

**PAC-CARD**

PACIENTE - AÇÃO - CARTÃO DE COMUNICAÇÃO  
[WWW.PAC-CARD.COM](http://WWW.PAC-CARD.COM)

**Você tem uma consulta com um médico  
 ou  
 Você é admitido num hospital**

Talvez você se sinta ansioso, intimidado, inseguro ou mesmo com raiva. Talvez você esteja confuso em relação ao que vai acontecer. Isto é absolutamente normal.

Mas é melhor você ficar calmo para poder:

**PENSAR** claramente  
**FAZER** perguntas  
**SABER** que as pessoas estão ouvindo você

As perguntas neste cartão podem ajudar você nisto. Use este cartão em toda e qualquer consulta.

Explique para o médico/profissional de saúde que você vai usar este cartão como uma lista para te ajudar a se comunicar mais efetivamente.

Se você entende o que está acontecendo e porque, você está em posição de ajudar ativamente na sua própria recuperação e/ou na qualidade de sua saúde.



**1. Leve alguém com você.**

- Sempre que possível, leve um acompanhante em **quem você confie** e que seja objetivo.
- **Apresente** seu acompanhante ao médico, e diga que ele/ela está ali para te ajudar a entender a situação, te lembrar do que foi tratado na consulta e também fazer perguntas, se necessário.

**2. Dê informação para todo médico/ profissional de saúde que você não conheça.**

**Não suponha que ele/ela já saiba:**

- Sua **idade**, **profissão**, e sua **origem social**.
- Seu **histórico médico** recente/relevante incluindo alergias e medicações usadas.

**3. Faça perguntas ao médico/ profissional de saúde que você não conheça ( e procure informação sobre ele/ ela no google).**

- **Quanto tempo** você trabalha aqui e qual é sua função?
- Você tem acesso a todo o meu histórico/ **dossiê médico**?
- **Como eu posso ter acesso** ao meu dossiê médico?

**4. Descreva seus sintomas.**

- **Faça anotações** antes para não se esquecer de nada durante a consulta.

**5. Discuta todos os seguintes pontos durante a consulta:**

- **Qual** é o problema?
- **O que** pode ser feito?
- **O que** deve ser feito?
- **Qual** a prova científica para esta sugestão?
- **Quando** isto vai acontecer?
- **Quem** vai fazer isto?
- **Quem** é o responsável para meu tratamento neste hospital?
- **Quem** é meu contato aqui se eu tiver dúvidas/perguntas?
- **O que** eu posso/ devo fazer agora?
- Se você não entende alguma coisa, pergunte se isto pode ser explicado de outra maneira, por exemplo com desenhos?
- Se você vai ser operado, pergunte em que frequência o cirurgião/hospital fazem esta operação.
- Se você quer uma segunda opinião, pergunte qual é o procedimento a ser seguido e com quem você deve entrar em contato.

**6. Escreva os fatos importantes.**

- **Leia** suas anotações para o especialista para que ele/ela possam confirmar: "Você está dizendo que..."
- **Não se esqueça de guardar** estas anotações cuidadosamente, e se necessário, completá-las.

**7. Não deixe ou termine a consulta antes de saber claramente o que vai ser feito em seguida.**

