

# Saiba onde poderá obter cuidados de saúde na sua comunidade.

**Na sua área haverá certamente opções em matéria de assistência à saúde. Conheça-as melhor.**

[ontario.ca/healthcareoptions](http://ontario.ca/healthcareoptions)

Se reside no Ontário e precisa de cuidados de saúde, existem atualmente mais opções do que nunca. Poderá encontrá-las na sua comunidade e estarem precisamente à distância de um telefonema ou clique.

Acima de tudo, muitas dessas opções são flexíveis, têm um horário de funcionamento diversificado e uma vasta gama de serviços disponíveis a qualquer momento.

Aqui ficará a conhecer as diversas opções existentes em matéria de cuidados de saúde e como as poderá utilizar da melhor forma.

Trata-se de ter melhor acesso à assistência certa no momento certo.

**Na sua área haverá certamente opções em matéria de assistência à saúde. Conheça-as melhor.**

## Telehealth Ontario

Telehealth Ontario é um serviço telefónico grátis e confidencial onde, através de um enfermeiro diplomado, poderá obter pareceres ou informação geral em matéria de saúde.

Este serviço proporciona acesso permanente a um profissional de saúde qualificado que ajudará a decidir se o indivíduo pode tratar de si próprio, deve marcar uma consulta com o seu médico, dirigir-se a uma clínica, contactar os recursos comunitários da sua área ou dirigir-se ao serviço de urgência de um hospital.

Número de telefone do serviço Telehealth Ontario:  
1-866-797-0000. Linha para deficientes auditivos (TTY):  
1-866-797-0007.

**Sugestão:** Se é uma jovem mãe, ou um indivíduo da terceira idade, e tiver dificuldades de deslocação, Telehealth pode ser a primeira opção para não ter de sair de casa.

## Centro de saúde comunitária

Os centros de saúde comunitária são organismos que oferecem programas de saúde e de promoção da saúde destinados a indivíduos, famílias e comunidades.

Este tipo de centros são principalmente úteis a indivíduos com dificuldades de acesso aos cuidados de saúde primários devido a obstáculos linguísticos ou culturais, incapacidades físicas, falta de abrigo, pobreza ou habitação em zonas remotas.

**Sugestão:** Se tiver dificuldades de comunicação em inglês, alguns centros de saúde comunitária dispõem de serviços de tradução que ajudam a prestar os cuidados necessários.

## Programa de educação em matéria de diabetes

O programa de educação em matéria de diabetes proporciona aos indivíduos diabéticos os meios e as aptidões necessários para que eles possam desfrutar de uma vida mais saudável. As consultas, quer sejam individuais ou em grupo, proporcionam acesso a uma equipa de profissionais de saúde, formada por dietistas profissionais e enfermeiros especializados na educação sobre a diabetes, que proporciona as competências necessárias em matéria de auto-gestão e ajuda os indivíduos diabéticos a criarem planos de vida que visam reduzir os seus sintomas e retardar ou prevenir o aparecimento de complicações associadas à diabetes.

**Sugestão:** Se você ou algum familiar tiver diabetes, contacte o programa de educação em matéria de diabetes da sua área, o qual ajudará a adquirir as competências para poder controlar eficazmente a doença.

## Serviço de urgência

O serviço de urgência é o serviço hospitalar responsável por prestar assistência médica e cirúrgica aos pacientes que precisam de cuidados médicos de urgência, inclusivamente doenças ou lesões graves ou potencialmente fatais.

**Sugestão: Poderá encontrar informação sobre o tempo de espera nos serviços de urgência da sua área em: [ontario.ca/healthcareoptions](http://ontario.ca/healthcareoptions)**

## Médico de família ou enfermeiro praticante

Os médicos e os enfermeiros praticantes são os principais fornecedores de cuidados de saúde familiar. Os seus serviços focalizam-se na medicina familiar, assim como no diagnóstico e tratamento de doenças e nos problemas de natureza física e lesões em pacientes de todos os grupos etários.

Estes profissionais de saúde prestam cuidados imediatos para casos não urgentes, assim como assistência permanente, para que as pessoas possam ter uma vida mais saudável.

**Sugestão: Se não tiver médico de família nem enfermeiro praticante, contacte o serviço Health Care Connect através do número 1-800-445-1822 ou mediante inscrição em linha no sítio [Web ontario.ca/healthcareconnect](http://ontario.ca/healthcareconnect). Health Care Connect poderá ajudar a encontrar um médico de família ou enfermeiro praticante na sua zona**

## Equipa de saúde familiar

A equipa de saúde familiar reúne diversos profissionais de saúde que, em equipa, prestam cuidados da mais alta qualidade. Tais equipas visam apoiar os médicos através de outros profissionais de saúde – designadamente enfermeiros gerais, enfermeiros praticantes, dietistas e farmacêuticos – que colaboram mutuamente no sentido de providenciar uma vasta gama de opções em matéria de assistência à saúde.

As equipas de saúde familiar prestam assistência para casos não urgentes, assim como assistência permanente, para que as pessoas possam ter uma vida mais saudável.

**Sugestão: A equipa de saúde familiar proporciona uma vasta gama de serviços de saúde, inclusivamente pareceres e orientação, para que as pessoas tenham uma vida mais saudável e evitem doenças.**

## Clínica gerida por enfermeiros praticantes

Os enfermeiros praticantes são enfermeiros diplomados que possuem uma formação específica e uma grande experiência. São profissionais que diagnosticam e tratam a maioria das doenças, requisitam e avaliam os exames de diagnóstico, comunicam os diagnósticos aos pacientes, receitam medicamentos e efetuam intervenções precisas em pacientes de todos os grupos etários.

Uma clínica gerida por enfermeiros praticantes presta cuidados de saúde primários e permanentes, assim como fomenta a prevenção de doenças e uma vida saudável. Os enfermeiros praticantes trabalham em toda a província estando integrados em equipas de saúde familiar e noutros tipos de ambientes que providenciam cuidados de saúde.

**Sugestão: Se não tiver médico de família, será uma excelente opção escolher um enfermeiro praticante, o que poderá fazer através do serviço Health Care Connect ligando 1-800-445-1822 ou inscrevendo-se no sítio [ontario.ca/healthcareconnect](http://ontario.ca/healthcareconnect)**

## Centro de cuidados de urgência

Os centros de cuidados de urgência prestam serviços durante o dia, à noite e ao fim de semana – sem marcação de consulta – aos pacientes que procuram tratamento para problemas não potencialmente fatais.

Os centros de cuidados de urgência prestam assistência imediata em casos ligeiros e não urgentes, designadamente lesões oculares, suturas, montagem de gessos, radiografias e exames laboratoriais.

**Sugestão: Se estiver a recuperar de alguma doença ou lesão, alguns centros de cuidados de urgência oferecem consultas que visam acompanhar a situação do paciente.**

## Clínica de atendimento espontâneo / horário de abertura prolongado

Uma clínica de atendimento espontâneo é uma clínica que oferece serviços para casos simples e não urgentes. O horário deste tipo de clínicas abrange noites e fins de semana e, em geral, dispensa a marcação prévia da consulta.

Estas clínicas providenciam uma gama de serviços idênticos aos que são prestados no consultório do médico de família.

**Sugestão: A fim de poupar tempo e evitar incómodos, certifique-se de que contacta primeiramente a clínica para confirmar o horário de expediente e saber se precisa de marcar a consulta.**

## Procure serviços de assistência à saúde na sua zona.

Para obter mais informação ou saber quais os serviços específicos existentes na sua comunidade, visite o sítio Web [ontario.ca/healthcareoptions](http://ontario.ca/healthcareoptions)

Aqui poderá introduzir o seu código postal ou endereço e pesquisar o diretório “Opções da assistência à saúde”, o qual contém as opções existentes na sua comunidade.

## Precisa de um médico de família ou enfermeiro praticante?

Se não tem médico de família nem enfermeiro praticante, podemos ajudar. Basta apenas inscrever-se no serviço Health Care Connect, onde será atendido por um assistente que ajudará a encontrar cuidados de saúde familiar na sua comunidade.

Para inscrever-se ou informar-se melhor, ligue 1-800-445-1822 ou visite o sítio Web [ontario.ca/healthcareconnect](http://ontario.ca/healthcareconnect)

## Meios e recursos

Urgências: 911

Telehealth Ontario: 1-866-797-0000

Tempo de espera para atendimento em serviços de urgência e para cirurgias / diagnósticos: [ontario.ca/healthcareoptions](http://ontario.ca/healthcareoptions)

Health Care Connect: Ligue 1-800-445-1822 ou visite o sítio Web [ontario.ca/healthcareconnect](http://ontario.ca/healthcareconnect)

Nome do médico de família / enfermeiro praticante:

---

Clínica de atendimento espontâneo mais próximo:

---

Nome do farmacêutico:

---

Esta folha informativa está igualmente disponível em 26 idiomas. Consulte o sítio Web em [ontario.ca/healthcareoptions](http://ontario.ca/healthcareoptions), onde poderá encontrar a versão no idioma da sua preferência, transferi-la para o seu computador e comunicar a outras pessoas.

Para encontrar informação sobre os serviços de assistência à saúde existentes na sua comunidade, incluindo endereços e horários de funcionamento, visite o sítio Web [ontario.ca/healthcareoptions](http://ontario.ca/healthcareoptions) ou ligue para ServiceOntario através do número 1-866-330-6206.

Poderá pesquisar as opções em matéria de assistência à saúde com base no nome da sua rua, código postal ou cidade.

**É fácil. Experimente ainda hoje.**