



A Terceira Idade na Suíça

Guia da Saúde para Migrantes e seus Familiares



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



migesplus.ch

**a plataforma na internet para informações sobre saúde
em várias línguas**

Croix-Rouge suisse (Cruz Vermelha Suíça)

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefone 031 960 75 71

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Este texto foi escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.

Sempre que na vertente de português de Portugal e de português do Brasil se usem termos diferentes, optámos por mencionar os dois por esta ordem.

Índice

A quem se dirige o Guia da Saúde?	4
Como utilizar este guia?	4

Saúde 6

Alimentação	8
Movimento	10
Lazer, cursos e voluntariado	11
Exames médicos preventivos	14
Depressão	16
Demência	18
Alcoolismo e dependência de medicamentos	20
Direitos e obrigações em caso de doença	22
Superar problemas de compreensão – mediação intercultural (tradução)	24

Ficar cá, regressar ao país de origem ou andar cá e lá? 26

Questões que deve examinar cuidadosamente	28
---	----

Seguros e aspetos legais 30

AVS (AHV), AI (IV) e Caixa de Pensões	32
Prestações complementares e de subsistência relativas ao AVS (AHV) ou AI (IV)	36

Formas de vida e de habitação na terceira idade 40

Viver em casa – ofertas e serviços de apoio	42
Spitex - auxílio e cuidados domiciliários	46
Formas de habitação na terceira idade	48

Final de vida 52

Testamento vital/ de paciente	54
Cuidados paliativos	56

A quem se dirige o Guia da Saúde?

Este Guia da Saúde destina-se a migrantes idosos e seus familiares. Fornece informações importantes para a preparação da reforma/aposentadoria e do período que se segue.

O guia pretende apresentar as várias ofertas e serviços para a terceira idade na Suíça e incentivá-lo a levar um estilo de vida ativo. Dá-lhe conselhos sobre os temas de saúde, seguros e formas de vida e de habitação na terceira idade.

Além disso, o guia informa-o sobre ofertas de apoio para a terceira idade na Suíça e aborda também temas delicados.

Encontrará também neste guia inúmeras referências a informações em várias línguas.

Como utilizar este guia?

Nesta brochura encontrará vários símbolos que remetem para certas informações.



Informações adicionais



Endereços importantes e centros de aconselhamento, referência a informações em várias línguas



Quem paga?



Informações sobre saúde em várias línguas – www.migesplus.ch

Se você ou os seus familiares pretenderem informar-se sobre temas de saúde, podem consultar a página da internet www.migesplus.ch. Encontrará aí, na rubrica Publicações, brochuras traduzidas em várias línguas e que podem ser adquiridas quase sempre de forma grátis.

Pode também encomendar as brochuras por telefone:

Croix-Rouge suisse (Cruz Vermelha Suíça)

Telefone 031 960 75 75

Ofertas de aconselhamento em várias línguas para migrantes

Existem em toda a Suíça centros de aconselhamento para migrantes. Estes chamados **Centros de Competência de Integração** (centros especializados) oferecem por vezes aconselhamento em várias línguas. Informe-se no seu cantão ou na sua freguesia de residência/cidade sobre a oferta concreta.



Saúde

Manter-se saudável e ativo

Um estilo de vida saudável é essencial em qualquer idade. Este inclui uma alimentação equilibrada e movimento regular. São também importantes um estilo de vida ativo e contactos regulares com familiares e amigos. Com a idade, os riscos para a saúde aumentam. Incentivar a própria saúde significa, assim, também informar-se sobre estes riscos e efetuar exames médicos preventivos regulares.

Alimentação

Uma alimentação saudável e equilibrada promove também nos idosos a capacidade física e mental. Uma alimentação saudável ajuda a criar anticorpos e a reforçar o sistema imunitário.

O que altera com a idade?

As necessidades energéticas do corpo diminuem. Tal não significa, contudo, que deva comer menos, mas sobretudo os alimentos certos. A sensação de sede e de fome também diminui geralmente com a idade. O organismo necessita, no entanto, da mesma quantidade de substâncias nutritivas que quando se é mais jovem. Por essa razão, é importante que coma alimentos com menos calorias, mas com muitas substâncias nutritivas, tais como vitaminas, minerais e proteínas.

A que devo prestar atenção?

- › Comer diariamente bastantes frutos e legumes.
- › Em cada refeição principal consumir pão, massas, arroz ou outros alimentos que contenham cereais, tais como cuscuz, leguminosas, batatas, mandioca.
- › Consumir diariamente 3 porções de leite, iogurte, queijo ou queijo quark/ricota para ter ossos fortes.
- › Comer uma vez por dia um alimento que forneça aos músculos proteínas valiosas, tais como carne, peixe, ovos, tofu ou queijo.
- › Evitar as gorduras e óleos, enchidos/embutidos, biscoitos e doces.
- › Beber diariamente um a dois litros de bebidas não açucaradas, tais como água ou chá. Consumir apenas bebidas açucaradas ou alcoólicas em pequenas quantidades.
- › Saborear com calma os alimentos.



Pode encontrar informações em várias línguas em
www.migesplus.ch

„Pirâmide dos Alimentos Suíça“

Recomendações para uma alimentação saudável e saborosa para adultos, disponível em várias línguas, grátis

„Pour l’amour de votre santé“ (Por Amor à sua Saúde)

Brochura em alemão, francês, italiano

„Quanto você come de frutas, legumes e verduras diariamente?“

Brochura disponível em várias línguas, grátis

„Nutrição para diabéticos“

Brochura disponível em várias línguas, grátis

Pode obter mais informações em:

Société Suisse de Nutrition (Sociedade Suíça de Nutrição)

Recomendações, conselhos alimentares, receitas
Serviço informativo grátis: 031 385 00 08
www.sge-ssn.ch

**Association Suisse du Diabète
(Sociedade Suíça de Diabetes)**

Informa e apoia os pacientes e seus familiares. Está representada em toda a Suíça com centros de contacto regionais.

Telefone 056 200 17 90
www.diabetesuisse.ch

Movimento

O movimento é importante para a saúde em qualquer idade. Para permanecer ágil e mentalmente são, deve praticar atividades que possa integrar facilmente no seu dia a dia: fazer compras a pé, subir escadas, passear na natureza, brincar com os netos.

O movimento estimula a circulação, ajuda a digestão e previne muitas doenças. Tanto só como com a família e amigos: o importante é movimentar-se regularmente. Basta uma meia hora de movimento por dia para já fazer muito pela sua saúde!

Se tiver vontade de praticar mais atividades desportivas, as associações e clubes têm uma oferta variada, tal como por exemplo ginástica, natação, Tai Chi, dança ou exercícios musculares ligeiros. Os amigos da natureza podem praticar atividade ao ar livre, por meio de caminhadas ou desportos de inverno .



Pode encontrar informações em várias línguas em www.migesplus.ch

„Movimento é vida“

Esta brochura fornece-lhe muitas ideias sobre como pode integrar mais movimento no seu dia a dia.

Disponível em várias línguas, grátis.

Existe também como filme em várias línguas.

Lazer, cursos e voluntariado

Organizar os tempos livres de forma ativa torna os dias mais interessantes e variados. Os contactos com outras pessoas enriquecem a vida.

Existem várias possibilidades de ocupar o seu tempo livre:

- › **Tirar partido dos hobbies e interesses** – Tem jeito para trabalhos manuais? Gosta de cantar, talvez num coro? Gosta de dançar? Reserve tempo para fazer coisas de que gosta.
- › **Movimento no dia a dia** – O movimento e o desporto fazem bem à saúde e são ideais para encontrar pessoas e estabelecer contactos.
- › **Descobrir as ofertas culturais** – As cidades e as freguesias têm geralmente ofertas culturais variadas. Pode, por exemplo, frequentar eventos e concertos, ir ao cinema ou ir a conferências públicas.
- › **Treinar o cérebro e aprender coisas novas** – O nosso cérebro continua flexível com a idade e pode adaptar-se e aprender. Em vários cursos, tais como por exemplo cursos de línguas ou cursos de informática e internet, pode aprender coisas novas. Isso mantém a mente sã e dá prazer.

Onde posso encontrar ofertas de lazer adequadas?

Troque impressões com a sua família, amigos e conhecidos. Muitas vezes os outros dão-nos a conhecer eventos e opções interessantes de lazer. As associações de migrantes e as comunidades religiosas organizam também muitas vezes atividades de lazer com os seus membros, nas quais pode participar.

Informe-se também junto dos **Centros de Competência de Integração** do seu cantão de residência (v. página 5). Existem ofertas especiais para a população migrante, por exemplo cursos de línguas ou de natação.

Informe-se na sua freguesia de residência/cidade sobre as ofertas culturais e de lazer na sua proximidade. Pode obter aí informações sobre associações, clubes ou locais que oferecem cursos.



Pro Senectute

Telefone 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Offres (Ofertas)

Encontra aí cursos e eventos para a terceira idade, tais como por exemplo cursos de informática

Ecole-club Migros

www.ecole-club.ch > Cours & formations (Cursos e formações)

Oferta extensa de cursos, também em especial para a terceira idade

Voluntariado

Tem vontade de se empenhar e participar de forma ativa na vida social? O voluntariado oferece-lhe muitas possibilidades de aplicar de forma adequada as suas capacidades e experiência de vida.

Quer seja em organizações sociais ou políticas, associações, quer no empenho pela proteção ambiental, desporto e cultura ou na assistência aos filhos, pessoas idosas ou incapacitadas: ter uma tarefa reforça a sensação de ser importante na sociedade.



Informe-se junto das obras de assistência suíças importantes, do serviço social da sua freguesia ou das comunidades religiosas.

Croix-Rouge suisse (Cruz Vermelha Suíça)

Telefone 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activités (CVS em ação) > Bénévolat (Voluntariado) > Devenez bénévole (Participe)

CARITAS

Telefone 041 419 22 22

www.caritas.ch > Agir (Ajuda) > Bénévole (Colaboração)

BENEVOL Schweiz

Federação dos centros especializados e de mediação de voluntariado da Suíça Alemã

Telefone 052 620 37 51

www.benevol.ch

www.benevol-jobs.ch

Exames médicos preventivos

Na segunda metade da vida é recomendável efetuar controlos médicos regulares.

Os exames preventivos ajudam a detetar o mais cedo possível as doenças e os fatores de risco e a fomentar o próprio comportamento em questões de saúde. Podem, deste modo, evitar-se em parte doenças ou estas serem curadas ou adiadas.

O melhor é falar com o seu médico de família sobre que exames preventivos são adequados no seu caso. Destes fazem parte por exemplo:

- › controlo da tensão arterial, glicemia, nível de colesterol
- › testes de visão
- › testes de audição
- › exames preventivos do cancro/câncer

Das medidas preventivas faz também parte a vacina da gripe, que é recomendada a todas as pessoas com mais de 65 anos.



Pode encontrar uma grande seleção de brochuras em várias línguas relativas a vários temas de prevenção em www.migesplus.ch



Se tiver dúvidas quanto a certas doenças, tais como o cancro, reumatismo, artrose ou doenças pulmonares, pode dirigir-se a centros especializados. Estes fornecem informações sobre prevenção e aconselham as pessoas afetadas e seus familiares. Estes centros especializados têm geralmente pontos de contacto regionais ou cantonais e fornecem também contactos com grupos de autoajuda.

Ligue suisse contre le cancer (Liga Suíça contra o Cancro)

Linha de informação sobre cancro/

Disque Câncer 0800 11 88 11

Informações e aconselhamento da Liga contra o Cancro para as pessoas afetadas, familiares e amigos em alemão, francês e italiano.

A Liga contra o Cancro tem uma página na internet e oferece brochuras, tudo em várias línguas.

Telefone para encomenda de brochuras 0844 85 00 00

<http://www.liguecancer.ch/de/portugues.cfm>

Ligue suisse contre le rhumatisme

(Liga Suíça contra o Reumatismo)

Telefone 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch

Ligue pulmonaire suisse (Liga Pulmonar Suíça)

Telefone 0800 404 800

Aconselhamento médico gratuito em alemão, francês e italiano

www.liguepulmonaire.ch

Depressão

As depressões são uma doença muito comum. Podem afetar a todos, desde a infância até à terceira idade.

O que é uma depressão?

Uma depressão é geralmente uma reação da psique e do corpo a exigências excessivas constantes e situações de vida difíceis. Podem ser por exemplo doenças crónicas de familiares, condições financeiras difíceis ou a perda de um ente querido. As experiências traumáticas e sobrecargas psíquicas graves, mesmo que muito antigas, podem provocar uma depressão.

Como é que se pode reconhecer uma depressão?

A depressão tem muitos rostos. Por vezes é difícil distinguir uma depressão de um mau humor trivial. Os possíveis sintomas iniciais são perturbações do sono, perturbações da concentração ou cismas. Algumas pessoas deixam de sentir alegria, noutras prevalece uma grande inquietação interior. Uma depressão pode também revelar-se através de irritabilidade crescente ou comportamento agressivo. As dores físicas podem também ser sinal de uma depressão.

Uma depressão pode ser tratada?

Em geral, as depressões podem ser tratadas. O tratamento tem lugar a vários níveis, a saber: com medicamentos, psicoterapia e apoio social. Os custos da terapia são assumidos pelo seguro de doença obrigatório.

Se tiver dúvidas se padece de uma depressão, fale com o seu médico de família ou outro especialista da sua confiança. É importante fazer algo logo que possível.



Pode encontrar informações em várias línguas em
www.migesplus.ch

„A depressão pode afetar a todos“

Para impressão, disponível em várias línguas, grátis

„Crise psíquica – o que fazer?“

Brochura disponível em várias línguas, grátis

*„Informations pour les patients: stress post-traumatique“
(Informações para os pacientes stress pós-traumático)*

Folheto informativo, disponível em várias línguas, grátis

Aconselhamento

**La Main Tendue – aconselhamento telefónico anónimo
24 horas por dia**

Telefone 143

www.143.ch

**Pro Mente Sana – Informações, aconselhamento e
ajuda a pessoas afetadas e familiares**

Telefone de aconselhamento 0848 800 858 (tarifa
normal)

www.promentesana.ch

Demência

A demência é uma alteração funcional do cérebro e pode ter várias causas. É importante detetar uma demência o mais cedo possível.

Com um tratamento específico, pode atrasar-se a evolução da doença e podem tratar-se outros sintomas. Graças ao tratamento, a pessoa afetada pode permanecer autónoma por mais tempo e a qualidade de vida dos doentes, familiares e cuidadores é melhorada.

Como é que se constata uma demência?

A eficiência do cérebro é afetada. Embora haja várias formas e fases de demência, há alguns sinais comuns:

- › esquecimento/perturbações de memória
- › comportamento estranho
- › problemas com a língua (materna)
- › não se conseguir orientar
- › dificuldades nas tarefas diárias
- › dificuldades no planeamento e organização
- › falta de iniciativa

Estes sinais podem apontar para uma possível demência. Se esses problemas afetarem o seu dia a dia, consulte um médico.



Pode encontrar informações em várias línguas em
www.migesplus.ch ou www.alz.ch

„Esquecido? Um exame médico é muito útil“

Folheto informativo, disponível em várias línguas, grátis

Centro Especializado

**Association Alzheimer Suisse
(Associação de Alzheimer Suíça)**

A Associação de Alzheimer Suíça está representada em todos os cantões com um centro informativo.

**Telefone Doença de Alzheimer/Disque Alzheimer
024 426 06 06**

Aconselhamento sobre questões relativas a demência para pacientes e familiares, em alemão, francês e italiano
www.alz.ch

Alcoolismo e dependência de medicamentos

Alcoolismo

Em princípio, com a idade não se suporta tão bem o álcool. O consumo de álcool torna-se problemático quando puser em perigo a sua saúde ou a dos outros. O consumo de álcool em conjunto com medicamentos também é prejudicial à sua saúde.

Procure apoio! Fale a tempo sobre isso com o seu médico.

Dependência de medicamentos

Os medicamentos também podem criar dependência. Não deve alterar a dose prescrita sem conselho médico.



Pode encontrar informações em várias línguas em www.migesplus.ch

„Bebidas Alcoólicas – Quanto representa o muito?“

Disponível como brochura ou para impressão, em várias línguas, grátis

„Soníferos (soporíferos) e calmantes: os riscos“

Para impressão, disponível em várias línguas, grátis

„Benzo & Co: de l'usage des médicaments“

(Benzo & Co: Como lidar com os medicamentos)

DVD, em várias línguas, 10.00 CHF

Pode obter mais informações nos seguintes centros:

Addiction Suisse (Informação sobre Toxicodependência Suíça) – informações, aconselhamento e ajuda

Telefone 021 321 29 11

www.addictionsuisse.ch > Aide et conseil
(Aconselhamento e ajuda)

Infodrog

**Centrale nationale de coordination des addictions
(Centro Especializado Suíço de Coordenação de
Toxicodependência)**

Oferece também uma base de dados com ofertas de ajuda de pesquisa

Telefone 031 376 04 01

www.infodrog.ch > Information (Informação) > Base de données des offres d'aide (Banco de dados sobre ofertas de ajuda em caso de dependência)

Direitos e obrigações em caso de doença

Como paciente tem direitos e obrigações. E é importante conhecê-los.

Que direitos têm os pacientes?

Em caso de doença tem, enquanto paciente, direito a:

- › tratamento
- › comunicação compreensível em caso de exames e tratamento
- › ser ouvido e dar a sua opinião em caso de tratamentos, exames e intervenções médicas
- › informações por parte do médico
- › apoio e acompanhamento por familiares ou pessoas de confiança, p. ex. quando de uma hospitalização
- › sigilo (sigilo profissional dos médicos e do pessoal na área da saúde)
- › consulta do dossier (p. ex. do dossier de paciente)

Que obrigações têm os pacientes?

Como paciente, é obrigado a:

- › colaborar com os médicos e enfermeiros e seguir as suas instruções
- › informar o pessoal especializado sobre a sua doença



Pode encontrar informações em várias línguas em www.migesplus.ch

„Os direitos e obrigações dos pacientes“
Brochura disponível em várias línguas, grátis

Outros pontos de contacto

Organisation suisse des patients (OSP) (Organização Suíça de Proteção de Pacientes)

Aconselhamento e apoio a pacientes relativamente a questões médicas e legais em alemão, francês e italiano, por marcação prévia.

Telefone 044 252 54 22

Telefone 0900 56 70 47 – Informações em alemão

Telefone 0900 56 70 48 – Informações em francês

www.spo.ch

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (Federação de Secções de Defesa de Pacientes Suíças)

www.patientenstelle.ch

Pode aqui encontrar centros informativos regionais, que o informam sobre os seus direitos e obrigações como paciente e o aconselham e apoiam em caso de conflitos.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (Centro Independente de Reclamações para a Terceira Idade)

Aconselhamento independente e apoio à terceira idade em caso de conflitos na esfera privada e institucional.

A nível regional representado apenas na Suíça Alemã.

Telefone 058 450 60 60

www.uba.ch

Superar problemas de compreensão – mediação intercultural (tradução)

Quando se trata de saúde, é muito importante compreender e ser compreendido. Por vezes, contudo, os próprios conhecimentos linguísticos não são suficientes. Os mediadores interculturais (tradutores) podem ajudar a facilitar a compreensão e a evitar mal-entendidos.

Os mediadores interculturais (tradutores) têm uma formação especial e estão sujeitos ao sigilo profissional. São mais indicados, em muitos casos, para traduzir que os familiares ou conhecidos. Os mediadores interculturais (tradutores) podem comparecer pessoalmente ou facilitar a compreensão através do telefone.

A maioria dos hospitais públicos oferece tradução gratuita aos seus pacientes. Os hospitais, clínicas, serviços de ambulatório, consultórios de médicos de família e lares podem também utilizar um serviço de tradução por telefone (serviço de interpretação por telefone).



Se necessitar de mediação intercultural (tradução) ou interpretação por telefone, dirija-se ao seu médico de família ou ao profissional nas instituições acima referidas.



Ficar cá, regressar ao país de origem ou andar cá e lá?

„Para ser sincero, não queremos ficar muito tempo, mas...

...depois a realidade foi outra.”

Muitos migrantes casaram cá, tiveram filhos e netos e formaram o seu círculo de amigos.

Para alguns, a antiga pátria tornou-se mesmo estranha com o passar dos anos.

Onde pretendo viver depois da reforma/
aposentadoria?

Ficamos na Suíça ou regressamos ao país
de origem?

Andar cá e lá entre a Suíça e o país de origem
é uma possibilidade?

Questões que deve examinar cuidadosamente

É importante não se deixar levar só pelas emoções, mas informar-se a tempo sobre os aspetos financeiros, legais e de saúde.

Ficar cá, regressar ao país de origem ou andar cá e lá têm vantagens e desvantagens, que se devem confrontar com cuidado:

- › Qual o custo de alimentação, vestuário, higiene corporal, renda/aluguel, prémios/mensalidades de seguros, transportes públicos, etc. na Suíça e no país de origem?
- › Com que receitas/entrada de dinheiro e despesas tenho de contar na Suíça e no país de origem?
- › Devido a uma situação financeira difícil ou ao meu estado de saúde, tenho direito a prestações complementares dos seguros sociais na Suíça?
- › Que garantias financeiras tenho no país de origem, ao regressar da Suíça a um país da UE/EFTA ou a um país terceiro?
- › A que prestações complementares dos seguros sociais tenho de renunciar no estrangeiro?
- › Que regulamentos tenho de ter em conta no caso de um regresso?
- › Que formalidades tenho de ter em conta se andar cá e lá?
- › Que efeitos tem o regresso definitivo na autorização de estadia ou de residência na Suíça?
- › Como é a minha rede social (família, círculo de amigos) na Suíça em comparação com o país de origem?
- › Que importância têm para mim os cuidados de saúde na Suíça?
- › Quem cuidará de mim quando deixar de o poder fazer sozinho na Suíça? E no país de origem?
- › Que ofertas de apoio existem para tal na Suíça e no país de origem?

Pode encontrar informações complementares sobre estas questões nos capítulos seguintes.

Utilize também as ofertas de aconselhamento em língua materna dos **Centros de Competência de Integração** (v. página 5).



Pode encontrar informações em várias línguas em www.migesplus.ch

„Sistema de Segurança Social: Residência na Suíça e Saída do País”

Brochura disponível em várias línguas, grátis

„Preparação para a Reforma dos Migrantes”

Brochura disponível em várias línguas, grátis

„A Reforma. Caderno Pessoal para Pessoas Migrantes”

Brochura disponível em várias línguas, grátis



Seguros e aspetos legais

Há muitos aspetos que mudam com a reforma

Depois da reforma, muitos aspetos mudam no que respeita aos seguros e finanças. Algumas pessoas podem viver sem preocupações com os rendimentos e poupanças. Outras, por seu lado, deparam-se de repente com graves problemas financeiros.

Para se preparar para a nova fase da vida, é importante que pense sobre as necessidades, desejos e possibilidades para os anos futuros.

Informe-se a tempo sobre os aspetos financeiros, de preferência ainda antes de atingir a idade da reforma/aposentadoria. Precisa de ter uma ideia clara sobre as suas receitas e despesas. Isso tranquiliza e oferece segurança.

AVS (AHV), AI (IV) e Caixa de Pensões

AVS (AHV): seguro de velhice e sobrevivência, AI (IV): seguro de invalidez, Caixa de Pensões: Previdência Profissional

Na Suíça a Previdência obrigatória baseia-se nos dois pilares **AVS/AI (AHV/IV)** (1º pilar) e **Previdência Profissional** (2º pilar).

O seguro de velhice e sobrevivência AVS (AHV) / seguro de invalidez AI (IV) e a Previdência Profissional seguram-no:

- › na velhice (pensão de velhice/aposentadoria por idade e tempo de serviço)
- › em caso de falecimento do cônjuge (pensão de sobrevivência/viuvez)
- › em caso de invalidez (pensão de invalidez)

Todas as pessoas que vivam e trabalhem na Suíça no mínimo há um ano estão seguradas no seguro de velhice e sobrevivência e seguro de invalidez. A Previdência Profissional é válida apenas a partir de um determinado rendimento mínimo.

As pensões são estipuladas de forma diferente e são pagas por instituições diferentes:

- › Para o **seguro de velhice e sobrevivência AVS (AHV) / seguro de invalidez AI (IV)** são responsáveis as caixas de compensação cantonais. Recebem as contribuições e pagam as pensões.
- › A **Previdência Profissional** é gerida pelas Caixas de Pensões.

Quando e de que forma recebo a minha pensão de velhice?

Tem direito à sua pensão de velhice quando atingir a idade de pensão normal e se tiver pago no mínimo contribuições por um ano. No caso das mulheres, tal acontece atualmente aos 64 anos e dos homens aos 65 anos. Tem de se inscrever para receber a sua pensão de velhice ou sobrevivência: quatro meses antes de atingir

a idade da reforma, envie a inscrição à **Caixa de Compensação da AVS (AHV) Cantonal**, onde pagou mais recentemente contribuições.

E se já tiver pago contribuições para a reforma no estrangeiro?

Se tiver estado segurado noutra país, recebe geralmente uma pensão estrangeira, para além do seguro de velhice e sobrevivência suíço AVS (AHV). Informe-se no respetivo país onde esteve segurado.

Como é que recebo a minha pensão da Caixa de Pensões?

Também tem de requerer a pensão da Previdência Profissional. Informe-se junto da Caixa de Pensões do seu último empregador ou junto do seu último empregador. A obrigação legal de estar segurado para trabalhadores com um determinado salário mínimo existe na Suíça apenas desde 1985. Alguns empregadores já criaram antes disso soluções operacionais para a Previdência Profissional. Vale a pena verificar se tem direito ainda a ativos da Previdência Profissional dos postos que ocupou antes de 1985.



Caisse de compensation AVS (AHV) (Caixa de compensação da AVS [AHV]) – Pode consultar os endereços das caixas de compensação cantonais em www.avs-ai.info > Caisses de compensation AVS (Caixas de Compensação da AVS [AHV]). Pode aqui obter também formulários de inscrição, informações e boletins informativos.

Centrale du 2^e pilier (Central do 2^o Pilar) – A Central do 2^o Pilar é responsável pelas pensões da Caixa de Pensões. Obtém aqui informações e boletins informativos em várias línguas.

Telefone 031 380 79 75, www.sfbvg.ch



Para questões relativas às pensões da AVS/AI (AHV/IV) e da Caixa de Pensões, pode dirigir-se aos seguintes centros especializados e de aconselhamento:

Pro Senectute

Telefone 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Offres (Ofertas) > Consultation sociale (Aconselhamento social)

Centro de Competência de Integração

Aconselhamento em várias línguas (v. página 5).



Recebimento no estrangeiro de pensões de previdência na velhice suíça

Seguro de velhice e sobrevivência AVS (AHV)

A Suíça celebrou acordos de segurança social com os países da UE/EFTA e vários outros países. Receberá a sua pensão de velhice da AVS (AHV) mesmo no caso de mudança de domicílio para um destes países.

Se não existir tal acordo entre a Suíça e o seu país de origem, não receberá uma pensão mensal. Pode, contudo, pedir para receber as contribuições pagas como soma total (reembolso).

Caixa de Pensões/Aposentadoria tipo INSS

As pensões da Previdência Profissional não estão vinculadas a acordos de segurança social e podem ser pagas no estrangeiro. Informe-se junto da Caixa de Pensões do seu último empregador.



Centrale suisse de compensation (CdC) (Caixa Suíça de Compensação)

Esta é responsável por todas as pessoas que vivam no estrangeiro e que estiveram seguradas na AVS/AI (AHV/IV).

Telefone 022 795 91 11

www.cdc.admin.ch > Centrale suisse de compensation (Caixa Suíça de Compensação)

Pode encontrar informações em várias línguas em
www.migesplus.ch

„Sistema de Segurança Social: Residência na Suíça e Saída do País“

Brochura disponível em várias línguas, grátis

„Guia da Saúde Suíça“

Brochura, disponível em 18 línguas, grátis

Oferece-lhe informações sobre:

- › Caixas de Doença/Planos de Saúde, seguros básicos/ plano de saúde básico e complementares
- › prémios/mensalidades do plano de saúde e possíveis bonificações
- › seguro de acidentes e invalidez

Prestações complementares e de subsistência relativas ao AVS (AHV) ou AI (IV)

Se a pensão de AVS (AHV), as prestações da Caixa de Pensões e as economias não forem suficientes, existem na Suíça prestações complementares e de subsistência relativas à AVS (AHV) e AI (IV).

Para que possa recorrer a este apoio financeiro e material, tem de dar a conhecer a sua situação financeira. Para muitos não é fácil, por essa razão, pedir ajuda. Informe-se, no entanto, sobre aquilo a que tem direito.

Prestações complementares

As prestações complementares são um apoio financeiro exclusivamente relativo à AVS (AHV) e AI (IV). Não são um auxílio social. As prestações complementares são pagas se as pensões da AVS e AI, em conjunto com outros rendimentos, não cobrirem os custos de subsistência mínimos. Têm direito a prestações complementares todas as pessoas que tenham vivido ininterruptamente na Suíça pelo menos dez anos.



Se sair da Suíça por muito tempo ou por mais de três meses por ano, deixa de ter direito a prestações complementares. Informe-se nas Caixas de Compensação da AVS (AHV) cantonais (v. página 33).

A que outras prestações tenho direito por lei?

- › **Reembolso de custos de doença e incapacidade** – Para além das prestações complementares, podem ser reembolsados, em separado, os custos de tratamentos médicos e dentários, medicamentos, cuidados e assistência, que não sejam cobertos pelos seguros ou pela Caixa de Doença/Plano de Saúde (por exemplo retenções no acerto de contas da Caixa de Doença ou tratamentos dentários).
- › **Meios auxiliares de AVS (AHV) e AI (IV)** – Na terceira idade é possível que existam incapacidades que podem ser superadas ou aliviadas com meios auxiliares, tais como aparelhos de correção auditiva, óculos com lentes de aumento, próteses ou cadeiras de rodas. Os seguros AVS (AHV) e AI (IV) comparticipam os custos desses meios auxiliares.
- › **Indemnização por alto nível de incapacidade** – Quem viver na Suíça e necessitar da ajuda de outras pessoas para as tarefas diárias, tais como vestir-se, comer ou efetuar a higiene corporal e precisar de cuidados ou assistência pessoal permanentes, pode receber uma indemnização por alto nível de incapacidade. O direito a esta indemnização depende do grau da invalidez e não do rendimento e património. As pessoas que já antes de atingirem a idade da reforma receberem uma indemnização por alto nível de incapacidade do seguro de invalidez AI (IV), continuam a recebê-la depois de atingir a idade da reforma, adicionalmente ao seguro de velhice e sobrevivência, e no mínimo pelo mesmo montante.

- › **Bonificações de assistência** – Quem cuidar de parentes que necessitem de assistência, que recebam pelo menos uma indemnização por um nível de incapacidade de grau médio, tem direito a bonificações de assistência. Uma bonificação de assistência é paga não em numerário/espécie mas calculada como suplemento ao rendimento proveniente de atividade económica. Recebem a bonificação as pessoas que prestem assistência a parentes que vivam na sua proximidade e não recebam uma pensão da AVS (AHV) ou AI (IV) nem tenham filhos com idade inferior a 16 anos.



Pode obter informações sobre as várias prestações complementares e de subsistência no Centro de AI (IV) do seu cantão de residência. Pode encontrar os endereços dos centros de AI (IV) cantonais em www.avs-ai.info > Offices AI (Centros da AI [IV])

Instituições de contacto para outras prestações de subsistência e meios auxiliares

Pro Senectute

Telefone 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch

Ligue suisse contre le rhumatisme (Liga Suíça contra o Reumatismo)

Telefone 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch



Formas de vida e de habitação na terceira idade

○ essencial é sentir-se em casa

A maioria das pessoas deseja viver no seu meio ambiente habitual mesmo após a reforma/ aposentadoria. Contudo, vale a pena verificar se a forma de habitação atual é a apropriada.

Viver em casa – ofertas e serviços de apoio

A alteração da situação familiar, as restrições devidas à idade, bem como os problemas de saúde podem fazer com que as pessoas na terceira idade necessitem de apoio para continuarem a viver nas quatro paredes. Os familiares e as pessoas próximas ajudam geralmente muito, mas também chegam aos seus limites.

Existe uma série de meios auxiliares e serviços que lhe facilitam a vida nas suas próprias quatro paredes.

Ajustes de construção

Os ajustes na habitação adequados às necessidades simplificam a sua vida diária, aumentam a sua segurança e promovem a sua autonomia. Pegas/alças ou áreas adicionais, uma iluminação ideal e pavimentos antiderrapantes reduzem p. ex. o perigo de quedas. Pergunte ao seu senhorio se ele está de acordo com os ajustes de construção.

Meios auxiliares

Existem vários meios auxiliares para o dia a dia que facilitam ou continuam a permitir que viva de forma autónoma. Destes fazem parte p. ex. o elevador de escadas, o assento de banheira ou uma elevação do assento da sanita/vaso sanitário.

Serviços adicionais

Se as suas atividades diárias se tornarem cada vez mais penosas para si, tem ao seu dispor uma série de serviços. Pode, por exemplo:

- › encomendar o almoço num serviço de entrega de refeições ao domicílio (também dietas especiais)
- › recorrer a um serviço de condução/motorista (p. ex. para consultas médicas), que também alivia os seus familiares

- › utilizar o sistema de chamada de emergência da Cruz Vermelha Suíça, que lhe oferece segurança



Informe-se junto dos seguintes centros especializados e de aconselhamento sobre as várias ofertas

Croix-Rouge suisse (Cruz Vermelha Suíça)

As associações cantonais da Cruz Vermelha oferecem-lhe vários serviços, p. ex. um serviço de condução/motorista ou o sistema de chamada de emergência da Cruz Vermelha Suíça.

Pode obter informações sobre o serviço de condução/motorista junto da sua secção local da Cruz Vermelha ou através do nº de telefone 031 387 71 11

Informações sobre o sistema de chamada de emergência telefone 031 387 74 90

www.redcross.ch > Organisation (Organização) > Associations cantonales (Associações cantonais)

Pro Senectute

As organizações cantonais oferecem serviços e aconselhamento adicionais sobre ajustes de construção.

Telefone 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Votre Pro Senectute (Pro Senectute na sua proximidade)



Obtém um aconselhamento neutro sobre meios auxiliares junto do seu médico de família ou nos seguintes centros:

Fédération suisse de consultation en moyens auxiliaires pour personnes handicapées et âgées

(Federação Suíça de Aconselhamento sobre Meios Auxiliares para Deficientes e Idosos)

Telefone 062 388 20 20

www.sahb.ch

Ligue suisse contre le rhumatisme

(Liga Suíça contra o Reumatismo)

Telefone 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch

Pro Infirmis

Telefone 044 388 26 26

www.proinfirmis.ch



Existe apoio financeiro para meios auxiliares e serviços por parte das Caixas de Doença/Plano de Saúde, da AI (IV) ou da AVS (AHV)?

Dirija-se ao seu médico de família ou aos centros especializados e de aconselhamento referidos.

Estes fornecem-lhe informações sobre as possibilidades de financiamento.



Ofertas de ajuda a familiares cuidadores

A Cruz Vermelha Suíça apoia e ajuda os familiares cuidadores de várias formas, tais como por exemplo:

- › A CVS assume por algumas horas a assistência à pessoa que necessita de cuidados.
- › Os colaboradores experientes da CVS aconselham os familiares cuidadores sobre todas as questões do dia a dia.
- › As associações cantonais da Cruz Vermelha oferecem inúmeros cursos para familiares cuidadores.
- › Os voluntários da CVS fazem companhia às pessoas idosas ou incapacitadas.

Croix-Rouge suisse (Cruz Vermelha Suíça)

Telefone 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activités (CVS em ação) > Services sociaux (serviços sociais)

Spitex – Auxílio e cuidados domiciliários

Se tiver problemas de saúde, estiver a recuperar de uma doença grave, tiver tido um acidente ou tiver uma incapacidade, a Spitex oferece-lhe ajuda e cuidados domiciliários profissionais.

Dos serviços da Spitex fazem parte p. ex. cuidados a doentes, apoio na higiene corporal, ajuda nos trabalhos domésticos e nas compras. Pode, deste modo, viver por mais tempo no seu meio ambiente habitual, apesar dos problemas de saúde, ou regressar mais cedo a casa depois de uma hospitalização.

Quem oferece esta ajuda e cuidados profissionais?

A Spitex de utilidade pública: **as organizações de utilidade pública Spitex** (Spitex sem fins lucrativos) estão associadas na **Spitex Verband Schweiz (Associação da Spitex na Suíça)**. Estão à disposição de todos os habitantes de qualquer idade. As organizações de utilidade pública Spitex são reconhecidas pelas Caixas de Doença/Plano de Saúde.



Association suisse des services d'aide et de soins à domicile (Associação da Spitex na Suíça)

Telefone 031 381 22 81

Pode encontrar centros de contacto em
www.spitex.ch/local

Existem também **empresas Spitex com fins lucrativos** bem como **enfermeiros independentes**, que oferecem apoio e cuidados profissionais ao domicílio. Informe-se em ambos os casos junto da sua Caixa de Doença/Plano de Saúde se são reconhecidos.



Que serviços oferece a Spitex? E como é que estes são financiados?

Ofertas da Spitex que são pagas pelo seguro básico da sua Caixa de Doença/Plano de Saúde

- › Apuramento de necessidades e aconselhamento: antes da Spitex começar a dar assistência, um profissional apura em que medida necessita de cuidados e/ou de auxílio.
- › Exame e tratamento de enfermagem: os enfermeiros controlam p. ex. o processo de cura, disponibilizam medicamentos ou trocam os pensos/curativos.
- › Cuidados básicos: pessoal qualificado apoia-o p. ex. na higiene corporal, no banho e a vestir-se.

Importante: Para que a Caixa de Doença/Plano de Saúde pague estes serviços, é necessário que estes sejam prescritos por um médico.



Serviços da Spitex que tem de pagar

- › Trabalhos domésticos: colaboradores da Spitex com formação especial ajudam-no nos trabalhos domésticos, tais como compras, cozinhar, lavar ou nos trabalhos de limpeza diários.
- › Assistência, mediação, organização: os ajudantes apoiam-no no dia a dia, p. ex. na organização de marcações e acompanham-no nas compras, a consultas médicas, ao cabeleireiro, num passeio.

Importante: se tiver um seguro complementar, esclareça junto da sua Caixa de Doença/Plano de Saúde que serviços são pagos. Neste caso necessita também de uma prescrição de um médico.

Formas de habitação na terceira idade

O que acontece se já não conseguir viver em casa, apesar do apoio? Se sentir que está a perder as forças e, apesar do apoio, a vida em sua casa se tornou cansativa, há várias formas de habitação que lhe simplificam a vida, a si e aos seus familiares.

Ofertas de habitação para determinados períodos do dia

Não quer deixar a sua própria casa ou vive com familiares. À noite ou de dia precisa, contudo, de ajuda. Neste caso, existem as seguintes ofertas que o apoiam:

- › Nas clínicas de noite, as pessoas com necessidade de cuidados passam apenas a noite e de dia estão em casa.
- › Os lares de dia prestam assistência e cuidados, se necessário, durante o dia.

Muitos lares oferecem assistência de dia e/ou de noite.

Casas adaptadas para idosos

As casas adaptadas para idosos dispõem geralmente de um elevador e estão mobiladas sem obstáculos. Por essa razão, são apropriadas para pessoas que utilizam meios auxiliares, tais como muletas, andarilhos ou cadeiras de rodas. No mercado imobiliário pode encontrar casas adaptadas para idosos.

Habitação com oferta de serviços

A forma de habitação com oferta de serviços é disponibilizada por exemplo em lares para idosos ou conjuntos residenciais para idosos. Dirige-se a pessoas autónomas, que pretendem segurança e uma certa ajuda nas tarefas diárias. No caso de habitação com oferta de serviços, existem pequenas casas adaptadas para idosos com ou sem oferta básica fixa. Da oferta básica fixa fazem parte geralmente uma refeição principal, a limpeza principal da casa e o seu equipamento com um sistema de chamada de emergência. Pode, de qualquer modo, recorrer a serviços adicionais, tais como a Spitex ou serviços de refeições adicionais.

Conjuntos residenciais para idosos

Nos conjuntos residenciais para idosos são oferecidas várias formas de habitação.

Lares de terceira idade/casas de repouso

Os lares de terceira idade são apropriados para idosos que necessitem de cuidados e acompanhamento permanentes. Nalguns lares existem grupos habitacionais especiais para migrantes, que têm em conta as suas necessidades e hábitos de vida. Para conseguir um lugar num lar, dirija-se ao seu médico de família, ao serviço social da sua freguesia de residência/cidade ou a um centro de aconselhamento da Pro Senectute. É importante informar-se e inscrever-se a tempo, dado que geralmente há listas de espera para lugares em lares de terceira idade.

10

5 2

Quem paga o lar de terceira idade/casa de repouso?

Em princípio:

Os **custos de cuidados de saúde** são pagos pelas Caixas de Doença/Plano de Saúde.

Os **custos de alojamento** (alojamento, alimentação, assistência) são pagos pelo próprio utente/usuário. Estes custos variam de lar para lar.

O estado presta, se necessário, apoio financeiro para um lugar num lar através de prestações adicionais: as prestações complementares relativas ao seguro de velhice e sobrevivência AVS (AHV) e seguro de invalidez AI (IV), bem como a indemnização por alto nível de incapacidade (v. capítulo Prestações complementares e de subsistência relativas ao seguro de velhice e sobrevivência AVS [AHV] ou seguro de invalidez AI [IV]).



Formas de habitação na terceira idade

Que forma de habitação é a adequada para si e/ou para os seus familiares depende das suas necessidades e dos cuidados ou apoio de que necessita.

Informe-se no serviço social da sua freguesia de residência/município ou tire partido das ofertas de aconselhamento dos centros de contacto cantonais da Pro Senectute.

Pro Senectute

Telefone 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Votre Pro Senectute

(A Pro Senectute na sua proximidade)

www.habitat50plus.ch

Nesta página da internet encontrará informações em alemão, francês e italiano sobre várias formas de habitação.

www.infosenior.ch > Trouver un logement

(Ofertas de habitação)

Nesta página da internet encontrará, entre outras coisas, informações em alemão e francês relativas a várias formas de habitação.



Final de vida

Esclarecer a tempo questões importantes

Ao envelhecermos, debatemo-nos com o facto de a vida ser algo passageiro. Não é fácil, dado que muitas questões relativas a este tema mexem muito connosco.

De que forma e onde gostaria de ser cuidado nos últimos meses da minha vida?

Que medidas de prolongamento da vida pretendo e por quanto tempo?

Quem deve tomar decisões por mim, se eu não estiver em condições para tal?

Ganhe coragem para refletir sobre estes aspetos. É útil para si e para os seus familiares mais próximos se esclarecer e tomar providências quanto a estas questões importantes.

Testamento vital/de paciente

Num testamento vital/de paciente escrito pode estipular a forma como pretende ser tratado a nível médico, quando deixar de estar consciente.

Com um testamento vital/de paciente pode determinar antecipadamente o que deve acontecer em caso de uma doença grave ou após um acidente. O seu testamento vital é apenas válido se deixar de estar em condições de tomar decisões. Pode ajustar o seu testamento vital/de paciente em qualquer altura à sua situação de vida atual.

Elaborar um testamento vital/de paciente é uma tarefa exigente. Os médicos podem apenas tomá-lo como orientação se este estiver formulado de modo claro e se estiver disponível, quando necessário. Por essa razão, é aconselhável guardar o testamento vital/de paciente em casa de familiares, junto do seu médico de família ou numa entidade depositária.



Pode encontrar uma brochura informativa sobre o testamento vital/de paciente em www.migesplus.ch

„Testamento vital – tome providências“

Para impressão, disponível em várias línguas, grátis

Para obter mais informações sobre o testamento vital e as entidades depositárias, dirija-se ao seu médico de família ou a um dos seguintes centros especializados e de aconselhamento.

Pode obter aconselhamento pessoal para a elaboração de um testamento vital/de paciente em:

Croix-Rouge suisse (Cruz Vermelha Suíça)

Telefone 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activités (CVS em ação) > Santé (Saúde)

Pode obter testamentos vitais/de paciente em alemão, francês e italiano p. ex. nas seguintes instituições:

CARITAS

„Ma vie. Ma mort. Mes dispositions de fin de vie. Les directives anticipées de Caritas” (A minha vida. A minha morte. Testamento vital/de paciente da Caritas)

Telefone 041 419 22 74

www.caritas.ch

FMH – Federação dos médicos suíços

„Directives anticipées” (Testamento vital/de paciente)

Telefone 031 359 11 11

www.fmh.ch

Ligue suisse contre le cancer (Liga Suíça contra o Cancro)

„Directives anticipées en cas de cancer”

*(Testamento vital após o diagnóstico de cancro/
Testamento de paciente após o diagnóstico de câncer)*

Telefone 031 389 91 00

www.liguecancer.ch/fr

Cuidados paliativos

Por "cuidados paliativos" entendem-se todas as medidas que aliviem o sofrimento de uma pessoa com uma doença incurável.

Nos cuidados paliativos, está em primeiro plano reduzir as dores e acompanhar os pacientes também a nível psicológico e espiritual. Os cuidados paliativos oferecem também apoio prático a pessoas na última fase da vida. Os familiares próximos são envolvidos o mais possível, mas também ajudados.

Os cuidados paliativos são efetuados por uma equipa de tratamento, constituída por médicos e enfermeiros e, se necessário, por profissionais da área de assistência social, psicologia, assistência espiritual, bem como por voluntários.

Os cuidados paliativos não estão limitados a um determinado local. Pode recorrer-se a esta oferta em casa, no lar de terceira idade, no hospital ou numa casa própria (hospício) equipada para cuidados paliativos.

10



Quem paga os cuidados paliativos?

O seguro de doença obrigatório assume os custos, pagando as prestações que sirvam para o diagnóstico ou tratamento de uma doença e suas sequelas. Queira informar-se junto da sua companhia de seguros de doença/plano de saúde.



www.palliative.ch – Société Suisse de Médecine et de Soins Palliatifs

(Sociedade Suíça de Medicina Paliativa, Cuidados e Acompanhamento)

Telefone 044 240 16 21

www.palliative.ch

Na internet pode encontrar informações em alemão, francês, italiano e inglês, bem como endereços de todas as secções regionais.

Pode informar-se sobre as ofertas de cuidados paliativos também junto do seu médico responsável ou do serviço social da sua freguesia de residência/cidade.

Ficha técnica

Edição: 2012

Publicado por:

Schweizerisches Rotes Kreuz (Cruz Vermelha Suíça)

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefone 031 960 75 75

www.redcross.ch, gi-gesundheit@redcross.ch

Bundesamt für Gesundheit BAG (Departamento Federal da Saúde)

Direktionsbereich Gesundheitspolitik

Sektion Migration und Gesundheit

Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld

Telefone 031 323 30 15

www.bag.admin.ch, www.miges.admin.ch

Texto: Anke Kayser, Katja Navarra, Katharina Liewald

Tradução: Cândida Fernandes Meili

Fotos: André Raul Surace, www.surace.ch

Composição gráfica: wunderwerk GmbH,

www.wunderwerkmbh.ch

Layout línguas estrangeiras: Alscher Text & Design, www.alscher.ch

Encomenda na internet: www.migesplus.ch

Encomendas: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

Número de artigo em armazém BBL: 311.611.por

Impresso em papel com certificação FSC

Albanisch, Bosn./Kroat./Serb., Deutsch, Französisch, Italienisch, **Portugiesisch**, Spanisch, Türkisch
albanais, allemand, bosniaque/croate/serbe, espagnol, français, italien, **portugais**, turc
albanese, bosniaco/croato/serbo, francese, italiano, **portoghese**, spagnolo, tedesco, turco



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

