



para qualquer esclarecimento contacte

carlaserrão@ese.ipp.pt

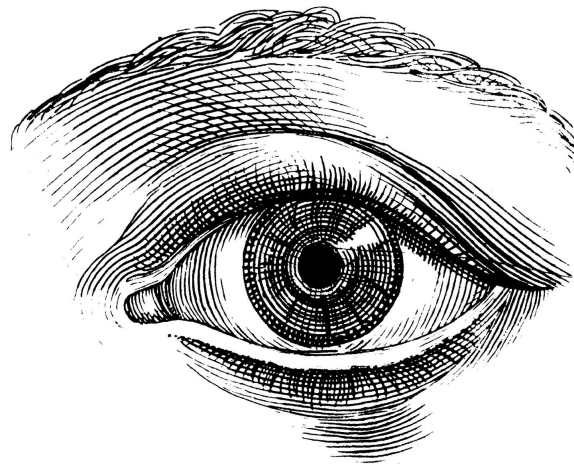
design Gil Maia & Sara Botelho | impressão Rainho e Neves | 2014



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN

ESE | POLITÉCNICO
DO PORTO

ESTSP | POLITÉCNICO
DO PORTO



PARTICIPE NA SUA SAÚDE

CONTACTOS ÚTEIS

Linha do Cidadão Idoso ➤ 800 203 531

Saúde 24 ➤ 808 242 424

Linha do Medicamento ➤ 800 222 444

Linha Nacional de Emergência Social ➤ 144

Denúncia Nacional ➤ 100

Bombeiros Linha Verde ➤ 800 202 425

Linha telefónica do meu

Centro de Saúde ➤ _____



LITERACIA
EM SAÚDE

UM DESAFIO NA 1ª E PARA A 3ª TERCEIRA IDADE

SOBRE A MINHA SAÚDE

JÁ LHE ACONTECEU...

- Ter dificuldade em explicar ao seu médico, enfermeiro ou farmacêutico quais os seus problemas de saúde?
- Não compreender o que estes profissionais dizem durante a consulta ou atendimento?
- Tomar medicação sem saber porquê?
- Ter dificuldade em seguir as instruções e as recomendações destes profissionais de saúde?

*Se respondeu “sim” a pelo menos uma destas questões, então **este panfleto é para si!***

PELA MINHA SAÚDE

TENHO O DIREITO DE:

- Falar como sei e não ter vergonha de me expor perante o meu médico, enfermeiro ou farmacêutico.
- Compreender os tratamentos recomendados e as instruções destes profissionais de saúde.
- Dar todas as informações ao meu médico, enfermeiro ou farmacêutico acerca da minha história de saúde e dos medicamentos que tomo.
- Dizer aos profissionais de saúde que não compreendo o que eles me estão a explicar e pedir para utilizem uma linguagem que, para mim, seja compreensível.
- Ter em minha casa uma lista com os nomes dos medicamentos que tomo e as respetivas doses, levando-a sempre comigo quando for a uma consulta.
- Registar o(s) nome(s) e o(s) contacto(s) médico(s) e do(s) enfermeiro(s) para esclarecimento de alguma dúvida.

PELA MINHA SAÚDE

TENHO O DEVER DE:

- Dar todas as informações aos profissionais de saúde acerca da minha história de saúde e dos medicamentos que tomo.
- Dizer aos profissionais de saúde que não compreendo o que ele me está a explicar e pedir para utilizar uma linguagem que, para mim, seja compreensível.
- Ter em minha casa uma lista com o nomes dos medicamentos que tomo e as respetivas doses, levando-a sempre comigo quando for à consulta médica.
- Ter em minha casa os exames médicos organizados, levando-os sempre comigo quando for à consulta médica.
- Registar o(s) nome(s) e o(s) contacto(s) do(s) médico(s) para esclarecimento de alguma dúvida.