

# Guia para a consulta de **ESCLEROSE MÚLTIPLA**

As consultas são uma oportunidade para esclarecer tudo o que precisa, bem como para avaliar se o tratamento está a ser eficaz e como a esclerose múltipla (EM) está a evoluir. Lembre-se: o seu papel é fundamental para ajudar os profissionais de saúde a tomar as melhores decisões.

A EM é uma doença altamente individualizada. Ou seja, o seu impacto varia muito de pessoa para pessoa, e não há ninguém que saiba melhor aquilo por que passa todos os dias do que quem o sente na pele. Além disso, é necessário considerar os seus objetivos pessoais na hora de pensar qual o melhor tratamento para si.

O tempo é, quase sempre, limitado para esclarecer tudo o que é preciso. Por isso, siga os nossos conselhos e informações para garantir que aproveita ao máximo o tempo que tem com a sua equipa de saúde.

## **Dicas para se preparar para a sua próxima consulta**

### **1º Faça uma lista com as suas questões, colocando as mais importantes primeiro**

É natural que entre consultas vão surgindo questões ou preocupações. Não deixe que nenhuma fique para trás: é fundamental ter o domínio da informação sobre a EM, combatendo as incertezas. Faça uma lista e estabeleça as prioridades para garantir que pelo menos as dúvidas mais importantes são respondidas.



### **2º Pense na forma como a EM o afeta e quais os sintomas com maior impacto na sua vida**

É muito importante que seja capaz de descrever de que forma os sintomas e outras consequências da doença o afetam. Para evitar que, perante o médico, seja incapaz de expressar exatamente os seus sentimentos e impressões, pratique antes. Quanto mais precisa for a informação que der à sua equipa de saúde, mais fácil será ajudá-lo a ultrapassar os seus obstáculos.



### 3º Se possível vá acompanhado

É sempre bom ter um segundo par de ouvidos ao seu lado que não só o possa ajudar a lembrar toda a informação da consulta, como ter uma outra perspectiva menos pessoal sobre a opinião médica. Além disso, se partilhar as suas dúvidas e preocupações com essa pessoa, ela poderá ajudá-lo a não deixar algo por mencionar.



4º

### Mantenha um diário da EM

Um registo diário que inclua a sua experiência com os sintomas de EM, bem como outros problemas relacionados com a doença pode ajudar a sua equipa de saúde a ter uma perspetiva mais global sobre o seu caso. Pode ainda registar outras informações como, por exemplo, as suas opções alimentares e a prática de exercício físico. Lembre-se ainda que há sinais e sintomas que podem passar despercebidos: ter dificuldades em dormir, por exemplo, pode ser deixado de lado.

5º

### Não tema as palavras estranhas associadas à EM

Ao ler e ouvir falar sobre a EM é natural que oiça alguns termos e nomenclaturas estranhos, de que nunca ouviu falar. Não tema! Sempre que precisar peça à sua equipa de saúde para lhe explicar do que se trata: a explicação é, regra geral, mais simples do que o termo em si.



6º

### Pense no que mudou desde a sua última consulta

É sempre um bom exercício refletir no que mudou: será que a sua rotina é a mesma? Ou será que deixou para trás alguma atividade ou hobby? Além disso, sente que continua a conseguir executar todas as tarefas da mesma forma ou há mudanças a comunicar ao seu médico? Todos estes detalhes são importantes para perceber de que forma a EM está a evoluir e até novos aspetos da sua vida pessoal podem ser importantes de considerar.

# Sente-se assoberbado com questões a ponto de **NÃO SABER O QUE PERGUNTAR OU COMO PERGUNTAR?**

**Não se preocupe: nós ajudamos!**

Eis uma breve lista de questões que poderá querer colocar à equipa de saúde que o acompanha:

- **Qual a origem deste sintoma?**

- **É provável que este sintoma se torne permanente?**

- **Quais são as minhas opções de tratamento?**

- **O que posso fazer do meu lado para gerir melhor a EM?**

- **Qual a duração do tratamento?**

- **O que devo fazer se os meus sintomas piorarem?**

- **Ter novos sintomas é sinal de que a doença está a piorar?**

- **O que poderá acontecer se me esquecer do medicamento ou se não o tomar?**

- **De que forma é que a minha alimentação pode influenciar a EM?**

- **Que tipo de exercício físico posso praticar?**

# E agora que chegou o dia ? da consulta, o que esperar ?

Uma consulta com o seu médico ou com outro profissional de saúde assistente deverá ser sempre um diálogo. Alerta para a sua necessidade de esclarecimentos e encare as orientações médicas com abertura: podem trazer-lhe perspectivas novas ou abordagens em que ainda não tinha pensado.

Na hora da consulta é preciso deixar os receios e a vergonha para trás: esclareça todas as suas dúvidas e pergunte sobre as suas opções. Garanta ainda que discute quais as situações entre consultas em que é melhor contactar o médico, bem como se deverá contactar profissionais de outras especialidades. O seu médico poderá dar-lhe referências de outros profissionais de saúde ou das especialidades que podem ser uma mais-valia para a sua gestão da EM.

## GERIR A EM E OUTRAS CONDIÇÕES DE SAÚDE

Na presença de outras condições de saúde pode ser necessário informar a sua equipa especializada em EM. A saúde deve ser gerida como um todo e, por isso, é preciso garantir que as abordagens médicas vão ao encontro das várias condições presentes, bem como verificar se não há interações entre os medicamentos. Certifique-se de que esclarece com a sua equipa todas as questões sobre a associação entre diferentes problemas de saúde.



## IDEIAS IMPORTANTES QUE DEVE RETER

### - Não descure as suas consultas periódicas

As consultas são fundamentais para avaliar a progressão da EM. Converse com a sua equipa sobre qual a periodicidade adequada para as várias consultas e marque antecipadamente.



## - Seja honesto: o seu papel na consulta é fundamental

Não deixe informações por dizer ou questões por tirar. Além disso, se a informação que recebe na consulta o deixa desconfortável ou incomodado é fundamental partilhar essa sensação com o médico. Afinal, trata-se da sua saúde e a consulta deve ser um espaço de confiança focado em encontrar abordagens que privilegiem o seu bem-estar.

## - Nem sempre há uma resposta clara quando o assunto é a EM

Lembre-se de que, infelizmente, ainda nem todas as perguntas têm uma resposta clara na EM. No entanto, sabemos hoje mais sobre esta doença do que nunca e a sua equipa de saúde irá tentar encontrar a melhor resposta com a informação que tem disponível.



## - Siga sempre as recomendações da sua equipa de saúde

Aderir ao tratamento e seguir à risca as recomendações da sua equipa de saúde é um bom princípio para fazer uma boa gestão da doença. Caso tenha dúvidas ou sugestões para melhorar o seu próprio bem-estar, não deixe de consultar a opinião médica.



## - Não tenha receio de procurar ajuda

Na EM é fundamental que tenha o apoio necessário, sobretudo no que diz respeito aos cuidados de saúde. Se algum sintoma começa a ter um impacto prejudicial questione o seu médico sobre outras abordagens ou especialidades a contactar. Idealmente, o acompanhamento da EM requer o apoio de uma equipa multidisciplinar, algo que é fundamental para garantir a sua qualidade de vida e garantir que a EM tem o menor impacto possível.



### Referências

1. MS Society. Appointments. <https://www.mssociety.org.uk/care-and-support/health-and-social-care/health-care/appointments>
2. Multiple Sclerosis Trust. Making the most of appointments. <https://www.mstrust.org.uk/about-ms/newly-diagnosed/making-most-appointments>
3. Healthline. 6 Talking points to bring up at your next appointment for MS. <https://www.healthline.com/health/multiple-sclerosis/6-points-next-MS-appointment#1>
4. National Multiple Sclerosis Society. Make the most of your healthcare provider visits. <https://www.nationalmssociety.org/Treating-MS/Comprehensive-Care/Make-the-Most-of-Your-Doctor-Visits>
5. Multiple Sclerosis Net. Preparing for your neurologista appointment. <https://multiplesclerosis.net/living-with-ms/preparing-for-your-neurologist-appointment/>