**Atendimento primário**

Como se registrar para um cirurgia com médico geral

As cirurgias de médico geral normalmente são o primeiro contato se você tiver um problema de saúde. Eles podem tratar muitas doenças e dar conselhos de saúde.

Algumas condições podem necessitar de tratamento especializado e, para acessar estes tratamentos, terá de ser encaminhado pelo seu médico geral.

O registro em um médico geral é gratuito. Você não precisa de comprovante de endereço ou status de imigração, identidade ou número do NHS.

Para se inscrever, você pode:

* verificar o site do médico geral para ver se você pode se inscrever on-line
* ligue ou envie um e-mail para o consultório do médico geral e peça para ser cadastrado como paciente

Você pode baixar [um formulário de registro GMS1 em GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) se for solicitado a preencher um. Se não tiver impressora, pode pedir ao médico geral uma cópia do formulário.

Se precisar de ajuda para se registrar ou preencher formulários, ligue para o consultório do médico geral e avise-os.

Comparecer a uma consulta de médico geral

Faça algumas anotações sobre coisas que deseja discutir ou que deve lembrar de informar ao seu médico, como uma lista de medicamentos que você usa.

Anote detalhes de seus sintomas, inclusive quando eles começaram e o que os torna melhores ou piores.

Peça ao seu hospital ou consultório um intérprete ou suporte de comunicação, se precisar.

Não tenha medo de fazer perguntas sobre coisas que você acha pouco claras. Deixe que o profissional de saúde lhe explique até ter certeza de que entendeu.

Antes de sair, verifique se você sabe o que deve acontecer a seguir – e quando. Anote tudo.

Como sua farmácia pode ajudar

Os farmacêuticos são especialistas em medicamentos que podem ajudá-lo com pequenos problemas de saúde. Eles podem oferecer aconselhamento clínico e medicamentos de venda livre para uma série de doenças menores, como tosse, resfriado, dor de garganta, problemas de barriga e dores.

Muitas farmácias ficam abertas até tarde e nos finais de semana. Você não precisa de agendamento.

A maioria das farmácias possui um consultório particular onde você pode discutir questões com o pessoal da farmácia sem ser ouvido.

Todas as farmácias oferecem os seguintes serviços:

* dispensa de receitas do NHS. A receita é um tipo de formulário preenchido por um médico que permite retirar um determinado medicamento na farmácia.
* acesso ao serviço de repetição de receita médica (com acordo do seu médico geral)
* um fornecimento de emergência de medicamentos, sujeito à decisão do farmacêutico (pode ser necessário pagar por um fornecimento de emergência)
* medicamentos sem receita médica como paracetamol
* descarte de medicamentos indesejados ou desatualizados
* conselhos sobre como tratar pequenos problemas de saúde e uma vida saudável

Visitar um oftalmologista

Ao visitar um oftalmologista para fazer um exame oftalmológico, você será examinado por um oftalmologista ou optometrista treinado para reconhecer anormalidades e condições, como catarata ou glaucoma.

Os oftalmologistas prescrevem e ajustam óculos e lentes de contato. Se necessário, eles irão encaminhá-lo para um médico geral ou uma clínica oftalmológica hospitalar para investigações adicionais.

O NHS recomenda que os adultos façam exames oftalmológicos a cada 2 anos. Um teste de visão do NHS é gratuito se você estiver em um dos grupos elegíveis e o teste for considerado clinicamente necessário. Se tiver problemas com seus olhos antes do próximo exame oftalmológico, você não precisa esperar e pode fazer um exame oftalmológico novamente.

Após um exame oftalmológico, seu oftalmologista é legalmente obrigado a fornecer sua prescrição óptica ou uma declaração informando que você foi encaminhado para exames adicionais.

Como encontrar um dentista do NHS

Você pode [procurar um dentista do NHS](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) neste site.

Basta encontrar um consultório odontológico que seja conveniente para você, seja perto de sua casa ou do trabalho, e telefonar para saber se há alguma consulta no NHS disponível.

Você pode ter que entrar em uma lista de espera, procurar um dentista diferente que esteja atendendo novos pacientes do NHS ou ser atendido em particular (o que pode ser mais caro).

Se você acha que precisa de atendimento urgente, entre em contato com seu dentista habitual, pois algumas cirurgias oferecem vagas odontológicas de emergência e prestarão atendimento se clinicamente necessário.

Você também pode entrar em contato com o NHS 111, que poderá colocá-lo em contato com um serviço odontológico urgente.

Quais serviços odontológicos estão disponíveis no NHS?

O NHS fornecerá qualquer tratamento clinicamente necessário para manter sua boca, dentes e gengivas saudáveis e livres de dor.

O seu dentista deve deixar claro quais tratamentos podem ser fornecidos no NHS e quais só podem ser fornecidos em regime privado, e os custos associados a cada um.

O seu dentista deve fornecer-lhe um plano de tratamento escrito para a Banda 2, Banda 3 ou uma combinação de NHS e tratamentos privados.

O seu plano de tratamento define o tratamento dentário proposto e os custos associados.

Os tratamentos dentários comuns disponíveis a um custo no NHS incluem:

* Coroas e pontes
* Abscessos dentários
* Dentaduras (dentes falsos)
Ortodontia
* Tratamentos de canal radicular
* Limpeza e polimento
* Remoção de dentes do siso
* Enchimento branco

**Maternidade**

Se chegar ao Reino Unido grávida, ou se pensa que está em trabalho de parto e não tem uma parteira, ou não sabe como contatar a sua parteira, pode encontrar um serviço de maternidade local [aqui](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802).

As parteiras prestam cuidados e apoio às mulheres e às suas famílias durante a gravidez, durante o trabalho de parto e durante o período após o nascimento do bebê.

As parteiras são frequentemente o principal profissional de saúde e o contato de uma mulher grávida, fornecendo informações baseadas em evidências e ajudando-a a fazer escolhas informadas sobre as opções e serviços disponíveis durante a gravidez.

A sua jornada de gravidez no NHS

Consulte uma parteira ou médico geral assim que descobrir que está grávida. Isto é para que possam marcar os cuidados de gravidez (pré-natal) e garantir que obtém todas as informações e apoio necessários para ter uma gravidez saudável.

Sua primeira consulta com uma parteira deve acontecer antes da 10ª semana de gravidez. Durará cerca de uma hora e sua parteira fará perguntas para garantir que você receba os cuidados certos para você.

Se você estiver grávida de mais de 10 semanas e ainda não consultou um médico geral ou parteira, entre em contato com um médico geral ou parteira o mais rápido possível. Eles irão atendê-la rapidamente e ajudá-la a iniciar os cuidados de gravidez (pré-natal).

O NHS na Inglaterra oferecerá a você:

* 10 consultas de gravidez (7 se você já teve um filho antes) para verificar a saúde e o desenvolvimento de você e do seu bebê
* testes de triagem para descobrir a chance de seu bebê ter certas condições, como síndrome de Down
* exames de sangue para verificar sífilis, HIV e hepatite B
* triagem de doenças sanguíneas hereditárias (falciformes e talassemia)

Serão oferecidas mais consultas se você ou seu bebê precisarem. As suas consultas podem ser realizadas em sua casa, num centro infantil, num consultório médico ou num hospital.

Suas consultas pré-natais

Você terá várias consultas pré-natais durante a gravidez e consultará uma parteira ou, às vezes, um obstetra (médico especializado em gravidez).

Eles verificarão a sua saúde e a do seu bebê, fornecerão informações úteis e responderão a quaisquer perguntas.

A sua primeira consulta deve ser realizada quando estiver entre 8 e 12 semanas de gravidez e a sua parteira ou médico deve:

* fornecer suas anotações portáteis e plano de cuidados
* planejar os cuidados que você receberá durante a gravidez
* medir sua altura e peso e calcular seu índice de massa corporal (IMC)
* medir sua pressão arterial e testar sua urina para proteínas
* descobrir se você tem risco aumentado de diabetes gestacional ou pré-eclâmpsia
* oferecer testes de triagem e certificar-se de que você entende o que está envolvido antes de decidir fazer qualquer um deles
* perguntar sobre seu humor para avaliar sua saúde mental

É importante informar a sua parteira ou médico se:

* você estiver preocupado com alguma coisa ou não entende nada do que foi planejado para seu cuidado
* houve alguma complicação ou infecção em uma gravidez ou parto anterior, como pré-eclâmpsia ou parto prematuro
* você está sendo tratado para uma doença de longo prazo, como diabetes ou pressão alta
* você ou alguém da sua família já teve um bebê com um problema de saúde (por exemplo, espinha bífida)
* há um histórico familiar de uma doença hereditária (por exemplo, anemia falciforme ou fibrose cística)
* você sabe que você - ou o pai biológico do seu bebê - é portador genético de uma doença hereditária, como anemia falciforme ou talassemia
* você fez tratamento de fertilidade e um óvulo ou esperma de um doador
* você não está se sentindo seguro em casa e quer falar com alguém de forma confidencial

Esta consulta é uma oportunidade para informar a sua parteira ou médico se estiver numa situação vulnerável ou se precisar de apoio extra.

Isto pode dever-se a abuso ou violência doméstica, abuso sexual ou mutilação genital feminina (MGF).

**8 a 14 semanas:** ultrassonografia para estimar quando seu bebê nascerá e verificar o desenvolvimento físico dele

**18 a 20 semanas:** ultrassonografia para verificar o desenvolvimento físico do seu bebê. Os exames de HIV, sífilis e hepatite B voltarão a ser oferecidos.

**28 semanas:** a sua parteira ou médico medirá o tamanho do seu útero e verificará a sua pressão arterial e urina. Eles oferecerão mais testes de triagem e seu primeiro tratamento anti-D se você for rhesus negativo.

**34 semanas:** a sua parteira ou médico deverá fornecer-lhe informações sobre a preparação para o trabalho de parto e nascimento, incluindo como reconhecer o trabalho de parto ativo, formas de lidar com a dor do parto e o seu plano de parto. Eles também discutirão os resultados de quaisquer testes de triagem e verificarão sua pressão arterial e urina.

**36 semanas:** a sua parteira ou médico deve dar-lhe informações sobre a amamentação, cuidados com o seu bebê recém-nascido, vitamina K e testes de rastreio para o seu bebê recém-nascido, a sua própria saúde após o nascimento do bebê, o "baby blues" e a depressão pós-parto.

**38 semanas:** a sua parteira ou médico discutirá as opções e escolhas sobre o que acontecerá se a sua gravidez durar mais de 41 semanas.

**41 semanas:** a sua parteira ou médico deve medir o tamanho do seu útero, verificar a sua pressão arterial e testar a presença de proteínas na urina, oferecer uma varredura da membrana e discutir as opções e escolhas para a indução do parto.

Se esta for sua primeira gravidez, serão oferecidas consultas às **25 semanas**, **31 semanas** e **40 semanas**, onde sua parteira ou médico medirá o tamanho do seu útero e verificará sua pressão arterial e urina.

Se você ainda não teve seu bebê até 42 semanas e optou por não fazer a indução, deverá ser oferecido a você um monitoramento maior do bebê.

As fases do trabalho de parto e nascimento

**1ª fase do parto**

No início do trabalho de parto, o colo do útero começa a amolecer para poder abrir. Isso é chamado de fase latente e você pode sentir contrações irregulares. Pode levar muitas horas, ou até dias, antes que você entre em trabalho de parto estável.

Contate sua equipe de obstetrícia se:

* suas contrações são regulares e você tem cerca de 3 em cada período de 10 minutos
* sua bolsa estourou
* suas contrações são muito fortes e você sente que precisa de alívio da dor
* você está preocupado com qualquer coisa

A sua parteira irá oferecer-lhe exames vaginais regulares para ver como está a progredir o seu trabalho de parto. Se você não quiser ter isso, não precisa.

O colo do útero precisa abrir cerca de 10 cm para o bebê passar por ele. Isso é chamado de dilatação total.

**2ª fase do trabalho de parto**

A sua parteira irá ajudá-la a encontrar uma posição confortável para dar à luz. Quando o colo do útero estiver totalmente dilatado, o bebê avançará pelo canal do parto em direção à entrada da vagina. Você pode sentir vontade de empurrar.

Depois que a cabeça do seu bebê nasce, a maior parte do trabalho duro termina. O resto do corpo geralmente nasce durante as próximas 1 ou 2 contrações.

Normalmente, você será capaz de segurar seu bebê imediatamente e desfrutar de algum tempo pele a pele juntos.

Você pode amamentar seu bebê assim que quiser. Idealmente, seu bebê receberá a primeira mamada 1 hora após o nascimento.

**3ª fase do trabalho de parto**

A terceira fase do trabalho de parto ocorre após o nascimento do bebê, quando o útero se contrai e a placenta sai pela vagina.

**Cesariana**

Uma cesariana, ou cesariana, é uma operação para dar à luz o bebê através de um corte feito na barriga e no útero. O corte geralmente é feito na barriga, logo abaixo da linha do biquíni.

Uma cesariana é uma operação importante que acarreta vários riscos, por isso geralmente só é realizada se for a opção mais segura para você e seu bebê. Cerca de 1 em cada 4 mulheres grávidas no Reino Unido faz parto por cesariana.

Uma cesariana pode ser recomendada como procedimento planejado (eletivo) ou realizada em caso de emergência se for considerado que o parto vaginal é muito arriscado.

As cesarianas planejadas geralmente são feitas a partir da 39ª semana de gravidez.

**Após o nascimento e cuidados pós-natais**

Ter contato pele a pele com seu bebê logo após o nascimento pode ajudar a mantê-lo aquecido e a iniciar a amamentação. Alguns bebês se alimentam imediatamente após o nascimento e outros demoram um pouco mais.

As parteiras irão ajudá-lo se você decidir:

* amamentar
* alimentar com fórmula
* combinar amamentação e mamadeira

Um médico infantil (pediatra), parteira ou enfermeira neonatal (neonatal) verificará se o seu bebê está bem e oferecerá a ele um exame físico do recém-nascido dentro de 72 horas após o nascimento. É normal que os bebês percam algum peso nos primeiros dias após o nascimento. Ganhar peso de forma constante depois disso é um sinal de que seu bebê está saudável e se alimentando bem.

**Exames e verificações para o seu bebê**

Do 5º ao 8º dia após o nascimento, serão oferecidos 2 testes de triagem para seu bebê:

* teste de triagem auditiva neonatal
* teste de mancha de sangue (picada no pezinho)
* se o seu bebê estiver sob cuidados especiais, esses exames serão feitos lá. Se o seu bebê estiver em casa, os testes serão feitos em sua casa pela equipe de obstetras da comunidade.

Nos primeiros dias, a parteira examinará seu bebê em busca de sinais de:

* icterícia
* infecção do cordão umbilical ou dos olhos
* candidíase na boca

**Você depois do nascimento**

A equipe da maternidade que cuida de você verificará se você está se recuperando bem após o parto. Eles medirão sua temperatura, pulso e pressão arterial. Eles também sentirão sua barriga (abdômen) para ter certeza de que seu útero está voltando ao tamanho normal.

Algumas mulheres sentem dores de barriga quando o útero encolhe, especialmente quando estão amamentando. Isto é normal.

**Consultar uma parteira ou visitante de saúde**

Se você deu à luz no hospital ou em uma unidade de obstetrícia e você e seu bebê estão bem, provavelmente você poderá voltar para casa 6 a 24 horas após o nascimento do bebê.

As parteiras combinarão com você um plano para visitas em casa ou em um centro infantil até que seu bebê tenha pelo menos 10 dias de vida. Isto é para verificar se você e seu bebê estão bem e apoiá-los nestes primeiros dias.

**Como você se sente**

Você pode se sentir um pouco deprimida, chorosa ou ansiosa na primeira semana após o parto. Isto é normal. Se esses sentimentos começarem mais tarde ou durarem mais de 2 semanas após o parto, pode ser um sinal de depressão pós-parto.

A depressão e a ansiedade pós-parto são comuns e há tratamento. Fale com a sua parteira, médico geral ou assistente de saúde o mais rápido possível se achar que pode estar deprimido ou ansioso.

**Registrar um nascimento**

Todos os nascimentos em Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte devem ser registrados no prazo de 42 dias após o nascimento da criança.

Você deve fazer isso no cartório local da área onde o bebê nasceu ou no hospital antes de sair. O hospital lhe dirá se você pode registrar o nascimento lá.

Caso não consiga registrar o nascimento na área onde o bebê nasceu, você pode ir a outro cartório e eles enviarão seus dados para o cartório correto.

Peça conselhos à sua parteira, assistente de saúde ou médico geral sobre isto se não tiver a certeza.

**Saúde mental**

Os serviços de saúde mental são gratuitos no NHS. Sua saúde mental é importante e você deve procurar ajuda se precisar.

Como você pode acessar os serviços de saúde mental do NHS

**Falar com seu médico geral**

Você pode conversar com seu médico geral sobre sua saúde mental e ele poderá ajudá-lo a acessar o serviço de saúde mental adequado às suas necessidades. Isso é conhecido como encaminhamento de médico geral.

**Como funcionam os encaminhamentos de saúde mental**

Quando você conversar com seu médico geral sobre sua saúde mental, ele ouvirá, lhe dará conselhos e o apresentará a um serviço de saúde mental que eles acham que será mais útil para você.

Estes serviços podem provir do seu consultório médico geral, de um centro de saúde local ou de um local comunitário, de uma clínica especializada em saúde mental ou de um hospital.

O seu médico geral também pode encaminhá-lo para um serviço de psicoterapia ou um serviço especializado em saúde mental para aconselhamento ou tratamento adicional. O tratamento pode ser realizado individualmente ou em grupo com outras pessoas com problemas semelhantes. Às vezes, a fonoaudiologia também pode envolver parceiros e familiares.

**Autoencaminhamentos**

Existem também alguns serviços de saúde mental que você pode usar sem precisar falar com seu médico geral.

Você pode usar o autoencaminhamento para acessar fonoaudiologias por meio de um serviço chamado [Melhorando o Acesso às Terapias Psicológicas (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

Esses serviços oferecem:

* terapias de fala, como terapia cognitivo-comportamental (TCC), aconselhamento, outras terapias e autoajuda guiada
* ajuda para problemas comuns de saúde mental, como ansiedade e depressão

**Ajuda urgente em saúde mental**

As linhas de apoio urgentes de saúde mental do NHS local destinam-se a pessoas de todas as idades na Inglaterra. Você pode ligar a qualquer hora do dia para obter aconselhamento de um profissional de saúde mental para você, seu filho ou alguém de quem você cuida. Encontre uma linha de apoio local, mas visite [este site](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline).

Se precisar de ajuda agora e não tiver certeza do que fazer, acesse 111.nhs.uk ou ligue para 111.

Se você acha que é uma emergência, vá ao pronto-socorro mais próximo ou ligue para 999.

**Every Mind Matters**

Existem também etapas simples que você pode seguir para cuidar de sua saúde mental.

O site [Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) oferece conselhos de especialistas para ajudar a melhorar seu bem-estar, além de dicas práticas sobre sono, como lidar com preocupações financeiras e autocuidado.