



GUIA DE
PARCEIROS
NO CUIDADO
UMA REALIZAÇÃO SOBREXP

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE

Exames e Diagnóstico *do laboratório à imagem*

Um guia humano e prático para quem vai fazer um exame — de sangue, de imagem ou outro — e quer entender este lugar para participar do próprio cuidado.

UMA REALIZAÇÃO

SOBREXP

QUEM TE ACOMPANHA NESTE GUIA

Oi, eu sou o Bruno.

Já fiz exame de sangue, raio-x e até ressonância. Hoje, eu ando contigo por aqui.

Tenho 25 anos e, como muita gente, já cheguei para um exame sem saber direito o que ia acontecer — com dúvida sobre o jejum, receio da agulha e medo do que o resultado podia mostrar.

Aprendi, na prática, que **mesmo numa visita rápida dá para participar do próprio cuidado**: seguir o preparo direitinho, contar o que é importante sobre mim, perguntar e não sair sem saber dos próximos passos.

Este guia foi feito para te acompanhar. Vamos passar juntos pela jornada dos exames — do agendamento até o laudo — falando do preparo, das perguntas que importam e do seu papel dentro de tudo isso.

Bruno

NARRADOR DESTE AMBIENTE



PERSONA DESTE VOLUME

Bruno, 25

Paciente · exames de sangue e imagem ·
preparo e laudo

Sumário do guia

12 CAPÍTULOS

01	O que é este lugar?	04
02	Que serviços existem aqui?	05
03	Quem trabalha aqui e o que cada um faz?	06
04	Como é a jornada do exame?	07
05	Como fazer um plano de cuidado com a equipe?	08
06	O que você deve perguntar?	09
07	O que você não pode sair sem saber?	10
08	Qual é a sua responsabilidade?	11
09	Como ter uma postura de parceria?	12
10	Quais podem ser as dificuldades?	13
11	Como ajudar a melhorar este ambiente?	14
12	Como este ambiente se liga aos outros?	15

CAPÍTULO 01

O que é este lugar?

Entender onde você está é o primeiro passo para se sentir mais seguro. Este é o lugar onde são feitos exames para descobrir o que está acontecendo com a sua saúde ou para acompanhar o seu tratamento.



Pode ser um **laboratório** (para exames de sangue, urina e outros) ou um **centro de imagem** (para raio-x, tomografia, ressonância e outros). Em alguns casos, esse serviço também é chamado de SADT.

Os exames feitos aqui **ajudam a equipe de saúde a entender melhor o seu corpo**, fechar um diagnóstico, propor um tratamento e ver se o que está sendo feito está dando certo.

Existem vários nomes para este serviço:

Laboratório

Centro de Imagem

SADT

Análises Clínicas



"Eu achava que era só chegar, fazer e ir embora. Mas aqui você não está sozinho: **existe uma equipe preparada para te receber** e fazer cada exame com qualidade e segurança."

— BRUNO, NARRADOR DESTE AMBIENTE

CAPÍTULO 02

Que serviços existem aqui?

Cada tipo de exame tem um preparo, um tempo e um cuidado próprio. A equipe vai te orientar conforme o exame solicitado. Conheça os mais comuns.



Análises clínicas

Exames de sangue, urina e fezes feitos em laboratório.



Exames de imagem

Raio-X, ultrassom, densitometria, tomografia, ressonância e medicina nuclear.



Exames do coração

Eletrocardiograma, ecocardiograma, teste de esforço e hemodinâmica.



Exames do cérebro e do sono

Eletroencefalograma e polissonografia (exame do sono).



Endoscopia e colonoscopia

Exames feitos por dentro do corpo, com sedação quando preciso.



Análise de células e tecidos

Citologia e biópsia (anatomia patológica) de materiais do corpo.



Procedimentos guiados

Pequenos procedimentos orientados por imagem, com mais precisão.



Orientação de preparo

Jejum, medicações e cuidados explicados antes de cada exame.



"Cada exame é de um jeito: uns pedem jejum, outros pedem água, outros pedem só paciência. A equipe orienta — e perguntar faz parte."

— BRUNO

CAPÍTULO 03

Quem trabalha aqui e o que cada um faz?

Cada profissional tem uma função. Todos trabalham juntos para que o resultado do seu exame seja correto e seguro. Saber quem é quem ajuda a se comunicar melhor.



Recepção e call center

Agendam o exame, conferem seus dados e explicam o preparo.



Enfermeiros(as) e técnicos(as)

Acolhem, perguntam sobre alergias, medem sinais e acompanham você.



Técnicos(as) de coleta e radiologia

Coletam o sangue, cuidam das amostras e operam os aparelhos de imagem.



Médico(a) radiologista

Realiza ultrassom e outros exames, analisa as imagens e escreve o laudo.



Equipe do laboratório

Patologista clínico, biomédico, bioquímico e biólogo analisam e liberam o resultado.



Limpeza e manutenção

Mantêm o ambiente limpo, organizado e seguro para todos.

Em alguns exames há também médico anestesista (sedação), médico nuclear e físico médico — que garante que os aparelhos funcionam bem e que a dose de radiação é segura.



"Quando entendi quem faz o quê, parei de me sentir perdido. Hoje sei a quem perguntar cada coisa — e isso faz a comunicação fluir."

— BRUNO

CAPÍTULO 04

Como é a jornada do exame?

A passagem por aqui costuma seguir quatro grandes etapas — do agendamento até o laudo. Saber onde você está nessa jornada ajuda a se preparar para cada momento.



01 AGENDAMENTO Preparo

Agendamento e *preparo*

- Marcação por telefone, online ou presencial
- Orientações de preparo: jejum, medicações, água, acompanhante
- Confirme se entendeu tudo — peça por escrito



02 CHEGADA Acolhimento

Recepção e *acolhimento*

- Documentos e pedido médico na mão
- Conferência do nome completo e data de nascimento
- Confirmação de que o preparo foi feito direitinho
- Conversa sobre histórico, alergias e medicações



03 EXAME Realização

Realização do *exame*

- Confirmação da identificação na entrada da sala
- Posicionamento e orientação do que fazer
- Equipe ao seu lado — e acompanhante, quando possível
- Em alguns casos: contraste, sedação ou anestesia



04 DEPOIS Laudo

Pós-exame e *laudo*

- Observação até se recuperar, se houve sedação ou contraste
- Orientações de alimentação, descanso e sinais de alerta
- Laudo no prazo combinado, impresso ou online
- O resultado precisa ser conversado com quem pediu o exame



"Nas primeiras vezes eu me sentia perdido. Saber essas etapas me deu calma — *cada momento exige um cuidado diferente.*"

— BRUNO

CAPÍTULO 05

Como participar do *plano de cuidado*?

Aqui o cuidado é mais curto: você vem para um exame, não para um tratamento longo. Mesmo assim, sua participação é essencial para um exame confortável, seguro e bem-feito.

O que contar

As informações que ajudam a equipe a fazer o exame mais seguro para você.

- Por que esse exame foi pedido
- Doenças que você já tem ou acompanha
- Remédios em uso, mesmo os sem receita
- Alergias (remédios, contraste, esparadrapo, látex)
- Cirurgias e procedimentos anteriores
- Se você está grávida ou amamentando
- Se tem medo de lugar fechado, agulha ou aparelho

Tem medo ou *limitação*?

Claustrofobia, medo de agulha, dor, deficiência ou outra necessidade — diga logo no início.

- Você conhece seu corpo melhor que ninguém
- A equipe pode adaptar o ritmo, a posição e o conforto do exame
- Em alguns casos há alternativas, como sedação leve ou pausas
- A sua voz é parte fundamental para o exame dar certo



"Quando participo, sinto que *sou parte do cuidado* — e não só alguém que estende o braço. Por isso eu conto tudo, pergunto e confiro."

— BRUNO



CAPÍTULO 06

O que você deve perguntar?

Perguntar é parte do seu cuidado. Não é incomodar.

Antes do exame

PREPARO

- ? Por que preciso fazer este exame?
- ? Tenho que suspender algum remédio?
- ? Como é o preparo? Posso comer?
- ? Preciso de acompanhante? Quanto tempo dura?

Sobre segurança e desconforto

DURANTE

- ? Quais são os riscos e os benefícios?
- ? Tem contraste, sedação ou radiação? Há contraindicação no meu caso?
- ? O exame dói? Como fico mais confortável?
- ? Quando posso voltar à minha rotina?

Sobre o resultado

CONTINUIDADE

- ? Quando e onde recebo o laudo?
- ? Posso acessar pelo aplicativo ou site?
- ? O laudo vai direto para o meu médico ou eu levo?
- ? Em quanto tempo volto ao médico para discutir?



"Se eu não entender, eu falo: *pode explicar de novo, de um jeito que eu entenda?*
Perguntar nunca atrapalhou o meu cuidado."

— BRUNO

CAPÍTULO 07

O que você não pode sair sem saber?

Antes de ir embora, confirme se cada item abaixo está claro. Se algum não estiver, pergunte. Em exames com sedação ou contraste, peça as orientações por escrito.



Cuidados depois do exame

Alimentação, repouso e restrições — principalmente após sedação ou contraste.



Sinais de alerta

Quais reações pedem atendimento médico — e onde procurar ajuda.



Quando e onde retirar o laudo

O prazo combinado e o formato: impresso, online ou pelo aplicativo.



Para quem vai o resultado

Qual médico recebe o laudo e em quanto tempo você deve voltar a ele.



Canal de contato para dúvidas

Telefone ou canal para tirar dúvidas ou avisar sobre alguma reação.



"Uma vez saí sem saber quando pegar o laudo e perdi semanas de tratamento. Hoje *não saio sem todas essas informações na mão.*"

— BRUNO

CAPÍTULO 08

Qual é a sua *responsabilidade*?

Você também tem deveres. Um exame bem planejado e com preparo adequado traz um resultado mais confiável.

*i.***Seguir o preparo direitinho**

Jejum, suspensão de remédio e hidratação, conforme orientado.

*ii.***Levar documentos e chegar no horário**

RG, pedido médico e cartão do plano. Avise antes se precisar desmarcar.

*iii.***Contar doenças e alergias**

Inclua todos os remédios em uso, mesmo os sem receita.

*iv.***Avisar se sentir algo**

Mal-estar durante ou depois do exame? Conte na hora, sem esperar.

*v.***Respeitar o pós-exame**

Acompanhante quando preciso, repouso e retirada do laudo no prazo.

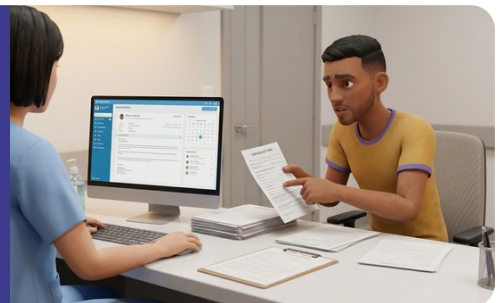
*vi.***Fechar o ciclo**

Volte ao seu médico para conversar sobre o resultado e guarde seus exames.

COMO EU FAÇO

"Eu chego com tudo na ponta da língua: o pedido, o preparo que fiz, o que tomo e a que sou alérgico. Já *adiantou meu exame várias vezes.*"

— BRUNO



CAPÍTULO 09

Como ter uma *postura de parceria*?

Parceria não é só palavra bonita. É uma forma concreta de se relacionar com a equipe — que melhora os resultados, mesmo em uma visita rápida.

a.**Conte com clareza**

Seus sintomas, seu histórico e o que está te preocupando.

b.**Diga seus medos e limitações**

Claustrofobia, medo de agulha, dor, deficiências, alergias — tudo importa.

c.**Confirme nome e nascimento**

Sempre que a equipe pedir. Isso é parte da sua segurança.

d.**Não tenha vergonha de perguntar**

Se algo no preparo te confundiu, fale antes do exame — não depois.

e.**Avise se algo estiver errado**

Inseguranças e desconfortos podem indicar algo importante. Comunique.

f.**Fale com respeito e ouça**

Reconheça o trabalho da equipe. Vínculo gera mais cuidado e segurança.



"Cuidado é parceria, mesmo em uma visita rápida. Quando você fala, escuta e agradece, a parceria acontece — e o cuidado funciona de verdade."

— BRUNO

CAPÍTULO 10

Quais podem ser as dificuldades?

Algumas barreiras são comuns na hora de fazer um exame. Conhecê-las antes ajuda você a lidar melhor — e a pedir ajuda na hora certa.

**Preparo confuso**

Orientações pouco claras. Se algo te confundiu, ligue e pergunte antes do dia.

**Demora e burocracia**

Vaga, laudo, autorização do plano e custos quando não há cobertura.

**Linguagem técnica**

Termos difíceis de entender. Peça sempre uma explicação simples.

**Atendimento corrido**

Pouco tempo para tirar dúvidas, falhas de privacidade ou de acessibilidade.

**Medo do exame e do resultado**

Medo de dor, de lugar fechado, de agulha, de radiação — ou de receber uma má notícia. Se algo estiver difícil, peça ajuda: recepção, enfermagem e ouvidoria podem te orientar. E se você comparar este exame com um anterior e achar que algo não bate, fale com seu médico. Sua percepção importa.



"Já adiei exame por medo do resultado. Hoje sei que descobrir cedo é melhor. Quando algo te travar, peça ajuda — você tem esse direito."

— BRUNO

CAPÍTULO 11

Como ajudar a melhorar este ambiente?

A sua experiência tem valor. Compartilhar o que viveu pode melhorar o cuidado de muitas outras pessoas.



Pesquisa de
satisfação



Procurar a
ouvidoria



Conversar com
a equipe



Experiência do
Paciente



Sugestões
simples



"Apontar algo específico é diferente de só reclamar. Quando dou um retorno claro, *ajudo quem vier depois de mim.*"

— BRUNO

CAPÍTULO 12

Como este ambiente se *liga* aos outros?

O exame é uma parte do caminho do cuidado. Ele só ajuda quando alguém olha o resultado, conversa com você sobre ele e decide o próximo passo.

ANTES DE CHEGAR AQUI

*Por onde a
jornada passa*

**Atenção Primária**

UBS, posto, médico de família

**Consultório**

Consultas e acompanhamento

**Pronto Atendimento**

Urgências que pedem exames

VOCÊ ESTÁ
AQUI



Exames e Diagnóstico

Investigação e acompanhamento da sua saúde

O QUE VEM DEPOIS

*Para onde a
jornada segue*

**Volta ao médico**

Quem pediu analisa o laudo com você

**Internação ou PA**

Se o resultado pedir atenção rápida

**Cuidados em Casa**

Ajustes no tratamento a partir do laudo



"Guardo o laudo, volto a quem pediu o exame — mesmo quando parece normal — e *levo o resultado em qualquer atendimento futuro*. É assim que a ligação funciona."

— BRUNO

PARA FECHAR ESTE GUIA

Lembre-se: *você é parte.*

Um exame bem planejado, com preparo adequado, bem feito e com resultado discutido em detalhes faz toda a diferença no seu tratamento.

Que este guia possa caminhar com você quando precisar — como um lembrete de que cuidar é, antes de tudo, uma parceria. Você não está sozinho na jornada de cuidado.

— Bruno, *persona deste volume*

Um guia para cada ambiente do cuidado.

O **Guia de Parceiros no Cuidado** é uma realização SOBREXP que reúne materiais práticos para que **pacientes, famílias e cuidadores** entendam, naveguem e participem ativamente de cada etapa da jornada em saúde.

A COLEÇÃO COMPLETA



GUIA DE
PARCEIROS
NO CUIDADO
UMA REALIZAÇÃO SOBREXP

*Cuidar é,
antes de tudo,
uma parceria.*

REALIZAÇÃO

SOBREXP

Material de orientação
ao paciente · 2025 · PT-BR