

Projeto de Literacia em Saúde

Saúde + próxima de si



Desenvolvido pela Unidade Local de Saúde do Nordeste (ULSNE), com o apoio da Direção-Geral da Saúde (DGS), através da Divisão de Literacia, Saúde e Bem-Estar



FOL. 231. CSP | Elaboração: 15/09/2023 | Revisão: 15/09/2026

SAIBA COMO UTILIZAR OS SERVIÇOS DE SAÚDE MAIS PRÓXIMOS DE SI

GUIA PRÁTICO PARA A UTILIZAÇÃO DOS SERVIÇOS
DA UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE

Saúde + próxima de si



ÍNDICE

O que é o Serviço Nacional de Saúde (SNS).....	3
Como está organizada a Unidade Local de Saúde do Nordeste (ULSNE).....	4
Como estão organizados os Cuidados de Saúde Primários: Acesso aos Centros de Saúde.....	6
Como estão organizados os Cuidados de Saúde Hospitalares: Acesso às Unidades Hospitalares	10
Cuidados Continuados e Paliativos: Organização e Acesso.....	14
Departamento de Saúde Pública: Organização e Acesso.....	18
Juntas Médicas de Incapacidade: Atestado de Incapacidade Multiuso	20
Quando ligar SNS24 ou INEM	22
Linha SNS24	25
Serviços Digitais em Saúde: Acesso fácil, rápido e confidencial.....	26
Contactos da Unidade Local de Saúde do Nordeste.....	30
Como Comunicar em Saúde.....	36
Mobilização social: Microinfluenciadores em Saúde	37
Referências.....	40

O QUE É O SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE (SNS)

O Serviço Nacional de Saúde (SNS), criado em 1979, é o conjunto organizado e articulado de estabelecimentos e serviços públicos, dirigido pelo Ministério da Saúde, que prestam cuidados de saúde nas vertentes de promoção, prevenção, tratamento, reabilitação e cuidados paliativos.

Para facilitar o acesso dos cidadãos aos serviços de saúde, são ainda disponibilizados um conjunto de serviços digitais, com destaque para a linha SNS24 (808 24 24 24), sendo esta a porta de entrada no SNS (ver pág.22).



COMO ESTÁ ORGANIZADA A UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE (ULSNE)

A **Unidade Local de Saúde do Nordeste (ULSNE)**, criada em 2011, integra as unidades prestadoras de cuidados de saúde públicas do distrito de Bragança, tendo como missão prestar assistência integrada de Cuidados de Saúde Primários, Hospitalares, Continuados e Paliativos à população, dando resposta às suas necessidades e promovendo a utilização racional e eficiente de todos os recursos.

A **ULSNE** engloba as seguintes áreas de atuação:



A **ULSNE** presta cuidados e serviços de saúde no distrito de Bragança, integrando três Unidades Hospitalares, em Bragança, Macedo de Cavaleiros e Mirandela, e 14 Centros de Saúde, um em cada concelho, sendo que existem dois Centros de Saúde nas cidades de Bragança e de Mirandela.



COMO ESTÃO ORGANIZADOS OS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS: ACESSO AOS CENTROS DE SAÚDE

Os Cuidados de Saúde Primários são prestados pelos **Centros de Saúde**, compostos por um conjunto de Unidades Funcionais, nomeadamente Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), Unidades de Saúde Familiares (USF), Unidades de Cuidados na Comunidade (UCC) e Serviços de Atendimento Complementar (SAC). E integram ainda Unidades do Departamento de Saúde Pública (SP).

 Unidades Funcionais Centros de Saúde do distrito de Bragança	 CS Alfândega da Fé UCSP Alfândega da Fé UCC Alfândega da Fé	 Bragança CS Sé UCSP Sé USF Entre Serras Unidade de SP
 Bragança CS Santa Maria USF Montesinho USF Miguel Torga UCC Domus	 CS Carrazeda de Ansiães UCSP Carrazeda de Ansiães	 CS Carrazeda Freixo de Espada à Cinta UCSP Freixo de Espada à Cinta
 CS Macedo de Cavaleiros USF Terras de Cavaleiros UCC Macedo de Cavaleiros Unidade de SP	 CS Miranda do Douro USF D`Ouro Saúde UCC Miranda do Douro SAC Miranda do Douro	 CS Mirandela I USF Tua Saúde UCC Mirandela Unidade de SP
 CS Mirandela II UCSP Mirandela II	 CS Mogadouro USF Trindade Coelho UCC Mogadouro	 CS Torre de Moncorvo UCSP Torre de Moncorvo UCC Terra do Ferro
 CS Vila Flor UCSP Vila Flor UCC Vila Flor/Carrazeda de Ansiães	 CS Vimioso UCSP Vimioso UCC Atalaia do Vimioso	 CS Vinhais USF Viver Vinhais UCC Vinhais SAC Vinhais

6

UCSP E USF

- **Consulta Programada** (Medicina Geral e Familiar, Psicologia, Nutrição, Medicina Dentária e Podologia)
- **Consulta Aberta**
- **Terapêutica e Vacinas**
- **Consultas de Rastreio** (Oncológicos: colón e reto, colo do útero e mama; Saúde Visual Infantil; Retinopatia Diabética)
- **Consultas de Vigilância de Grupos de Risco** (Hipertensos e diabéticos)
- **Consultas de Vigilância de Grupos Vulneráveis** (Crianças e jovens, grávidas e idosos)
- **Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêutica** (Radiologia Convencional, Espirometrias, ECG, Registo Holter e MAPA)
- **Serviços de Apoio** (Assistente Social, Fisioterapia e Técnico de Saúde Ambiental)

UCC

- **ECCI - Equipa de Cuidados Continuados Integrados**
- **Rede Social**
- **Núcleo de Apoio a Crianças e Jovens em Risco**
- **Intervenção Precoce na Infância**
- **Representação da Saúde na CPCJ/RSI**
- **Preparação para a parentalidade**
- **Execução do Plano de Saúde Escolar**
- **Cuidados Paliativos Domiciliários**

7

COMO ESTÃO ORGANIZADOS OS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS: ACESSO AOS CENTROS DE SAÚDE



COMO ACEDER AOS CUIDADOS DE SAÚDE DISPONIBILIZADOS PELOS CENTROS DE SAÚDE



CONSULTA PROGRAMADA

Para marcação de consulta com o seu médico(a) e/ou enfermeiro(a) de família, contactar o seu Centro de Saúde (presencialmente, através de e-mail ou do telefone), ou aceder ao site ou App do SNS24.

As consultas de Psicologia, Nutrição, Medicina Dentária e Podologia são agendadas na sequência do encaminhamento efetuado pelo médico(a) de família.

CONSULTA NO DOMICÍLIO

Dirija-se ao serviço administrativo do seu Centro de Saúde para efetuar o pedido, que será avaliado pela equipa de saúde (médico(a)/enfermeiro(a) de família).

RENOVAÇÃO DE MEDICAÇÃO CRÓNICA

Efetuar o pedido ao seu Centro de Saúde (presencialmente, através de e-mail ou do telefone).

NOTA: Os cuidados prestados nos Centros de Saúde estão isentos de Taxas Moderadoras desde junho de 2022.

ENFERMAGEM

Para marcação de procedimentos de enfermagem, como administração de vacinas, administração de injetáveis e/ou tratamento de feridas, contactar o seu Centro de Saúde (presencialmente, através de e-mail ou do telefone).

ACOMPANHAMENTO PELA ECCI

A ECCI é uma equipa domiciliária, que, após referenciação, acompanha pessoas, em situação de dependência, que necessitem de cuidados continuados. Também proporciona cuidados paliativos em casos de doença incurável. Insere-se na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (ver pag.15).

CONSULTA DE DOENÇA AGUDA

Em situações de doença aguda, urgentes ou que necessitem de rápida resolução, podendo resultar do surgimento de uma situação ou problema de saúde novo ou da agudização de um pré-existente, ligue para linha SNS24 (808 24 24 24) ou dirija-se à Consulta Aberta do seu Centro de Saúde.

COMO ESTÃO ORGANIZADOS OS CUIDADOS DE SAÚDE HOSPITALARES: ACESSO ÀS UNIDADES HOSPITALARES

As **Unidades Hospitalares** que integram a ULSNE - Bragança, Macedo de Cavaleiros e Mirandela, têm por missão garantir a prestação de cuidados de saúde diferenciados à população, que se encontram divididos em duas áreas funcionais: Cuidados Hospitalares e Urgência, Emergência e Cuidados Intensivos.

O acesso aos cuidados de saúde hospitalares deve ser preferencialmente programado, com exceção das situações de urgência e emergência, tendo por base um processo de referenciação interno.



ACESSO À CONSULTA EXTERNA

O acesso à Consulta Externa por parte de utentes da ULSNE é efetuado na sequência de um processo de referenciação a partir dos Cuidados de Saúde Primários e, em casos específicos, através dos Cuidados de Saúde Hospitalares.

CONSULTAS DE ESPECIALIDADE

- | | |
|--------------------------------|--|
| Anestesiologia | Ginecologia-Obstetrícia |
| Cardiologia | Oftalmologia |
| Cirurgia Geral | Ortopedia |
| Estomatologia | Otorrinolaringologia |
| Ginecologia | Pediatria |
| Imunohemoterapia | Pneumologia |
| Medicina Física e Reabilitação | Psiquiatria da Infância e Adolescência |
| Medicina Interna | Psiquiatria |
| Nefrologia | Paliativos |
| Neurologia | Reumatologia |
| Endocrinologia | Urologia |

OUTRAS CONSULTAS

- | | |
|------------|----------|
| Psicologia | Nutrição |
|------------|----------|

COMO ESTÃO ORGANIZADOS OS CUIDADOS DE SAÚDE HOSPITALARES: ACESSO ÀS UNIDADES HOSPITALARES



ACESSO AOS SERVIÇOS DE URGÊNCIA

A ULSNE integra a Rede Nacional de Urgência e Emergência com dois Serviços de Urgência Médico-Cirúrgica (nas Unidades Hospitalares de Bragança e de Mirandela) e dois Serviços de Urgência Básica (na Unidade Hospitalar de Macedo de Cavaleiros e no Centro de Saúde de Mogadouro).

Na Unidade Hospitalar de Bragança está disponível uma Viatura Médica de Emergência e Reanimação (VMER). E em Mirandela e Mogadouro estão disponíveis ambulâncias de Suporte Imediato de Vida (SIV).

Na Unidade Hospitalar de Bragança funciona ainda o Serviço de Medicina Intensiva.

SERVIÇO DE URGÊNCIA
MÉDICO-CIRÚRGICA
U. H. BRAGANÇA

SERVIÇO DE URGÊNCIA
MÉDICO-CIRÚRGICA
U. H. MIRANDELA

SERVIÇO DE URGÊNCIA
BÁSICA
U. H. MACEDO DE
CAVALEIROS

SERVIÇO DE URGÊNCIA
BÁSICA
CENTRO DE SAÚDE
DE MOGADOURO

URGÊNCIA
EMERGÊNCIA
E INTENSIVOS

VMER
U. H. BRAGANÇA

SIVs
U. H. MIRANDELA
C. S. MOGADOURO

SERVIÇO DE MEDICINA
INTENSIVA
U. H. BRAGANÇA

Os Serviços de Urgência dão resposta a situações de doença aguda grave ou de risco de vida, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

À exceção das situações de emergência, em que deve ligar de imediato o número de emergência 112, o encaminhamento para estes Serviços pode ser efetuado pela **LINHA DE SAÚDE 24 (808 24 24 24)**, estando estas situações isentas do pagamento de taxa moderadora.

O encaminhamento pode também ser efetuado pelos Cuidados de Saúde Primários, através do médico(a) de família, após avaliação em consulta no Centro de Saúde.



SNS 24



CUIDADOS CONTINUADOS E PALIATIVOS: ORGANIZAÇÃO E ACESSO

Os **Cuidados Continuados e Paliativos** asseguram a prestação de cuidados de saúde e apoio social a pessoas que, independentemente da sua idade, se encontrem em situação de dependência, com intervenção ao nível da reabilitação, readaptação e reintegração social, bem como ao nível da promoção do bem-estar e qualidade de vida ao doente, mesmo nas situações de doença grave e/ou incurável, em fase avançada e progressiva.

Na ULSNE, o modelo de intervenção integrado de Cuidados Continuados e Paliativos assenta na base comunitária e no internamento hospitalar, com a participação e colaboração de diversos parceiros sociais e da sociedade civil.



CUIDADOS CONTINUADOS

A referenciação de utentes para a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados é efetuada pela Equipa de Gestão de Altas (em situações de alta em Unidade Hospitalar) e pelas Equipas Referenciadoras dos Cuidados de Saúde Primários (em situações seguidas nos Centros de Saúde e/ou a partir da comunidade), tendo em vista assegurar a continuidade dos cuidados. A referenciação é efetuada para as Equipas Coordenadoras Locais (nos Centros de Saúde de Mirandela II e de Miranda do Douro), que, após avaliação/validação, referenciam para as Unidades das diferentes tipologias de Cuidados Continuados, que asseguram estes cuidados em internamento e no domicílio.

UNIDADE DE
CONVALESCENÇA
INTERNAMENTO
U.H. MACEDO
DE CAVALEIROS



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
NORDESTE

ECCI
EQUIPA DE CUIDADOS
CONTINUADOS
INTEGRADOS
CUIDADOS DE SAÚDE
PRIMÁRIOS

CUIDADOS CONTINUADOS E PALIATIVOS: ORGANIZAÇÃO E ACESSO



CUIDADOS PALIATIVOS NA ULSNE

Os Cuidados Paliativos na ULSNE são prestados por equipas multidisciplinares com intervenção na área hospitalar e comunitária.

Na área hospitalar, a ULSNE dispõe de uma Unidade de Internamento de Cuidados Paliativos, na Unidade Hospitalar de Macedo de Cavaleiros, e de Equipas intrahospitalares de Suporte em Cuidados Paliativos com intervenção nas três Unidades Hospitalares (Bragança, Macedo de Cavaleiros e Mirandela). São igualmente disponibilizados cuidados paliativos em Hospital de Dia e Consulta Externa.

Na comunidade, estes cuidados são prestados pelas Equipas Comunitárias de Suporte em Cuidados Paliativos, com intervenção nos 12 concelhos do distrito de Bragança.

Na ULSNE, a intervenção em Cuidados Paliativos é reforçada pela Equipa de Apoio Psicossocial (EAPS), implementada no âmbito do Programa Humaniza, da Fundação La Caixa, que tem como missão prestar apoio emocional e social a doentes com necessidades de cuidados paliativos e às suas famílias.

REFERENCIAÇÃO EM CUIDADOS PALIATIVOS

INTERNAMENTO DE
CUIDADOS PALIATIVOS

EQUIPA INTRAHOSPITALAR
DE SUORTE EM
CUIDADOS PALIATIVOS

CONSULTA EXTERNA
DE
CUIDADOS PALIATIVOS

EQUIPA COMUNITÁRIA
DE SUORTE EM
CUIDADOS PALIATIVOS

EQUIPA DE APOIO
PSICOSSOCIAL



DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA: ORGANIZAÇÃO E ACESSO

O **Departamento de Saúde Pública** funciona como observatório de saúde no distrito de Bragança, sendo responsável pela elaboração de informação e planos de Saúde Pública, em particular o Plano Local de Saúde, pela vigilância epidemiológica, pela gestão de programas de intervenção no âmbito da prevenção, promoção e proteção da saúde da população, em geral, e de grupos específicos, em particular, e exercer funções de Autoridade de Saúde.



O **DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA** tem como missão principal proteger e promover a Saúde da população do distrito de Bragança.

A sua área de intervenção é vasta, destacando-se, por exemplo, a gestão de Programas de Saúde (Saúde Escolar, entre outros), a Saúde Ambiental, a promoção da salubridade, a vigilância epidemiológica de doenças que possam colocar em risco a população, a Saúde Ocupacional, a consulta do viajante (a funcionar no Centro de Saúde de Macedo de Cavaleiros).

EQUIPAS DE SAÚDE PÚBLICA

NOS CENTROS DE SAÚDE

PARA RECORRER AOS SERVIÇOS
DA UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA
PODE DIRIGIR-SE AO CENTRO DE SAÚDE
DA SUA ÁREA DE RESIDÊNCIA.

INTERVENÇÃO DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA

CONSULTA DO VIAJANTE

A **CONSULTA DO VIAJANTE** é assegurada por uma equipa que o(a) aconselha, de forma personalizada, na preparação das suas viagens internacionais no que respeita a vacinação, medicação profilática e outros aspetos preventivos. Esta consulta deve ser marcada 1 a 2 meses antes da viagem.

No distrito de Bragança, a Consulta do Viajante funciona no Centro de Saúde de Macedo de Cavaleiros.

Para mais informações e/ou marcações utilize o contacto: 278 420 143.

EXEMPLOS DE SITUAÇÕES A REPORTAR À UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA

- Queixas de insalubridade
- Queixas no âmbito da Saúde Mental
- Vistorias a Lares

JUNTAS MÉDICAS DE INCAPACIDADE

ATESTADO DE INCAPACIDADE MULTIUSO

O **ATESTADO MÉDICO DE INCAPACIDADE MULTIUSO** é um documento que comprova o grau de incapacidade física ou mental, permanente ou temporária, de um utente.

O pedido para obtenção do atestado deve ser feito no seu Centro de Saúde, através de requerimento próprio, ao qual deve juntar os relatórios médicos e exames que fundamentem o pedido. A avaliação e atribuição do grau de incapacidade é feita em Junta Médica.

Dependendo do grau de incapacidade atribuído ao utente, o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso confere o direito a benefícios fiscais, isenção de taxas moderadoras no SNS, atendimento prioritário, isenção do imposto automóvel, transporte não urgente de doentes, proteção e apoios sociais, bolsas de estudo no ensino superior, entre outros.

QUANDO LIGAR SNS 24 (808 24 24 24) OU INEM (112)



LIGUE 808 24 24 24

PERANTE UM PROBLEMA DE SAÚDE



**DOR LIGEIRA
OU MODERADA**



FEBRE



**ALTERAÇÃO DA
PRESSÃO ARTERIAL**



COMICHÃO



**TOSSE
PERSISTENTE**



**CHORO PERSISTENTE
NA CRIANÇA**



DIARREIA



NÁUSEAS

Através do SNS24 comunica com profissionais de saúde que efetuam aconselhamento e encaminhamento em situações de doença não emergente.



LIGUE 112

**PERANTE UMA SITUAÇÃO
GRAVE OU RISCO DE VIDA**



**ACIDENTE
COM FERIDOS**



**SUSPEITA
DE AVC**



ENGASGAMENTO



**DIFICULDADE
EM RESPIRAR**



**ALTERAÇÃO
DO ESTADO DE
CONSCIÊNCIA**



**QUEIMADURAS
GRAVES OU EM
ZONAS SENSÍVEIS**



**HEMORRAGIAS
ABUNDANTES OU
INCONTROLÁVEIS**



**DOR
NO PEITO**

O INEM indica-lhe a melhor forma de proceder, enviando, sempre que necessário, os meios de socorro adequados em situações graves e/ou de risco de vida.

QUANDO LIGAR SNS 24 (808 24 24 24) OU INEM (112)

QUE INFORMAÇÕES DEVE DAR



Quando ligar para o SNS24 (808 24 24 24) deve fornecer:

- Número de utente do SNS
- Nome
- Data de Nascimento
- Se não é o próprio a contactar, esteja junto do utente no momento da chamada e tenha consigo os dados de identificação do mesmo



Quando ligar para o INEM (112):

- Descreva a situação e a localização onde se encontra
- Responda a todas as questões que lhe são colocadas
- Desligue a chamada apenas quando receber essa indicação

LINHA SNS 24 (808 24 24 24) SERVIÇOS



SNS 24

SNS 24: LINHA TELEFÓNICA 808 24 24 24

A **LINHA SNS 24** é a porta de entrada do SNS e integra os serviços:

SERVIÇO DE TRIAGEM, ACONSELHAMENTO E ENCAMINHAMENTO: é prestado em permanência e interruptamente – 24h/dia, 7 dias por semana.

SERVIÇO INFORMATIVO CLÍNICO: destina-se ao esclarecimento de dúvidas apresentadas pelo utente, tanto no âmbito de temas de saúde gerais como de saúde pública, nomeadamente sobre prevenção de doenças transmissíveis, estilos de vida e alimentação saudáveis, entre outras.

SERVIÇO INFORMATIVO NÃO CLÍNICO E ADMINISTRATIVO: é um serviço telefónico e digital, disponível entre as 8h e as 22h, 7 dias por semana, para possibilitar o acesso rápido e fácil à informação geral, disponível no portal do SNS 24, ou outras questões não clínicas que estejam relacionadas com a prestação de serviços de saúde.

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO: pretende dar apoio às preocupações e desafios psicológicos dos utentes e profissionais de saúde. Este serviço é realizado por psicólogos clínicos e está disponível 24h/dia, 7 dias por semana.

SERVIÇOS DIGITAIS EM SAÚDE: ACESSO FÁCIL, RÁPIDO E CONFIDENCIAL



SNS 24

SNS 24: APP

A **APP SNS 24** é uma aplicação móvel que permite ao cidadão aceder a um vasto conjunto de informações e serviços digitais de saúde.

Pode obter a App descarregando-a através da Play Store, nos dispositivos com sistema operativo Android, da App Store, nos dispositivos com sistema operativo iOS.

Têm acesso à App todos os cidadãos que tenham Número de Utente de Saúde e inscrição ativa.

Para entrar e utilizar a App é necessário ter Chave Móvel Digital **OU** Número de Utente de Saúde, com número de telemóvel ou email registado no Registo Nacional de Utentes.

Na App, pode aceder a diferentes serviços, entre os quais:

- Boletim de vacinas;
- Receitas: Guias de Tratamento e bula de medicamentos dispensados;
- Autodeclaração de Doença;
- Patologias (alergias e doenças raras);
- Exames (Guia de Prestação e Resultados);
- Consulta de medicação habitual.



SNS 24

SNS 24: ÁREA PESSOAL DO PORTAL

<https://servicos.min-saude.pt/>

A **ÁREA PESSOAL DO PORTAL DO SNS 24** permite o acesso do cidadão à sua informação de saúde dentro do SNS.

Os serviços da área pessoal do portal do SNS 24 permitem consultar e gerir os seus dados de saúde de forma fácil, centralizada e reservada, sendo regidos sob elevados padrões de segurança e confidencialidade.

É uma área privada que, através de uma autenticação segura, permite aceder de forma fácil, cómoda e intuitiva, a um conjunto de serviços que facilitam a interação do cidadão com os profissionais de saúde e com o SNS.

Para aceder à Área Pessoal do Portal do SNS 24 deve realizar o seu registo através de Chave Móvel Digital **OU** Cartão de Cidadão **OU** Número de Utente de Saúde.

Na área pessoal do portal do SNS 24 encontra várias áreas como:

- Dados pessoais;
- Resumo de saúde;
- Serviços (como a marcação de consultas para o médico de família, pedido de isenção de taxa moderadora, consulta do boletim de vacinas eletrónico e da prescrição eletrónica).

O **PORTAL DO SNS 24** (www.sns24.gov.pt) agrega ainda conteúdos online sobre diferentes temas de saúde.

SERVIÇOS DIGITAIS EM SAÚDE: ACESSO FÁCIL, RÁPIDO E CONFIDENCIAL

MAIS APPs SAÚDE



APP MySNS

MySNS é a aplicação móvel que permite aceder, de forma fácil e intuitiva, aos serviços digitais da saúde nos dispositivos móveis.



APP MySNS Tempos

MySNS Tempos é a aplicação móvel que permite a consulta do tempo médio de espera nas instituições hospitalares do SNS. Apresenta, por instituição, o tempo médio de espera nos Serviços de Urgência.



APP eMed.pt - Poupe na Receita

O **INFARMED** disponibiliza uma aplicação que facilita o acesso dos utentes aos medicamentos mais baratos, bem como informação relevante sobre medicação.

MAIS PORTAIS SAÚDE



O **PORTAL DO SNS** disponibiliza informação sobre o funcionamento do SNS, incluindo informação estatística acerca do desempenho e qualidade dos serviços.



O **PORTAL DA DGS** agrega informação sobre Programas Nacionais de Saúde, normas, orientações e recomendações sobre Saúde.



O **PORTAL DA DIREÇÃO EXECUTIVA DO SNS** disponibiliza informação sobre a sua atuação, documentos e publicações da área da saúde.



O **PORTAL DA ULSNE** disponibiliza informação relevante sobre os serviços de saúde públicos do distrito de Bragança, englobando contactos e horários dos Centros de Saúde e Hospitais.

CONTACTOS DA UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE

CENTRO DE SAÚDE DE ALFÂNDEGA DA FÉ

 Avenida Nova
5350 - 009 Alfândega da Fé

 **Geral:** 279 460 000

 **Geral:** csafe@ulsne.min-saude.pt
UCC: ucc.csafe@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 22H (dias úteis)
9H - 22H (sábados, domingos e feriados)



CENTRO DE SAÚDE DE BRAGANÇA I - SÉ

 Rua Eng. Adelino Amaro da Costa
5300 - 146 Bragança

 **Geral:** 273 302 420
USF Entre Serras: 273 302 424

 **Geral:** csbse@ulsne.min-saude.pt
USF: usfentreserras@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 20H (dias úteis)



CENTRO DE SAÚDE DE BRAGANÇA II - SANTA MARIA

 Avenida Cidade de León
5300 - 274 Bragança

 **Geral:** 273 302 620
USF Montesinho: 273 302 622
USF Miguel Torga: 273 302 621

 **Geral:** csbsm@ulsne.min-saude.pt
USF Montesinho: usfmontesinho@ulsne.min-saude.pt
USF Miguel Torga: usfmigueltorga@ulsne.min-saude.pt
UCC Domus: ucc.csbsm@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 20H (dias úteis)
8H - 14H (sábados)



CENTRO DE SAÚDE DE CARRAZEDA DE ANSIÃES

 Avenida Eng. Camilo de Mendonça
5140-073 Carrazeda de Ansiães

 **Geral:** 278 610 050

 **Geral:** csczd@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 22H (dias úteis)
9H - 22H (sábados, domingos e feriados)



CENTRO DE SAÚDE DE FREIXO DE ESPADA À CINTA

 Largo Sarmento Rodrigues
5180-122 Freixo de Espada à Cinta

 **Geral:** 279 658 240

 **Geral:** csfec@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 22H (dias úteis)
9H - 22H (sábados, domingos e feriados)



CENTRO DE SAÚDE DE MACEDO DE CAVALEIROS

 Avenida Dr. Urze Pires
5340-273 Macedo de Cavaleiros

 **Geral:** 278 420 140

 **Geral:** csmcd@ulsne.min-saude.pt
USF: usfterrasdecavaleiros@ulsne.min-saude.pt
UCC: ucc.csmcd@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 20H (dias úteis)



CONTACTOS DA UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE

CENTRO DE SAÚDE DE MIRANDA DO DOURO

 Rua D. Dinis
5210-217 Miranda do Douro

 **Geral:** 273 430 040

 **Geral:** csmdd@ulsne.min-saude.pt
USF: usfdourosaude@ulsne.min-saude.pt
UCC: ucc.csmdd@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 22H (dias úteis)
9H - 22H (sábados, domingos e feriados)



CENTRO DE SAÚDE DE MOGADOURO

 Rua Congregação S. Vicente de Paulo, 136
5200-207 Mogadouro

 **Geral:** 279 340 300

 **Geral:** csmog@ulsne.min-saude.pt
USF: usftrindadecoelho@ulsne.min-saude.pt
UCC: ucc.csmog@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 20H (dias úteis)
9H - 18H (sábados)



CENTRO DE SAÚDE DE MIRANDELA I

 Avenida dos Bombeiros Voluntários
5370-206 Mirandela

 **Geral:** 278 201 110

 **Geral:** csmi1@ulsne.min-saude.pt
USF: usftuasaude@ulsne.min-saude.pt
UCC: ucc.csmi1@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 20H (dias úteis)
8H - 14H (sábados)



CENTRO DE SAÚDE DE TORRE DE MONCORVO

 Avenida das Amendoeiras
5160-304 Torre de Moncorvo

 **Geral:** 279 200 770

 **Geral:** cstmv@ulsne.min-saude.pt
UCC: ucc.cstmv@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 22H (dias úteis)
9H - 22H (sábados, domingos e feriados)



CENTRO DE SAÚDE DE MIRANDELA II

 Rua Santa Catarina
5370-359 Mirandela

 **Geral:** 278 260 050

 **Geral:** csmi2@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 20H (dias úteis)



CENTRO DE SAÚDE DE VILA FLOR

 Avenida Dr. Francisco Guerra
5360-301 Vila Flor

 **Geral:** 278 510 000

 **Geral:** csvlf@ulsne.min-saude.pt
UCC: ucc.csvlf@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 22H (dias úteis)
9H - 22H (sábados, domingos e feriados)



CONTACTOS DA UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE

CENTRO DE SAÚDE DE VIMIOSO

 Avenida Alcanices
5230-308 Vimioso

 **Geral:** 273 510 030

 **Geral:** csvim@ulsne.min-saude.pt
UCC: ucc.csvim@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 22H (dias úteis)
9H - 22H (sábados, domingos e feriados)



CENTRO DE SAÚDE DE VINHAIS

 Rua José Morais Sarmiento, 128
5320-334 Vinhais

 **Geral:** 273 770 150

 **Geral:** csvin@ulsne.min-saude.pt
USF: usfvivervinhais@ulsne.min-saude.pt
UCC: ucc.csvin@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 8H - 22H (dias úteis)
9H - 22H (sábados, domingos e feriados)



UNIDADE HOSPITALAR DE BRAGANÇA

 Avenida Abade de Baçal
5301-852 Bragança

 273 310 800

 secretariado.sede@ulsne.min-saude.pt

 Serviço de Urgência 24 horas



UNIDADE HOSPITALAR DE MACEDO DE CAVALEIROS

 Rua Dr. Urze Pires
5340-263 Macedo de Cavaleiros

 278 428 200

 secretariado.sede@ulsne.min-saude.pt

 Serviço de Urgência 24 horas



UNIDADE HOSPITALAR DE MIRANDELA

 Avenida Nossa Senhora do Amparo
5370-210 Mirandela

 278 260 500

 secretariado.sede@ulsne.min-saude.pt

 Serviço de Urgência 24 horas



DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA

 Rua Eng. Adelino Amaro da Costa
5300 - 146 Bragança

 273 302 432

 saudepublica@ulsne.min-saude.pt

 **Funcionamento** | 9h00 - 12h30 (dias úteis)
14h00 - 17h30



COMO COMUNICAR EM SAÚDE

A utilização de estratégias de comunicação adequadas ao público-alvo é essencial na difusão eficaz de informação sobre Saúde.

COMO COMUNICAR?

EXPLICAR

Com calma
e clareza

DISPONIBILIDADE

Levar o tempo que for
necessário

COMPREENDER

Colocar-se no lugar
do outro e ouvir o que
tem a dizer

QUALIDADE

Limitar a quantidade
de informação
transmitida de cada vez
e confirmar que
foi entendida

ACESSÍVEL

Utilizar linguagem
simples,
sem jargões técnicos

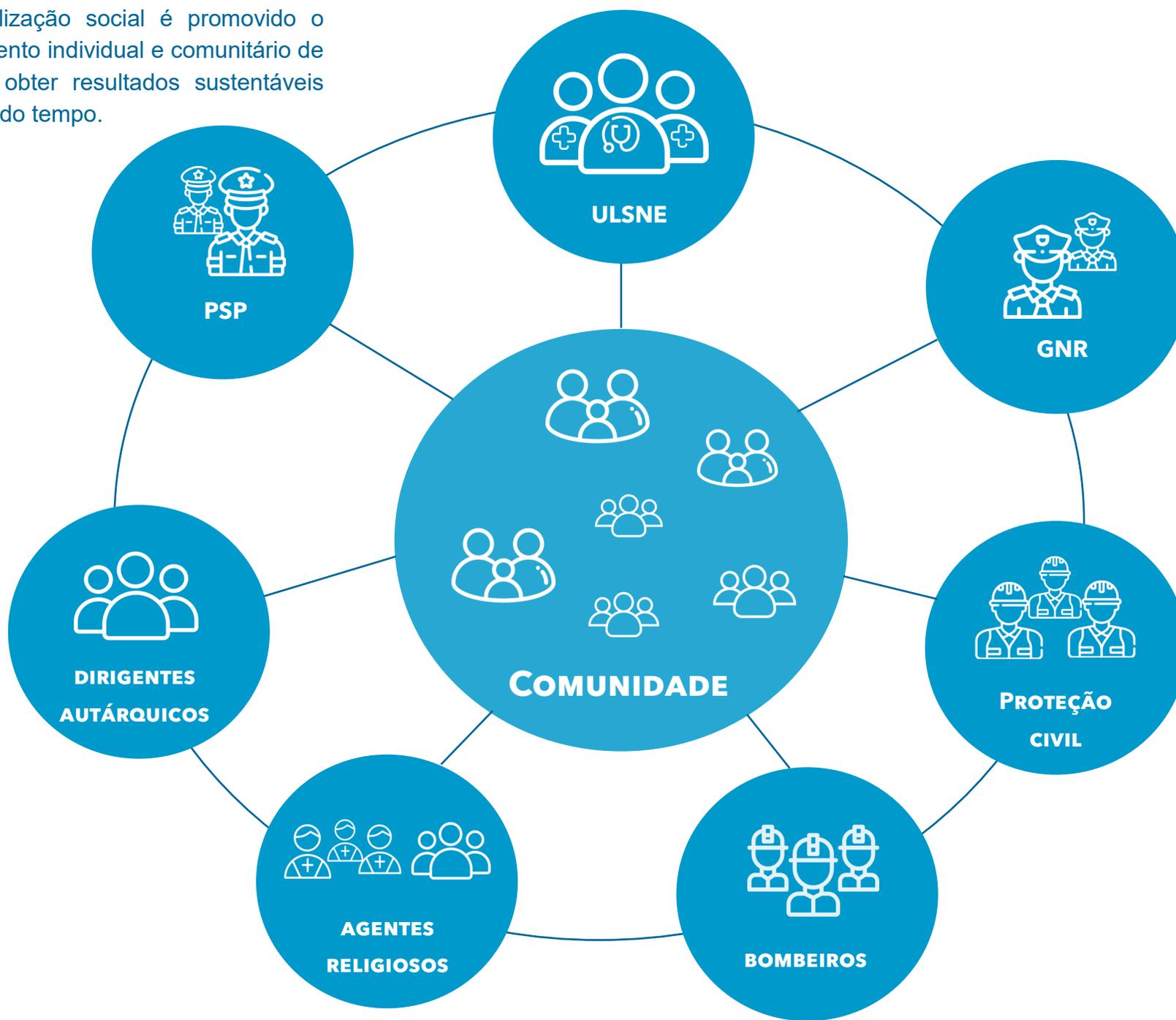
AMBIENTE ADEQUADO

Colocar as pessoas
à vontade para
fazer questões e falar
abertamente



MOBILIZAÇÃO SOCIAL: MICROINFLUENCIADORES EM SAÚDE

Na mobilização social é promovido o envolvimento individual e comunitário de forma a obter resultados sustentáveis ao longo do tempo.



MOBILIZAÇÃO SOCIAL:

MICROINFLUENCIADORES EM SAÚDE

O conceito de mobilização social foi desenvolvido durante a pandemia de COVID-19 pela Divisão de Literacia, Saúde e Bem-Estar da DGS e está contemplado no novo Plano Nacional de Literacia em Saúde e Ciências do Comportamento 2023-2030 como um dos principais eixos estratégicos de intervenção.

É um processo de comunicação em saúde que pretende disseminar informação relevante, com recurso a fontes oficiais, envolvendo “microinfluenciadores” sociais respeitados na comunidade, de forma a difundir as mensagens junto dos diferentes públicos.

Estes “microinfluenciadores” são elementos “chave” da comunidade, que, voluntariamente, funcionam como agentes facilitadores e com capacidade de disseminar a informação.

Neste contexto, o “Projeto Saúde + Próxima de Si” envolve, na qualidade de microinfluenciadores, profissionais de saúde das UCC, Dirigentes Autárquicos, Forças de Segurança, Bombeiros, Proteção Civil e Agentes Religiosos, tendo em vista a promoção da literacia em Saúde Digital e em Navegação nos Sistemas de Saúde junto da população.

REFERÊNCIAS

- Lei n.º 56/79 de 15 de setembro - Criação do Serviço Nacional de Saúde
- Decreto-Lei n.º 52/2022 de 4 de agosto - Estatuto do Serviço Nacional de Saúde
- Lei n.º 95/2019 de 4 de setembro - Lei de Bases da Saúde
- Decreto-Lei n.º 102/2023 de 7 de novembro - Criação de Unidades Locais de Saúde
- Decreto-Lei n.º 67/2011 de 2 de junho - Criação da Unidade Local de Saúde do Nordeste
- Decreto-Lei n.º 37/2022 de 27 de maio - Taxas Moderadoras no Serviço Nacional de Saúde
- Portaria n.º 260-A/2011 de 5 de agosto - Vacinação internacional
- Decreto-lei n.º 1/2022 de 3 de janeiro - Avaliação de incapacidade das pessoas com deficiência
- Organograma da Unidade Local de Saúde do Nordeste
- Regulamento Interno da Unidade Local de Saúde do Nordeste
- Plano Nacional de Literacia em Saúde e Ciências do Comportamento 2023-2030