

Relação entre médico e paciente: como se preparar?



Enfrentando o câncer e a importância da relação médico-paciente

A **confiança** é o primeiro elemento fundamental para qualquer relação. Com seu médico, não deve ser diferente. Por isso, o primeiro passo para estabelecer uma boa relação médico-paciente é que você confie no profissional que te acompanha e que ele confie em você.

Um segundo ingrediente importante é a **sinceridade**. É a partir do diálogo sincero e honesto que vão ser tomadas decisões sobre seu tratamento ou ainda, sobre sua vida.

Por isso, **essa relação tem que ser uma via de mão dupla**: vocês precisam confiar um no outro para que possam dialogar, escutar, esclarecer dúvidas e tomar decisões

“Quando o paciente confia no profissional eles conseguem juntos estabelecer uma relação harmoniosa e benéfica que influencia positivamente nesse momento da vida do paciente com câncer.”

(Luciana Holtz, psico-oncologista)

Mas como chegar a esse ponto?

Algumas dicas e orientações podem ser úteis para que médico e paciente se tornem, de fato, um time, uma boa equipe trabalhando pela sua saúde e pelo seu bem-estar.



Prepare-se para as consultas

Antes de ir ao médico, reúna informações importantes e necessárias, como histórico

de câncer na família e outros problemas de saúde já tratados. Leve também exames recentes realizados, mesmo que não tenham sido solicitados por ele.

Aproveite esse momento de preparação também para anotar suas dúvidas. Tire alguns minutos para pensar em tudo aquilo que você precisa ou gostaria de saber sobre seu estado atual de saúde, anote essas dúvidas e leve-as na consulta.



Faça perguntas



É muito comum que pacientes tenham vergonha de fazer perguntas ou optem por não falar por receio de estarem ocupando demais o tempo da consulta. Esse tempo é seu, aproveite para preenchê-lo com as suas prioridades e se esforce para não levar dúvidas para casa! Se você não entender alguma coisa que o médico falou, peça que ele explique novamente. Você também pode fazer anotações durante a consulta ou até gravar tudo que conversarem.

O seu médico é a pessoa mais indicada para te informar, orientar sobre o seu caso

e te ajudar a tomar as decisões necessárias durante todo o tratamento de um câncer. Seleccionamos algumas perguntas que podem te ajudar na hora da consulta (as perguntas podem variar de paciente para paciente, e devem se adaptar à fase que você estiver enfrentando).

- **Que tipo de câncer eu tenho? Onde está localizado?**
- **Preciso fazer outros exames antes de decidirmos sobre o tratamento?**
- **Qual tratamento sugere e por quê?**
- **Qual é o objetivo do tratamento? Cura ou controle dos meus sintomas?**
- **Quais são os possíveis riscos ou efeitos colaterais do tratamento?**
- **Quais são os prós e contras do tratamento que você recomenda?**
- **Quanto tempo vai durar o tratamento?**
- **Que tipo de alterações precisarei fazer no meu trabalho, vida familiar, vida sexual e tempo de lazer?**
- **Como saberemos se o tratamento está funcionando?**
- **Existem alimentos que devo ou não comer?**

- Como eu entro em contato com você nos finais de semana e feriados?

Entre muitas outras!



Não esconda informações



Tudo é importante! Omitir informações do seu médico não só abala a confiança dessa relação como também pode interferir na definição do seu diagnóstico e nas decisões sobre seu tratamento. Por isso, seja sincero com seu médico, ajude-o a te ajudar! Se achar que vai esquecer alguma coisa na hora da consulta, volte para a dica número 1: anote tudo aquilo que acha importante de ser compartilhado com ele. Um ponto fundamental para que o médico defina o diagnóstico correto é o que o paciente diz. Certo?

Isso vale também para tratamentos alternativos, chás, vitaminas, atividades físicas. Sempre pergunte e converse antes de aderir!

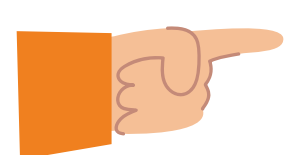


Peça dicas



Informações complementares podem te ajudar fora do consultório. Mas, em vez de sair pesquisando no Google sobre a sua doença, peça referências ao seu médico. Peça a ele indicação de livros ou sites confiáveis nos quais você pode se informar mais sobre seu diagnóstico. Pergunte a ele se recomenda algum grupo ou ONG de apoio a pacientes com câncer. Isso mostrará o seu interesse em conhecer melhor a doença que está enfrentando e poderá estreitar ainda mais a relação de vocês.

Aqui estão nossas dicas pra você:



Conhece o portal Oncoguia?

Lá você encontra conteúdos sobre mais de 70 tipos de câncer e informações úteis para o paciente e seus cuidadores.

Acesse www.oncoguia.org.br

E se você quiser se preparar ainda melhor para o enfrentamento dessa nova fase da

sua vida, o Oncoguia conta também com outros canais que podem te ajudar.

Ligue Câncer (0800 773 1666):

Canal telefônico gratuito de apoio ao paciente com câncer, familiar e cuidador. Conta com uma equipe de especialistas para ajudar no esclarecimento de dúvidas, na orientação sobre direitos e no acolhimento.

Facebook, Instagram, Twitter e Youtube:

Canais com conteúdos sobre diversos tipos de câncer, depoimentos de pacientes, vídeos e entrevistas com profissionais de saúde, notícias sobre o câncer.

Onco Confirma:

Canal de combate a fake news sobre câncer pelo **WhatsApp (11) 98790-0241**.

Fontes: Instituto Oncoguia, American Cancer Society e MacMillan Cancer Support



Programa Ligue Câncer - Apoio e orientação:

0800 773 1666



WWW.ONCOGUIA.ORG.BR

PATROCÍNIO:

