

## O que são consultas virtuais

As consultas virtuais são uma forma de falar com o seu médico, consultor hospitalar, enfermeiro ou outro profissional de saúde sobre a sua saúde, sem ter de os visitar no local de trabalho.

As consultas virtuais podem ser realizadas na sua própria casa ou em outro local mais adequado como, por exemplo, na casa de um parente ou amigo. Basta ter acesso a um telefone, smartphone, tablet ou PC e estar num local onde se sinta capaz de falar à vontade e sem ser incomodado.

As consultas virtuais normalmente são realizadas por telefone, mas também podem ser por videochamada num smartphone, tablet ou PC.

O seu profissional de saúde informá-lo-á como e quando será contactado. Devem dizer o que acontecerá se for interrompido na sua consulta e o que cada um de vós fará se isso acontecer.

## Porque é que as consultas virtuais estão a tornar-se mais populares?

As consultas virtuais existem há vários anos, embora não sejam amplamente utilizadas para consultas de saúde. A pandemia COVID-19 significou que todos nós precisamos de praticar o distanciamento social, portanto as consultas médicas em pessoa são frequentemente substituídas por consultas “virtuais” para impedir a propagação do vírus. As consultas virtuais agora estão a ser usadas para ajudar a melhorar o atendimento aos pacientes e torná-los mais rápidos e fáceis de serem atendidos, com mais atendimento ao paciente ocorrendo fora dos ambientes médicos usuais.

Esta abordagem não visa restringir o acesso das pessoas aos profissionais de saúde. Trata-se de oferecer a consulta mais segura e adequada e de melhorar o tempo de espera dos pacientes. As consultas presenciais ainda devem estar disponíveis se realmente precisar de uma ou se uma consulta virtual não for adequada para si. Se preferir uma consulta cara a cara, informe o seu profissional de saúde.

## O que torna uma consulta virtual bem-sucedida?

- Encontre um local tranquilo onde se possa sentar confortavelmente sem ser incomodado e sem medo de que alguém o ouça falando sobre questões particulares. As áreas barulhentas dificultam a audição e podem distraí-lo do que está a ser dito.
- Tenha caneta, papel e óculos à mão para anotar os principais pontos ditos.
- Se tiver dificuldades auditivas, deficiência visual ou gostaria de obter algum apoio moral, peça a um parente ou amigo para estar consigo durante a sua consulta.
- Trate a sua consulta como uma consulta médica normal e prepare-se para ela da mesma forma que para uma consulta presencial.
- Se a sua consulta faz parte de um acompanhamento de rotina, pense nos pontos principais sobre os quais gostaria de falar.
- É útil anotar quaisquer perguntas que tenha antes da sua consulta. Liste as suas perguntas com as mais importantes no topo para que sejam respondidas primeiro. Também pode enviar a sua lista de perguntas ao seu profissional de saúde antes da consulta, para que saibam o que gostaria de falar na consulta.
- Anote todos os sintomas, mesmo que sejam leves, que teve desde a sua última consulta, para que os possa mencionar ao seu profissional de saúde.

• Se estiver à procura de aconselhamento médico para algo novo, esteja preparado para falar sobre:

- quais são os sintomas
- há quanto tempo tem os sintomas
- o seu historial médico
- medicação atual
- quaisquer medicamentos comprados em lojas ou vitaminas que já experimentou

- Não tenha medo de fazer perguntas ao pensar nelas ou peça ao seu profissional de saúde para repetir coisas que não entende.
- Pode considerar útil repetir o que foi discutido e as próximas etapas. O seu profissional de saúde explicará novamente, ou de forma diferente, se houver coisas sobre as quais não tem a certeza.
- Antes de terminar a sua consulta, verifique se cobriu todos os pontos que tinha na sua lista, o que acontecerá a seguir e quando e com quem contactar se tiver alguma dúvida ou preocupação.

### Consulta virtual por telefone

- Se a sua consulta for por telefone, o seu profissional de saúde ou um membro da sua equipa verificará o melhor número de telefone para o contactar antes do dia da sua consulta.
- Irá receber a sua chamada telefónica o mais próximo possível da hora da sua consulta. Não se preocupe se a sua chamada não for realizada no horário exato combinado. Será contactado assim que o profissional de saúde estiver livre.
- Se usar um telemóvel, certifique-se de que está totalmente carregado antes de fazer a ligação, para não ser cortado.
- Desligue as notificações no seu telemóvel para que não seja perturbado durante a chamada.
- Fale com o seu profissional de saúde no início se for o seu telefonema sobre o que acontecerá se for interrompido e o que cada um de vós fará se isso acontecer. Isso garantirá que a sessão se possa reiniciar o mais rápida e facilmente possível.
- Se a sua chamada não puder ser reiniciada, uma nova consulta será marcada para outra hora.

### Consulta virtual por videochamada

- As consultas virtuais por videochamada devem ser totalmente seguras e privadas e não podem ser acedidas por pessoas que não estejam envolvidas nos seus cuidados.
- As videoconferências podem ocorrer utilizando o seu smartphone, tablet ou PC.

- Muitas vezes é mais fácil para o seu profissional de saúde avaliar como está por videochamada, pois serão capazes de ver sinais físicos, por exemplo, pode parecer confuso ou com dores.
- Certifique-se de que a sua internet está ligada para que a videochamada possa conectar-se.
- Se souber de áreas na sua casa onde a Internet não é forte ou baixa, evite fazer a videochamada nessa área.
- Encontre um espaço tranquilo com boa iluminação - em frente a uma janela com luz natural no rosto é perfeito, mas evite a luz solar direta. Isso tornará mais fácil para o seu profissional de saúde vê-lo com clareza.
- Fale alto e claro, mas não grite.
- Fale com o seu profissional de saúde no início se a sua videochamada sobre o que acontecerá se for interrompido e o que cada um de vós fará se isso acontecer. Isso garantirá que a sessão se pode reiniciar o mais rápida e facilmente possível.
- Se a videochamada não puder ser reiniciada, receberá outro compromisso.

### Vantagens das consultas virtuais

As vantagens das consultas virtuais são muitas:

- Não existe sala de espera, portanto, não estará em contacto com germes e vírus de outras pessoas, por exemplo, COVID-19.
- Elimina o stress de ter que chegar ao seu compromisso.
- Não há tempo de deslocação.
- Não há despesas de deslocação ou estacionamento.
- Pode haver horários de consultas adequados à sua vida familiar e profissional.



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

**Consultas virtuais.**  
© Global Lung Cancer Coalition  
[www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org)

Este folheto informativo foi elaborado pelo secretariado da Global Lung Cancer Coalition (GLCC) e revisto por especialistas em cancro do pulmão. Para obter mais informações sobre os serviços de suporte e informações disponíveis no seu país, visite: [www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org) Versão 1.0 - dezembro de 2021.