

SAÚDE EM ESTABELECIMENTOS PRISIONAIS

INFORMAÇÕES
para pessoas em estabelecimentos
prisionais

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH



Santé Prison Suisse
Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera 

Esta publicação está disponível nos seguintes idiomas:

Albanês

Alemão

Árabe

Espanhol

Francês

Inglês

Italiano

Português

Romeno

Russo

É possível fazer o download num ficheiro em formato PDF em

www.sante.prison.ch

Ficha técnica

© Santé Prison Suisse

Editor: Bundesamt für Gesundheit (Gabinete federal de saúde pública), área de Saúde Pública

Santé Prison Suisse

Cruz vermelha suíça, departamento de saúde

Agosto de 2021

Responsável pelo projeto: Gabinete federal de saúde pública, Santé Prison Suisse

Redação: Cruz vermelha suíça

Design e layout: diff. Kommunikation AG, Bern

Fonte: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Berna

www.bundespublikationen.admin.ch

Número de artigo de inventário BBL: 311.244.por

Reimpressão: Com indicação da fonte referência (também em caso de excertos)

Impresso em papel branqueado sem cloro

ÍNDICE

Saúde	4
Movimentar-se o mais possível	4
Questionar hábitos	4
Alimentar-se de forma saudável	4
Fazer algo de bom	5
Confiar em alguém	5
Cuidar da sua higiene pessoal	5
Informar-se sobre doenças contagiosas	6
Proteger-se de doenças contagiosas:	7

Doenças transmissíveis pelas vias respiratórias	11
Tuberculose	12
Gripe	13

Doenças sexualmente transmissíveis e transmissíveis por contacto direto com sangue	15
VIH/SIDA	16
Hepatite B e C	18
Gonorreia (blenorragia) e clamídia	19
Sífilis	20
Condiloma acuminado (HPV)	21

Doenças transmissíveis por falta de higiene	23
Hepatite A	24

Primeiros socorros	25
Primeiros socorros em caso de ataque epilético	26
Primeiros socorros em caso de ferimentos ligeiros	27
Primeiros socorros em caso de hemorragia intensa	28

Outras informações	29
---------------------------	----

SAÚDE

A saúde é um tema importante durante o período de detenção. Doenças contagiosas, stress, problemas pessoais, como por exemplo, a separação da família, do círculo de amigos ou colegas, podem ter efeitos negativos na saúde. A seguir encontrará sugestões de medidas em seu benefício e em benefício da sua saúde.



Movimentar-se o mais possível

A atividade física ajuda não só a exercitar os músculos, mas também a diminuir o stress. Quem for fisicamente ativo, torna-se mais forte em termos de saúde e também mais resistente ao stress. O movimento físico atua de forma positiva a nível psicológico e ajuda a ter um bom sono. O movimento pode ajudar a atenuar o medo e a tristeza.

- **Quais são as possibilidades de me movimentar ou de praticar desporto mesmo estando num estabelecimento prisional?**
- **Como posso aproveitar estas ofertas?**
- **Como costumo sentir-me após a prática de uma atividade desportiva?**



Questionar hábitos

Se quiser deixar de fumar, se tiver dúvidas sobre o consumo de álcool, se quiser deixar o consumo de drogas ou necessitar de tratamento, podemos prestar-lhe auxílio durante este período de privação de liberdade.

- **Pretendo alterar alguma coisa?**
- **Qual será o meu objetivo?**
- **Conheço as ofertas do meu estabelecimento prisional?**



Alimentar-se de forma saudável

O nosso corpo necessita de uma alimentação equilibrada para permanecer saudável e poder proteger-se contra doenças. Assim como é importante que bebamos líquidos suficientes. Pode beber água canalizada, pois possui a qualidade de água potável.

- **Ingiro diariamente frutas e legumes?**
- **Bebo diariamente o suficiente (1,5 litros)?**



Fazer algo de bom

Informe-se sobre as ofertas de trabalho, de ocupação de tempos livres e as possibilidades de formação disponíveis.

- **O que é que me faz feliz? (por ex., ler, fazer desporto, ouvir música, trabalhos manuais, etc.)**
- **Pretende aprender algo de novo?**
- **Conheço as ofertas do meu estabelecimento prisional?**



Confiar em alguém

Quando tiver problemas ou preocupações que o incomodam, pode ajudar falar sobre isso com alguém. No estabelecimento prisional há várias pessoas que o podem ajudar:

- Serviços de saúde ou médico prisional
- Funcionários prisionais
- Serviços sociais
- Acompanhamento espiritual
- Colegas prisionais

Os colaboradores no estabelecimento estão sujeitos ao dever de sigilo. Tal significa que eles não podem transmitir, fora da sua área de trabalho, informações recebidas de si.

- **Quem me pode oferecer apoio no estabelecimento?**
- **Em quem posso confiar suficientemente para falar sobre assuntos pessoais?**
- **Que possibilidades tenho de ter uma conversa em privado?**



Cuidar da sua higiene pessoal

A higiene pessoal contribui para evitar doenças contagiosas. Da higiene pessoal fazem parte o cuidado com corpo, a troca regular de roupa e a troca de roupa de cama.

- **O que é para mim importante no meu cuidado com o corpo?**
- **Quais são as possibilidades disponíveis para o cuidado do corpo?**
- **Conheço os meios para a troca de roupa de cama?**



Informar-se sobre doenças contagiosas

No estabelecimento prisional há muitas pessoas a viverem juntas num espaço reduzido. Por isso, a transmissão de doenças contagiosas pode ocorrer com mais frequência do que em liberdade. Muitas pessoas não estão informadas ou estão mal informadas e receiam, por isso, riscos de contágio em situações em que realmente não existe esse risco. Os receios infundados podem prejudicar muito a vida em comum. Estar informado ajuda a reduzir os receios e evitar corretamente os riscos de contágio.

- **O que sei sobre doenças contagiosas?**
 - **Que situações me perturbam?**
 - **A quem me posso dirigir para esclarecer as minhas dúvidas?**
-

Proteger-se de doenças contagiosas:



Informar-se sobre as possibilidades de vacinação

Os serviços de saúde ou o médico fornecem informações sobre a possibilidade e a necessidade de uma vacinação contra a gripe, hepatite A e B.

- **Proteção contra doenças que podem ser evitadas através de vacinação**
-



Informar-se sobre possíveis testes de VIH/SIDA, hepatite e tuberculose

Os serviços de saúde ou o médico fornecem informações sobre a possibilidade e a necessidade de um teste de VIH, de hepatite ou tuberculose.

- **Proteção contra a evolução silenciosa de uma doença**
-



Lavar regularmente as mãos com sabonete

- Antes das refeições
- Durante a confeção e o manuseamento de alimentos
- Após cada ida ao quarto de banho
- Em geral, quando tiver as mãos sujas

- **Proteção contra doenças que são transmitidas pelas mãos.**
-



Tossir ou espirrar para um lenço de papel

- Mantenha um lenço de papel em frente da boca ao espirrar e ao tossir. Deite-o no lixo após uso.
- Se não existirem lenços de papel, tossir ou espirrar para a dobra do braço.

- **Proteção contra doenças que são transmitidas pelas vias respiratórias.**
-



Utilizar apenas os seus próprios artigos de higiene pessoal

Não pedir emprestado artigos de higiene pessoal

- Escova de dentes
- Instrumentos de barbear
- Tesoura das unhas, corta-unhas
- Toalhas de rosto e de banho
- Máquina de cortar o cabelo

- **Proteção contra doenças que são transmitidas em contacto com ou sem sangue**
-



Evitar o contacto com sangue

- Tocar em ferimentos abertos e expostos de outras pessoas apenas com luvas (prestar primeiros socorros ainda que não estejam disponíveis luvas e lavar as mãos após a situação de emergência)
 - Proteger ferimentos abertos com pensos ou outros materiais de compressa
 - **Proteção contra doenças que são transmitidas em contacto com sangue**
-



Ter em atenção as regras de sexo seguro

- Utilizar sempre em caso de penetração (vaginal, anal ou oral) um preservativo ou um preservativo feminino
 - Não levar o esperma à boca, não engoli-lo
 - Não levar o sangue menstrual à boca, não engoli-lo
 - Em caso de prurido, ardor ou corrimento, informar o médico.
 - **Proteção contra doenças sexualmente transmissíveis**
-



Falar com os serviços de saúde, se consumir drogas

- Informe-se se é possível uma terapia de substituição de drogas.
 - Informe-se de como pode receber seringas e agulhas limpas.
 - Informe-se de como deve eliminar com segurança as seringas e as agulhas.
 - **Proteção contra doenças que são transmitidas em contacto com sangue**
-



Utilizar o seu próprio material para o consumo de drogas e não pedir emprestado

- Utilizar apenas os seus próprios talheres ou seringas, agulhas novas e limpas e não as pedir emprestado
 - Ao inalar droga, utilizar o seu próprio material e não pedir emprestado
 - **Proteção contra doenças que são transmitidas em contacto com sangue**
-



Utilizar o seu próprio material de tatuagem e não o pedir emprestado

- Utilizar agulhas de tatuagem ou objetos semelhantes apenas para uma pessoa
 - **Proteção contra doenças que são transmitidas em contacto com sangue**
-



Sintomas de doença devem ser comunicados aos serviços de saúde ou ao médico

- Febre alta
 - Tosse prolongada com expectoração com sangue
 - Dores no peito
 - Perda de peso indesejada, perda de apetite
 - Exaustão, cansaço contínuo
 - Erupções cutâneas
 - Dores durante a micção
 - Corrimento da vagina ou do pénis
 - Dores durante as relações sexuais
 - Irritação ou dores na zona genital
 - Ferimentos na zona genital
-



**DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS
PELAS VIAS RESPIRATÓRIAS**



TUBERCULOSE

A tuberculose é uma doença bacteriana que é transmitida pelas vias respiratórias.

Como se proteger do contágio:

- Informar-se sobre um possível teste à tuberculose

- Tossir ou espirrar para um lenço de papel

- Arejar bem e regularmente os espaços

- Informar-se sobre possibilidades de vacinação contra a tuberculose
Informe-se junto dos serviços de saúde ou do médico sobre a possibilidade e a necessidade de uma vacinação.

- Os sintomas de doença devem ser comunicados aos serviços de saúde ou ao médico:
Informe imediatamente os serviços de saúde ou o médico em caso de tosse, expectoração com sangue, febre, perda de apetite e perda de peso indesejada.

Não existe risco:

Não há risco de contágio através do contacto com pessoas infetadas com tuberculose cuja doença tenha já sido tratada há algumas semanas com medicação.

Tratamento:

A tuberculose é tratada com antibióticos e pode ser curada. O tratamento dura em geral 6 meses e pode ser realizado no estabelecimento prisional.

GRIPE

A gripe é uma infeção viral que surge, sobretudo, no inverno. É transmitida pelas vias respiratórias.

Como se proteger do contágio:

- Tossir ou espirrar para um lenço de papel

- Lavar regularmente as mãos com sabonete

- Informar-se sobre possibilidades de vacinação contra a gripe
Informe-se junto dos serviços de saúde ou do médico sobre a possibilidade e a necessidade de uma vacinação.

- Os sintomas de doença devem ser comunicados aos serviços de saúde ou ao médico:
Comunique aos serviços de saúde ou ao médico uma situação repentina de febre alta, dores dos membros e dores de cabeça.

Não existe risco:

Um contágio pode ser evitado, se as regras de higiene forem cumpridas de forma permanente.

Tratamento:

Os sintomas de gripe (febre, dores) são tratados com medicação (analgésicos, antipiréticos, não com antibióticos). Estes medicamentos estão disponíveis no estabelecimento.



**DOENÇAS SEXUALMENTE
TRANSMISSÍVEIS E TRANS-
MISSÍVEIS POR CONTACTO
DIRETO COM SANGUE**

VIH / SIDA

O vírus VIH é transmitido em caso de relações sexuais desprotegidas e em caso de contacto desprotegido com sangue. O vírus VIH pode ser transmitido também durante a gravidez, o nascimento ou a amamentação da mãe ao filho.

O vírus VIH afeta o sistema imunitário humano. A SIDA é um estágio final da doença em que o sistema imunitário não consegue funcionar devidamente e o corpo não se pode defender das doenças, por exemplo, uma gripe ou uma infeção na bexiga inofensiva pode ter consequências graves, até uma septicemia. A doença sem tratamento evolui mortalmente. O vírus permanece a vida inteira no corpo, com medicação pode ser mantido, i. e., a doença pode ser tratada mas não é curável. Uma pessoa infetada pode propagar o vírus.

Como se proteger do contágio:

→ **Ter em atenção as regras de sexo seguro (ver página 8)**

→ **Evitar o contacto com sangue**

→ **Utilizar apenas os seus próprios artigos de higiene pessoal e não os pedir emprestado**

→ **Utilizar os seus próprios auxiliares para o consumo da droga e não os pedir emprestado**

→ **Ao inalar droga, utilizar o seu próprio material e não pedir emprestado**

→ **Utilizar o seu próprio material de tatuagem e não o pedir emprestado**

→ **Informar-se sobre um possível teste de VIH:**

entre em contacto com os serviços de saúde ou com o médico se se sentir inseguro, porque teve relações sexuais desprotegidas no passado ou contactou com sangue de forma desprotegida.



Não existe risco:

- Ao cumprimentar com aperto de mão, abraçar, acariciar ou beijar
- Ao espirrar ou tossir
- Ao comer ou beber do mesmo objeto ou com o mesmo talher
- Ao utilizar quartos de banho ou lavabos partilhados
- Na piscina

Tratamento:

O VIH/SIDA é tratado com medicamentos anti-retrovíricos. Os medicamentos terão que ser tomados a vida inteira. O tratamento está acessível no estabelecimento.



HEPATITE B E C

A hepatite é uma inflamação do fígado que é causada por vírus.

A hepatite B e hepatite C são transmitidas em relações sexuais desprotegidas ou em contacto desprotegido com sangue.

Como se proteger do contágio:

- Evitar o contacto com sangue

- Ter em atenção as regras de sexo seguro (ver página 8)

- Utilizar apenas os seus próprios artigos de higiene pessoal e não os pedir emprestado

- Utilizar os seus próprios auxiliares para o consumo da droga e não os pedir emprestado

- Ao inalar droga, utilizar o seu próprio material e não pedir emprestado

- Utilizar o seu próprio material de tatuagem e não o pedir emprestado

- Informar-se sobre possibilidades de vacinação contra a hepatite B
Informe-se junto dos serviços de saúde ou do médico sobre a possibilidade e a necessidade de uma vacinação.

Não existe risco:

- Ao cumprimentar com aperto de mão, abraçar, acariciar ou beijar
- Ao espirrar ou tossir
- Ao comer ou beber do mesmo objeto ou com o mesmo talher
- Ao utilizar quartos de banho ou lavabos partilhados
- Na piscina

Tratamento:

Algumas formas de hepatite B e C podem ser tratadas com medicamentos antivirais. O tratamento tem a duração de um período de alguns meses a um ano. Está acessível no estabelecimento.

GONORREIA (BLENORRAGIA) E CLAMÍDIA

A gonorreia é uma doença transmissível mediante relações sexuais desprotegidas. Pode provocar infertilidade.

As clamídias são bactérias que são transmitidas em relações sexuais desprotegidas. Uma infeção de clamídia não tratada pode provocar infertilidade.

Como se proteger do contágio:

- Ter em atenção as regras de sexo seguro (ver página 8)

- Os sintomas de doença devem ser comunicados aos serviços de saúde ou ao médico
Informe os serviços de saúde ou o médico prisional em caso de ardor ou comichão durante a micção, secreção no pénis ou na vagina ou dores no abdómen.

Não existe risco:

- Ao cumprimentar com aperto de mão, abraçar, acariciar ou beijar
- Ao utilizar quartos de banho ou lavabos partilhados
- Na piscina

Tratamento:

A gonorreia e clamídias são tratadas com antibióticos. Os tratamentos estão acessíveis no estabelecimento. **A parceira ou o parceiro deve ser sempre tratado em conjunto.**



SÍFILIS

A sífilis é transmitida em caso de relações sexuais desprotegidas, em caso de contacto desprotegido com sangue assim como em beijos. A sífilis é altamente contagiosa. A sífilis tem efeitos negativos, se não for tratada, nos vasos sanguíneos, nos órgãos internos, no cérebro e no sistema nervoso.

Como se proteger do contágio:

- Ter em atenção as regras de sexo seguro (ver página 8)
- Evitar o contacto com sangue
- Utilizar apenas os seus próprios artigos de higiene pessoal e não os pedir emprestado
- Utilizar os seus próprios auxiliares para o consumo da droga e não os pedir emprestado
- Ao inalar droga, utilizar o seu próprio material e não pedir emprestado
- Utilizar o seu próprio material de tatuagem e não o pedir emprestado
- A sífilis pode ser também transmitida pelo beijo. Talheres e louça usados (vidro, chávena, etc.) não devem ser partilhados.
- Os sintomas de doença devem ser comunicados aos serviços de saúde ou ao médico Informe os serviços de saúde, se notar um nódulo ou um ferimento na zona genital.

Não existe risco:

- Ao cumprimentar com aperto de mão, abraçar, acariciar
- Ao utilizar quartos de banho ou lavabos partilhados
- Na piscina

Tratamento:

A sífilis é tratada com antibióticos. O tratamento está acessível no estabelecimento.

A parceira ou o parceiro deve ser sempre tratado em conjunto.

CONDILOMA ACUMINADO (HPV)

Os condilomas acuminados são transmitidos através de relações sexuais desprotegidas.

Como se proteger do contágio:

- Ter em atenção as regras de sexo seguro (ver página 8)
- Os sintomas de doença devem ser comunicados aos serviços de saúde ou ao médico Informe os serviços de saúde ou o médico prisional, se notar verrugas na zona da vagina, por baixo do prepúcio do pénis ou na zona anal.

Não existe risco:

- Ao cumprimentar com aperto de mão, abraçar, acariciar ou beijar
- Ao utilizar quartos de banho ou lavabos partilhados
- Na piscina

Tratamento:

Existem diversas possibilidades de tratar condiloma acuminado. Os tratamentos estão acessíveis no estabelecimento. **A parceira ou o parceiro deve ser sempre tratado em conjunto.**



**DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS
POR FALTA DE HIGIENE**

HEPATITE A

A hepatite é uma inflamação do fígado que é causada por vírus.

A hepatite A é transmitida pela ingestão de alimentos e de água contaminada ou em caso de falta de higiene nas mãos.

Como se proteger do contágio:

→ **Lavar regularmente as mãos com sabonete: após a ida ao quarto de banho, antes das refeições e durante a confeção de alimentos, em contato com alimentos, etc.**

→ **Informar-se sobre possibilidades de vacinação contra a hepatite A**
Informe-se junto dos serviços de saúde ou do médico sobre a possibilidade e a necessidade de uma vacinação.

Não existe risco:

- Não existe risco de contágio se as regras de higiene mencionadas forem cumpridas consistentemente

Tratamento:

A hepatite A é curada na maioria dos casos sem tratamento.



PRIMEIROS SOCORROS



PRIMEIROS SOCORROS EM CASO DE ATAQUE EPILÉTICO

O que fazer?

1. Manter a calma, prestar os primeiros socorros e assim que possível alertar os funcionários do estabelecimento prisional
2. Para evitar ferimentos, colocar a pessoa afetada no chão, na cama ou em algo semelhante
3. Ter em atenção a cabeça, eventualmente, colocar almofadas por baixo ou apoiá-la
4. Retirar objetos perigosos:
 - Remover objetos pontiagudos, cortantes, duros ou quentes nas proximidades da pessoa afetada ou retirá-los da mão (ferramentas, etc.)
 - Retirar eventualmente óculos
5. Se necessário, afastar a pessoa afetada das zonas de perigo (por ex., patamar, ponto de chamas, etc.) Puxar pelo tronco ou parte superior do corpo
6. Assim que o ataque tiver passado, deitar a pessoa de lado
7. Desapertar a roupa para facilitar a respiração
8. Informar os serviços de saúde ou o médico do ataque epilético
→ **Permanecer junto da pessoa afetada até o ataque terminar.**



Nunca...

- ... **manter os dentes separados ou empurrar objetos entre o maxilar superior ou inferior (perigo de ferimentos nos dentes e nos dedos)**
- ... falar, gritar, sacudir ou bater na pessoa afetada
- ... segurar a pessoa afetada durante e especialmente após o ataque (aumenta o perigo de ferimentos)
- ... dar de beber à pessoa afetada, introduzir antiepiléticos ou outros medicamentos (perigo de engolir)
- ... acordar a pessoa afetada após um ataque na fase tónica ou tentar "ativá-la" (perigo de engolir)

PRIMEIROS SOCORROS EM CASO DE FERIMENTOS LIGEIROS

Arranhões, cortes, contusão e dilaceração

1. Prestar os primeiros socorros e assim que possível alertar os funcionários do estabelecimento prisional
2. Lavar as mãos, se possível com uma solução à base de álcool
3. Usar luvas (se não estiverem disponíveis luvas: apesar disso, prestar os primeiros socorros e após a situação de emergência, lavar as mãos)
4. Não respirar, tossir, espirrar para o ferimento
5. Secar o ferimento com material esterilizado
6. Limpar cuidadosamente o ferimento com desinfetante para ferimentos
7. Colocar um penso no ferimento ou, em caso de em ferimentos maiores, colocar compressas não colantes e prendê-las
8. Observar o ferimento: em caso de hemorragia posterior prolongada, sinal de infeção, problemas motores e em termos de sensibilidade (infeção: hipertérmica e avermelhada; sensibilidade: falta de sensibilidade; a nível motor: falha de movimentos), contactar os serviços de saúde ou o médico
9. Lavar as mãos após contacto com sangue e/ou secreções

PRIMEIROS SOCORROS EM CASO DE HEMORRAGIA INTENSA

1. Prestar os primeiros socorros e assim que possível alertar os funcionários do estabelecimento prisional
2. Calçar luvas (se não estiverem disponíveis luvas: apesar disso, prestar os primeiros socorros e após a situação de emergência, lavar as mãos)
3. Colocar a pessoa afetada na horizontal
4. Levantar a parte do corpo ferida
5. Exercer contrapressão no ferimento com material absorvente
Material:
 - Toalha de rosto
 - Peça de tecido
 - Ligadura triangular
 - Cartucho de ligadura
6. Colocar penso compressivo:
 - Manter no ferimento o material definido no ponto 5
 - Exercer pressão sobre o ferimento, não prender; nódulo no ferimento
 - Se não for possível estancar a hemorragia, colocar imediatamente outra compressa
7. Entrar em contacto com os serviços de saúde ou o médico prisional
8. Lavar as mãos após o contacto com sangue e/ou secreções



OUTRAS INFORMAÇÕES

VIH / SIDA e outras doenças sexualmente transmissíveis

Linha de apoio SIDA da Suíça:

Aids-Hilfe Schweiz

Konradstrasse 20

Postfach 1118

8031 Zürich

Telefone +41 (0)44 447 11 11

www.aids.ch

Doenças infecciosas, VIH / SIDA e álcool, tabaco, drogas

Gabinete federal de saúde pública:

Bundesamt für Gesundheit

3003 Bern

Telefone +41 (0)58 463 87 06

www.bag.admin.ch

Tuberculose

Liga de doenças pulmonares suíça:

Lungenliga Schweiz

Chutzenstrasse 10

3007 Bern

Telefone +41 (0)31 378 20 50

www.lung.ch

Informações de saúde em vários idiomas

Cruz vermelha suíça:

Schweizerisches Rotes Kreuz

Departement Gesundheit und Integration

Werkstrasse 18

3084 Wabern

Telefone +41 (0)31 960 75 75

www.migesplus.ch – Informações sobre temas de saúde em vários idiomas
