Cidade de S. Paulo
(ÁRABE)



Para mulheres
do Oriente Médio
e Norte da África

مرحبًا!

الأجنبيات اللواتي يصلن إلى البرازيل أو يعشن فيها أو يلجأن إليها.
ويحتوي على معلومات لضمان حقوقهن وصحتهن ورفاههن في بلدنا.

الفهرس:

– المهاجرون الدوليون – ص. 3
– مركز استقبال المهاجرين – CRAI– ص. 4
– لدى الأشخاص من بلدان أخرى حقوق – ص. 5
– الوثائق البرازيلية – ص. 6–7
– دور الحضانة والمدارس – ص. 8–10
– النقل المدرسي – ص. 11
– المراكز الصحية – ص. 12
– الاستشارات الصحية – ص. 13
– الوقاية من الحمل – ص. 14
– للنساء الحوامل – ص. 15
– دعم النقل للنساء الحوامل – ص. 16
– مراكز صحية أخرى للنساء – ص. 17
– العدوى المنقولة جنسيًا (IST) - ص . 18
لقاحات للوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا ص . 19
– لقاحات أخرى متاحة – ص. 20
الوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا وفيروس نقص المناعة البشرية و لإيدز – ص. 21
– الوقاية بعد التعرّض لفيروس نقص المناعة البشرية الإيدز باستخدام (PEP) - ص. 22
– الوقاية قبل التعرّض لفيروس نقص المناعة البشرية
– في حالات الخطر المرتفع – ص. 23
– الكشف عن العدوى المنقولة جنسيًا – ص. 24
– أعراض العدوى المنقولة جنسيًا – ص. 25
– رعاية المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية – ص.26
– الصحة النفسية والكحول والمخدرات – ص .27
– صحة الفم والأسنان – ص. 28
– الدعم في مجال تقويم العظام وإعادة التأهيل – ص. 29
– العنف ضد الأطفال والمراهقين والمراهقات – ص. 30
– عمل الأطفال واليافعين – ص. 31
– العنف ضد المرأة – ص. 32
– العنف ضد الأشخاص من مجتمع الميم (LGBT) – ص. 33
– أنواع أخرى من العنف – ص. 34
– الدعم الاجتماعي والمهني – ص. 35-36
– خدمات الرعاية الاجتماعية – ص. 37-39
– أشكال أخرى من الدعم الاجتماعي – ص. 40

المهاجرون الدوليون في البرازيل

يأتي أشخاص من جميع أنحاء العالم للعيش في البرازيل لأسباب متنوعة.
!وساو باولو ليست استثناءً
ففي السنوات الخمس عشرة الأخيرة، استقبلت المدينة ما يقارب 320 ألف شخص.



توفّر بلدية ساو باولو المأوى والخدمات المتخصصة للسكان المهاجرين من خلال مركز مرجعي واستقبال المهاجرين (CRAI):

شارع ماجو (Rua Major Diogo)، رقم 834، حي بيلا فيستا (Bela Vista)
الهاتف : 55(11)23615069+
البريد الإلكتروني: crai@prefeitura.sp.gov.br , crai@sefras.org.br

توفّر هذه الخدمة الإرشاد بعدة لغات.

مركز استقبال المهاجرين - CRAI





توفّر الخدمة الإرشاد بعدة لغات بشأن:

- تسوية أوضاع الهجرة: gestao.crai@sefras.org.br
- المساعدة القانونية: juridico.crai@sefras.org.br
- دورات اللغة البرتغالية
- ورشات التطوير المهني
- الدعم النفسي والاجتماعي: servicosocial.crai@sefras.org.br

تعمل هذه الخدمة أيضًا في أحياء المدينة. يُرجى الاطلاع على الجدول لمعرفة برنامج الشهر القادم على الموقع الإلكتروني:

https://prefeitura.sp.gov.br/web/imigrantes_e_trabalho_decente/w/crai/362882

يمكن للمجموعات أو ممثلي المهاجرين طلب زيارة من CRAI عبر الرابط المتنقل:

https://forms.gle/XTKuJSaESu3iLrPE9

للأشخاص القادمين من بلدان أخرى حقوق

في الخدمات العامة البرازيلية، يمكنك:



- الحصول على الخدمات اللازمة لتسوية وثائقك الرسمية؛
- لديكِ الحق في الدراسة أو تسجيل أطفالكِ في المدارس العامة البرازيلية؛
- لديكِ الحق في تلقي الرعاية من خلال النظام الصحي الموحد **(SUS)**. ويوفّر هذا النظام وصولًا شاملًا ومجانيًا إلى الرعاية الصحية، بغضّ النظر عن جنسيتكِ أو وضعكِ كمهاجرة؛
- لديكِ الحق في الحصول على الدعم الاجتماعي الذي تقدّمه خدمات المساعدة الاجتماعية، حتى في حالات انخفاض الدخل أو الهشاشة في العمل.

في البرازيل، الخدمات العامة متاحة أيضًا للمهاجرين.

الوثائق البرازيلية

1. يجب عليكِ الحصول على رقم CPF - سجل الأشخاص الطبيعيين - عبر الموقع الإلكتروني :
https://servicos.receita.fazenda.gov.br/servicos/cpf/inscricaocpfestrangeiro/default.asp

2. يجب تنزيل تطبيق Gov.br على هاتفك المحمول، والتسجيل فيه، وإنشاء كلمة مرور عبر بوابة الحكومة البرازيلية https://www.gov.br

3. بعد التسجيل وإنشاء كلمة المرور، ادخلي إلى بوابة الهجرة التابعة للشرطة الاتحادية عبر الرابط
https://www.gov.br/pf/pt-br/assuntos/imigracao/pt/etapas
اختاري بلدك ووضعك من حيث الهجرة, إذا كنتِ من إحدى دول أمريكا الجنوبية، فاختاري «اتفاقية ميركوسور

4. املئي استمارة التسجيل الخاصة بالشرطة الفيدرالية /SISMIGRA على الموقع
https://servicos.pf.gov.br/sismigra-internet/faces/publico/tipoSolicitacao/acordoPermanenciaRegistroEmissaoCie.seam

5. يجب عليكِ حجز موعد عبر الإنترنت لزيارة مكتب التسجيل الحضوري التابع للشرطة الفيدرالية
https://servicos.pf.gov.br/agenda-web/acessar

يقع أقرب مركز إقليمي للشرطة الفيدرالية إلى فرانسيسكو موراتو في حي لابا، ساو باولو.
شارع هوغو دانتولا (Rua Hugo D'Antola) .رقم 95، من الساعة 9:00 إلى 16:30.

الوثائق البرازيلية



يجب إحضار ما يلي:

- استمارة **SISMIGRA** مكتملة (انظر أعلاه)؛
- .إيصال رسوم الإصدار مطبوعًا ومدفوعًا في البنك
يمكن تعبئته ببياناتكِ وإدخال الرمز **140066**
(معالجة وتقييم طلبات تصريح الإقامة) على الموقع الإلكتروني
https://servicos.pf.gov.br/gru2/gru?nac=1&rec=9
- صورتان حديثتان بحجم بمقاس **3x4** سم
- إثبات سكن في البرازيل؛
- وثيقة هوية سارية المفعول (جواز سفر أو بطاقة هوية من بلدكِ إذا كان من دول الميركوسور)، أو شهادة زواج أو ميلاد تتضمن اسمَي الأم والأب، مع ترجمة معتمدة؛
- شهادة السوابق الجنائية الفيدرالية للمنطقة الثالثة، متوفرة على
https://web.trf3.jus.br/certidao-regional/CertidaoCivelEleitoralCriminal/SolicitarDadosCertidao
- عند وجودكِ هناك، اطلبي معلومات حول كيفية الحصول **CRMN** - البطاقة الوطنية لتسجيل المهاجرين ستكون هذه الوثيقة نهائية وتُثبت هويتكِ وعنوانكِ في

احرص على تسوية وثائقك الرسمية في أقرب وقت ممكن!

دور الحضانة والمدارس

لتسجيل الأطفال الأجانب، ذكورًا وإناثًا، في البرازيل، يجب على أولياء الأمور أو الأوصياء التوجّه إلى أقرب مدرسة حكومية من مكان إقامتهم.
في لحظة التسجيل لا تُطلب أي وثائق.



عند التسجيل، يجب تقديم:

- جواز السفر أو بطاقة التسجيل الوطني للأجانب (RNE)
- الوثائق المدرسية من بلدهم الأصلي

وفي حال عدم توفر هذه الوثائق، سيتم تقييم الطفل وتسجيله في المرحلة الدراسية المناسبة لعمره ونموّه

يجب على جميع الأطفال، ذكورًا وإناثًا، الدراسة!

دور الحضانة والمدارس

طلب التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة – الأطفال من عمر ٥ إلى 5 سنوات



- **الأطفال من عمر 0 إلى 4 سنوات:**

التسجيل في الشواغر في مراكز التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة (CEI)/ دور الحضانة

- **الأطفال من عمر 4 إلى 5 سنوات:**

التسجيل في الشواغر في المدارس البلدية للتعليم في مرحلة الطفولة المبكرة - EMEIs

اطّلع على الموقع الإلكتروني
https://cadastroinfantil.sme.prefeitura.sp.gov.br

يضمن برنامج "الأم البولستانية" (Mãe Paulistana)
أماكن للحوامل اللواتي يبدأن متابعة الحمل في المراكز الصحية حتى الشهر الرابع من الحمل.

دور الحضانة والمدارس



طلبات الالتحاق بالتعليم الابتدائي أو الثانوي:

- *يمكن تسجيل الطفل أو الطفلة حضوريًا في المدرسة التي تختارونها، أو عبر الإنترنت من خلال الرابط*
  https://sed.educacao.sp.gov.br/NCA/PreInscricaoOnline/login

الوثائق المطلوبة للتسجين:

- شهادة ميلاد الطفل/الطفلة أو وثيقة هويته/هويتها؛
- إثبات عنوان السكن؛
- وثائق الهوية (CPF وَ RG) للأم الأب و/أو الوصي؛
- رقم هاتف للتواصل؛
- إذا كانت متوفرة، وثيقة الانتقال المدرسي، وبطاقة التطعيم أو بطاقة SUS الخاصة بالطفل/الطفلة؛
- ببطاقة Bolsa Família (إذا كانت متوفرة)

تُقدَّم في مدرسة EMEBS Hellen Keller لواقعة في Rua Pedra Azul, رقم 314,
حي Aclimação هاتف 55730667 خدمات التعليم الخاص للأشخاص الصمّ والبُكم

النقل المدرسي

تقدّم مدينة ساو باولو مزايا في مجال النقل لأغراض الدراسة

- الأمهات والآباء أو المسؤولون عن الأطفال من عمر 0 إلى 4 سنوات، المسجّلين في دور الحضانة العامة يحق لهم الاستفادة من برنامج ماماي تاريفا زيرو Mamãe Tarifa Zero الذي يوفّر رحلتين يوميًا مجانًا باستخدام بطاقة النقل «بيلهيتي أونيكو في مرحلة الطفولة المبكرة (Bilhete Único)



لنقل الأطفال إلى الحضانة. لمزيد من المعلومات

https://bilheteunico.sptrans.com.br/mamae/

- الطلاب والطالبات في التعليم الابتدائي أو الثانوي الحكومي بما في ذلك البالغون الذين يدرسون في برنامج تعليم الشباب والبالغين المسجّلين في (EJA - Educação de Jovens e Adultos) يمكنهم الحصول على تعرفة مخفّضة بنسبة 50%
- يمكنهم طلب الحصول على وسائل نقل مجانية عن 1.5 من الحد لأدنى للأجور. يمكنهم طلب الحصول على وسائل نقل مجانية يكفي أن يقوموا بالتسجيل وأن تكون لديهم إفادة الـ

يابحث عن المعلومات، وإذا لزم الأمر، سجّل في (SP Trans) عبر:

https://atendimento.sptrans.com.br/cadastro

المراكز الصحية

المراكز الصحية في البرازيل هي وحدات الرعاية الصحية الأساسية (UBS)، التي توفّر.

- يتنظيم الأسرة، مع إمكانية استخدام وسائل منع الحمل والإحالة لإجراء التعقيم
- لحصول على الإرشاد الغذائي، والعلاج الطبيعي، وممارسة الأنشطة البدنية أو الممارسات التي تساعد على تحسين جودة الحياة
- الحصول على الدعم في حالات العنف من خلال
- مركز الوقاية من العنف (NPV)
- ابحث عن وحدة الرعاية الصحية الأساسية (UBS) التابعة لك حسب العنوان على الخريطة:
  https://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/



أو ابحث حسب العنوان على: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/2024_05_08_Relacao_da_UBS_da_Cidade_de_Sao_Paulo.pdf

الاستشارات الصحية

يمكن لجميع الأشخاص طلب مواعيد لمتابعة حالتهم الصحية العامة من خلال النظام الصحي الموحد (SUS) بما في ذلك إجراء فحوصات ضغط الدم ومرض السكري وغيرها

يمكن للنساء أيضًا



- متابعة صحتهن من خلال الفحوصات النسائية، بما في ذلك مسحات عنق الرحم، والوقاية من السرطانات، بما في ذلك سرطان عنق الرحم، وقناتي فالوب، والمبيض والثدي، وغيرها
- البحث عن وسائل منع الحمل
- معالجة الشكاوى المتعلقة بالألم، وأعراض العدوى المنقولة جنسيًا وغيرها من المشكلات الصحية
- متابعة الحمل وتلقّي الرعاية السابقة للولادة
- متابعة مراحل انقطاع الطمث (سنّ اليأس)، والحصول على المساعدة للسيطرة على الأعراض المصاحبة لهذه المرحلة
- الحصول على الرعاية في مجال الصحة النفسية للحالات الأقل خطورة، مثل القلق والاكتئاب
- المشاركة في الممارسات التكاملية، والأنشطة البدنية، والحصول على الإرشاد الغذائي والنفسي
- توعية الأزواج والأبناء وغيرهم من الرجال في الأسرة حول كيفية الاهتمام بصحتهم

الوقاية من الحمل

افي البرازيل، يمكن للنساء أن يقررن عدد الأطفال اللاتي يرغبن في إنجابهم ومتى يرغبن في ذلك، بما يتيح لهن التخطيط لحياتهن والاهتمام بصحتهن

توفّر مراكز الصحة العامة الاستشارات وخدمات الوقاية من الحمل، باستخدام وسائل مجانية ومناسبة لاحتياجاتك

- حبوب منع الحمل
- حقن منع الحملل
- اللولب (النحاسي أو الهرموني
- الغرسة المانعة للحمل تحت الجلد
- الواقيات الذكرية التي يمكن الحصول عليها دون الحاجة إلى موعد مسبق
- التعقيم الجراحي للنساء (ربط قناتي فالوب)
- التعقيم الجراحي للرجال (قطع القناة المنوية)


حبوب منع الحمل


حقن منع الحمل


اللولب النحاسي


االولب الهرموني

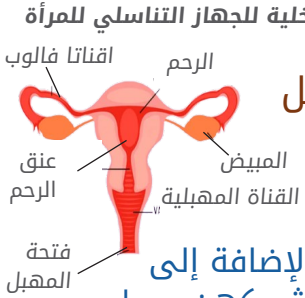

الغرسة تحت الجلد


الواقي الذكري



في حال حدوث علاقة جنسية دون استخدام وسائل الحماية، يمكن أيضًا طلب حبوب منع الحمل الطارئة (حبوب اليوم التالي) حتى 3 أيام بعد العلاقة الجنسية

للنساء الحوامل



يمكن للنساء إجراء اختبار الحمل في المركز الصحي (UBS)
إذا كنّ حوامل بالفعل، فيمكنهن بدء الرعاية السابقة للولادة، والتي تشمل

- الحصول على بطاقة متابعة الحمل، التي تتضمن معلومات عن تطوّر الحمل
- تحديث اللقاحات، بما في ذلك لقاح DTPa (ضد الدفتيريا والكزاز والسعال الديكي، ولقاحات التهاب الكبد B والإنفلونزا وكوفيد-19 والفيروس المخلوي التنفسي، بالإضافة إلى بالإضافة إلى (Rhogan) اللنساء الحوامل ذوات فصيلة الدم Rh السالبة، إذا كان شريكهن يحمل فصيلة دم Rh الموجبة
- الكشف عن الحالات المرضية الموجودة مسبقًا، وفي حال وجودها، تلقّي العلاج المناسب
- ضمان صحة الأم ونموّ الطفل
- إجراء الفحوصات والوقاية من المشكلات الصحية
- تقديم الإرشادات في مجموعات تثقيفية
- تقديم الدعم للرضاعة الطبيعية

إعداد وتقديم المعلومات حول رعاية الولادة، وأماكن التوجّه إليها، والرعاية بعد الولاد



كلما بدأتِ الرعاية السابقة للولادة في وقت مبكر، كان ذلك أفضل للأم والطفل

دعم النقل للنساء الحوامل

بالنسبة للنساء الحوامل، توفّر المراكز الصحية أيضًا دعمًا لوسائل النقل ضمن برنامج.
ماما باوليستانا (Mãe Paulistana)
للوصول إلى الفحوصات الطبية

النساء الحوامل اللواتي يحضرن 7 مواعيد لمتابعة الحمل ويلدن أطفالهن في مستشفى حكومي، يحصلن على حقيبة مستلزمات للطفل تحتوي على





- مستلزمات أساسية، مثل الملابس والمناشف
- منتجات النظافة الشخصية

كما يوفّر أيضًا خدمة ألو ماي (Alô Mãe مرحبًا يا أمي)، التي تقدّم الرعاية للنساء الحوامل والنفاس، وتتابع النساء الحوامل ومواليدهن الجدد في الحالات التي تكون هناك مخاطر

خدمة ألو ماي Alô Mãe
الهاتف 08002000202

مراكز صحية أخرى للنساء

بالإضافة إلى المراكز الصحية، توجد عيادات متخصصة للعلاج في العيادات الخارجية.

يمكن حجز المواعيد الطبية وإجراء الفحوصات التشخيصية في هذه العيادات من خلال طلب إحالة من طبيب في وحدة الرعاية الصحية الأولية التابعة لك، أو عبر تطبيق "Agenda Fácil"



حمِّله على هاتفك

في حالات الطوارئ، توجّه إلى أقرب قسم للطوارئ إلى منزلك، أو إلى وحدات الرعاية – (UPA) وحدات الرعاية الطبية الفورية

للاطّلاع على المعلومات، راجع https://prefeitura.sp.gov.br/w/saiba-quando-procurar-uma-unidade-de-pronto-atendimento-upa-na-rede-municipal

للبحث عن المستشفيات، ابحث عبر الإنترنت على https://drive.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/arquivos/secretarias/saude/organizacao/0005/ProntosSocorros_Hospitais.pdf

الأمراض المنقولة جنسيًا (IST)

في البرازيل، توجد عدة أمراض منتشرة بين السكان يجب الوقاية منها، بما في ذلك.
الأمراض التي تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية العدوى المنقولة جنسيًا (IST)
والتي يمكن أن تؤثر في الطفل أثناء الحمل أو الولادة



- يهاجم الكبد B - التهاب الكبد ويمكن أن يسبب السرطان وحتى الوفاة
- يهاجم الكبد C - يهاجم الكبد ويمكن أن يسبب السرطان وحتى الوفاة
- فيروس الورم الحليمي البشري HPV يمكن أن يسبب التناسلية وسرطان عنق الرحم الثآليل
- االكلاميديا - يمكن أن تسبب إفرازات مهبلية وألمًا أثناء العلاقات الجنسية أو حرقة عند التبول، لكنها غالبًا لا تسبب أعراضًا وقد تؤدي إلى العقم
- السيلان - يسبب عادةً إفرازات صفراء أو خضراء وألمًا عند التبول
- الزهر - يؤثر في الأنسجة ويمكن أن يسبب تقرحات والخرف وتشوهات الجنين إذا كانت المرأة حاملًا
- فيروس نقص المناعة البشري HIV إذا لم يُعالج، يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة وقد يسبب الوفاة
- وغيرها الكثير من الأمراض التي قد تظهر أو تتم إضافتها واعتمادها للجمهور

يمكن الوقاية من جميع هذه الأمراض باستخدام الواقي الذكري، ويمكن الكشف عنها من خلال الفحوصات السريعة في وحدة الرعاية الصحية UBS وتتوفر علاجاتها مجانًا

لقاحات ضد الأمراض المنقولة جنسيًا (IST)

لذلك، من المهم الحصول على الحماية من خلال اللقاحات المتاحة في المراكز الصحية (UBS)

لقاح التهاب الكبد B - يُعطى على 3 جرعات لجميع الأشخاص، بدءًا من حديثي الولادة وحتى البالغين



لقاح ضد VPH

- عطى للأطفال والفتيات والفتيان في مرحلة ما قبل المراهقةُ من سن 9 إلى 14 عامًا؛
- للأشخاص من سن 9 إلى 45 عامًا الذين يعيشون مع فيروس نقص المناعة البشري
- للأشخاص الذين خضعوا لعمليات زراعة الأعضاء؛
- لمرضى السرطان؛
- أو للأشخاص الذين يعانون من أمراض المناعة الذاتية

من المهم جدًا الحصول على الحماية اللازمة من خلال اللقاحات الموصى بها

لقاحات أخرى



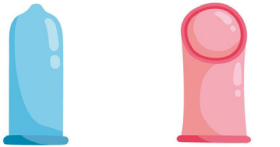
من المهم الحصول على اللقاحات المضادة للأمراض الشائعة في البرازيل

- لقاح (BCG) المضاد للسل: لحديثي الولادة والأطفال حتى سن 4 سنوات
- لقاح التهاب الكبد A، الذي يصيب الكبد: للأشخاص من جميع الأعمار
- اللقاح الخماسي (DTP/Hib/التهاب الكبد B ، المضاد للدفتيريا والكزاز والسعال الديكي
  والمستدمية النزلية من النوع HIB/B والتهاب الكبد B للرضّع
  من عمر شهرين حتى 6 سنوات
- لقاح شلل الأطفال المعطّل (IPV)، المضاد لشلل الأطفال (الشلل): للأطفال من عمر شهرين فما فوق وللبالغين
- لقاح فيروس الروتا (VRH) ، المضاد لفيروس الروتا: للأطفال من عمر شهرين فما فوق
- لقاح المكورات الرئوية، المضاد للالتهاب الرئوي: للأشخاص من سن 60 عامًا فما فوقالتبول
- للقاح الإنفلونزا، المضاد للإنفلونزا: لجميع الأعمار؛
- لقاح كوفيد19: لجميع الأعمار

يمكن الوقاية من جميع هذه الأمراض

الوقاية من (IST) و (HIV/AIDS)

بالإضافة إلى لقاحَي فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) والزهري، يمكن لأي شخص، بما في ذلك المراهقون، التوجّه إلى وحدة الصحة الأساسية (HIV) للحصول على الواقيات الذكرية



الواقي الذكري (الخارجي) — الواقي الأنثوي (الداخلي)

- العدوى المنقولة جنسيًا (IST) بما في ذلك مرض الزهري
- فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز (HIV/AIDS)
- فيروس الورم الحليمي البشري (SUS) وسرطانات الأعضاء التناسلية

تقي الواقيات من العدوى المنقولة جنسيًا (IST) ، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية و الإيدز (HIV/AIDS)، وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، ومرض الزهري. ويمكن طلبها في جميع وحدات الصحة الأساسية (SUS) دون الحاجة إلى تقديم وثائق أو بطاقة نظام الرعاية الصحية الموحد (UBS)

يمكن العثور على خدمات العدوى المنقولة جنسيًا، فيروس نقص المناعة البشرية و الإيدز عبر الإنترنت على (IST/HIV/AIDS): https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/istaids/245171

من المهم معرفة أن العديد من أنواع العدوى المنقولة جنسيًا IST يمكن أن تظل كامنة في الدم، وقد لا تظهر أي أعراض لعدة سنوات

الوقاية اللاحقة لVIH/SIDA باستخدام (PEP)

بالإضافة إلى الواقيات، توجد الوقاية بعد التعرّض لفيروس نقص المناعة البشرية (PEP) في حالات التعرّض لخطر الإصابة، عندما يكون الشخص



- التعرّض لحادث أثناء العمل مع ملامسة دم شخص آخر؛
- التعرّض لعنف جنسي يتضمن الإيلاج؛
- التعرّض لأي حالة أخرى تنطوي على خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية؛

للحصول على أدوية الوقاية بعد التعرّض (PEP) ، يجب التوجّه في أسرع وقت ممكن، وفي غضون 72 ساعة كحد أقصى، إلى مركز الفحص والمشورة (CTA) أو خدمة الرعاية المتخصصة (SAE)

الاستخدام الصحيح للوقاية بعد التعرّض PEP يقي من فيروس نقص المناعة البشري الإيدز التعرّض HIV/AIDS

الوقاية المسبقة من (HIV) للفئات عالية الخطورة

يمكن للأشخاص الذين يمارسون بشكل متكرر علاقات جنسية تنطوي على خطر مرتفع للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والإيدز استخدام الوقاية قبل التعرّض (PrEP) هي دواء وقائي فموي ضد فيروس نقص المناعة البشرية (HIV/AIDS) والإيدز، ويُنصح به لـ



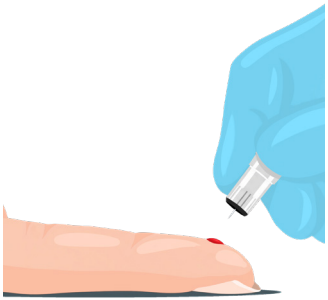
- الرجال المثليون وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال
- الأشخاص المتحوّلون جنسيًا والأشخاص العابرون و العابرو الجنس
- العاملون والعاملات في مجال الجنستآليل
- الأزواج ذوو الحالة المصلية المختلفة، عندما يكون أحد الشريكين مصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والآخر غير مصاب
- الأشخاص الذين لديهم تاريخ من الإصابة بعدوى متعددة منقولة جنسيًا
- الأشخاص الذين يستخدمون الوقاية قبل التعرّض (PrEP) بشكل متكرر
- الأشخاص الذين يمارسون علاقات جنسية مقابل الحصول على المخدرات

اطّلع على المعلومات عبر الإنترنت https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/istaids/248175
أو ابحث في Google "prefeitura de sao paulo"

كشف الأمراض المنقولة جنسيًا (IST)

للتأكد من عدم إصابتكِ بعدوى منقولة جنسيًا (IST) قد تكون موجودة في الدم من دون ظهور أعراض، توجد اختبارات وفحوصات يمكن إجراؤها في المراكز الصحية (UBS)

- اختبار بابانيكولاو (مسحة عنق الرحم): للكشف المبكر عن فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) وسرطان عنق الرحم لدى جميع النساء الناشطات جنسيًا من سن 25 إلى 64 عامًا، كل سنتين؛
- فحص الإفرازات للكشف عن الكلاميديا؛
- فحص الإفرازات للكشف عن السيلان؛



اختبار دم سريع (بوخزة في الإصبع) للكشف عن مرض الزهري؛

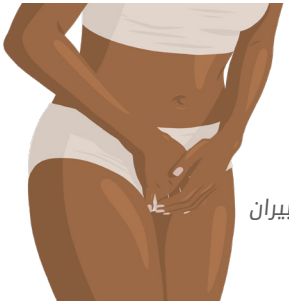
اختبار سريع (بوخزة في الإصبع) للكشف عن التهاب الكبد B و C

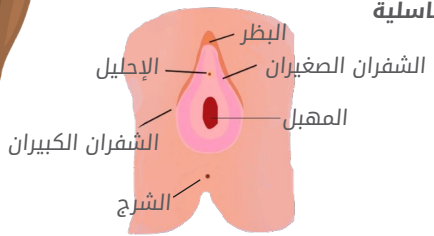
اختبار سريع (بوخزة في الإصبع) للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز (HIV/AIDS)

تظهر نتائج الفحوصات السريعة خلال 15 دقيقة، مما يتيح توجيه العلاج فورًا للأشخاص الذين تكون نتائج فحوصاتهم إيجابية

أعراض الأمراض المنقولة جنسيًا (IST)

إذا ظهرت لديكِ أيٌّ من هذه الأعراض في الأعضاء التناسلية أو فتحة الشرج أو الفم أو أي منطقة أخرى يحدث فيها تلامس أثناء العلاقة الجنسية، فتوجهي إلى المركز الصحي لإجراء الفحوصات اللازمة والحصول على العلاج بسرعة





الأعضاء الجنسية والتناسلية الخارجية لدى المرأة

- حكة مستمر
- احمرار مستمر
- تقرّحات تشبه البثور أو الفقاعات
- ثآليل
- حرقة عند التبوّل
- إفرازات من المهبل أو القضيب تختلف عن المعتاد، وتكون بيضاء أو مائلة إلى الاصفرار أو الخضرة، أو مصحوبة بدم أو رائحة كريهة، أو تكون كميتها أكبر من المعتاد
- ألم ونزيف أثناء العلاقة الجنسية أو بعدها

يوفّر نظام الرعاية الصحية الموحد SUS العلاج مجانًا للنساء وشركائهن

رعاية فيروس نقص المناعة البشرية الإيدز (HIV/AIDS)

يمكن للأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو بغيره من الأمراض المنقولة جنسيًا الحصول مجانًا على



- العلاج
- المشورة والإرشاد
- لأدوية

للاطلاع على المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني
https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/istaids/245171

أو البحث على Google باستخدام عبارة "ctas em sao paulo"

يوفّر هذا الخدمة أيضًا الفحوصات السريعة PEP وللوقاية من العدوى، يتم توفير الوقاية بعد التعرّض والوقاية قبل التعرّضPrEP لفيروس نقص المناعة البشريHIV

الصحة النفسية والكحول والمخدرات

في حالات الاضطرابات النفسية أو المشكلات النفسية الأكثر خطورة، مثل الاكتئاب والقلق والهلع والتوحّد الشديد أو نوبات الذهان، يمكن طلب المساعدة من



- للأطفال: مراكز الرعاية النفسية والاجتماعية للأطفال والمراهقين (CAPS-IJ)
- للبالغين: مراكز الرعاية النفسية والاجتماعية (CAPS-II)
- في الحالات المرتبطة باستهلاك الكحول والمخدرات: مراكز الرعاية النفسية والاجتماعية المتخصصة في الكحول والمخدرات (CAPS-AD)

يمكنك العثور على العناوين

- عبر الإنترنت على https://drive.prefeitura.sp.gov.br/cidade/ secretarias/upload/saude/2024_02_09_%20Relacao_CAPS_SMS.pdf
- أو بالبحث على "CAPS en São Paulo"

إساءة استخدام الكحول والمخدرات مرض يمكن علاجه

صحة الفم والأسنان

العناية بصحة الفم أمر أساسي، ليس فقط لصحة الأسنان، بل أيضًا لصحة المعدة والصحة العامة

تقدّم معظم وحدات الرعاية الصحية الأولية في ساو باولو (UBS) بالفعل خدمات صحة الفم، أي خدمات طب الأسنان



اعثر على أقرب وحدة إليك

- من خلال العنوان
- من خلال الخريطة https://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/
- باستخدام عبارة Google أو من خلال البحث على ubs sao paulo

العناية بصحة الفم تساعد على الحفاظ على الصحة العامة

الدعم العظمي وإعادة التأهيل



للحصول على خدمات الرعاية الطبية للعظام، في حالات إصابات العضلات أو العظام، توجّه إلى أقرب وحدة للرعاية الصحية الأولية من مكان إقامتك

أخبرهم بالمشكلة التي تعاني منها واطلب إحالتك إلى خدمة متخصصة تقدّم خدمات طب العظام في

- مراكز الرعاية الطبية في العيادات الخارجية - AMA
- أو مراكز إعادة التأهيل المتخصصة - CER

يتطلب الوصول إلى هذه الخدمات إحالةً من وحدات الرعاية الصحية (UBS)

العنف ضد الأطفال والمراهقين

في البرازيل، تتحمل الأسر والأوصياء على الأطفال والمراهقين مسؤولية رعايتهم وتعليمهم. ومع ذلك، لا يجوز للآباء والأمهات أو أفراد الأسرة الآخرين تربية الأطفال باستخدام أي شكل من أشكال العنف



في حالة تعرض الأطفال أو المراهقين للعنف النفسي أو الجسدي أو الجنسي من قِبل أي شخص، يجب تقديم بلاغات مجهولة المصدر إلى

- خط حقوق الإنسان: 100
- خدمات حماية الأطفال والمراهقين - مجالس حماية الأطفال Conselhos Tutelares
لعثور على أقرب مجلس، يُرجى زيارة https://prefeitura.sp.gov.br/web/criancas_e_adolescentes/w/conselhos_tutelares/167426
- أو بالبحث عبر الإنترنت في Google "servicios de protección infantil en São Paulo"

احرصوا دائمًا على التربية بالقدوة والحوار

عمل الأطفال واليافعين

العمل



- عمل الأطفال حتى سن 14 عامًا: محظور منعًا باتًا
- المراهقون من 14 إلى 16 عامًا: يمكنهم العمل كمتدربين، بحد أقصى 30 ساعة عمل في الأسبوع
- الشباب الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا أو أكثر: يمكنهم العملا

ينبغي للأطفال والمراهقين إعطاء الأولوية للدراسة من أجل بناء مستقبل أفضل

العنف ضد المرأة

وفقًا للقانون، يُعدّ العنف ضد المرأة جريمة ويجب الإبلاغ عنه، حتى إذا ارتكبه الزوج

- دار المرأة البرازيلية (Casa da Mulher Brasileira) تقدّم خدماتها على مدار 24 ساعة في حالات العنف الأسري العنوان: شارع فييرا رافاسكو، 26، حي (Rua Vieira Ravasco) كامبوسي (Bairro Cambuci) الهاتف: (11) 32758000
البريد الإلكتروني cmb@prefeitura.sp.gov.br
للاطلاع على المعلومات؛ https://prefeitura.sp.gov.br/web/direitos_humanos/w/mulheres/equipamentos/288423



- يمكنك أيضًا البحث عن أقرب مركز للدفاع عن حقوق المرأة (Delegacia de Defesa Mulher) - DDM
في حيّك عبر https://prefeitura.sp.gov.br/web/direitos_humanos/w/mulheres/rede_de_atendimento/209659
- في حالات الطوارئ، اتصل بالشرطة على الرقم: 190

في قسم شرطة الدفاع عن المرأة، يمكنكِ تقديم بلاغ، وكذلك طلب الحماية، مثل أوامر تقييد الاقتراب، وغيرها من التدابير

العنف ضد الأشخاص من مجتمع LGBT

في البرازيل، يحقّ للأشخاص المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسيًا والمتحولين و المتحولات جنسيًا التمتع بالاحترام والمواطنة

لا يحقّ لأي أسرة إجبار أحد المراهقين على عدم الانتماء إلى مجتمع الميم أو طرده من المنزل لهذا السبب، لأن ذلك يُعدّ عنفًا بموجب القانون
ويجب الإبلاغ عن جميع حالات العنف إلى



- خدمات حماية الأطفال. يُرجى البحث عن أقرب مركز إليك
- عبر الإنترنت على https://prefeitura.sp.gov.br/web/criancas_e_adolescentes/w/conselhos_tutelares/167426
- أو بالاتصال على الرقم: 100
- يُعدّ العنف ضد البالغين من مجتمع الميم أيضًا جريمة، وكذلك الجرائم المرتكبة بدافع التحيّز العرقي أو الإثني - يمكن الإبلاغ عنها في أي مركز شرطة أو من خلال قسم جرائم التعصّب DECRADI الهاتف (11) 33113556 البريد الإلكتروني delitosintolerancia@ig.com.br

للأشخاص من مجتمع الميم LGBT الحق في الارتباط بشخص آخر، والزواج، وتبنّي الأطفال، والحصول على الميراث من شركائهم، والعيش باحترام

أنواع أخرى من العنف

العنف ضد كبار السن يُعدّ أيضًا جريمة. ويمكن الإبلاغ عنه بشكل مجهول

- من خلال مراكز الشرطة المتخصصة في حماية كبار السن

للاطلاع على المعلومات، يُرجى البحث عبر الإنترنت

- أو بالاتصال على الرقم 100؛



في حالات الطوارئ أو لتقديم بلاغ؛

- اتصل بخط حقوق الإنسان على الرقم؛ 100
- أو اطلب المساعدة وحضور الشرطة بالاتصال على الرقم؛ 190
- أو توجّه إلى أحد مراكز الشرطة

احترم الجميع وعاملهم معاملةً حسنة: أفراد العائلة، والجيران، وأصحاب المتاجر، وموظفي القطاع العام، وغيرهم. فهذا يساعد على تجنّب العنف

الدعم الاجتماعي والمهني

بالإضافة إلى مركز المرجعية والاستقبال للمهاجرين (CRAI) انظر العنوان في الصفحة الأولى

تضم مدينة ساو باولو أيضًا العديد من خدمات الدعم الاجتماعي التي تُعرف باسم مراكز المرجعية للمساعدة الاجتماعية *(CRAS)*

إذا كنت بحاجة إلى العثور على أحد هذه المراكز بالقرب منك، يمكنك القيام بذلك



- عبر الإنترنت؛ https://prefeitura.sp.gov.br/web/assistencia_social/w/protecao_social_basica/1906
- أو بالبحث في Google "CRAS en São Paulo"

توفّر هذه الخدمات إمكانية الحصول على الدعم الاجتماعي، بما في ذلك برنامج الدعم بولسا فاميليا (Bolsa Familia)

الدعم الاجتماعي والمهني

يوجد في مدينة ساو باولو أيضًا مركز تكامل المهاجرين (CIM) وهو مركز مخصّص لاستقبال المهاجرين الذين يصلون إلى البرازيل وتقديم الدعم لهم



يقدّم المركز

- المساعدة الاجتماعية
- التوجيه القانوني؛
- دورات تدريبية ودعمًا في البحث عن عمل؛
- الدعم في مجال السكن

CIM - مركز اندماج المهاجرين _ شارع
الحيّ 1000 ,21 de Abril, Brás (bairro)

خدمات المساعدة الاجتماعية

يمكن للأسر المهاجرة أيضًا الاستفادة من شبكة المساعدة الاجتماعية، التي توفّر



- الدعم في مواجهة المواقف والاحتياجات اليومية
- التوجيه بشأن الحقوق؛
- الدعم في حالات زيادة الهشاشة الاجتماعية

توجد في أحياء مختلفة من المدينة مراكز المساعدة والتوجيه الاجتماعي CRAS للعثور على أقرب مركز إليك، اتصل على

- بالاتصال على الرقم 156
- عبر الإنترنت https://prefeitura.sp.gov.br/web/assistencia_social/w/protecao_social_basica/330929
- عبر الإنترنت https://prefeitura.sp.gov.br/web/assistencia_social/w/protecao_social_basica/1906

خدمات المساعدة الاجتماعية

تقدّم مراكز المساعدة والتوجيه الاجتماعي (CRAS):



- المساعدة والتوجيه بشأن البرامج والمزايا الاجتماعية (السجلّ الاجتماعي الموحد كاداسترو أونيكو (Cadastro Único)
وبرنامج «بولسا فاميليا»، وغيرهما (Bolsa Família)،
- الدعم للوصول إلى الخدمات العامة - التعليم، والصحة، والعمل، والسكن
- أنشطة التفاعل الاجتماعي وتعزيز الروابط المجتمعية والأسرية
- الإحالة إلى الدورات التدريبية وورش العمل وفرص التطوير المهني

تساعد المساعدة الاجتماعية على تعزيز الاندماج والمواطنة

خدمات المساعدة الاجتماعية

توجد أيضًا مراكز المرجعية CRAS بالإضافة إلى مراكز المساعدة والتوجيه الاجتماعي المتخصصة في المساعدة الاجتماعية CREAS التي تقدّم

- تقديم المساعدة للأفراد والأسر الذين يتعرضون للعنف أو الاستغلال أو التمييز أو انتهاك حقوقهم
- تقديم التوجيه القانوني والدعم النفسي والاجتماعي في حالات التهديد أو انتهاك الحقوق؛
- ،تقديم الدعم في حالات عمل الأطفال، والعنف الأسري والإساءة، والاستغلال الجنسي، والاتجار بالأشخاص، أو حالات التشرد؛
- الإحالة إلى شبكة الحماية - النيابة العامة، والدفاع العام، ومجالس الحقوق، والجهات القضائية



اعثر على أقرب مركز CREAS على https://prefeitura.sp.gov.br/web/assistencia_social/w/protecao_social_especial/2003

دعم اجتماعي آخر

في مجال الدعم الاجتماعي، تتوفر في ساو باولو أيضًا

- CCA - مراكز الأطفال والمراهقين للأطفال والفتيان والفتيات من سن 6 سنوات وحتى 14 سنة و11 شهرًا توفّر أنشطة ترفيهية وثقافية ورياضية للحدّ من الهشاشة الاجتماعية

- CJ - مراكز الشباب للمراهقين والمراهقات من عمر 15 عامًا حتى 17 عامًا و11 شهرًا: تقدّم الدعم الاجتماعي للمراهقين المراهقات الذين يعيشون في ظروف هشّة، من خلال أنشطة تربوية واجتماعية وثقافية ورياضية تهدف إلى تعزيز. الروابط الأسرية والمجتمعية

https://prefeitura.sp.gov.br/web/assistencia_social/w/rede_socioassistencial/criancas_e_adolescentes/331325



- CS - السيرك الاجتماعي للأطفال والمراهقين والشباب من سن 6 سنوات وحتى 17 سنة و11 شهرًا: يقدّم تقنيات السيرك ومختلف أشكال التعبير الفني لتعزيز تنمية المهارات والحدّ من الهشاشة الاجتماعية للاطّلاع على المعلومات عبر الإنترنت

assistencia_social/w/rede_socioassistencial/criancas_e_adolescentes/331326

تستقبل هذه الخدمات والبرامج والمشروعات السكان المهاجرين، وتعمل على تعزيز حقوقهم ومكافحة العنف

Créditos:

Cartilha Saúde da Mulher Imigrante: versão - árabe – cidade de S. Paulo): كيف تعتني البرازيل بالنساء والفتيات؟

Realização:
Instituto de Saúde – Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo

Proposta, Pesquisa e Texto:
Regina Figueiredo - IS/SES-SP

Colaboração:
Letícia Eck Duran – Obstetriz
Jaine Oliveira Rodrigues – Assistente Social
Ester Souza Cânovas Botazzo – Assistente Social
Luaê Helena Fonseca Raimundo dos Santos - Psicóloga
Thais Aparecida Alves Turno – Obstetriz
Letícia Cordeiro - Revisora
Dafne Mordente Sotiropoulos - Artista Visual e Escritora
Lígia Santos Mascarenhas - Área Técnica de Saúde da Mulher SMS/PM-SP
Equipe de Assistência Social e Direitos Humanos de Francisco Morato
- Wagner Carneiro de Santana - Secretário de Assistência Social e Direitos Humanos
- Elaine Cristina Marques - Secretária Adjunta de Assistência Social e Direitos Humanos
- Tais Silva - Diretora Vigilância Socioassistencial
- Aline Assêncio - Diretora da Proteção Social Especial
- Lilian Mais - Diretora da Proteção Social Básica

Parceira:
Pra Toda Gente
@lerpratodagente
https://pratodagente.wixsite.com/pratodagente
Secretaria de Saúde da Prefeitura Municipal de São Paulo

Tradução para o Árabe: Chat GPT
Revisão de Tradução:
Olga Moutran
Revisão Final:
Vitória Trombeta
Agradecimentos a:
Cooperunidos de Francisco Morato
Agnaldo Vidali
Pablo Venegas

Montagem:
Regina Figueiredo

Ilustrações:
Juliana Vitória da Silva
(JU Vitória)
@juvitoria.art

São Paulo, 2026





Realização:

INSTITUTO DE SAÚDE

Secretaria da Saúde SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO

Parceria:

PREFEITURA DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA SAÚDE

pra toda gente