



## O apoio do/a Médico/a de Família para Pessoas com Deficiência Intelectual



### O que é a Deficiência Intelectual?



A **deficiência intelectual** é uma capacidade intelectual reduzida que causa dificuldades com atividades da vida quotidiana — como por exemplo, tarefas domésticas, socialização, gestão de dinheiro — e afeta uma pessoa durante toda a vida.



As pessoas com uma deficiência intelectual tendem a demorar mais tempo a aprender e podem precisar de apoio para desenvolverem capacidades novas, compreenderem informação complexa, e interagirem com outras pessoas.



As pessoas podem ter uma deficiência intelectual ligeira, moderada, severa ou profunda. A sua deficiência pode afetá-las de maneiras diferentes.



As pessoas com uma deficiência intelectual têm uma maior probabilidade de terem problemas de saúde a longo prazo, como epilepsia ou diabetes.



É importante que o/a médico/a de família saiba que tem uma deficiência intelectual. Assim poderá receber um apoio extra e ficará no Registo de Deficiência Intelectual.



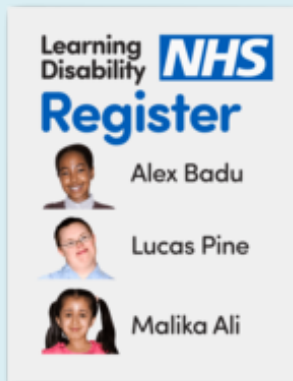
Uma **deficiência intelectual** é diferente de um transtorno de aprendizagem. As pessoas com um transtorno de aprendizagem precisam de apoio para ler, escrever, ou fazer contas. Podem sofrer de dislexia ou discalculia.



Se tiver um transtorno de aprendizagem, não fica no Registo de Deficiência Intelectual.



## Registo de Deficiência Intelectual



O registo de deficiência intelectual é uma lista de pessoas que têm uma deficiência intelectual.



Os médicos usam-no para terem a certeza de que as pessoas com uma deficiência intelectual têm o apoio correto, dado da forma correta.



Pode contactar o centro de saúde para pedir para estar no registo de deficiência intelectual.



Nem todos os funcionários dos centros de saúde sabem da existência do registo e podem não ter possibilidade de o verificar.



Pode precisar de marcar uma consulta com o/a médico/a de família para falar sobre o registo de deficiência intelectual.



Provavelmente, o/a médico/a de família vai fazer-lhe algumas perguntas sobre a deficiência intelectual e como é afetado/a por ela.



Pode usar palavras diferentes para descrever a deficiência intelectual e como é afetado/a por ela. No entanto, pode ser mais útil começar por dizer ao/à médico/a de família, ou na receção do centro de saúde, que tem uma **deficiência intelectual**.



Pode explicar-lhes que tipo de apoio precisa no quotidiano.



Pode explicar-lhes por que razão é difícil para si cuidar da sua saúde.



Pode dizer-lhes que **subsídios** recebe para a sua deficiência.



Pode dizer-lhes se tem um/a **assistente social**.



Pode dizer-lhes se teve, ou ainda tem, apoio na **escola**.



**Não** é necessário receber apoio dos serviços sociais para estar no registo de deficiência intelectual.

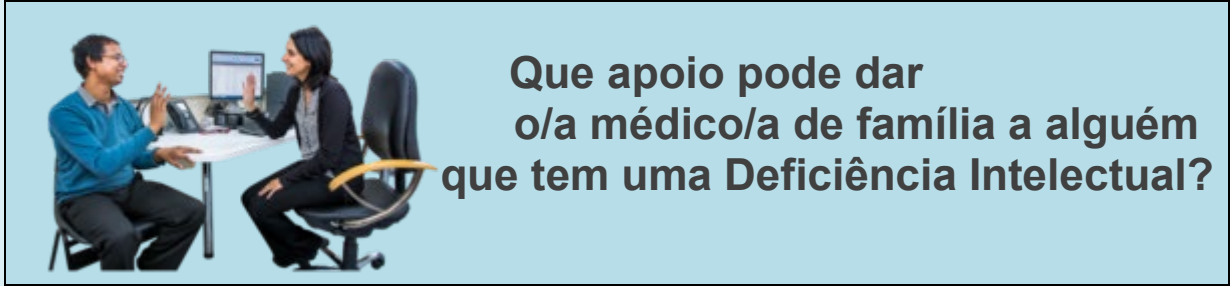


**Não** é necessário fazer quaisquer testes para estar no registo de deficiência intelectual.



Para estar no registo de deficiência intelectual, **não** é necessário estar a receber subsídios para a sua deficiência.





Segundo a lei, o centro de saúde tem de fazer algumas mudanças para facilitar os processos às pessoas com uma deficiência intelectual.



Pode pedir ao/a médico/a de família que faça algumas mudanças para facilitar a forma como faz as coisas relacionadas consigo.



A isto chama-se fazer «**Ajustes Razoáveis**». Os ajustes razoáveis podem incluir:



- Mais tempo para as suas consultas



- Dar-lhe informação sobre a sua saúde que seja fácil de ler, com letras grandes, em Braille, ou na sua língua de escolha



- Não ter de esperar muito tempo pela consulta, ou esperar num sítio que não a sala de espera



- Se a sua deficiência não lhe permite deslocar-se ao centro de saúde, o/a médico/a de família pode conseguir fazer uma consulta ao domicílio.



- Se é difícil para si fazer teleconsultas, pode pedir para ver o/a médico/a de família presencialmente.



O centro de saúde pode anotar nos seus registos que apoio ou que ajustes são precisos para si.





Se está no Registo de Deficiência Intelectual, o/a médico/a de família deve marcar-lhe um consulta anual de saúde todos os anos.

## Check-up Anual



A partir dos 14 anos, todas as pessoas com uma deficiência intelectual podem fazer um *check-up* anual.



Trata-se de uma consulta mais longa para falar da sua saúde e fazer uma verificação do seu estado de saúde. É normal que dure uma hora.



Deve ser feita pelo/a médico/a de família, mas também pode acontecer ver um/a enfermeiro/a.



Pode trazer alguém consigo para a consulta, como um/a assistente social, um/a cuidador/a ou um/a familiar.

**Durante a consulta, o/a médico/a ou o/a enfermeiro/a podem:**



- Falar sobre a sua saúde e como se sente. Por exemplo, perguntar-lhe pela sua alimentação ou como se sente no geral



- Verificar o seu corpo, ou seja, podem ver o peso, verificar o batimento cardíaco e a pressão arterial



- Falar sobre que medicamentos toma. Podem pedir-lhe análises ao sangue ou uma amostra de urina.



No final do *check-up*, deverá receber um plano de ação relacionado com a sua saúde. É um plano para se manter saudável no ano que se segue e diz-lhe que ações tem de fazer.



Com o/a médico/a, pode olhar para o plano de ação ao longo do ano e ver como está a correr.



O seu plano de ação deve ser fácil de compreender.

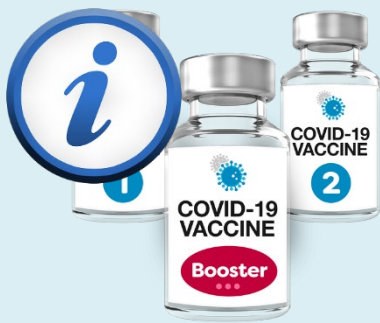
## Vacinas



As pessoas registadas como tendo uma deficiência intelectual podem receber a vacina da gripe gratuitamente e podem receber a vacina do coronavírus, inclusive a dose de reforço, antes de muitas pessoas.



Não é obrigatório tomar vacinas apenas por estar no registo de deficiência intelectual, a vacinação é uma escolha sua.



[Para mais informações sobre vacinas, veja a nossa página aqui.](#)



## Partilhar a sua informação com outras pessoas



Outras pessoas do centro de saúde podem saber dos ajustes razoáveis que têm de fazer por si para que receba o apoio necessário.



Pode pedir ao/a médico/a de família que se certifique de que a informação é partilhada também com outras pessoas ou instituições que o/a acompanham a si, como por exemplo, o hospital ou outro local de cuidados de saúde.



Isto pode ajudar todos os seus cuidadores a ver de que tipo de apoio precisa e quais os ajustes razoáveis.



## Conseguir um/a Tradutor/a



Se não fala inglês e precisa de ajuda noutra língua, o/a médico/a de família pode providenciar-lhe um/a tradutor/a.



Pessoas com uma deficiência intelectual podem pedir um/a tradutor/a.



Os cuidadores que apoiam alguém com uma deficiência intelectual também podem pedir um/a tradutor/a.



Peça ao seu médico de família que anote nos seus registos que precisa de um/a tradutor/a para as suas consultas.





## Se necessitar de mais ajuda:



- Fale com alguém do seu centro de saúde



- Fale com alguma organização da sua comunidade que seja da sua confiança



- Se ainda está na escola, fale com o/a seu/sua professor/a



- Fale com a equipa dedicada a pessoas com deficiência intelectual na sua comunidade aqui ou fale com o/a seu/sua enfermeiro/a, caso tenha um/a.



- Pode contactar a Linha de Apoio Mencap para Deficiência Intelectual através do 0808 808 111



Ou [clique aqui](#) para nos enviar um e-mail.



Se o/a médico/a de família tiver dúvidas sobre se o/a deve colocar no Registo de Deficiência Intelectual e precisar de mais informação, [há um guia da NHS England para isso aqui.](#)



## Organizações representativas que podem ajudar:

### Organizações em Sussex



- **Amaze** <https://amazesussex.org.uk/>  
01273 772289
- **Brighton and Hove Speak Out**  
<https://www.bhspeakout.org.uk/>  
01273 421921



- **Impact Initiatives**  
<https://impact-initiatives.org.uk/>  
01273 322940

### Organizações Nacionais



- **POhWER**  
<https://www.pohwer.net/>  
0300 456 2370



- **Self Advocacy Groups**  
<https://selfadvocacygroups.co.uk/>



## A História do Youssef



«A médica de família telefoname para me lembrar que tenho um *check-up*, porque eu, às vezes, esqueço-me.



Não me tinha apercebido de que estava com um nível baixo de vitamina B12 até ter feito o meu *check-up*.



Agora tomo vitaminas para corrigir o problema.



Se não tivesse feito o meu *check-up*, eu podia não me aperceber e podia ficar doente.»