

SUA SAÚDE

Informe-se e faça boas escolhas



Converse com o seu médico ou profissional de saúde *

(Adaptado do material Talking to Your Doctor (NIH/EUA)*

SUA SAÚDE

Informe-se e faça boas escolhas



Sua Saúde é um projeto da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) para estimular uma participação mais proativa de pacientes e usuários do sistema de saúde em relação à tomada de decisão em saúde. É uma iniciativa focada na informação de qualidade compartilhada com os outros responsáveis pelo seu cuidado (médicos, enfermeiros, e outros profissionais de saúde).

O projeto Sua Saúde nasceu da participação de representantes de pacientes em fóruns constituídos pela Agência. É inspirado em experiências de outros países, como a [Slow Medicine](#), o programa [NHS Choices](#) e a iniciativa do governo do Reino Unido conhecida como [Connecting to patients and people who use services](#).

Grupo de Trabalho – Projeto Sua Saúde

Participantes do GT Sua Saúde:

- Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)
- Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (ICICT/FIOCRUZ)
- Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP/FIOCRUZ)
- GVSaúde/FGV-EAESP
- Sociedade Brasileira de Medicina Nuclear (SBMN)
- Sociedade Brasileira de Patologia Clínica / Medicina Laboratorial (SBPC/ML)
- Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV)
- Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC)
- Hospital Sírio-Libanês
- Hospital Israelita Albert Einstein
- Hospital Pró-Cardíaco
- Associação Médica Brasileira (AMB)
- Grupo AMIL
- Unimed BH
- Gama Saúde
- Banco Safra
- Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia (ABRALE)

Experiência do Programa CHOICE NHS – Reino Unido

[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

Science, Health, and Public Trust

Health Literacy

Clear & Simple

Clear Health from NIH

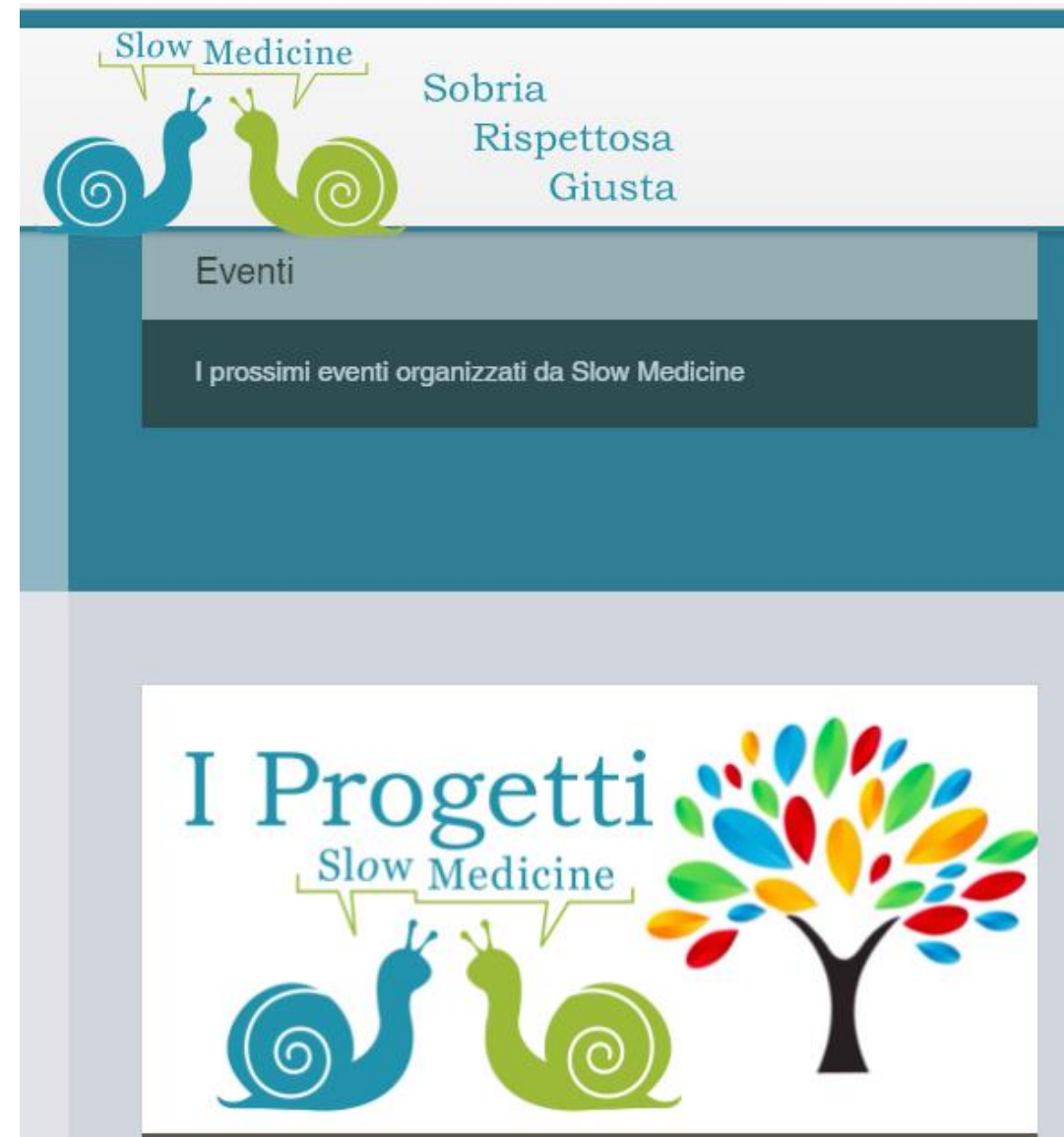
Cultural Respect

Language Access

Talking to Your Doctor



A Experiência da Slow Medicine – na Itália



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

Orientações ao Paciente

Estas perguntas não devem ser feitas “ao pé da letra”. Ou seja, são sugestões de tipos de perguntas que em geral não são verbalizadas e que podem colaborar para um melhor resultado do cuidado em saúde também uma melhor relação médico-paciente. Tão importante quanto a pergunta em si é o momento que se faz a pergunta, a forma como se expressa e também o contexto.

➤ **Cinco perguntas que o paciente deve fazer ao seu médico e a outros profissionais de saúde antes de se submeter a um exame, tratamento ou procedimento:**

1. Esse exame/procedimento é realmente necessário?
2. Quais são os benefícios, as contraindicações e os efeitos colaterais desse exame / procedimento?
3. Existem opções mais simples e seguras?
4. O que acontece se eu não investigar ou se eu não tratar meu problema?
5. Quais são os custos envolvidos?

Orientações ao Paciente – Temas

1. **Antes, Durante e Ao Final da Consulta** – Pronto – Lançamento dia 05/04
2. **Saúde Mental (Depressão – Dia Mundial da Saúde – 07/04)** – versão preliminar
3. **Medicamentos (polimedicação, automedicação, etc.)** - pronto
4. **Medicina Nuclear**
5. **Exames de Imagem e Exames Laboratoriais**
6. **Cuidado ao Idoso**
7. **Cuidado ao Paciente Oncológico**

Você é o principal ator do seu cuidado em saúde



Neste papel, é esperado que você:

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

Hoje falaremos sobre:



- 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

Prepare-se para sua consulta em saúde

Antes de ir à consulta

Crie uma lista de prioridades:

- ✓ Anote e priorize suas principais preocupações sobre os problemas de saúde
- ✓ Destaque se houve mudanças na sua saúde e nos seus hábitos desde a última consulta



Prepare-se para sua consulta em saúde

Leve com você as seguintes informações no dia da consulta:

- ✓ Nome e contato de outros profissionais de saúde que acompanham você
- ✓ Exames anteriores
- ✓ Lista de medicamentos (prescrições, vitaminas, suplementos, colírios, outros)

Prepare-se para sua consulta em saúde

Pense sobre o que você precisa saber, ouvir e comunicar durante a consulta

- ✓ Leve seus óculos ou aparelho de audição
- ✓ Se necessário, leve alguém da família ou amigo para ajudá-lo

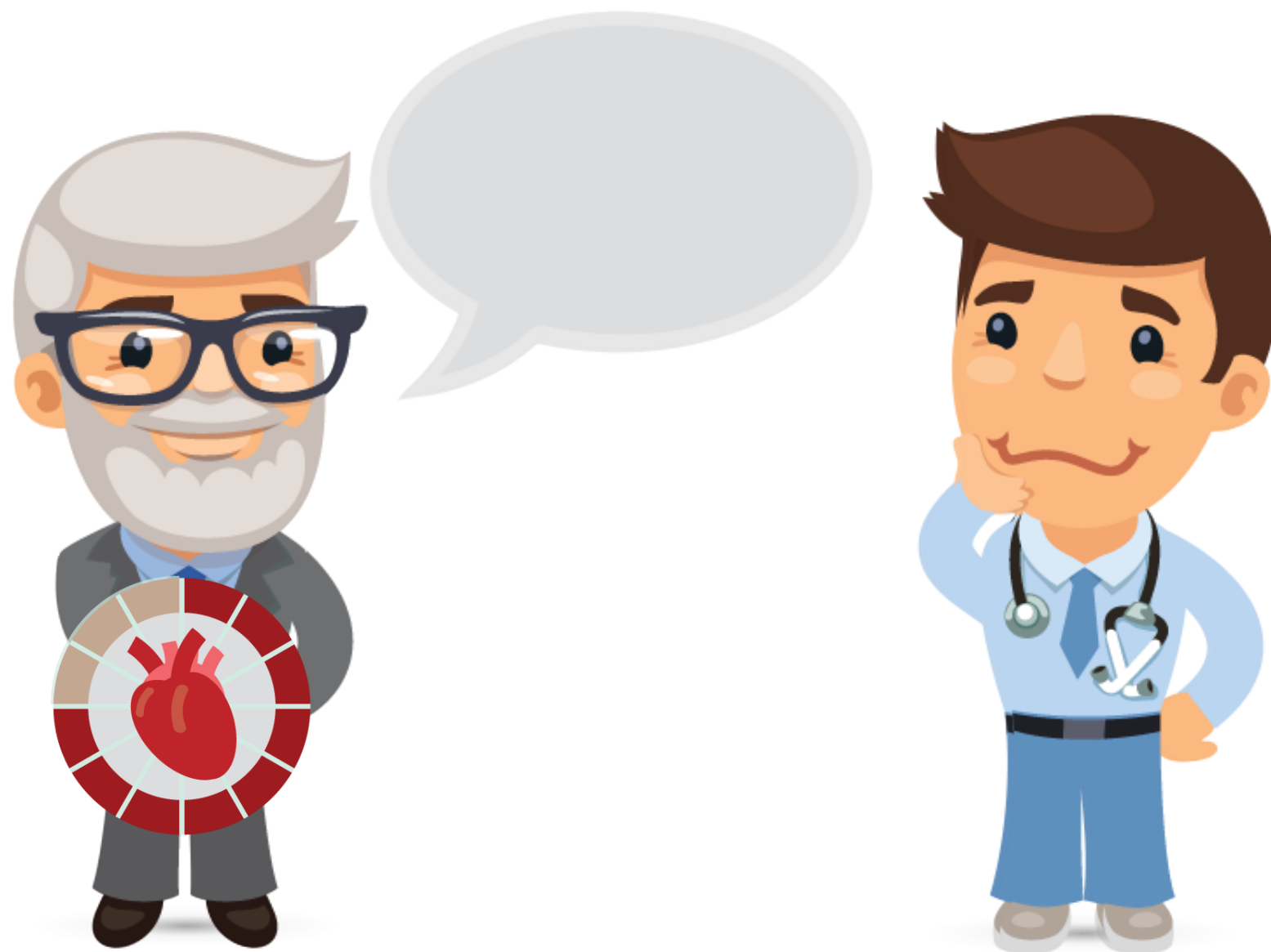


Coloque seu plano em ação!



Juntos, você e o seu profissional de saúde poderão construir o melhor plano de tratamento para você!

Compartilhando informação com seu profissional de saúde



Comece pelos seus sintomas:

- Como eles são?
- Quando começaram?
- Quando aparecem?
- Com que frequência você os sente?
O tempo todo ou de vez em quando?
- O que faz você sentir melhor ou pior?
- Como eles afetam sua vida diária?

Compartilhando informação com seu profissional de saúde



- Não fale apenas sobre dúvidas da medicação, dos exames a serem realizados ou cirurgias
- Converse com seu médico sobre seus hábitos: atividade física, alimentação, sono...
- Fale sobre suas preocupações

Dúvidas sobre exames / testes diagnósticos



1. Esse exame/procedimento é realmente necessário?
2. Quais são os benefícios, as contraindicações e os efeitos colaterais desse exame/procedimento?
3. Existem opções mais simples e seguras?
4. O que acontece se eu não investigar ou se eu não tratar meu problema?

Dúvidas sobre o diagnóstico



- **O que pode ter causado o meu problema de saúde?**
- **Quanto tempo pode durar?
Pode ser permanente?**
- **Como pode ser tratado ou controlado?**
- **Como esse diagnóstico pode afetar a minha rotina?**

Fale com suas próprias palavras

**“Então o que você está dizendo é...
...Eu entendi corretamente?”**



Dúvidas sobre as opções de tratamento

- Quais são as minhas opções de tratamento?
- Quais são os riscos e os benefícios de cada uma?
- **Pergunte a si mesmo:**
Qual tratamento considero melhor para mim, levando em conta minha situação atual?

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



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

