

Saiba como contribuir para um diagnóstico correto e atempado

O envolvimento activo do doente e familiares é atualmente reconhecido como um factor fundamental no correto e atempado estabelecimento do diagnóstico.

Assim, o doente e os seus familiares podem estabelecer uma parceria ativa com os profissionais de saúde e ajudar a prevenir erros de diagnóstico se utilizarem as orientações desta *checklist*.

Comunicação:

Lembre-se que para existir uma boa comunicação entre si e os profissionais de saúde que o tratam, esta deve ser feita nos dois sentidos. Assim, é importante que numa primeira etapa relate ao médico a sua história completa e que o médico ouça a sua história e compreenda a sua perspectiva acerca da doença.

Uma das principais falhas ao nível de comunicação está relacionada com a tendência para os médicos se centrarem na primeira queixa do doente quando este raramente refere o problema que mais o preocupa em primeiro lugar. Por isso:

- Certifique-se de que fala sobre o que o preocupa verdadeiramente logo no início da consulta para evitar que o seu médico chegue a conclusões precipitadas sobre tratamentos ou não tenha em conta as suas principais preocupações. Não desvalorize os seus sintomas ou a sua situação.
- Traga uma [lista](#) com aquilo que o preocupa e com o registo detalhado dos sintomas que teve até ao dia da consulta (quando começaram, o que os provocou e o que os agravou ou aliviou). Lembre-se de começar por escrever primeiro aquilo que mais o preocupa e de preferência restrinja a lista a uma página.

- Pondere entregar uma cópia da sua lista ao médico de forma a que este possa acompanhar mais facilmente o que lhe está a comunicar.
- Traga uma [lista](#) com os medicamentos que está a tomar e os resultados dos exames feitos anteriormente. Mantenha um registo com os tratamentos, internamentos e exames efectuados anteriormente, e de que forma estes o auxiliaram. A sua história enquanto doente, bem como a da sua família podem ser relevantes.
- Saiba qual é o seu grupo sanguíneo e, preferencialmente, tenha sempre consigo um cartão com o seu grupo sanguíneo.
- Pergunte:
 - O que é que pode estar a causar estes sintomas?
 - Que mais pode ser?
 - Quando é que tenho o resultado dos exames e o que devo fazer a seguir?
 - Quais as alternativas de tratamento?
 - O que é que o tratamento proposto pode fazer por mim?
 - Quais os seus efeitos secundários?
 - Quanto custam os tratamentos?
 - O que devo fazer no caso dos meus sintomas persistirem ou piorarem?
- Concentre-se no que o seu médico lhe está a dizer. De preferência vá acompanhado por um familiar ou um amigo e escreva ou peça para este escrever a informação que lhe está a ser dada.
- Se o seu médico utilizar palavras que não compreende ou se as instruções que lhe forneceu não forem claras para si, diga-lhe que não percebeu e peça-lhe para explicar. Esclareça **sempre** as suas dúvidas.
- Leia atentamente a prescrição que lhe foi passada e verifique se percebe o nome dos medicamentos e a dosagem. Escreva as instruções de toma e o motivo pelo qual cada medicamento lhe foi prescrito.

Conhecimento:

Seja um doente informado e participativo. Não se esqueça de que você é a pessoa que melhor se conhece. A junção desta sua expertise com os conhecimentos técnicos do seu médico é a melhor forma de estabelecer um diagnóstico correcto. Quanto mais informado estiver, maior consciência terá do que está a experienciar e maior envolvimento poderá ter no processo decisório relativo ao seu tratamento. Por isso:

- Procure informação fidedigna em sites credíveis ou na literatura especializada sobre a sua doença e os testes e exames que está a efetuar.
- Saiba o nome dos medicamentos que está a tomar (tanto da marca como do genérico), porque razão os está a tomar, qual a dose que deve tomar, quando os deve tomar, os seus efeitos secundários e as suas possíveis interações com outros medicamentos.

Coordenação:

Num sistema de saúde exemplar a comunicação e coordenação seriam perfeitas, mas a verdade é que o atual sistema não é o ideal. Assim, as falhas de comunicação e de coordenação estão entre as principais causas sistémicas responsáveis por erros de diagnóstico.

Se mantiver cópias dos resultados dos seus testes, exames e anotações da progressão da sua doença, e as facultar aos médicos envolvidos no seu processo de diagnóstico, acaba por atuar como back-up de segurança do sistema e pode ajudar a prevenir erros. Por isso:

- Se consultar mais do que um médico durante o seu processo de diagnóstico assegure-se de que todos eles estão a par das opiniões e planos dos restantes.
- Assegure-se de que todos os médicos envolvidos estão a par dos resultados dos testes e exames que efectuou, dos medicamentos que está a tomar ou de outros tratamentos que esteja a fazer.
- Assegure-se de que recebe os resultados de todos os testes e exames que efectuou. Não assuma que “as más notícias chegam depressa”, em caso de atraso na entrega de resultados entre em contacto para averiguar o que se passa.

Atenção!

Peça uma segunda opinião no caso de:

- **Ter sido diagnosticado com uma doença grave;**
- **Precisar de fazer uma cirurgia para diagnosticar ou tratar de um problema de saúde que não é uma urgência;**
- **Os seus sintomas persistirem ou piorarem.**