

# Resposta sanitária em North Kensington: Como é que o NHS pode ajudar após o incêndio da Torre Grenfell

## Índice

Impacto do choque traumático .....	1
Como é que o NHS (Serviço Nacional de Saúde) o pode ajudar .....	2
Consulte o seu médico generalista (GP) .....	2
Necessita de conversar?.....	2
Telefone ou mande um e-mail para a linha de ajuda urgente do NHS .....	2
Apoio traumático incluindo recurso espontâneo .....	2
Serviços de menores.....	2
Ajudar-se a si próprio a manter-se bem de saúde .....	3
Equipa de proximidade.....	3
Se conhecer alguém em risco de suicídio .....	3
A sua saúde física.....	4
Cuidados respiratórios.....	4
Ajudar-se a si próprio a manter-se bem de saúde. ....	4
Vacinação gratuita contra a gripe .....	4
Doenças pré-existentes .....	4
Outros apoios disponíveis.....	5
Website e app dedicados .....	5
Apoio ao luto .....	5
Apoio disponível do Royal Borough of Kensington and Chelsea (RBKC) .....	5
Serviços de tradução.....	5
Apoio contínuo .....	5

## **Você ou alguém seu conhecido pode ter sido afetado pelo incêndio da Torre Grenfell, em junho.**

Na sequência de incidentes como o do incêndio da Torre Grenfell, muitas das pessoas afetadas apresentam maior necessidade de cuidados de saúde e receio quanto ao estado de saúde de familiares e amigos. Este folheto descreve os apoios à saúde mental e física disponibilizados pelo NHS e como se pode ajudar a si próprio a conservar-se saudável.

### **Impacto do choque traumático**

Se foi afetado pelo incêndio, é provável que sofra o choque traumático. É possível que se sinta deprimido, entorpecido, zangado, confuso, ansioso, nervoso ou exausto..

Há pessoas que constatarem que revivem sem cessar o que viram e cheiraram, os ruídos que ouviram ou como se sentiram nesse dia. Chama-se a isso ter flashbacks. Os flashbacks

podem fazer-nos reviver repetidamente experiências e fazer com que se torne difícil controlarmos as nossas ideias e os nossos sentimentos.

Sofrer um choque traumático pode fazer com que a nossa mente vagueie mais do que normalmente. É possível perdermos a concentração e esquecermo-nos daquilo em que estávamos a pensar, ou mesmo de onde estamos. É possível que também tenhamos pesadelos.

O choque traumático pode manifestar-se de várias formas. Não há formas certas nem erradas de nos sentirmos após um incidente da gravidade de um incêndio. Seja como for que se sinta, o NHS está aqui para ajudar.

## **Como é que o NHS (Serviço Nacional de Saúde) o pode ajudar**

### **Consulte o seu médico generalista (GP)**

O seu GP agilizará a sua consulta e dar-lhe-á margem para conversar sobre a sua saúde com um profissional experiente e que conhece a sua história clínica.

Os GPs podem marcar consultas mais longas para pessoas afetadas pelo incêndio. Terá bastante tempo para falar de tudo o que estiver a sentir.

Se não estiver inscrito num GP, pode saber como se inscrever on-line em [www.nhs.co.uk](http://www.nhs.co.uk), ou fazê-lo pessoalmente no seu consultório mais próximo. Não necessita de identificação nem de prova de morada para se inscrever. Se precisar de ajuda para preencher os formulários, envie-nos um e-mail para [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net).

É apresentada, no verso deste folheto, uma lista com todos os consultórios disponíveis.

## **Necessita de conversar?**

### **Telefone ou mande um e-mail para a linha de ajuda urgente do NHS**

Destinada a quem necessite de ajuda psicológica ou emocional urgente, o NHS local possui uma linha de ajuda gratuita 24 horas por dia. O serviço é confidencial e não lhe exige que forneça quaisquer dados pessoais. Os serviços podem ser contactados telefonando para o 0800 0234 650 ou enviando um e-mail para [cnw-tr.SPA@nhs.net](mailto:cnw-tr.SPA@nhs.net) em qualquer dia, a qualquer hora, inclusive aos fins de semana e feriados. Basta dizer ao telefonista que foi afetado pelo incêndio da Torre Grenfell, e ele assegurará o seu reencaminhamento rápido para o serviço e para o apoio adequados.

### **Apoio traumático incluindo recurso espontâneo**

Há um serviço confidencial e gratuito do NHS para os adultos e crianças que tenham sido afetados pelo incêndio da Torre Grenfell. Este proporciona apoio se você ou os seus filhos se sentirem traumatizados, não conseguirem dormir, tiverem recordações negativas ou imagens do evento a vir inesperadamente à ideia, ou se estiverem ansiosos, stressados ou angustiados. Há também um amplo programa de despistagem para detetar pessoas que possam sofrer de choque pós-traumático (PTSD). Pode recorrer a eles espontaneamente em: [www.take-time-to-talk.com](http://www.take-time-to-talk.com).

### **Serviços de menores**

Desde junho, as nossas equipas têm trabalhado em colaboração estreita com as famílias e as escolas para proporcionar apoio de saúde mental às crianças e adolescentes. Este

**0800 0234 650 [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)**

serviço chama-se CAMHS, sigla inglesa para serviços de saúde mental para crianças e adolescentes. Pode implicar uma avaliação para detetar se existem sintomas de sofrimento, e nesse caso referenciar a pessoa para o serviço apropriado. O CAMHS aceita referências de profissionais de saúde (incluindo GPs), escolas e faculdades, mas também de famílias e prestadores de assistência. Pode referenciar-se por iniciativa própria ao serviço telefonando para: 0800 0234 650.

### **Ajudar-se a si próprio a manter-se bem de saúde**

O NHS aconselha-o vivamente a entrar em contacto com um dos serviços acima, no caso de apresentar os sintomas traumáticos descritos neste folheto. No entanto, se não se sentir à vontade para o fazer, há coisas que pode fazer por si próprio que está clinicamente comprovado que aliviam os sintomas.

### **Respire e conte**

Se tiver um ataque de pânico ou um flashback, tente concentrar-se em inspirar e expirar e contar até cinco. Há pessoas que acham que contar objetos - por exemplo, contar todos os objetos que vejam e que sejam vermelhos - pode também aliviar bastante.

### **Aprenda os elementos ativadores do seu caso**

Os sons, cheiros e visões são ativadores vulgares quando o cérebro está a processar uma situação traumática. Se mantiver um diário de como se sente, poderá detetar padrões e identificar antecipadamente coisas que seja provável que ativem os ataques de pânico ou de angústia. Se descobrir esses sintomas com antecedência, poderá ser mais fácil para si lidar com eles. Por exemplo, pode constatar que quando passa regularmente por determinado local, termina por perder a concentração, ficar ansioso ou reviver o incêndio como se ele estivesse a voltar a acontecer. Se já estiver preparado para o que vai sentir, poderá ser capaz de tornar os seus sintomas menos devastadores.

### **“Ligue-se à terra”**

As pessoas que enfrentam situações traumáticas têm múltiplas formas diferentes de se “ligarem à terra”. Há pessoas que trazem consigo um objeto vulgar, ou que se concentram num objeto próximo que lhes mantenha a mente no presente. Podem ser coisas simples, como uma joia, um relógio, um porta-chaves, uma caneta ou um brinquedo para aliviar o stress. Permita-se a si próprio cuidar das suas carências. Reserve tempo para ver o seu filme favorito, ouvir música de que goste, ler um livro, banda desenhada ou revista repousante, e lembre a si mesmo que agora já está em segurança.

### **Equipa de proximidade**

A função da equipa de proximidade é levar o NHS até às pessoas que dele precisem, onde quer que elas estejam. Para além do trabalho porta a porta, também estão instalados na Igreja Metodista de Notting Hill, 240 Lancaster Rd, Londres W11 4AH, entre as 23h00 e as 8h00, e entre as 10h00 e as 20h00 em The Curve, 10 Bard Road, W10 6TP. A equipa está presente para ajudar, fornecendo apoio e formação a voluntários, dando resposta aos receios de vizinhos, familiares e amigos, e mantendo clínicas adaptadas às necessidades locais. Encontram-se disponíveis mediante pedido por via telefónica para 020 8962 4393 ou por e-mail para [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net).

A equipa tem todo o prazer em se deslocar a quaisquer reuniões de grupos ou em organizar reuniões sobre tópicos específicos, se você preferir.

### **Se conhecer alguém em risco de suicídio**

Se reparar que alguém que lhe seja próximo tem dificuldade em superar ou até tem tendências suicidas, deve contactar a linha permanente especializada em saúde mental pelo 0800 0234 650 ou pedir à pessoa com quem está preocupado para ela própria

**0800 0234 650 [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)**

telefonar. Se houver necessidade urgente, os telefonistas assegurar-se-ão de que receba rapidamente o apoio apropriado. Nem todos necessitam de apoio especializado de saúde mental - há pessoas que precisam de ajuda prática, e outras apenas de alguém com quem falar. Os Samaritans estão sempre disponíveis para lhes telefonar confidencialmente em qualquer dia a qualquer hora, de forma gratuita, para o 116 123.

## **A sua saúde física**

### **Cuidados respiratórios**

A Public Health England continua a monitorizar a qualidade do ar em torno da torre Grenfell, e continua a comunicar risco reduzido para a saúde das pessoas resultante da poluição do ar. Pode ler os relatórios respetivos em [www.gov.uk](http://www.gov.uk).

No entanto, você pode ainda ter receio que o incêndio tenha afetado a sua respiração, ou criado outros problemas se já tinha alguma doença também relacionada com o sistema respiratório, como a asma. As dificuldades respiratórias podem ser agravadas pelo stress e pelo choque traumático.

Se estiver preocupado, pode marcar uma consulta com o seu GP, que o poderá avaliar e, se necessário, referenciá-lo para uma clínica especializada no sistema respiratório que trata tanto de adultos como de crianças. O NHS agiliza o processo de todas as pessoas afetadas pelo incêndio, pelo que não deverá ter de esperar mais de 14 dias pela consulta após ser referenciado. Estão disponíveis mais informações e orientações sobre o sistema respiratório em [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk).

### **Ajudar-se a si próprio a manter-se bem de saúde.**

O NHS está sempre disponível no caso de precisar da nossa ajuda. Mas há várias doenças e lesões que pode tratar sozinho, como pequenos cortes, dores de cabeça, tosse ou constipação, ou uma farpa que precise de retirar. Esteja preparado e mantenha um armário de primeiros socorros bem equipado.

Cuidar da sua saúde geral é também muito importante. Deve-se assegurar de que come e faz bastante exercício. Se for fumador, pode pensar em deixar de fumar usando o serviço Kick It stop smoking. Para ter acesso ao serviço ou ter mais informações, envie um e-mail para [s.smoking@nhs.net](mailto:s.smoking@nhs.net), telefone para o 020 3434 2500, ou visite o website: [www.kick-it.org.uk](http://www.kick-it.org.uk). Se beber, deve certificar-se de que não ultrapassa os níveis diários recomendados de álcool.

Se foi afetado pelo incêndio da Torre Grenfell, é também importante que mantenha os contactos sociais, compareça a todas as suas consultas marcadas e não tenha medo de procurar ajuda.

### **Vacinação gratuita contra a gripe**

Oferecemos a vacinação anual gratuita contra a gripe a todos os residentes da Torre Grenfell Tower e vizinhanças circundantes. O seu consultório de GP ou a sua farmácia podem ministrá-la, e pode contactá-los diretamente. Para pessoas deslocadas ou incapacitadas de saírem de casa, é favor contactar o seu consultório ou um funcionário de proximidade para ajudar a providenciar a vacinação.

### **Doenças pré-existent**

Para além de sofrer os efeitos do incêndio, é possível que já vivesse com doenças como demência, diabetes ou outros problemas de saúde física ou mental. É importante que fale

com o seu GP sobre qual o apoio adicional de que pode necessitar e perguntar-lhe quais as organizações de voluntários ou sem fins lucrativos do setor que podem ajudar.

## **Outros apoios disponíveis**

### **Website e app dedicados**

Pode encontrar muito apoio num só lugar, no nosso novo website de resposta. O website contém informações importantes sobre saúde física e emocional e bem-estar, detalhes de eventos, notícias relacionadas com a saúde e links para outros recursos disponíveis. O endereço é [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk).

No inverno de 2017, será lançada uma versão em app do website para acesso rápido e fácil a partir de dispositivos móveis para quem pretenda ler as informações em movimento.

### **Apoio ao luto**

A dor é um processo natural após a perda de alguém próximo, mas pode ser terrível. Se você ou alguém que conheça perdeu algum amigo ou ente querido e gostaria de falar, está disponível apoio junto da Cruse Bereavement Care (assistência psicológica ao luto). A Cruse oferece apoio a adultos, jovens e crianças através de assistência por entrevistas pessoais, telefone, e-mail e website. A sua linha de ajuda telefónica gratuita, pelo 0808 808 1677, funciona de segunda a sexta-feira entre as 9h30 e as 17h00 (exceto aos feriados), com horário alargado até às 20h00 às terças, quartas e quintas-feiras. Pode também enviar-lhes um e-mail para [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk).

### **Apoio disponível do Royal Borough of Kensington and Chelsea (RBKC)**

A equipa de Care for Grenfell proporciona um ponto de acesso unificado aos serviços e apoios disponibilizados pelo RBKC (autarquia local). A equipa trabalha para solucionar e encaminhar pedidos para as equipas mais adequadas e assegurar aos residentes que lhe é providenciado o apoio de que necessitem. A Care tem um horário de abertura entre as 8h00 e as 20h00 todos os dias, mas possui um serviço fora das horas de expediente que funciona para emergências sete dias por semana. Para mais informações, ligue para 020 7745 6414, mande um e-mail para [careforgrenfell@rbkc.gov.uk](mailto:careforgrenfell@rbkc.gov.uk) ou visite [www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell](http://www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell).

### **Serviços de tradução**

Se necessitar de tradução quando estiver num serviço do NHS (tratamento do sistema respiratório, de proximidade ou de PTSD, por exemplo), ela ser-lhe-á prestada pessoalmente se soubermos antecipadamente da sua vinda, ou pelo telefone quando vier de uma hora para a outra. O seu GP também pode reservar para si um serviço de traduções.

### **Apoio contínuo**

No NHS, sabemos que necessita de apoio ao longo de vários anos, e queremos colaborar consigo para nos assegurarmos que esse apoio corresponde às suas necessidades.

Aquilo que nos disser vai ajudar a configurar os nossos serviços.

Para nos transmitir as suas opiniões ou se tiver quaisquer dúvidas ou receios, telefone para o 020 3350 4224 ou envie-nos um e-mail para [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

## Consultórios que se encontram abertos a inscrições

### Foreland Medical Centre

188 Walmer Road  
Londres W11 4EP  
Tel.: 020 7727 2604  
[www.forelandmedical.co.uk](http://www.forelandmedical.co.uk)

### The Practice Beacon

111-117 Lancaster Road  
Londres W11 1QT  
Tel.: 020 7985 9900  
[www.thepracticebeacon.nhs.uk](http://www.thepracticebeacon.nhs.uk)

### Notting Hill Medical Centre

14 Codrington Mews  
Londres W11 2EH  
Tel.: 020 7727 5800  
[www.nottinghillgp.co.uk](http://www.nottinghillgp.co.uk)

### Portobello Medical Centre

14 Codrington Mews  
Londres W11 2EH  
Tel.: 020 7727 2326  
[www.portobellomedicalcentre.co.uk](http://www.portobellomedicalcentre.co.uk)

### St Quintin Health Centre

St Quintin Avenue  
Londres W10 6NX  
Tel.: 020 8960 5677  
[www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/](http://www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/)

### North Kensington Medical Centre

St Quintin Avenue  
Londres W10 6NX  
Tel.: 020 8969 5151  
[www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk](http://www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk)

### Colville Health Centre

51 Kensington Park Road  
Londres W11 1PA  
Tel.: 020 7727 4592  
[www.colvillehealthcentre.co.uk](http://www.colvillehealthcentre.co.uk)

### The Portland Road Practice

16 Portland Road  
Londres W11 4LA  
Tel.: 020 7727 7711  
[www.portlandroadsurgery.nhs.uk](http://www.portlandroadsurgery.nhs.uk)

### Exmoor Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing

Exmoor Street  
Londres W10 6DZ  
Tel.: 020 8962 5166  
[www.exmoorsurgery.nhs.uk](http://www.exmoorsurgery.nhs.uk)

### Barlby Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing

Exmoor Street  
Londres W10 6DZ  
Tel.: 020 8962 5100

### Dr Razak

**The Golborne Medical Centre**  
12-16 Golborne Road  
Londres  
Greater London W10 5PE  
Tel.: 020 8964 4801  
[www.golbornemedical.nhs.uk/](http://www.golbornemedical.nhs.uk/)

### The Golborne Medical Centre

12-14 Golborne Road  
Londres  
Greater London W10 5PG  
Tel.: 020 8969 2058  
[www.golbornemedical-drramasamy.co.uk](http://www.golbornemedical-drramasamy.co.uk)

Use este espaço para quaisquer notas ou números de telefone importantes que deseje guardar.

---

---

---

---

---

---

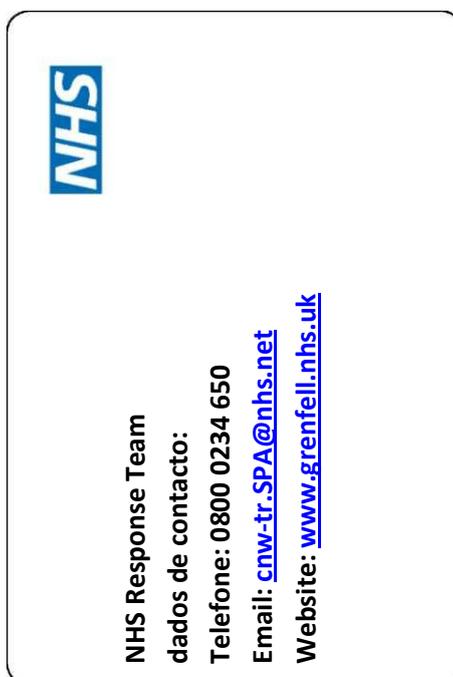
---

---

---

---

Retire este cartão e mantenha os nossos dados de contacto à mão para os ter quando necessitar deles.



Se tiver quaisquer dúvidas ou observações sobre este folheto, ou pretender um exemplar do mesmo em caracteres grandes ou em outro idioma, telefone para 020 3350 4224 ou envie um e-mail para [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

- Deve procurar ajuda se detetar, em si ou em alguém que conheça, as situações seguintes:
- Alterações do comportamento
  - Retraimento
  - Aparência de estar preocupado ou angustiado
  - Alterações nos padrões de sono
  - Dizer coisas preocupantes

***NHS(Serviço Nacional de  
Saúde)***

NHS West London CCG

W: [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)

E: [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

T: 020 3350 4224

CS46486 12/17