

**PAC-CARD**

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

**Imagine que tem uma consulta médica  
 ou  
 que é admitido num hospital**

Talvez se sinta ansioso, intimidado, inseguro ou até com raiva  
 Talvez se sinta confuso em relação ao que vai acontecer  
 Isso é absolutamente normal.

Mas se mantiver a calma, poderá:

**PENSAR** com clareza  
**FAZER** perguntas  
**SABER** que as pessoas estão a ouvi-lo

As perguntas deste cartão podem ajudá-lo nesse processo.  
 Use este cartão em qualquer consulta médica.

Explique ao médico/profissional de saúde que vai utilizar este  
 cartão para que possa comunicar de forma mais eficiente.

Se perceber o que está a passar-se e **porquê**, poderá participar  
 activamente na sua recuperação e qualidade de vida.



**1. Leve alguém consigo.**

- Sempre que possível é útil ter alguém consigo **que o conheça** e consiga manter-se objectivo.
- **Apresente** o seu acompanhante e diga que o vai ajudar a perceber e recordar a consulta bem como fazer algumas perguntas sempre que for necessário.

**2. Faculte a mesma informação a qualquer médico que não tenha conhecido antes.**

**Não assumo que já sabem:**

- A sua **idade, profissão, extracto social.**
- A sua **história clínica** recente e relevante incluindo alergias e medicação.

**3. Faça perguntas ao médico/profissional de saúde que não tenha conhecido anteriormente (e pesquise no google).**

- **Há quanto tempo** trabalha aqui e que funções desempenha?
- Tem acesso a todos os dados do meu **processo clínico**?
- **Como posso ter acesso** ao meu processo clínico?

**4. Descreva os seus sintomas.**

- **Escreva algumas notas** antes para não se esquecer de nada durante a consulta.

**5. Discuta todos os pontos desta lista durante a consulta:**

- **Qual** é o problema?
- **O que** é possível fazer?
- **O que** se deve fazer?
- **Qual** a base científica dessa sugestão?
- **Quando** vai acontecer?
- **Quem** vai fazê-lo?
- **Quem** é o responsável pelo meu bem-estar e **respectivo** tratamento?
- **Quem** posso contactar em caso de qualquer problema ou questões adicionais?
- **O que** posso/devo fazer agora?
- **Se não** entender alguma coisa peça que lhe seja explicado de outra forma, por exemplo com desenhos ou através de fotografias.
- **Se** lhe for recomendada uma cirurgia, pergunte com que **frequência** ele e/ou o hospital a fazem.
- **Se** pretende ouvir uma segunda opinião, pergunte como deve proceder e quem deve contactar para o efeito.

**6. Durante a consulta, anote os factos mais relevantes.**

- **Leia** o que escreveu ao médico/profissional de saúde de forma a que possam confirmar "o que esta a dizer é..."
- **Guarde** as suas notas cuidadosamente e sendo necessário acrescente dados.

**7. Não abandone ou termine a consulta sem saber claramente o que vai acontecer depois.**

