anos de idade podem anualmente fazer uma análise de despistagem precoce de doenças cancerígenas. Hoje em dia há muitas variantes do cancro que podem ser curadas, se forem detectadas e tratadas em estado inicial. **Lembre-se: a despistagem precoce aumenta consideravelmente as possibilidades de reconvalescença!**

Schwangerschaft

Gravidez

Schwangere sollten von Beginn der Schwangerschaft an regelmäßig zum Frauenarzt gehen. Dort bekommen sie einen **Mutterpass**, in den alle wichtigen Daten in Zusammenhang mit der Schwangerschaft eingetragen werden.

A partir do início da gravidez, as grávidas devem consultar o seu ginecologista regularmente, onde receberão uma **cédula de maternidade (Mutterpass)**, em que serão registados todos os dados importantes relacionados com a gravidez. A grávida deve fazer acompanhar-se constantemente desta cédula de maternidade, a fim de, em situação de emergência, se poder melhor socorrer-lhe a si e ao seu filho em gestação. A cédula de maternidade terá de ser apresentada sempre que consultar um médico, dentista ou um hospital, dado que, muitos medicamentos não podem ser administrados às grávidas e algumas análises não podem ser efectuadas.

Die Schwangere sollte den Mutterpass immer mit sich führen, damit ihr und dem werdenden Kind in einer Notsituation besser geholfen werden kann. Der Mutterpass muss bei jedem Arzt-, Krankenhaus- oder Zahnarztbesuch vorgezeigt werden. Bei Schwangeren dürfen nämlich viele Medikamente nicht verabreicht und manche Untersuchungen nicht durchgeführt werden.



Mutterpass Deckblatt
Cédula de maternidade capa

Mutterpass Innenblatt
mit Untersuchungsdaten
Cédula de maternidade
folha interior com dados
dos exames

Kindervorsorge

Bei der Geburt eines Kindes erhalten Sie ein Kinderuntersuchungsheft. Darin sind sämtliche Kinder- und Jugenduntersuchungen bis zum 14. Lebensjahr aufgeführt:



Kindervorsorgeheft

Bezeichnung	Alter des Kindes
U1	nach der Geburt
U2	3. - 10. Lebensstag
U3	4. - 5. Lebenswoche
U4	3. - 4. Lebensmonat
U5	6. - 7. Lebensmonat
U6	10. - 12. Lebensmonat
U7	21. - 24. Lebensmonat
U7a	34. - 36. Lebensmonat
U8	46. - 48. Lebensmonat
U9	60. - 64. Lebensmonat
J1	13. - 14. Lebensjahr

Die Krankenkassen zahlen ein Neugeborenen-Hörscreening in der Geburtsklinik oder in der Arztpraxis.

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern zu den **Vorsorgeuntersuchungen** gehen. Dadurch können gesundheitliche Störungen frühzeitig erkannt werden.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Despistagem pediátrica

Quando do nascimento de um filho receberá uma caderneta de exames para o seu filho, de que constam todos os exames de prevenção até aos 14 anos de idade:



Caderneta de despistagem pediátrica

Referência	Idade da criança
U1	depois de nascido
U2	3 a 10 dias de vida
U3	4 a 5 semanas de vida
U4	3 a 4 meses de vida
U5	6 a 7 meses de vida
U6	10 a 12 meses de vida
U7	21 a 24 meses de vida
U7a	34 a 36 meses de vida
U8	46 a 48 meses de vida
U9	60 a 64 meses de vida
J1	13 a 14 anos de vida

A caixa de previdência paga o rastreio auditivo a recém-nascidos na maternidade ou no consultório médico.

É muito importante ir sempre com os seus filhos a esses **exames de despistagem (Vorsorgeuntersuchungen)**. Desta maneira podem ser detectadas com antecedência insuficiências de saúde.

Através das **vacinas (Impfungen)** poderá proteger o seu filho contra doenças graves. Se reacear os efeitos colaterais, fale nisso ao seu pediatra.

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr, Kinder zwischen 6 und 17 Jahren sogar zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen – auch wenn keine Beschwerden bestehen. Die regelmäßigen Untersuchungen werden in einem **Bonusheft** eingetragen und müssen bei der Krankenkasse vorgelegt werden, wenn Sie **Zahnersatz** (Kronen, Brücken etc.) benötigen. Die Krankenkasse erstattet 50% der vereinbarten Festbeträge.

Der Zuschuss kann sich erhöhen, wenn die regelmäßigen Zahnuntersuchungen nachgewiesen werden (Bonusheft).

Für den **Zahnersatz** ist eine zusätzliche Versicherung möglich. Diese können Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder einem privaten Anbieter abschließen.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird in der Zahnarztpraxis eine kostenlose **Individualprophylaxe** angeboten. Sie beinhaltet neben einer gründlichen Zahnreinigung auch Informationen über das richtige Putzen und die Fluoridierung der Zähne. Zur Vorbeugung von Karies werden außerdem die bleibenden Backenzähne der Kinder versiegelt.

Auch für Zahnärzte gilt eine Praxisgebühr von 10 € pro Quartal. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind befreit.

Ebenso wichtig wie regelmäßige Zahnarztbesuche ist die eigene Mundhygiene, vor allem regelmäßiges Zähneputzen. Über die richtige Zahnpflege informiert Sie Ihr Zahnarzt.

Os adultos devem ir, no mínimo uma vez por ano, ao dentista e as crianças entre os 6 e 17 anos devem fazê-lo pelo menos duas vezes por ano – mesmo que não tenham problemas. Os exames regulares são registados numa **caderneta de bónus (Bonusheft)** a apresentar junto da caixa de previdência quando precisar de **próteses dentárias (Zahnersatz)** (coroas, pontes etc.). Nesse caso a caixa reembolsa 50 % dos custos.

O bónus poderá aumentar mediante comprovativo de consultas dentárias regulares (caderneta de bónus).

Existe a possibilidade de um seguro adicional para **próteses dentárias (Zahnersatz)**, que poderá fazer junto da sua caixa de previdência pública ou numa seguradora particular.

Nas idas ao dentista, crianças e jovens dos 6 aos 18 anos terão direito a uma **profilaxia individual (Individualprophylaxe)** gratuita, constituída de uma profunda limpeza dentária, bem como de informações relativas ao correcto escovar de dentes e fluoretação. Para além disso, como forma de prevenção de cáries, os dentes molares das crianças serão selados.

As consultas no dentista estão igualmente sujeitas a uma taxa de consultório de 10 € por trimestre. Crianças e jovens até os 18 anos estão isentos de pagamentos.

Tão importante como consultas regulares no dentista é a sua higiene bucal, especialmente a lavagem regular dos dentes. O seu dentista informa-o em relação ao tratamento correcto a propiciar aos seus dentes.

Bei Unfällen und lebensbedrohlichen Zuständen wählen Sie den **Notruf 112**.

Giftnotrufzentrale

Bei Vergiftungen rufen Sie die Vergiftungs-Informations-Zentrale Freiburg (07 61) 19 240 an. Dieser kostenfreie Notfall- und Informations-Service ist 24 Stunden erreichbar.

Wichtig sind folgende Angaben:

- **Wo** ist es passiert?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte/Erkrankte gibt es?
- **Welche** Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?
- **Warten** Sie auf Rückfragen.

Unter der **Notrufnummer 110** sind Sie mit der Polizei verbunden, die ebenfalls den Rettungsdienst benachrichtigen kann. Die Nummern 110 und 112 können von allen Telefonen aus angerufen werden. Sie benötigen keine Vorwahl und können auch bei Stromausfall telefonieren.

In U-Bahnstationen und auf Autobahnen finden Sie rote, gelbe und orangefarbene **Notruftelefone**, die Sie direkt mit der Rettungsleitstelle verbinden. Bei diesen Telefonen wählen Sie keine Nummer, sondern betätigen einen Hebel. Auf der Notrufsäule ist auch der genaue Standort angegeben.

No caso de acidentes e em situações de perigo de vida, chame o serviço de **primeiros socorros pelo tel. 112 (Notruf 112)**.

Serviço de emergência para envenenamentos

Em caso de envenenamento ligue para a central de informações sobre envenenamento de Friburgo através do (07 61) 19 240. Este serviço gratuito de emergências e informações está disponível 24 horas por dia.

As informações seguintes são importantes:

- **Onde** aconteceu?
- **O que** aconteceu?
- **Quantos** feridos/doentes há?
- **Que tipo** de ferimentos/doenças existem?
- **Aguarde** possíveis perguntas do serviço.

O **número de emergência 110 (Notrufnummer 110)** estabelece contacto com os bombeiros ou a polícia, que também poderão informar os serviços de primeiros socorros. Pode fazer chamadas gratuitas tanto para o 110 como para o 112 a partir de qualquer telefone. Não é necessário marcar qualquer indicativo e também poderá efectuar a chamada se a corrente eléctrica estiver cortada.

Nas estações de metro e nas auto-estradas existem **telefones de emergência (Notruftelefone)** vermelhos, amarelos e cor de laranja, que ligam directamente para a central de primeiros socorros. Nestes telefones não é preciso marcar nenhum número, basta manipular uma alavanca. A coluna de emergência também indica o local onde se encontra.

Der Leitfaden für Migrantinnen und Migranten wurde vom Forum Gesunde Stadt Stuttgart e.V. und von den Integrationsbeauftragten der Landeshauptstadt Stuttgart entwickelt.

O roteiro para emigrantes foi desenvolvido pelo Forum Gesunde Stadt Stuttgart e.V. e pelos delegados para a integração da capital do Land, Estugarda.

Dieses Faltblatt wurde in verschiedene Sprachen übersetzt.

Sie finden es auch unter

www.gesundheitsamt-bw.de

O folheto em apreço foi traduzido para várias línguas.

Também o encontrará em

www.gesundheitsamt-bw.de

Impressum

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg
im Regierungspräsidium Stuttgart
Nordbahnhofstraße 135
70191 Stuttgart

Telefon +49 (0)711 904-35000

Telefax +49 (0)711 904-35010

abteilung9@rps.bwl.de

www.rp-stuttgart.de

www.gesundheitsamt-bw.de

Überreicht durch:

gestaltung_grafik@styleistics.de