

Saúde e bem-estar

Acesso aos cuidados de saúde

Os londrinos migrantes têm direito a uma série de serviços de saúde. Contudo, por vezes não é tão fácil como devia ser navegar o apoio do SNS. Esta página contém informação sobre os serviços do NHS; e recursos para apoiar os londrinos migrantes a aceder aos cuidados de saúde.

O National Health Service (NHS) (Serviço Nacional de Saúde) é o sistema de saúde do Reino Unido pago por fundos públicos. O NHS divide-se em:

- **cuidados primários**, que são o primeiro ponto de contacto para pessoas que necessitam de cuidados de saúde e normalmente é prestado por médicos de família (GP), dentistas, farmacêuticos e optometristas. Estes serviços são gratuitos para os utentes. Contudo, poderá ter de pagar pelas receitas.
- **cuidados secundários**, que normalmente necessitam de encaminhamento de um médico de família (GP) - por exemplo, para aceder aos serviços de saúde mental ou para outro tratamento especializado.
- **cuidados terciários**, que se referem a tratamento altamente especializado - como transplantes de órgãos.

Como posso aceder aos cuidados primários?

O registo com um médico de família (GP) é o modo mais direto de aceder ao leque total de serviços e tratamento do NHS. De acordo com as **orientações do NHS**, **todas as pessoas na Inglaterra têm direito a registar-se e consultar um médico de família (GP) gratuitamente.**

O médico de família está lá para ouvir as suas preocupações de saúde e fornecer conselhos. O seu médico de família (GP) informá-lo(a)-á se necessitar de outros serviços do NHS e ajudá-lo(a)-á a marcar uma consulta. Encontre o seu médico de família (GP) local através do **site NHS choices**.

Não necessita de apresentar comprovativo da sua morada, identidade ou estatuto de imigração para se registar com um posto médico. A rececionista poderá pedir-lhe que apresente um comprovativo da sua morada e documento de identificação fotográfica durante o registo, mas estes documentos não são necessários. Não deverá ser impedido(a) de se registar se não os puder apresentar.

Poderão-lhe recusar o registo se a lista do consultório médico estiver fechada a novos pacientes ou se viver fora dos limites do consultório. Se não se conseguir registar, o consultório deverá explicá-lo por escrito.

O seu estatuto de imigração não afeta o seu direito a registar-se com um médico de família (GP). Não é considerado um motivo razoável para recusar o registo.

Para ajudar a reclamar os seus direitos, o NHS England publicou cartões intitulados **"My right to register" (o meu direito ao registo)**, que pode mostrar à rececionista quando se registar.

Para mais informação sobre o registo com o médico de família (GP), consulte as [orientações do NHS](#). Também pode consultar informação sobre [o registo com um médico de família \(GP\)](#) e o acesso a [cuidados de saúde de prevenção](#) nesta brochura da Healthy London Partnership, incluindo [materiais traduzidos](#).

Se tiver problemas a registar-se com um médico de família (GP), pode:

- telefonar para o Centro de Apoio ao Cliente do NHS England no número 0300 311 22 33 ou endereço de e-mail england.contactus@nhs.net; ou
- contactar a linha de apoio clínico da Doctors of the World: 0808 1647 686 (linha gratuita) ou por e-mail clinic@doctorsoftheworld.org.uk

O que devo esperar de um médico de família (GP)?

Deve ser tratado(a) com respeito e dignidade no consultório do médico de família (GP). Não deve ser discriminado com base nas suas seguintes características protegidas por lei:

- Idade
- Deficiência
- Mudança de sexo
- Casamento ou união de facto
- Gravidez e maternidade
- Raça
- Religião ou crença
- Sexo
- Orientação sexual.

Deve receber um nível profissional de cuidados, administrados por funcionários adequadamente habilitados e experientes, numa organização adequadamente aprovada ou registada que cumpre os níveis necessários de segurança e qualidade.

Tem o direito de ser cuidado(a) num ambiente limpo, seguro e adequado. Tem o direito de aceder aos seus próprios registos de saúde e o direito à privacidade e confidencialidade. Contudo, o NHS tem o dever legal de informar o Home Office (Ministério da Administração Interna) de dívidas relevantes relativas a [cuidados prestados pelo NHS](#).

Se não estiver satisfeito(a) com o serviço que recebeu do seu médico de família (GP), deve informar o gerente do consultório sobre as suas preocupações. Se não o(a) puderem ajudar imediatamente com o seu problema, poderá seguir o processo normal de queixas. Por lei, todos os consultórios de médicos de família (GP) devem ter um processo eficiente para lidar com queixas.

Se a sua queixa estiver relacionada com o tratamento do NHS e se não estiver satisfeito com o modo como o consultório lidar com a sua queixa, pode contactar o [Provedor de Justiça Parlamentar e do Serviço de Saúde](#) no número 0345 015 4033. Pode consultar mais informação sobre os seus direitos na [Constituição do NHS](#).

Posso aceder a cuidados de maternidade?

Todas as mulheres no Reino Unido têm o direito a cuidados de maternidade no NHS, independentemente do seu estatuto de imigração ou capacidade financeira. Para mais informação sobre o acesso aos cuidados de maternidade, consulte o site da Maternity Action.

Os cuidados de maternidade são sempre considerados imediatamente necessários. Consulte a nossa secção sobre **O que acontece se necessitar de cuidados imediatos ou urgentes?** para obter mais informação.

A equipa jurídica da Maternity Action fornece aconselhamento gratuito às mulheres sobre o acesso aos cuidados de maternidade, incluindo os seus direitos e o que fazer se lhe tiverem cobrado uma taxa. Eles podem aceitar casos de migrantes, refugiados e requerentes de asilo aos quais tenha sido incorretamente cobrada uma taxa e também fornecem aconselhamento aos profissionais de saúde.

Para mais informação, consulte o **site da Maternity Action** ou contacte-os no número **0808 800 0041** quarta a quinta-feira, das 10h00 às 12h00.

Como posso aceder a receitas, cuidados dentários e exames à visão?

Certos serviços podem ser acedidos por qualquer pessoa, independentemente do seu estatuto de imigração. Contudo, terão de pagar pelo serviço se a pessoa não estiver isenta de taxas ou se não tiver o direito a ajuda com os custos de saúde ao abrigo do esquema de baixos rendimentos.

Estes serviços são:

- **receitas**
- **tratamento dentário**
- **cuidados oftalmológicos**
- **custos de deslocação de cuidados de saúde**
- **perucas e apoios de tecido.**

Uma pessoa estará isenta, se:

- tiver 60 anos ou mais;
- tiver menos de 16 anos;
- tiver entre 16 e 18 anos e estiver a estudar a tempo inteiro;
- estiver grávida ou se tiver tido um bebé nos últimos 12 meses e tiver um certificado de isenção de maternidade válido;
- tiver um certificado de isenção médica por ter uma certa condição médica - consulte a **lista do NHS sobre as condições médicas aplicáveis.**

Se não estiver isento(a), e se tiver baixos rendimentos, poderá ser legível para um certificado HC2 através do **Esquema de Baixos Rendimentos do NHS**. Isso poderá proporcionar-lhe

ajuda integral ou parcial. Pode requerer um certificado HC2 independentemente do seu estatuto de imigração. Para requerer o certificado HC2, deverá preencher um [formulário HC1](#). Consulte a [informação do NHS sobre ajuda com os custos de saúde](#) ou, se for um requerente de asilo, contacte a [Migrant Help](#) no número 0808 8010 503 ou através do seu [webchat](#).

Como posso aceder aos cuidados secundários?

O seu médico de família (GP) ajudá-lo(a)-á a aceder aos serviços de cuidados secundários de que necessita ao encaminhá-lo(a).

As pessoas que não são "[habitualmente residentes](#)" no Reino Unido poderão ter de pagar por alguns dos serviços do NHS recebidos no hospital ou na comunidade, devido aos regulamentos de cobrança do NHS.

Desde 1 de julho de 2021, este regulamento inclui os cidadãos europeus e os seus familiares que tenham chegado ao Reino Unido antes de 1 de janeiro de 2021 e que não tenham o estatuto de residente permanente (settled status) ou estatuto provisório de residente permanente (pre-settled status). Também inclui as pessoas que não tenham apresentado um pedido ao Sistema de Registo de Cidadãos da UE (EU Settlement Scheme) e as que tenham chegado depois de 1 de janeiro de 2021 e não tenham pago a Sobretaxa de Saúde da Imigração (Immigration Health Surcharge). Pode consultar mais informação em [direito aos cuidados de saúde para os cidadãos da UE](#).

Certos serviços estão isentos deste regulamento. Por conseguinte, são disponibilizados **de forma gratuita a todas as pessoas**, independentemente do estatuto de imigração. Os serviços isentos são:

- serviço de urgências
- planeamento familiar (incluindo a interrupção voluntária da gravidez)
- tratamento de doenças transmissíveis

O que é a sobretaxa de saúde da imigração?

A sobretaxa de saúde da imigração (immigration health surcharge - IHS) aplica-se a todas as pessoas que venham para o Reino Unido durante mais de seis meses. A IHS deve ser paga durante o processo de pedido de visto.

A partir de 1 de janeiro de 2021, isto inclui os cidadãos europeus que venham viver pela primeira vez para o Reino Unido.

A taxa é atualmente:

- £470 por ano para os estudantes ou vistos do [Youth Mobility Scheme \(Esquema de Mobilidade para Jovens\)](#)
- £470 por ano para os requerentes de vistos e imigração com menos de 18 anos à data do pedido
- £624 por ano para todos os outros pedidos de visto e imigração.

Deve pagar a IHS para a duração prevista da sua estadia prevista. Por exemplo, se estiver a pedir um visto com base na relação com o(a) seu(sua) parceiro(a), normalmente é-lhe atribuído

por 30 meses (dois anos e meio). Por conseguinte, teria de pagar £1.560 (£624 multiplicado por dois anos e meio).

As seguintes pessoas estão isentas de pagar a IHS (embora esta não seja uma lista exaustiva):

- as pessoas a requerer autorização de entrada ou residência por período ilimitado (indefinite leave to enter or remain)
- os profissionais de saúde ou cuidadores elegíveis para um visto de Trabalhador de Saúde e Cuidados (Health and Care Worker visa), bem como os seus dependentes
- as pessoas a candidatar-se ao abrigo do Sistema de Registo de Cidadãos da UE (EU Settlement Scheme)
- as pessoas a requerer asilo e os seus dependentes
- trabalhadores domésticos que tenham sido identificados como vítimas de escravatura e tráfico humano
- as pessoas a requerer autorização discricionária para permanecer no Reino Unido (discretionary leave to remain), tendo sido identificadas como vítimas de escravatura ou tráfico humano
- as pessoas às quais as regras de concessão de violência doméstica do Home Office se apliquem
- Profissionais de saúde S2
- pessoas elegíveis para uma licença de Trabalhador Fronteiriço e que tenham um certificado S1.

Poderá obter mais informações sobre a **Sobretaxa de Saúde da Imigração** no site do governo.

Quem está isento dos regulamentos de cobrança do NHS?

As pessoas que não são "**habitualmente residentes**" no Reino Unido poderão ter de pagar por alguns dos serviços do NHS no hospital ou na comunidade, devido aos regulamentos de cobrança do NHS. Contudo, certos grupos encontram-se isentos de taxas do NHS.

As seguintes pessoas estão isentas de taxas do NHS:

- Os detentores de visto, que tenham pago a sobretaxa de saúde como parte do processo de candidatura para o visto para entrar ou permanecer no Reino Unido.
- Os refugiados (pessoas às quais tenha sido dado asilo, proteção humanitária ou proteção temporária ao abrigo das leis de imigração) e os seus dependentes.
- Os requerentes de asilo (pessoas que se tenham candidatado a asilo e as que não se tenham candidatado ao asilo, proteção humanitária ou proteção temporária, mas planeiem fazê-lo; e pessoas cujos pedidos, incluindo recursos ainda não tenham sido decididos) e os seus dependentes.
- As pessoas a receberem **apoio de asilo ao abrigo da secção 95.**

- Os requerentes de asilo cujos pedidos tenham sido rejeitados, e os seus dependentes, a receber **apoio ao abrigo da secção 4** ou apoio da autoridade local ao abrigo da parte 1 (cuidados e apoio) da Lei de Cuidados de 2014 (Care Act 2014).
- As crianças acolhidas pela autoridade local.
- Os sobreviventes e alegados sobreviventes de escravidão moderna.
- As pessoas a receberem tratamento ao abrigo da Lei de Saúde Mental (Mental Health Act).
- Os prisioneiros e detidos em centros de detenção de imigração.
- Os requerentes de asilo a viverem na Escócia e País de Gales, cujos pedidos de asilo tenham sido rejeitados.

Os sobreviventes de tortura, mutilação genital feminina ou violência doméstica ou sexual não deverão ter de pagar por tratamento necessário em resultado da violência de que tenham sido vítimas (incluindo tratamento de saúde mental). Consulte as **orientações do governo** (página 57 e seguintes) para obter mais informação.

Para informação sobre a COVID-19, consulte a nossa página sobre a COVID-19 .

A partir de 24 de fevereiro de 2022, **os cidadãos ucranianos** que tenham **autorização para entrar ou permanecer no Reino Unido** estão isentos dos regulamentos de cobrança do NHS de modo semelhante às pessoas habitualmente residentes no Reino Unido. Pode consultar mais informação sobre o apoio disponível para os londrinos ucranianos na nossa página dedicada e no **site do governo**.

A Thrive London publicou informação e recursos para promover o **bem-estar mental dos ucranianos a chegar ao Reino Unido** e outras **populações deslocadas**.

Pode consultar mais informação sobre os regulamentos de cobrança do NHS no **site do governo** e no **site da rede de pessoas sem recurso a fundos públicos (No Recourse to Public Funds Network)**.

O que acontece se eu necessitar de cuidados imediatos ou urgentes?

Se o seu tratamento for imediatamente necessário ou urgente, não lhe deverá ser negado, mesmo que não possa pagar - embora possa receber a conta posteriormente.

- O tratamento imediato inclui tratamento necessário para salvar uma vida, evitar que uma condição crie risco de vida ou para evitar danos graves.
- O tratamento urgente inclui se um profissional clínico decidir que não pode esperar até que se espere razoavelmente que o paciente deixe o Reino Unido.

Os cuidados de maternidade são sempre considerados imediatamente necessários. A **Maternity Action** publicou guias para o(a) ajudar a compreender o programa de cobrança do NHS. Para mais informação sobre os cuidados de maternidade, consulte **Posso aceder aos cuidados de maternidade?**.

Somente os profissionais clínicos podem determinar se o paciente necessita imediatamente de tratamento, se é urgente ou se não é urgente. Se não lhe fornecerem tratamento necessário

imediatamente, isso poderá constituir uma violação da Lei dos Direitos Humanos de 1998 (Human Rights Act 1998).

Se o seu tratamento lhe for negado, contacte a [Doctors of the World](https://www.doctorsoftheworld.org.uk) para aconselhamento no número 0808 1647 686 (linha gratuita) ou por e-mail clinic@doctorsoftheworld.org.uk.

Mais informação sobre [tratamento urgente e necessário imediatamente](#) e orientações do governo sobre como implementar os [regulamentos de cobrança aos visitantes do estrangeiro](#).

O meu pedido de imigração será afetado se não puder pagar pelos meus cuidados de saúde?

O NHS poderá informar o Home Office (Ministério da Administração Interna) se tiver uma dívida por cuidados de saúde de valor superior a £500. Pode consultar mais informação a este respeito, bem como outra partilha de dados relevante, no site da Maternity Action.

Um dos motivos gerais para a recusa de pedidos de imigração (que não se aplica a pessoas a requerer asilo) é uma dívida para com o NHS superior a £500. Por conseguinte, o seu pedido de imigração poderá ser afetado se não puder pagar pelos seus cuidados de saúde. Contudo, isso não é um motivo para a rejeição automática, e é possível que o seu pedido não seja rejeitado. Por conseguinte, não é motivo para não apresentar um pedido de imigração.

Embora possa ser preocupante ter de pagar por tratamento no NHS, é importante que os pacientes recebam os cuidados de saúde de que necessitam. Há apoio disponível para os pacientes que estejam preocupados com uma conta. Em certos casos, o NHS Trust poderá permitir ao paciente pagar a prestações.

O [Mary Ward Legal Centre](#) talvez o(a) possa ajudar a organizar um plano de reembolso com o NHS Trust.

O [Doctors of the World](#) talvez possa ajudar os pacientes que achem que lhes tenha sido cobrada uma taxa erroneamente.

Acesso a apoio com a saúde mental e de bem-estar

Estamos a viver em tempos difíceis, devido à pandemia da COVID-19 e à crise do custo de vida. Isto afetou todos os londrinos, mas terá provavelmente sido mais grave para os londrinos migrantes - nomeadamente os que têm um estatuto de imigração pouco seguro ou que estão sem documentos há muito tempo. Isto inclui jovens londrinos que cresceram sem documentos, ou londrinos europeus a lidar com as consequências e insegurança do Brexit.

Estes londrinos podem sofrer de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade sobre o futuro. Ao aperceberem-se subitamente de que não têm estatuto legal; incapacidade a longo prazo de resolver a sua situação de imigração; e a mudança dramática nos seus direitos e a maneira como são tratados, uma vez que o Brexit poderá ter feito muitas pessoas ficarem preocupadas e ansiosas. Se achar que o seu bem-estar mental poderá estar a ser afetado pelo seu estatuto, fale com amigos e família da sua confiança.

Também há organizações e grupos que o(a) poderão ajudar:

- A **Brighter Futures** é gerida pela Praxis e Kazzum Arts e está aberta aos londrinos migrantes com idades entre os 18 e 30 anos
- A **MIND** disponibiliza aconselhamento e apoio a pessoas a passar por problemas de saúde mental.
- A **Mental Health Foundation** disponibiliza informação e ajuda a pessoas a passar por problemas de saúde mental e dificuldades de aprendizagem
- A **Samaritans** disponibiliza apoio confidencial para pessoas a passar por ansiedade ou desespero.
- A **Papyrus** disponibiliza uma linha de apoio para pessoas com menos de 35 anos com pensamentos de autoflagelamento ou suicídio.
- A **Rethink Mental Illness** disponibiliza apoio e aconselhamento para pessoas a viver com doença mental.

Porque é importante cuidar da sua saúde mental?

Os desafios do dia-a-dia em casa ou no trabalho podem afetar como nos sentimos e, por vezes, podem-nos fazer ficar preocupados ou perder o sono. Com o passar do tempo, estes problemas podem-se começar a acumular, a fazer-nos ficar stressados e a afetar-nos emocionalmente. É normal que nos sintamos assustados, ansiosos, em baixo ou preocupados, ou sem conseguir dormir durante tempos difíceis. Contudo, isso também pode ter um impacto negativo em si e nas pessoas à sua volta.

Se se identificar com isto, ou se souber alguém que se esteja a sentir assim, poder aceder a aconselhamento sobre como lidar com estes sentimentos e manter a sua mente saudável.

O "Good Thinking" é um serviço digital de saúde gratuito aprovado pelo NHS para apoiar as pessoas que queiram melhorar o modo como se sentem no dia-a-dia enquanto estão a viver, trabalhar ou estudar em Londres. Disponibiliza dicas, ideias e ferramentas seguras para o(a) ajudar com o seu bem-estar - incluindo recomendações para lidar com a ansiedade, depressão, stress e sono.

É um serviço anónimo, acessível a partir do seu telefone ou computador, na privacidade do seu lar, sempre que quiser. Pode ir diretamente para as ferramentas de autoajuda; ou pode responder a três perguntas simples sobre como se sente e, consoante as suas respostas, a Good Thinking recomendará ferramentas para explorar individualmente. Há mais de 120 fontes de ajuda disponíveis, incluindo aplicações móveis, sites, guias que pode descarregar, e mais informação sobre os serviços de saúde.

Que maneiras simples há de melhorar o meu bem-estar?

A Doctors of the World, em parceria com o Mayor of London e a Thrive LDN, criaram uma lista de pequenas coisas que pode fazer para se manter bem, e algumas fontes de apoio úteis se estiver em dificuldades.

Este guia encontra-se disponível em inglês e 26 outras línguas para ajudar as comunidades migrantes.

Se se sentir ansioso(a) ou stressado(a) com o trabalho, habitação ou dificuldades financeiras, explore o leque útil de recursos e orientação do **Mayor's COVID Hub** – nomeadamente as páginas sobre o **apoio para o bem-estar mental**.

Como pode aceder a ajuda urgente com a saúde mental?

Uma emergência de saúde mental deve ser levada tão a sério como uma emergência de saúde física. Ao procurar ajuda, não estará a fazer ninguém perder tempo. Se tiver um problema de saúde mental existente e uma equipa de cuidados ou cuidador(a) designado(a), é importante que o(a) contacte.

As linhas de apoio urgente do NHS para a saúde mental destinam-se às pessoas de todas as idades. Pode contactar a linha, para:

- assistência e apoio 24 horas por dia para si, os seus filhos, pais ou outros entes queridos.
- ajuda a falar com um profissional de saúde mental.
- uma avaliação para determinar os melhores cuidados para si.

Alternativamente, quando a vida se torna difícil, os Samaritanos estão disponíveis para o(a) ouvir a qualquer hora do dia ou da noite. Pode falar com eles sobre o que quer que seja que o(a) esteja a preocupar, independentemente de quão difícil seja. Telefone para o número 116 123 ou visite o site da [Samaritans](#).

A Shout oferece apoio confidencial por SMS, 24 horas por dia, 7 dias por semana, quando necessitar imediatamente de ajuda. Envie um SMS com a palavra SHOUT para o número 85258 ou consulte a Linha de Texto de Crise da Shout.

A instituição de beneficência "Cruse" para as pessoas em luto está a ajudar as famílias afetadas pelo coronavírus. Telefone para a linha gratuita 0808 808 1677 ou visite o site da [Cruse](#).

A Thrive London preparou orientações e recursos para apoiar os londrinos com a sua saúde mental e bem-estar, incluindo informação dedicada para os refugiados [ucranianos](#) e [afegãos](#).

COVID-19: Quais são os meus direitos?

O governo indicou que não lhe perguntarão qual é o seu estatuto de imigração quando for fazer um teste de COVID-19. O tratamento da COVID-19 está isento dos regulamentos de cobrança do NHS.

A vacina da COVID-19 encontra-se disponível de forma gratuita para todas as pessoas no Reino Unido, independentemente do seu estatuto de imigração.

Todas as pessoas com **5 ou mais anos** pode receber a 1.^a e 2.^a dose da vacina da COVID-19. As pessoas com 16 ou mais anos, e algumas crianças dos 12 aos 15 anos, também podem receber a dose de reforço.

Não terá de provar a sua identidade, morada e estatuto de imigração para receber a vacina, nem terá de pagar nada. Não são feitas verificações de imigração quando for receber a vacina.

Consulte a [Doctors of the World](#) para mais informação.

Como posso receber a vacina da COVID-19?

O melhor modo de receber a vacina é ao registar-se com um médico de família (GP). Contudo, a vacina não pode ser recusada aos paciente que não estejam registados e os pacientes também não necessitam de ter um número do NHS.

As pessoas que não estejam registadas com um médico de família (GP) pode consultar mais informação aqui: **Receber a vacina da COVID se não estiver registado(a) com um médico de família (GP)**.

O NHS England também publicou estas orientações sobre o acesso à vacina para pessoas que não estejam registadas com um médico de família (GP).

Os pacientes que não estejam registados com um médico de família (GP) podem aceder à vacina através dos centros sem pré-agendamento. Consulte **o site da vacina para a sua área local, para mais detalhes**.

Pode consultar mais informação no **Guia sobre a saúde dos migrantes** e no **briefing the acesso à vacina** publicado pela Doctors of the World.

O que acontece quando for receber a minha vacina da COVID-19?

Quando receber a vacina, ser-lhe-á entregue um cartão a indicar o tipo de vacina que recebeu e a data em que a recebeu. Guarde esta informação num local seguro, porque poderá precisar dela para uma segunda dose. Lembre-se de que deve receber a segunda dose dentro de oito semanas da primeira; e será elegível para receber a dose de reforço três meses depois da segunda dose. Todas estas doses podem ser administradas num centro sem pré-marcação, se não estiver registado(a) com um médico de família (GP).

Como posso aceder à minha prova de vacinação contra a COVID-19?

As pessoas registadas com um médico de família (GP) deverão poder usar esta ligação para aceder à prova de vacinação ao seleccionar "use the online NHS COVID Pass service" (usar os serviços online do NHS para o certificado da COVID) e criar dados de autenticação para o NHS: **Obter um Certificado Digital NHS COVID Pass - NHS (www.nhs.uk)**.

Também pode obter um comprovativo da vacina na aplicação do NHS. Também pode consultar as instruções para descarregar a aplicação e aceder ao seu certificado de vacinação na ligação acima. Contudo, terá de se registar com um médico de família (GP) para usar a aplicação. Também poderá telefonar para o NHS no número 119 para receber assistência. As chamadas para este número são gratuitas.

Se não estiver registado com um médico de família (GP) mas quiser aceder ao certificado de vacina da COVID-19, pode contactar a **Doctors of the World** para aconselhamento no número 0808 1647 686 (linha gratuita) ou por e-mail **clinic@doctorsoftheworld.org.uk**