

STADT  
VIERNHEIM



# Gesundheitswegweiser Viernheim Guia da Saúde Viernheim



Deutsch – Portugiesisch  
Alemão – Português

Diese Broschüre wurde in verschiedene Sprachen übersetzt. Sie finden sie auch unter [www.viernheim.de](http://www.viernheim.de) und [www.lernmobil-viernheim.de](http://www.lernmobil-viernheim.de)

Este guia foi traduzido em várias línguas. Também o poderá consultar em [www.viernheim.de](http://www.viernheim.de) e [www.lernmobil-viernheim.de](http://www.lernmobil-viernheim.de)

## Impressum

Redaktion/Herausgeberin  
Maria Lauxen-Ulbrich  
Magistrat der Stadt Viernheim  
Gleichstellungsbeauftragte  
Kettelerstr. 3  
68519 Viernheim  
Tel.: 06204-988 361 / 364  
E-Mail: [gleichstellungsbuero@viernheim.de](mailto:gleichstellungsbuero@viernheim.de)

Layout  
Stadt Viernheim, Gleichstellungsbeauftragte  
Die bunten Bilder, Alexandra Zink-Frank, Viernheim

Bilder  
©olegdudko/www.123rf.com  
©Oksana Mironova/www.123rf.com

Druck  
Stadt Viernheim  
Stand Dezember 2021



## Inhalt - Conteúdo

Krankenversicherung	4
Seguro de doença	5
Krankenversicherung	6
Seguro de doença	7
Arztbesuch	8
Ida ao médico	9
Krankenhaus	10
Notfallversorgung	10
Hospital	11
Cuidados de emergência	11
Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße	12
Hospital de Viernheim / Hospital Distrital de Bergstraße	13
Krankmeldung	14
Baixa médica	15
Medikamente	16
Vorsorgeuntersuchungen	16
Medicamentos	17
Exames de despistagem	17
Pandemien	18
Corona-Pandemie	18
Pandemias	19
Pandemia do coronavírus	19
Gesundheits-Check-Up	20
Krebsfrüherkennung	20
Schwangerschaft	20
Check-up de saúde	21
Rastreo precoce do cancro	21
Gravidez	21
Kindervorsorge	22
Programa de saúde infantil e juvenil	23
Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an	24
Para futuros pais: Saudável e em forma desde o primeiro dia	25
Zahnarzt	26
Dentista	27
Notruf	28
Números de emergência	29
Notfall- und Bereitschaftsdienste	30
Serviços de emergência médica	31

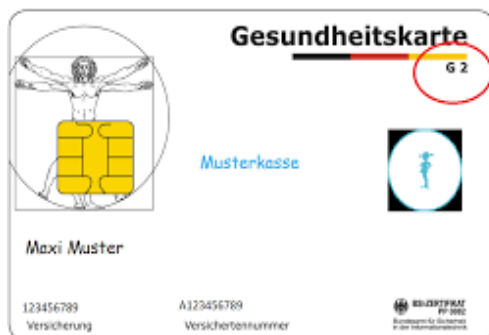
Dieser Gesundheitswegweiser enthält aktuelle Informationen zum Gesundheitswesen in Deutschland, zu wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und zum Verhalten im Notfall.

## 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. Nichterwerbstätige Ehepartner und Kinder unter 25 Jahren können unter bestimmten Voraussetzungen in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenlos mitversichert werden.

Jedes Familienmitglied erhält eine eigene **Gesundheitskarte**. Darauf sind die persönlichen Daten wie z. B. Name, Geburtsdatum, Versicherungsnummer gespeichert. Falls Sie damit einverstanden sind, werden auch Ihre Gesundheitsdaten gespeichert, beispielsweise die Blutgruppe, Allergien, chronische Erkrankungen. Die Gesundheitskarte muss jeweils beim ersten Arztbesuch im Quartal vorgelegt werden.

Der Arzt rechnet dann direkt mit der Krankenversicherung ab.



Muster einer Gesundheitskarte  
(Vorderseite)

Padrão de um cartão de saúde  
(Frente)

O presente **Guia da Saúde (Gesundheitswegweiser)** contém informações atuais sobre o sistema de cuidados médicos na Alemanha, os exames de despistagem importantes e o comportamento correto em situações de emergência.

## Seguro de doença

Na Alemanha existe uma obrigatoriedade legal de ter um seguro de doença e cada utente tem o direito de escolher livremente a caixa de seguro de doença que prefere. Normalmente, os trabalhadores dependentes estão segurados numa caixa de seguro de doença estadual ou, se tiverem salários mais elevados, também podem optar por um seguro de doença privado. Regra geral, os desempregados com direito a subsídio de desemprego I e II (**Arbeitslosengeld I/II**), bem como os beneficiários de apoio social (**Sozialhilfe**), continuam segurados através da caixa de seguro de doença na qual já estavam segurados. O valor da contribuição para o seguro de doença estadual depende da remuneração auferida e da taxa de contribuição geral da sua caixa de seguro de doença. Cônjuges não empregados e crianças/filhos com menos de 25 anos de idade podem ser incluídos gratuitamente no seguro de doença estadual se cumprirem determinados requisitos.

Cada membro da família recebe um cartão de utente do serviço de saúde individual (**Gesundheitskarte**). Neste cartão estão guardados dados pessoais, como por ex., o nome, a data de nascimento e o número de utente de seguro de saúde. Se o consentir, também serão guardados no cartão os seus dados de saúde, por exemplo o grupo sanguíneo, alergias, doenças crónicas. O cartão de utente de saúde tem de ser apresentado no consultório médico em cada primeira consulta do trimestre.

O médico fará o acerto de contas diretamente com a caixa de seguro de doença.



Muster einer Gesundheitskarte (Rückseite)

Amostra de um cartão de utente do serviço de saúde (verso)

# Krankenversicherung

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).

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

## Seguro de doença

Para além dos custos de consultas médicas e internamentos, o seguro de doença também assume custos de medicamentos sujeitos a receita médica, próteses, exames de despistagem, terapêuticas e curas termais.

A maioria das prestações da caixa está sujeita a uma taxa moderadora (**Eigenanteil**) de 10% (no mínimo 5 €, no máximo 10 €). No caso dos internamentos, terá de pagar 10 € por dia, durante um período máximo de 28 dias por ano, e as crianças e os jovens até aos 18 anos estão isentos.

As crianças e os jovens até aos 18 anos também estão isentos da taxa moderadora aplicável a medicamentos e dispositivos auxiliares sujeitos a receita médica (por ex., aparelhos auditivos). Lentes de óculos para crianças e jovens com menos de 18 anos são pagas até ao montante dos preços contratuais, no caso de crianças até aos 14 anos, inclusive quando a graduação não tiver mudado (por ex., também óculos de desporto para as aulas de desporto na escola).

Se contribuir ativamente para preservar a sua saúde, algumas caixas de seguro de doença atribuem uma bonificação (**Bonus**).

# 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**.

The image shows a standard German referral form (Überweisungsschein). It includes fields for patient name, date of birth, and address. There are checkboxes for 'Hausarzt' (general practitioner) and 'Spezialambulanz' (specialized clinic). The form also has sections for 'Diagnose' (diagnosis) and 'Überweisung' (referral) with checkboxes for 'ambulante Weiterleitung' and 'ambulante Weiterleitung'. There are also fields for 'Regeluntersuchung' (regular examination) and 'Mutterpass' (pregnancy book).

Überweisungsschein

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

## Wichtig:

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

Wenn Sie einen Arzt suchen, der neben der deutschen Sprache noch zusätzliche Sprachen spricht, schauen Sie bitte in die Broschüre „Welche Sprache spricht mein Arzt / Apotheker?“ (Pflegestützpunkt Kreis Bergstraße).



## Ida ao médico

Enquanto paciente, tem o direito de escolher o médico que pretende consultar e também de mudar de médico após o final de um trimestre. No entanto, é recomendável ter um médico de família (**Hausarzt**) fixo. Regra geral, será um médico de medicina geral ou um especialista em medicina interna ou também, no caso das crianças, um pediatra.

O médico de família faz o primeiro diagnóstico. Ele conhece o seu processo clínico e encaminhá-lo(a)-á para consulta de especialidade.

Para tal, ele/ela entregar-lhe-á uma guia de encaminhamento (**Überweisungsschein**).



Guia de encaminhamento

Antes de ir ao médico, marque a sua consulta e nunca se esqueça de desmarcar a consulta se não conseguir ir ao médico na data marcada.

### Importante:

- **Cartão de utente do serviço de saúde (Gesundheitskarte)** para consultas médicas, consultas no dentista ou no hospital
- **Guia de encaminhamento (Überweisungsschein)** para consulta de especialidade
- **Boletim de saúde da grávida (Mutterpass)** no caso de gravidez
- **Boletim de vacinas (Impfbuch)** e boletim do programa de saúde infantil e juvenil (**Vorsorgeheft**) para as consultas de pediatria

Se procurar um médico que não só fale alemão, mas também mais outra língua, consulte a publicação “Que língua fala o meu médico/farmacêutico?”, que pode ser obtida no posto de assistência da administração distrital de Bergstraße (**Pflegestützpunkt Kreis Bergstraße**).



# Hospital

Enquanto paciente, tem o direito de escolher livremente o hospital onde pretende ser tratado(a). O seu médico de família ou outro médico que o(a) esteja a tratar entregar-lhe-á uma proposta de admissão (**Einweisung**) para se submeter a um tratamento hospitalar (internamento).

Formulário de proposta de admissão hospitalar (Einweisung) datado de 12.01.2008. O formulário contém campos para nome, endereço, data de nascimento, sexo, estado civil, profissão, e uma seção para o diagnóstico médico. Há também uma seção para o médico responsável e uma seção para o paciente assinar e datar. Um selo "Verbindliches Merkmal" está visível no formulário.

Proposta de admissão

Todos os custos inerentes à estada e ao tratamento no hospital serão pagos pelo seu seguro de doença. Enquanto paciente, tem a obrigação de pagar uma taxa moderadora (**Eigenanteil**) correspondente a 10 € por dia durante um período máximo de 28 dias por ano civil.

## Cuidados de emergência

Em situações de emergência médica, receberá cuidados de emergência médica (**Notfallversorgung**) em qualquer hospital equipado e preparado para tal e a qualquer hora do dia.

# Krankenhaus Viernheim / Kreiskrankenhaus Bergstraße

Das Krankenhaus Viernheim und das Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim bieten eine medizinische Versorgung für folgende Bereiche an:

## **St. Josef Krankenhaus Viernheim (Seergartenstr. 4)**

**Tel.: 06204-7030**

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Radiologie, Physiologie, Allgemeine Chirurgie, Viszeralchirurgie, Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie, Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie (MKG), Innere Medizin, Interdisziplinäre Intensivmedizin, Anästhesie.

## **Kreiskrankenhaus Bergstraße (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)**

**Tel.: 06252-7010**

Gefäßchirurgie-Endovaskuläre Chirurgie, Orthopädie-Unfallchirurgie, Anästhesie-Intensivmedizin, Geburtshilfe-Gynäkologie, Radiologie, Diagnostik + Therapie, Innere Medizin, Hals-Nasen-Ohren-Belegabteilung

### **Geburtshilfe:**

Das Hebammensystem im Kreiskrankenhaus Bergstraße erlaubt es in idealer Weise, die Mütter kontinuierlich in Vorbereitungskursen, während der Geburt und nach dem Krankenhausaufenthalt zuhause zu betreuen. Im Kreißsaal arbeiten stets mehrere Beleghebammen. Mindestens ein Facharzt und ein Assistenzarzt stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

### **Kreißsaal**

**Hebammensprechstunde Tel.: 06252-701290**

# Hospital de Viernheim / Hospital Distrital de Bergstraße

O hospital de Viernheim e o hospital distrital de Bergstraße, em Heppenheim, oferecem-lhe cuidados médicos nas seguintes especialidades:

## **St. Josef Hospital de Viernheim (Seegartenstr. 4)**

**Tel.: 06204-7030**

Otorrinolaringologia, radiologia, fisiologia, cirurgia geral, cirurgia do aparelho digestivo, ortopedia, cirurgia da coluna vertebral, cirurgia bucomaxilofacial, medicina interna, medicina interdisciplinar intensiva, anestesia.

## **Hospital Distrital de Bergstraße (Viernheimer Str. 2, Heppenheim)**

**Tel.: 06252-7010**

Cirurgia vascular/endovascular, traumatologia ortopédica, medicina de anestesia intensiva, obstetrícia/ginecologia, radiologia, diagnóstico + terapia, medicina interna, departamento externo de otorrinolaringologia.

### **Obstetrícia:**

O sistema de parteiras no hospital local de Bergstraße permite cuidar continuamente e da melhor forma de mães em casa, em cursos de preparação durante o nascimento e depois da estada hospitalar. Na sala de parto trabalham sempre várias parteiras assistentes. Estão sempre disponíveis, pelo menos, um médico especialista e um médico assistente 24 horas por dia.

### **Sala de parto**

**Horário de consulta com a parteira Tel.: 06252-701290**

# Krankmeldung

Wenn Sie berufstätig sind und erkranken, so dass Sie nicht arbeiten können, müssen Sie Ihren Arbeitgeber informieren und zum Arzt gehen.

In der Regel benötigen Sie ab dem 3. Krankheitstag eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** Ihres Arztes. Darauf steht von wann bis wann Sie voraussichtlich nicht arbeiten können. Diese Bescheinigung ist spätestens am 3. Kalendertag nach Beginn der Erkrankung sowohl beim Arbeitgeber als auch bei Ihrer Krankenversicherung abzugeben.

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Bereits 2019 wurde die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung gesetzlich beschlossen. Ab dem 1. Januar 2022 sollen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber digital über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit informiert werden. Die Krankenversicherung soll die Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Abruf bereitstellen. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber über die Krankmeldung informiert, darf dieser die Daten bei der Krankenversicherung abrufen.

## Baixa médica

Se estiver empregado(a) e adoecer de maneira a não poder ir trabalhar, deverá informar a sua entidade patronal e consultar um médico.

Regra geral, a partir do 3.º dia de doença necessitará de um atestado de incapacidade temporária para o trabalho (**Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung**) emitido pelo seu médico. Este atestado contém a indicação de quando até quando estará previsivelmente incapacitado(a) de trabalhar. O mais tardar no 3.º dia útil após o início da sua incapacidade de trabalhar, este atestado terá de ser entregue à sua entidade patronal e à sua caixa de seguro de doença.

O formulário é dividido em duas partes principais. A parte superior contém campos para o nome do paciente, o nome do médico, o endereço e o telefone. Abaixo disso, há uma seção para o diagnóstico, com campos para o nome da doença e o código ICD-10. A parte inferior do formulário contém uma tabela para registrar os dias de incapacidade, com colunas para o dia e o mês. Há também uma seção para o médico assinar e carimbar o documento, e uma seção para o paciente assinar e carimbar. O formulário é impresso em papel amarelo e contém o texto 'Verbindliches Muster' (Modelo obrigatório).

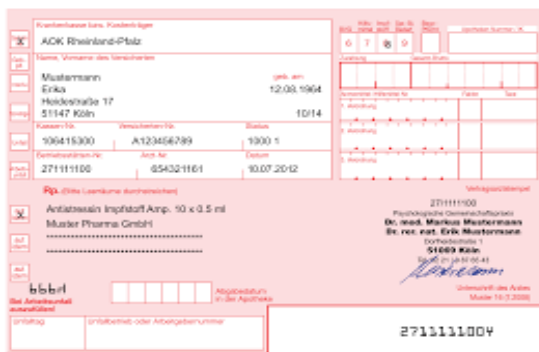
Atestado de incapacidade temporária para o trabalho

Já em 2019, foi aprovada por lei o atestado eletrónico de incapacidade temporária para o trabalho. A partir de 1 de Janeiro de 2022, os(as) empregadores(as) têm de ser informados por via digital sobre o início e a duração da incapacidade temporária para o trabalho. O seguro de doença deve disponibilizar os dados de incapacidade para o trabalho para consulta. Quando os(as) empregados(as) informarem o(a) empregador(a) sobre a baixa médica, o(a) empregador(a) pode consultar os dados junto do seguro de saúde.

# 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 de seguro de doença

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.

# Vorsorgeuntersuchungen

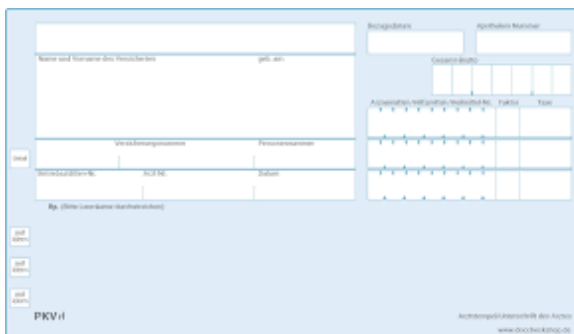
Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sollten Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen. Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Impfungen sind für Sie kostenlos, die Kosten hierfür trägt Ihre Krankenkasse.



## Medicamentos

Os medicamentos prescritos pelo seu médico podem ser levantados na farmácia mediante apresentação de uma receita. Regra geral, a taxa moderadora que terá de pagar para uma receita da caixa de seguro de doença (**Kassenrezept**) é de 5 € até 10 € por medicamento. Pergunte ao seu farmacêutico quais são os medicamentos isentos de taxa moderadora. Assim poupará as taxas.

Alguns medicamentos não são pagos pelas caixas de seguro de doença. Se, mesmo assim, o(a) seu/sua médico(a) achar que são mesmo necessários, ele/ela dar-lhe-á uma receita privada (**Privatrezept**). Receitas privadas e medicamentos não sujeitos a receita médica terão de ser integralmente pagos por si. As farmácias têm o direito de estabelecer livremente os preços para medicamentos não sujeitos a receita médica. Por isso, valerá sempre a pena comparar preços.



Formulário de receita médica privada (Privatrezept) com campos para nome do paciente, endereço, nome do médico, data, diagnóstico, prescrição e lista de medicamentos.

Privatrezept  
Receita privada

Até completarem o 18.º ano de vida, as crianças estão isentas de taxas moderadoras para medicamentos. Se grávidas necessitarem de um medicamento em função de problemas durante a gravidez, ou do parto, também estarão isentas da taxa moderadora.

## Exames de despistagem

Mesmo que se sinta com saúde, deve fazer regularmente exames médicos preventivos para despistar atempadamente qualquer doença. Os exames de despistagem e vacinas necessários são gratuitos para si, os custos são pagos pela sua caixa de seguro de doença.

# Pandemien

Eine Pandemie ist eine globale Epidemie. Ein Virus der sich weltweit verteilt und viele Menschen krank machen kann.

## Corona-Pandemie

Die Infektionskrankheit COVID-19 entsteht durch das Coronavirus SARS-CoV-2. Der Krankheitsverlauf kann bei COVID-19 sehr unterschiedlich sein. Bei schweren Verläufen kann es zu Atemnot und Lungenversagen kommen. Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen erleben häufig schwere Verläufe.

Das Virus wird in erster Linie über Tröpfcheninfektion übertragen – also beim Sprechen, Niesen oder Husten – und bei wenig Abstand zu anderen Personen. Ohne Maßnahmen würde sich das Virus sehr schnell verbreiten. Um sich und andere nicht anzustecken, gelten die sogenannten AHA-Regeln:

- Abstand halten,
- Hygieneregeln beachten (Hände waschen, nicht ins Gesicht fassen),
- Alltagsmaske tragen.

Bei Erkältungssymptomen besser zuhause bleiben. Sie können sich bei Fragen an Ärzte unter 116 117 oder das zuständige Gesundheitsamt Kreis Bergstraße wenden. Informieren Sie sich über neue Regelungen und Beschränkungen auf der Seite der Stadt Viernheim

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> oder unter <https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/>

Hessen:

<https://www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen>

# Pandemias

Uma pandemia é uma epidemia global. Um vírus que se propaga pelo mundo inteiro e pode fazer adoecer muitas pessoas.

## Pandemia do coronavírus

A doença infecciosa COVID-19 é causada pelo coronavírus SARS-CoV-2. No caso da COVID-19, a evolução da doença pode divergir muito. Em casos graves, podem ocorrer falta de ar e insuficiência pulmonar. No caso de idosos e pessoas com patologias pré-existentes, a evolução da doença é frequentemente grave.

O vírus é transmitido principalmente através da infecção por gotículas – isto é, quando se fala, espirra ou tosse – e quando a distância entre as pessoas é pouca. Se não se tomassem as devidas medidas, o vírus propagar-se-ia muito rapidamente. Para não se infectar a si nem aos outros, aplicam-se as chamadas regras AHA:

- Distanciamento social (Abstand)
- Observar as regras de higiene (Hygiene) (lavar as mãos, não levar as mãos ao rosto)
- Usar máscara (Alltagsmaske)

Se tiver sintomas de uma constipação, é melhor ficar em casa. Se tiver alguma dúvida, pode contactar um médico através do número 116 117 ou a autoridade sanitária competente da administração distrital de Bergstraße. Informe-se sobre novos regulamentos e restrições no website da cidade de Viernheim

<https://www.viernheim.de/rathaus-politik/veroeffentlichungen/corona.html> ou em

<https://www.kreis-bergstrasse.de/aktuelles-veroeffentlichungen/corona/>

Hessen:

<https://www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen>

## Gesundheits-Check-Up

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle drei 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.

## Krebsfrüherkennung

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!**

## Schwangerschaft

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.

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

Folha de rosto do boletim de saúde de grávida (Mutterpass)

## Check-up de saúde

A partir dos 35 anos, de dois em três anos tem o direito a um check-up realizado pelo seu médico de família que abrange a despistagem de doenças cardíacas, circulatórias, renais e metabólicas. Estes check-ups permitem detetar e tratar atempadamente problemas como, por exemplo, a hipertensão ou a diabetes (diabetes mellitus).

## Rastreio precoce do cancro

Mulheres a partir dos 20 anos de idade e homens a partir dos 45 anos de idade têm o direito a um exame de rastreio do cancro por ano. Hoje em dia, muitos dos tipos de cancro existentes já têm cura, desde que sejam identificados e tratados num estágio inicial. **Lembre-se sempre: o rastreio precoce do cancro aumenta consideravelmente as chances de cura!**

## Gravidez

Desde o início da gravidez, as grávidas devem ir regularmente ao ginecologista. É lá que recebem um boletim de saúde de grávida (**Mutterpass**), no qual são registados todos os dados importantes relacionados com a gravidez. A grávida deve trazer sempre o boletim de saúde de grávida consigo, para que numa eventual situação de emergência, tanto ela como a criança em gestação possam receber a melhor assistência possível. O boletim de saúde de grávida tem de ser apresentado por ocasião de qualquer ida ao médico, hospital ou dentista. O motivo é que existe um grande número de medicamentos que as grávidas não podem tomar e também alguns exames a que não podem ser submetidas.



Mutterpass Innenblatt mit Untersuchungsdaten

Folha interior do boletim de saúde de grávida 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:



Bezeichnung	Alter des Kindes
U1	Nach der Geburt
U2	3.–10. Lebenstag
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

## Kindervorsorgeheft

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. Die Wahrnehmung aller Termine bei einem Kinderarzt ist in Hessen Pflicht. Eltern, die ihre Kinder nicht an den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen lassen, werden nochmals gezielt eingeladen (Vorsorgezentrum). Reagieren die betroffenen Familien auf die Einladung nicht, wird das Jugendamt des jeweiligen Landkreises informiert.

Durch **Impfungen** können Sie Ihr Kind vor schweren Krankheiten schützen. Wenn Sie Angst vor Nebenwirkungen haben, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber. **Seit dem 1. März 2020** gilt in Deutschland eine **Masern-Impfpflicht**. Das bedeutet, dass nicht-geimpfte Kinder vom Besuch des Kindergartens oder der Kindertagesstätte ausgeschlossen werden können. Für Eltern von nicht geimpften Schülerinnen und Schülern kann ein Bußgeld verhängt werden. Weitere Informationen unter

<https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>,

<https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sind kostenfrei.

# Programa de saúde infantil e juvenil

Quando uma criança nasce, os pais recebem um boletim de saúde infantil e juvenil (**Kinderuntersuchungsheft**). Este boletim contém a listagem de todos os exames de saúde infantil e juvenil que a criança deverá fazer até aos 14 anos de idade:



Designação	Idade da criança
U1	Após o nascimento
U2	3.º–10.º dia de vida
U3	4.ª–5.ª semana de vida
U4	3.º– 4.º mês de vida
U5	6.º–7.º mês de vida
U6	10.º–12.º mês de vida
U7	21.º–24.º mês de vida
U7a	34.º–36.º mês de vida
U8	46.º–48.º mês de vida
U9	60.º–64.º mês de vida
J1	13.º–14.º ano de vida

As caixas de seguro de doença pagam um exame de rastreio auditivo de neonatos na maternidade ou no consultório médico.

É importante que vá com os seus filhos aos exames de despistagem (Vorsorgeuntersuchungen). Isso permitirá detetar atempadamente qualquer distúrbio de saúde. No estado federal de Hessen é obrigatório ir a todas as consultas pediátricas previstas. Pais que não deixem os filhos ir aos exames de despistagem são convidados expressamente uma segunda vez pelo centro de exames de despistagem (Vorsorgezentrum). Se as famílias afetadas não reagirem a este convite, a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens da comarca (Jugendamt) será informada deste facto.

As vacinas (Impfungen) são uma forma de proteger as crianças de doenças graves. Se tiver medo dos efeitos secundários, fale com o pediatra.

Na Alemanha, **existe uma obrigatoriedade de vacinação contra o sarampo desde 1 de março de 2020**. Isto significa que crianças que não sejam vacinadas podem ser excluídas do jardim de infância ou da creche. Os pais de alunos(as) não vacinados(as) podem ser multados.

Para mais informações, visite <https://kultusministerium.hessen.de/masernschutz>, <https://www.masernschutz.de/materialien/materialien-in-anderen-sprachen.html>

Os exames de despistagem e as vacinas são gratuitos.

## Für werdende Eltern: Gesund und fit von Anfang an

Hinweis	Was kann ich tun?
Kinder brauchen frische Luft	Umgebung des Kindes rauchfrei halten
Blickkontakt ist wichtig für das Kind	Bei Kinderwagenausfahrten mit Baby nicht auf Smartphone, sondern zum Baby schauen
Kleinkinder benötigen kein Mobiltelefon	Kleinkindern das Mobiltelefon nicht zum Spielen geben; in Anwesenheit von Kindern das Mobiltelefon selbst so wenig wie möglich verwenden
Gestillte Kinder leben gesünder	Möglichst 6 Monate voll stillen
Andere Nahrungen enthalten überflüssige Zusätze	Wenn Ihr Kind nicht gestillt werden kann, dann PRE-Nahrung füttern
Allergierisiko niedrig halten	Beikost möglichst erst ab 6 Monaten, selbst kochen ist besser
In Kinderlebensmittel sind oft Süßigkeiten und Fertiggerichte sind Kalorienbomben	Selbst kochen und gemeinsam am Esstisch essen
Süße Getränke machen dick	Wasser ist der beste Durstlöscher
Kinder brauchen eine freundliche Atmosphäre und Motivation	Viel Lob und Belohnung mit Liebe und gemeinsamer Zeit, nicht mit Süßigkeiten
In Wippe/ Autositz ist ein Kind unbeweglich	Kindern Bewegungsfreiraum bieten
Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich	Bauchlage, wenn das Kind wach ist
Sport und Bewegung fördern Entwicklung und Wohlbefinden von Eltern und Kind	Gemeinsam regelmäßig mit Kindern Sport machen
Jede Alltagssituation für Bewegung nutzen	Laufen statt Gefahren werden, Gehen statt Stehen, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug
Stress schadet Kindern und Erwachsenen; Fernsehen ist keine Erholung	Zeit und Ruhe für Spiel und Entspannung

In Anlehnung an © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Department Sport & Gesundheit, Universität Paderborn



## Para futuros pais: Saudável e em forma desde o primeiro dia

Nota	O que posso fazer?
As crianças precisam de ar fresco	Manter o ambiente da criança livre de fumo
O contacto visual é importante para a criança	Quando for passear com o carrinho de bebé, não olhe para o seu smartphone, mas para o bebé
As crianças pequenas não precisam de telemóvel	Não dê às crianças pequenas o telemóvel para brincarem; utilize o telemóvel o mínimo possível na presença de crianças
Crianças amamentadas vivem mais saudáveis	Se possível, amamentar durante 6 meses, sem outro tipo de leite
Outros alimentos contêm aditivos desnecessários	Se o seu bebé não puder ser amamentado, então alimente-o com leite em pó PRÉ (PRE-Nahrung)
Manter baixo o risco de alergias	Se possível, alimentos complementares apenas a partir dos 6 meses, de preferência, cozinhados em casa
A comida pré-confeccionada para crianças contém frequentemente doces e as refeições prontas são verdadeiras bombas calóricas	Cozinhe em casa e comam juntos à mesa
As bebidas doces engordam	A água é a melhor melhor bebida para saciar a sede
As crianças precisam de um ambiente amigável e de motivação	Muitos elogios e recompensas com amor e tempo passado juntos, em vez de dar doces
Sentada no baloiço/cadeira para o carro, a criança fica imóvel	Oferecer liberdade de movimento às crianças
Andadores representam um perigo de morte	Quando a criança está acordada, ponha-a de barriga para baixo
O desporto e o exercício físico promovem o desenvolvimento e o bem-estar dos pais e da criança	Praticar regularmente desporto com as crianças
Aproveitar todas as situações do dia-a-dia para fazer exercício	Correr em vez de se fazer transportar, caminhar em vez de ficar de pé, usar a bicicleta em vez do carro, ir pela escada em vez de usar o elevador
O stress prejudica crianças e adultos; a televisão não oferece descontração	Tempo e descanso para brincar e relaxar

Baseado na publicação © Paderborner Adipositas-Prävention und Intervention PAPI, 2007; Departamento de Desporto e Saúde, Universidade de Paderborn

## Zahnarzt

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.

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

## Dentista

Os adultos devem ir ao dentista pelo menos uma vez por ano; as crianças entre os 6 e os 17 anos até duas vezes por ano, mesmo que aparentemente não tenham motivo para o fazer. Os exames regulares são registados num boletim de bonificações (**Bonusheft**), que terá de ser apresentado na caixa de seguro de doença quando precisar de qualquer tipo de prótese dentária (**Zahnersatz**), como coroas, pontes, etc.. A caixa de seguro de doença restitui 50% dos valores fixos acordados.

Se lhe for possível comprovar que fez os exames odontológicos regulares (com o boletim de bonificações), a comparticipação pode ser superior.

É possível fazer um seguro complementar para próteses dentárias (**Zahnersatz**). Um seguro destes poderá ser adquirido junto da sua caixa de seguro de doença estadual ou uma seguradora privada.

As crianças e os jovens dos 6 aos 18 anos têm direito a uma profilaxia individual (**Individualprophylaxe**) gratuita no consultório do dentista. Para além de uma limpeza rigorosa aos dentes, também inclui informações sobre a forma correta de lavar os dentes e a fluoretação dos dentes. A título de prevenção das cáries, os dentes molares definitivos da criança também serão selados.

Não menos importante do que as idas regulares ao dentista é uma higiene oral correta, acima de tudo a lavagem regular dos dentes. Para mais informações sobre os cuidados dentários corretos, consulte o seu dentista.

# Notruf

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

## **Giftnotrufzentrale**

Bei Vergiftungen rufen Sie die Giftinformationszentrale Mainz unter **06131-19240** 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.

# Números de emergência

Em situações de acidente e perigo de morte, marque o **número de emergência 112 (Notruf 112)**.

## **Centro de Informação Antivenenos (Giftnotrufzentrale)**

Em caso de envenenamento, ligue para o Centro de Informação Antivenenos de Mainz através do número **06131-19240**. Este serviço gratuito de emergência e informação está disponível 24 horas por dia.

## **As informações importantes que deverá dar são as seguintes:**

- **Onde** aconteceu?
- **O que** aconteceu?
- **Quantos** feridos / doentes há?
- **Quais** são os ferimentos / as doenças?
- **Esperem** que lhe façam perguntas.

Através do **número de emergência 110 (Notrufnummer 110)** pode contactar a polícia que também poderá ajudar a informar o serviço de socorro.

Os números 110 e 112 podem ser marcados a partir de qualquer telefone. Não é necessário qualquer indicativo e também pode telefonar para lá se houver falta de luz.

## Notfall- und Bereitschaftsdienste

Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Leitstelle Bergstraße Krankentransporte, Apothekennotdienste, Zahnärztliche Notdienste und anderes	06252-19222
Giftnotruf	06131-19240
Bundesweit einheitliche Ärzte-Notdienst-Nummer	116 117

## Serviços de emergência médica

Polícia	E 110
Bombeiros	E 112
Serviços de socorro	E 112
Centro de coordenação de Bergstrasse (Leitstelle Bergstraße) Transporte de doentes, serviços de farmácia de emergência, serviços de emergências odontológicas e outros serviços	E 06252-19222
Centro de Informação Antivenenos	E 06131-19240
Número nacional para emergências médicas	E 116 117



STADT  
VIERNHEIM



**LERNMOBIL**  
INTEGRATION  
DURCH BILDUNG