

SUA SAÚDE

Informe-se e faça boas escolhas



Projeto de Empoderamento do Paciente

Internacionalmente

- ❑ **Choosing Wisely** (escolhendo com sabedoria), desenhada por uma entidade médica norte americana (American Board of Internal Medicine – ABIM) em parceria de sociedades médicas e órgãos de consumidores: promover um diálogo nacional para evitar exames, tratamento e procedimentos desnecessários – EUA, Canadá, Reino Unido, Austrália, Japão.
- ❑ **NHS Choices**: escolhas no sistema de saúde do Reino Unido, foco na comunicação entre médicos e pacientes – Reino Unido
- ❑ **Slow Medicine**: medicina lenta, em oposição à velocidade atual dos encontros, rapidez nas consultas – Itália
- ❑ **Connecting to patients and people who use services** (conectando-se a usuário de serviços) – EUA e Reino Unido

Brasil

- Poucas iniciativas disseminadas nesse sentido.
- Entre as operadoras de saúde começa a haver programas de saúde que dependem da adesão dos usuários para serem bem sucedidos;
- A Estratégia de Saúde da Família (ESF) trabalha com a população no sentido de compartilhar informação com os cidadão em relação a seus hábitos;
- A ANVISA tem buscado aumentar a conscientização da população na leitura de rótulos, bulas e cuidados de prazos de validade de produtos diversos.
- Muitos serviços de saúde (de consultórios a hospitais complexos, passando por unidade de diagnóstico) aplicam questionários de satisfação mas poucos utilizam de fato seus resultados para melhorar a qualidade da relação profissional de saúde-paciente.

Histórico Recente no Brasil

- 2004 → a Organização Mundial da Saúde (OMS), publicou a campanha “*Patient for Patient*”.
- 2013 → o Ministério da Saúde lançou o *Programa Nacional para Segurança do Paciente*.
- Países da União Européia → discussão sistemas de saúde mais centrados no paciente.
- Escritório Regional da OMS para a Europa inseriu o empoderamento do paciente em uma nova política européia de saúde, a Health 2020, a ser adotada ainda em 2017.
- Principal meta desses movimentos: envolver o paciente no combate aos danos evitáveis à saúde, por meio de um engajamento baseado na honestidade, informação e transparência.



- Apesar do maior acesso à informação, erros e acertos no tratamento permaneceram sob o domínio da equipe de saúde → paciente continuou um agente passivo nesse processo.
- Alterar essa realidade envolve mudança de modelos mentais e cultura na formação dos profissionais de saúde e nos serviços de saúde. O próprio sistema de saúde nem sempre favorece o compartilhar de informações numa linguagem clara ao paciente.
- Dar aos pacientes condições para esse engajamento significa uma “via de mão-dupla” → uma quebra de paradigma dentro de um ambiente culturalmente acostumado a ter no médico e equipe o portador do conhecimento final sobre todos os atos.



Health A-Z

Live Well

Care and support

Health news

Services near you

You are here: [The NHS in England](#) / [NHS services explained](#) / [NHS general practitioners \(GPs\)](#) / [GP appointments](#) / What to ask

NHS general practitioner (GP) services

About GP practices

GP appointments

GP referrals

GP online services

[GP appointments and bookings](#) | [Questions to ask the doctor](#)

What to ask the doctor

Whether it is your initial [GP appointment](#), a consultation with a specialist at an [outpatient appointment](#) or a [mental health assessment](#) there are a few things you can prepare in advance that will help you to get the most out of time with the health professional.

Make some notes of things you want to discuss or you should remember to tell your doctor, such as a list of medicines you use. Take those notes with you on the day and then tick each point off during your appointment. Don't be afraid to ask questions about things you find unclear. Let the health professional explain it to you until you are sure you understand it. If you like, take someone with you as support.



Also on NHS Choices

- › [NHS services explained](#)
- › [Find NHS services](#)
- › [Having an operation](#)
- › [Help with health costs](#)
- › [NHS complaints](#)
- › [Seeking treatment in Europe](#)

NHS Health Check: FAQs

The low-down on the NHS Health Check, including answers on the science behind the tests



Experiência do Programa Talking to your Doctor NIH – National Institutes of Health (EUA)

 U.S. Department of Health & Human Services



Health Information

Grants & Funding

News & Events

Research &

Home » Institutes at NIH » NIH Office of the Director » Office of Communications & Public Liaison » Clear Communication

CLEAR COMMUNICATION

Clear Communication

Talking to Your Doctor

Science, Health, and Public Trust

Health Literacy

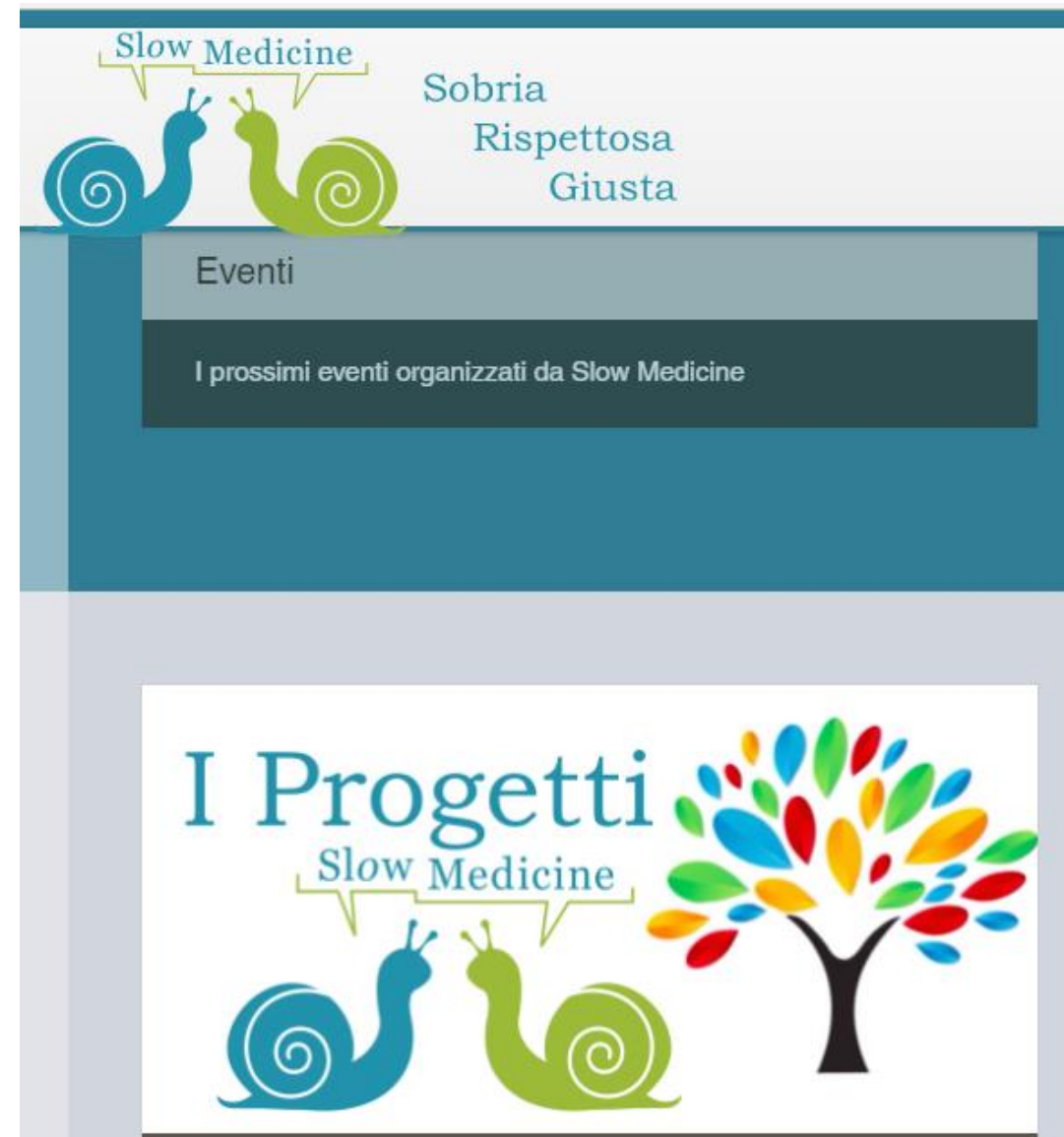
Clear & Simple

Clear Health from NIH

Cultural Respect

Language Access





A Medicina sem Pressa

A filosofia da *Slow Medicine* caminha na direção contrária: resgata o tempo como parte essencial da abordagem médica. O tempo para ouvir. A *Slow Medicine* começa pela escuta cuidadosa e respeitosa do paciente. Enfatiza o raciocínio clínico e o cuidado focado no paciente.

Em 2002: 1ª alusão ao termo *Slow Medicine* foi no artigo do cardiologista **italiano Alberto Dolara**, publicado em suplemento do *Italian Heart Journal*, chamado “*Invitation to a Slow Medicine*”.

Em 2008: novo marco com livro do Dr. Dennis McCullough, “***My Mother, Your Mother***”, publicado em 2008: marco da evolução do conceito de Slow Medicine, no cuidado aos idosos.

Em 2010 – publicação do livro: “Knocking on Heaven’s Door”.

Em 2011 – criação da 1ª Sociedade de Slow Medicine foi constituída na Itália, em Torino

Em 2015 - Visita do Dr. Marco Bobbio ao Brasil, em setembro de 2015, por ocasião de sua participação no Simpósio do Hospital Sírio-Libanês

Cronograma de Atividades

Projeto Sua Saúde – Conteúdos Previstos – sujeito a alterações conforme necessidade dos colaboradores:

Comunicação na Consulta – Antes, Durante e Ao Final

Saúde Mental – Depressão - **já publicado**

Medicamentos – **já publicado**

Etiqueta de Rastreabilidade e DMI – Dra. Andrea Bergamini - **em construção**

Overdiagnosis – Dr. Gustavo Gusso - SBMFC - **em construção**

Cardiologia – Dr. Helio Castello – SBHCI - **em construção**

De 26 a 30 de junho: Medicina Nuclear – Dr. Cláudio Tinoco - SBMN

De 03 a 07 de julho: Paciente Oncológico – Adesão ao Tratamento – Dra. Luciana Holtz – Instituto Oncoguia

De 10 a 14 de julho: Patologia Clínica – SBPC / ML

De 17 a 21 de julho: Exames e Diagnóstico por Imagem – CBR – Dra. Suzana Bonolo

De 24 a 28 de julho: Cuidados essenciais – Saúde do Idoso

Temática do Primeiro Material – Antes, Durante e Ao Final da Consulta



- Como se preparar para uma consulta em saúde
- Como falar com seu médico ou outro profissional de saúde
- Como tomar decisões em conjunto com o seu profissional de saúde

Temática do Primeiro Material – Antes, Durante e Ao Final da Consulta



Neste papel, é esperado que você:

- Faça perguntas
- Esclareça suas dúvidas
- Converse com o seu profissional de saúde

Aprofundando a comunicação profissional de saúde-paciente

1. Crie o hábito de fazer uma lista de pontos importantes para conversar durante a consulta
2. Comunique ao seu profissional de saúde qualquer mudança no seu estado de saúde e nas medicações em uso
3. Tenha certeza de que de fato compreendeu todas as orientações. Na dúvida, pergunte novamente
4. Anote o que for mais importante ao final da conversa. Assim, se você esquecer pode consultar sua anotação
5. Lembre-se de que o profissional de saúde que o/a acompanha é seu parceiro nas decisões que você irá tomar em relação a sua saúde

Medicamentos: Uso seguro e cuidados essenciais

SUA SAÚDE 
Informe-se e faça boas escolhas

Hoje falaremos sobre



- ✓ Para que servem os medicamentos
- ✓ Uso adequado de medicamentos
- ✓ Riscos do uso de medicamentos sem orientação de médico, dentista, farmacêutico ou profissional de saúde

Para que servem os medicamentos



Os **medicamentos** podem ser usados na prevenção, no diagnóstico, no tratamento de doenças e no controle de sintomas. A sua utilização deve ser feita com orientação de um profissional de saúde especializado, já que o uso incorreto pode trazer sérios danos à saúde.

Você é o principal ator do seu cuidado em saúde



- ✓ A participação do paciente no processo de uso de medicamentos é fundamental
- ✓ É necessário que pacientes e profissionais de saúde conversem sobre o uso, esclarecendo dúvidas, riscos e benefícios

Durante a consulta



Perguntas que você pode fazer:

- ✓ **Como** se fala/soletra o nome do medicamento indicado?
- ✓ **Qual** a dose a ser utilizada em cada tomada diária?
- ✓ **Quantas** vezes ao dia devo usar cada dose?
- ✓ **Por quanto** tempo devo usar o medicamento?
- ✓ Devo tomar antes, durante ou após as refeições?
- ✓ **Em quanto** tempo começa a ter resultados?
- ✓ Que efeitos colaterais podem trazer?

Durante a consulta



Não deixe de informar ao profissional de saúde:

- ✓ Todos os medicamentos que você usa, inclusive os fitoterápicos, vitaminas e anticoncepcionais
- ✓ Qualquer reação desagradável que você já experimentou ao usar algum medicamento
- ✓ Se você é alérgico a alguma substância e se é portador de alguma doença
- ✓ Hábitos como o uso de bebidas alcóolicas e fumo

Durante a consulta



Atenção:

A escrita legível na prescrição é obrigação do profissional de saúde prevista em lei.

Exija na sua receita a letra legível!

Depois da consulta



Na farmácia:

- Compre sempre seus medicamentos em farmácias legalizadas
- Fique atento à validade do medicamento
- Não aceite medicamentos com a embalagem aberta, com o lacre rompido ou com o rótulo apagado
- Verifique o registro do medicamento na página da ANVISA na internet. Ele pode ser encontrado na embalagem. Somente utilize medicamentos registrados.

Depois da consulta



Em casa:

- Antes de começar a usar o medicamento, leia a receita médica com atenção
- Não armazene medicamentos no banheiro ou cozinha, nem em lugares úmidos ou com luz do sol
- Tome seus remédios na quantidade indicada, nos horários certos e pelo número certo de dias
- Não suspenda o uso por melhora dos sintomas. Os medicamentos precisam ser tomados por todo o tempo indicado

Depois da consulta



Em casa:

- Observe se tem sentido alguma alteração após o início do uso do medicamento, como coceira, tontura, dor de cabeça ou alteração de humor, e comunique ao profissional de saúde que o prescreveu
- Não parta o remédio ou abra as cápsulas. Isto pode reduzir o seu efeito

Riscos do uso de medicamentos sem orientação



- Retardar o diagnóstico de uma doença grave
- Causar intoxicação, alergias e interações medicamentosas
- Provocar gastos desnecessários, com prejuízo para a sua saúde

Riscos do uso de medicamentos sem orientação



Atenção:

Não use medicamentos indicados por outras pessoas, como amigos, parentes ou balconistas de farmácias.

Cuidado! Doenças diferentes podem ter sintomas parecidos ou até iguais. Busque sempre a recomendação de um profissional de saúde



Evite a automedicação!

Existem medicamentos que podem ser vendidos sem receita, como os analgésicos e antigripais, mas mesmo esses podem trazer riscos à saúde. Evite se medicar sem a orientação do profissional de saúde

~~Riscos do uso~~ Descarte de medicamentos não utilizados ou vencidos ~~sem orientação~~



- Não jogue sobras de medicamentos após o uso no lixo comum, na pia ou no vaso sanitário. Os resíduos das substâncias podem contaminar o solo e a água
- Para jogar fora o medicamento, o ideal é entregá-lo em um posto de coleta. Farmácias, drogarias e unidades básicas de saúde oferecem esse serviço. Verifique se há coleta em sua cidade na página na internet do *Programa Descarte Consciente*



Disque ANS
0800 701 9656



Central de
Atendimento
www.ans.gov.br



Atendimento pessoal
12 Núcleos da ANS.
Acesse o portal e
confira os endereços.



Atendimento
exclusivo para
deficientes auditivos
0800 021 2105



[ans.reguladora](https://www.facebook.com/ans.reguladora)



[@ANS_reguladora](https://twitter.com/ANS_reguladora)



[ansreguladora oficial](https://www.youtube.com/ansreguladora)



Ministério da
Saúde

