

Descubra  
como obter  
aconselhamento  
**GRATUITO** sobre  
cuidados de saúde

Digitalize-me



Se necessitar de ajuda  
médica urgente, mas  
não tem a certeza  
para onde se deve  
dirigir, utilize o  
**NHS 111** para obter  
assistência rápida e  
gratuita. Ligue 111,  
visite online [nhs.uk/111](https://nhs.uk/111) ou utilize a  
aplicação NHS

Digitalize-me



Portuguese