



# O que pode fazer para se preparar para a consulta com o seu médico.

O tempo que está com o seu médico é muito importante para a sua saúde. Faça perguntas, explique possíveis problemas ou sintomas novos e partilhe as suas preocupações.

Estas são algumas formas que o podem ajudar a preparar-se para a próxima consulta:

## Antes de ir ao médico

- **Faça uma lista com as suas perguntas e preocupações.** Coloque as perguntas e preocupações mais importantes no topo da lista.
- **Faça uma lista com todos os medicamentos que está a tomar, para entregar ao médico.** A lista deve incluir todos os medicamentos (sujeitos e não sujeitos a prescrição médica), vitaminas e outros fitofármacos, como produtos à base de plantas.
- **Contacte o consultório do seu médico para obter informações acerca de exames de saúde e vacinações.** Se não tiver a certeza acerca dos exames ou vacinas de que necessita, bem como da sua frequência, faça perguntas.
- **Telefone antes de se deslocar ao consultório, para os informar se tem necessidades especiais.** Se não falar ou compreender muito bem inglês, solicite um intérprete.
- **Se achar útil, peça a um amigo ou familiar para o acompanhar.** Esta pessoa pode ajudar a ouvir, tomar notas e prestar apoio.

## No consultório ou clínica do médico

- **Verifique a sua lista de perguntas ou preocupações com o médico ou o enfermeiro.** Coloque a sua questão mais importante em primeiro lugar.
- **Tome notas.** Isto vai ajudá-lo a lembrar-se de tudo o que o médico disse, bem como a seguir as suas instruções.
- **Se tiver um problema de saúde e se recentemente se tiver apercebido de alterações, mencione os seus sintomas.** Descreva ao médico ou enfermeiro como se sente quando tem os sintomas e diga-lhe se estes sofreram alterações, apareceram com maior frequência ou pioraram.
- **Responda a todas as perguntas do médico.** Seja honesto em relação à sua dieta e histórico sexual, à quantidade de exercício físico que pratica e se fuma, bebe álcool ou consome drogas. Não exclua informações por se sentir embaraçado, provavelmente não será a primeira vez que o médico e o enfermeiro ouvem falar desses assuntos.

## No consultório ou clínica do médico *(continuação)*

- **Descreva quaisquer alergias a medicamentos, alimentos, pólen ou outras coisas.** Informe também o médico acerca do historial clínico da sua família.
- **Comunique ao médico ou enfermeiro se está grávida ou a tentar engravidar.** A administração de alguns medicamentos não é segura se estiver grávida ou tiver intenções de engravidar.
- **Informe o médico ou enfermeiro se está a ser tratado por outros médicos.** Isto inclui profissionais da área da saúde mental.

## Faça perguntas em relação às prescrições, tratamentos e resultados de exames

- **Faça perguntas em relação à sua condição.** Pergunte ao médico como pode aprender mais acerca da sua condição ou se existem coisas específicas que pode fazer para atenuar os seus sintomas.
- **Faça perguntas em relação ao seu tratamento.** Pergunte ao médico acerca da duração dos diferentes tratamentos e se estes têm efeitos secundários (bem como o que fazer se estes ocorrerem). Investigue também quais os tratamentos que são cobertos pelo seu seguro de saúde.
- **Se solicitados pelo médico, prepare-se para os exames.** Pergunte ao médico o que tem de fazer para se preparar e se existem efeitos secundários. Pergunte também quando pode contar com os resultados.
- **Faça sempre o acompanhamento para obter os resultados de exames.** Se não tiver notícias do médico dentro do prazo previsto, contacte o consultório e pergunte pelos seus resultados.
- **Fale com o seu médico ou enfermeiro acerca de todos os novos medicamentos.** Pergunte porquê e de que forma necessita de tomar cada um deles.
- **Se não compreender alguma coisa, faça perguntas.** Se não tiver a certeza acerca do que o médico ou o enfermeiro lhe estão a perguntar ou porque lhe estão a colocar essa pergunta, peça para lhe explicarem de novo.
- **Antes de deixar o consultório, marque uma consulta de acompanhamento (se necessário).** Não espere até chegar a casa, pois poderá esquecer-se.

Lembre-se de que você e o seu médico são uma equipa. Cooperar com ele, fazendo perguntas, escutando atentamente e seguindo os seus conselhos faz bem à sua saúde.

## Onde obter mais informações acerca de como se preparar para a consulta com o seu médico

Agency for Healthcare Research and Quality  
U.S. Department of Health and Human Services  
[www.ahrq.gov/qual/beprepared.htm](http://www.ahrq.gov/qual/beprepared.htm)

National Patient Safety Foundation  
[www.npsf.org/pdf/paf/WhatYouCanDo/pdf](http://www.npsf.org/pdf/paf/WhatYouCanDo/pdf)

THE PARTNERSHIP FOR  
**HEALTHCARE EXCELLENCE**

[www.partnershipforhealthcare.org](http://www.partnershipforhealthcare.org)