

# CHECKLIST

## PREPARAÇÃO PARA O INTERNAMENTO



Tudo o que necessita de confirmar para se preparar para a sua admissão num internamento.

## SABIA QUE A DURAÇÃO MÉDIA DE UMA CONSULTA MÉDICA É CERCA DE 10 MINUTOS?

Como garante que tira partido desses momentos preciosos com o seu médico?  
Aqui estão algumas dicas para garantir que aproveita ao máximo o seu tempo de consulta.

# PRÉ-OPERATÓRIO

Assinale aqui:



### Reúna os documentos relevantes para a consulta:

- Cartão do Cidadão ou Bilhete de Identidade;
- Resultados de exames ou análises clínicas relacionados com o motivo da cirurgia.
- Uma lista de todos os medicamentos, suplementos naturais e vitaminas.
- Informações sobre seguro ou subsistema de saúde, conforme necessário.

#### DICA PRO:

Faça download gratuito da App Careceiver e aceda a sua medicação, informações sobre seguro ou pessoa significativa na palma da sua mão.



### Considere trazer um amigo ou membro da família para ajudar a fazer anotações e/ou fornecer transporte.

- Solicite acompanhamento com antecedência.
- Planeie o seu transporte.



### Determine o que deseja saber na consulta de cirurgia pré-operatória.

- Exponha os seus medos, dúvidas ou questões.
- Solicite uma explicação sobre o procedimento cirúrgico, resultados e possíveis complicações.
- Questione qual a duração do período de recuperação.
- Providencie o contacto da sua pessoa significativa, familiar ou amigo.
- Questione qual o horário de visitas e o horário de atendimento médico para esclarecimento pós-cirúrgico.
- Questione em que data, hora e local exato se deve apresentar no dia da cirurgia.
- Informe-se sobre a preparação (suspensão de medicamentos, jejum, depilação, etc).



### Determine o que deseja saber na consulta de anestesia pré-operatória.

- Exponha os seus medos, dúvidas ou questões.
- Comunique a sua lista de medicamentos e antecedentes clínicos.
- Apresente os resultados de exames ou análises clínicas mais recentes.
- Questione sobre o tipo de anestesia e efeitos pós-cirurgia, no recobro.

## PRÉ-OPERATÓRIO

Assinale aqui:

Prepare uma mala com bens de primeira necessidade úteis durante o seu internamento:

### USO PESSOAL

- Pijama ou camisa de dormir (de preferência abertos à frente).
- Roupão ou Robe.
- Calçado de quarto simples, fechado e prático (se possível, antiderrapante).
- Roupa interior e meias.
- Chinelos de duche.
- Saco para a roupa suja.

### Saco para produtos e objetos de higiene pessoal:

- Escova para o cabelo.
- Escova e pasta de dentes.
- Champô, gel de banho e creme hidratante para rosto e corpo.

Assinale aqui:

Cuidados a ter:

### EVITAR LEVAR PARA O INTERNAMENTO:

- Elevadas quantias de dinheiro.
- Adornos e acessórios, como relógio, anéis, pulseiras, brincos ou piercings.
- Maquilhagem aplicada, unhas pintadas com verniz ou unhas de gel.
- Alimentos de qualquer tipo.
- Aparelhos eletrónicos.



Lembre-se que os seus pertences estarão à sua responsabilidade. Os hospitais não se responsabilizam por valores e objetos pessoais de valor ou não. Se precisar de se ausentar do quarto (realização de cirurgia), deve deixar os objetos referidos à guarda de um familiar ou amigo. Se não for possível, deverá solicitar a sua guarda ao enfermeiro e este poderá guardar em local seguro (espólio).

### IMPLANTES E PRÓTESES

- Se usar uma prótese auditiva, dentária ou tiver algum dispositivo implantado, como por exemplo um pacemaker, traga a informação que lhe foi dada sobre esse equipamento e informe o enfermeiro do serviço.

# PRÉ-OPERATÓRIO

Assinale aqui:

Prepare a sua admissão hospitalar:

## ADMISSÃO ADMINISTRATIVA:

- Documento de Identificação (Cartão de identificação/Bilhete de Identidade).
- Cartão de Beneficiário do Sistema Complementar de saúde ou do Seguro de Saúde.
- Autorização dos Sistemas Complementares de Saúde ou Seguros de Saúde (se aplicável).

## ADMISSÃO CLÍNICA:

- Entregue os relatórios médicos, resultados de exames e análises clínicas recentes.
- Entregue lista de medicação habitual e esquema de toma.
- Entregue lista de antecedentes e alergias conhecidas a medicamentos e alimentos.
- Solicite a realização de espólio e entregue os seus pertences (carteira, telemóvel, relógio, rádio, etc).
- Indique o nome da pessoa de referência (familiar ou amigo) e forneça o contacto.
- Consentimento cirúrgico/anestésico informado assinado (caso não tenha sido entregue anteriormente);

NOME DO HOSPITAL

NOME DO MÉDICO CIRURGIÃO

NOME DO SERVIÇO

NOME DO FAMILIAR | AMIGO | VIZINHO

CONTACTO DO SERVIÇO

ALERGIAS



**O que devo fazer na véspera da intervenção cirúrgica?  
Mantenha as suas ocupações habituais, procurando não se  
fatigar;**

**Tome banho à noite, antes de se deitar, pois este terá um  
efeito relaxante;**

**Evite ambientes frios ou correntes de ar;**

**Faça uma refeição ligeira à hora do jantar, sem incluir café ou  
álcool;**

**Deite-se cedo;**

**Organize o transporte de ida para o hospital;**

**Caso vá fazer uma cirurgia de ambulatório (sem internamento),  
organize também o transporte para o regresso a casa, de  
preferência acompanhado por um familiar ou amigo;**

**Prepare tudo o que precisa de levar para o hospital.**