



GUIA DE
PARCEIROS
NO CUIDADO
UMA REALIZAÇÃO SOBREXP

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE

Internação Hospitalar *do seu lado*

Um guia humano e prático para quem precisa ficar internado —
para entender o hospital, conhecer a equipe e participar de cada
etapa da recuperação.

UMA REALIZAÇÃO

SOBREXP

Oi, eu sou o *Lucas*.

Já fiquei internado mais de uma vez. Hoje, eu te acompanho por dentro do hospital.

Tenho 38 anos, uso cadeira de rodas e já passei por algumas internações. Sei como é chegar a um quarto de hospital sem saber direito o que vai acontecer — com medo, com dúvidas e longe de casa.

Aprendi, na prática, que **internado também dá para participar do próprio cuidado**: contar minha história, perguntar nas visitas da equipe e entender cada passo até a alta.

Este guia foi feito para te acompanhar. Vamos passar juntos pela jornada da internação — da admissão até a alta — falando das perguntas que importam, do plano de cuidado e do seu papel dentro de tudo isso.

Lucas

NARRADOR DESTE AMBIENTE



PERSONA DESTE VOLUME

Lucas, 38

Cadeirante · paciente recorrente ·
internação hospitalar

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 dentro do hospital?	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 o hospital?	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. A internação é quando você precisa ficar no hospital para cuidar da saúde por mais de um dia.



A **internação hospitalar** pode acontecer por causa de uma cirurgia, uma infecção, a piora de uma doença ou porque a equipe precisa observar você de perto.

É um lugar feito para **tratar, cuidar e acompanhar a sua recuperação**. O hospital tem quartos e enfermarias e, em alguns casos, centro cirúrgico, UTI e Semi UTI.

Aqui você não está sozinho: existe uma equipe inteira trabalhando para que você se recupere o mais rápido possível. Os setores incluem:

Quarto

Enfermaria

UTI

Centro Cirúrgico



"Ficar internado assusta no começo. Mas quando entendi que o hospital é um lugar de cuidado e que **tem uma equipe inteira do meu lado**, comecei a me sentir mais seguro."

— LUCAS, NARRADOR DESTE AMBIENTE

CAPÍTULO 02

Que serviços existem aqui?

Durante a internação você recebe vários cuidados ao mesmo tempo, todos voltados para a sua recuperação. Conheça os principais serviços disponíveis.

**Atendimento médico diário**

Visitas da equipe médica todos os dias para acompanhar sua evolução.

**Enfermagem 24 horas**

Cuidados de enfermagem dia e noite, sem interrupção.

**Remédios na hora certa**

Medicação organizada e administrada nos horários corretos.

**Exames de sangue e imagem**

Raio-X, tomografia, ressonância e outros, conforme o caso.

**Fisioterapia**

Ajuda na melhora da respiração e na recuperação dos movimentos.

**Equipe multiprofissional**

Nutrição, psicologia, terapia ocupacional, fono, farmácia e serviço social.

**Alimentação e conforto**

Refeições adequadas à sua condição e ajuda com higiene e bem-estar.

**Cuidados especiais**

Alguns hospitais oferecem paliativos, reabilitação e apoio social e espiritual.



"No hospital eu não recebo só um cuidado. São médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e tantos outros — *todos olhando para a mesma recuperação: a minha.*"

— LUCAS

CAPÍTULO 03

Quem trabalha aqui e o que cada um faz?

Cada profissional tem uma função e todos trabalham juntos por você. Saber quem é quem ajuda você a se comunicar melhor durante a internação.



Médicos(as)

Definem o diagnóstico e o tratamento e acompanham a sua melhora.



Enfermeiros(as) e técnicos(as)

Cuidam de você no dia a dia, dão os remédios e observam sua evolução.



Fisioterapeutas

Ajudam na respiração e na recuperação dos movimentos.



Nutricionistas e farmacêuticos(as)

Organizam a alimentação certa e garantem o uso seguro dos remédios.



Psicólogos(as) e assistentes sociais

Apoiam você e a família nas emoções e orientam sobre direitos.



Fono, T.O., limpeza e manutenção

Ajudam na fala, nas atividades do dia a dia e mantêm o ambiente seguro.

Cada profissional tem uma função específica, mas todos trabalham juntos. Você pode perguntar a função de quem estiver te atendendo.



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

— LUCAS

CAPÍTULO 04

Como é a jornada dentro do hospital?

A internação costuma seguir quatro grandes etapas. Saber onde você está nessa jornada ajuda a se preparar para cada momento da recuperação.



01 ADMISSÃO Entrada

Entrada e *admissão*

- Cadastro na recepção
- Avaliação médica e de enfermagem
- Definição do quarto ou setor
- Pode ser por emergência ou programada (eletiva)



02 ACOMPANHAMENTO Tratamento

Acompanhamento *diário*

- Exames e início do tratamento
- Visitas da equipe médica e multiprofissional
- Conversas sobre evolução e ajustes
- Você e a família ouvidos a cada etapa



03 RECUPERAÇÃO Melhora

Recuperação e *ajustes*

- Ajustes no tratamento conforme a evolução
- Terapias e cuidados específicos
- Preparação para a alta
- Família e cuidadores orientados



04 ALTA Saída

Alta *hospitalar*

- Orientações claras para você e a família
- Receita de remédios, terapias e cuidados
- Preparação do local que vai te receber
- Marcação de consultas futuras



"Saber que a internação tem etapas me deu calma. Eu entendo em que ponto estou e já vou me preparando para a alta desde cedo."

— LUCAS

CAPÍTULO 05

Como fazer um *plano de cuidado*?

O plano de cuidado é o "mapa" do seu tratamento. Ele é feito junto com você — um bom plano considera quem você é, o que sente e o que é importante para você.

O que o plano *considera*

Um bom plano de cuidado leva em conta tudo o que envolve a sua recuperação.

- O seu diagnóstico
- Suas outras doenças, se houver
- Suas necessidades físicas e emocionais
- Suas preferências e valores
- As metas e os objetivos do tratamento
- Quem é responsável por cada parte do cuidado

Como você *participa*

Sua voz é parte do plano. Você pode participar dizendo, sempre que precisar:

- O que você sente
- O que você prefere
- O que é importante para você
- Se entendeu ou não as explicações
- Suas dúvidas e preocupações
- Um bom plano é feito junto com você



"Quando participo, sinto que *sou parte do tratamento* — e não só alguém que recebe ordens. Por isso eu conto tudo, pergunto e confiro."

— LUCAS



CAPÍTULO 06

O que você deve perguntar?

Perguntar é parte do seu cuidado. Não é incomodar.

Sobre a sua saúde

DIAGNÓSTICO

- ? Qual é o meu problema?
- ? Eu posso melhorar? Como?
- ? O que está acontecendo comigo?
- ? O que os exames mostraram?

Sobre o tratamento

DECISÃO

- ? Quais são as opções de tratamento?
- ? Esse remédio pode dar efeito colateral?
- ? Quais são os riscos e benefícios?
- ? Esse exame ou procedimento é mesmo necessário?

Sobre a alta

CONTINUIDADE

- ? Que cuidados preciso ter em casa?
- ? Como será a continuidade do meu cuidado?
- ? Quais sinais são perigosos?
- ? Quando devo voltar?



"Se eu não entender, eu falo: *pode explicar de novo, por favor?* Perguntar nunca atrapalhou o meu cuidado."

— LUCAS

CAPÍTULO 07

O que você não pode sair sem saber?

Antes de receber alta, confirme se cada item abaixo está claro. Se algum não estiver, pergunte. Isso evita complicações e uma nova internação.

**Sinais de alerta**

Febre, dor forte, falta de ar e outros sinais que indicam procurar ajuda.

**Nome dos remédios e como tomar**

O que tomar, em qual dose, em qual horário e por quantos dias.

**Data da próxima consulta**

Quando e onde retornar para dar continuidade ao tratamento.

**Acompanhamento com outros profissionais**

Se vai precisar de fisioterapia ou outro cuidado e como agendar.

**Adaptações em casa e quem procurar**

Se precisa adaptar algo em casa e a quem recorrer em caso de dúvida.



"Saí uma vez sem entender direito as receitas e acabei voltando. Hoje *não saio sem todas essas informações na mão.*"

— LUCAS

CAPÍTULO 08

Qual é a sua *responsabilidade*?

Você também tem deveres durante a internação. Participar de forma ativa aumenta a qualidade e a segurança do seu tratamento.

*i.***Informar doenças e alergias**

Conte doenças antigas, alergias e tudo que a equipe precisa saber.

*ii.***Mostrar exames anteriores**

Apresente exames e tratamentos anteriores que ajudem a equipe.

*iii.***Dizer quais remédios já usa**

Inclua remédios em uso, fitoterápicos e suplementos.

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

Sentiu algo novo durante a internação? Conte para a equipe na hora.

*v.***Seguir as orientações**

Respeite o plano combinado com a equipe e, em caso de dúvida, pergunte.

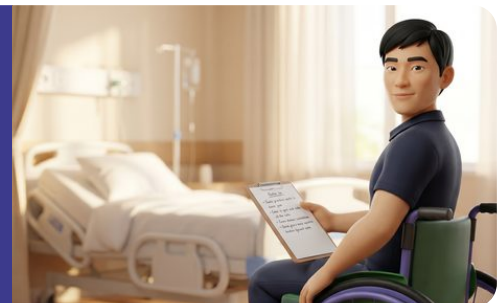
*vi.***Respeitar as regras e a equipe**

Valorize o trabalho de cada profissional e respeite as regras do hospital.

COMO EU FAÇO

"Eu chego com tudo na ponta da língua: minhas doenças, o que tomo e a que sou alérgico. Já *adiantou meu cuidado várias vezes.*"

— LUCAS



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 e a sua experiência durante a internação.

a.**Compartilhe o que sente**

Seus sintomas, o que espera do tratamento e o que te preocupa.

b.**Fale com respeito**

Mesmo nos momentos difíceis, a comunicação respeitosa abre caminhos.

c.**Ouçá com atenção**

As orientações da equipe são pensadas para a sua recuperação.

d.**Não tenha vergonha de perguntar**

Não existe pergunta boba. Tudo o que você não entende, vale perguntar.

e.**Avise se estiver inseguro**

Se algo estiver errado ou você se sentir inseguro, comunique a equipe.

f.**Reconheça o trabalho da equipe**

Um obrigado importa. Vínculo gera mais cuidado, escuta e segurança.



"A equipe quer te ajudar. Quando você fala, escuta e agradece, *a parceria acontece*. E é nela que o cuidado funciona de verdade."

— LUCAS

CAPÍTULO 10

Quais podem ser as dificuldades?

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



Linguagem difícil

Termos técnicos no meio do tratamento. Peça sempre uma explicação simples.



Medo e ansiedade

Ficar longe de casa e da rotina pode pesar. Fale sobre o que sente.



Custos e burocracia

Documentos, autorizações e processos podem confundir. Peça orientação.



Falta de leitos ou demora

Às vezes há espera por vaga ou exames. A equipe pode explicar os prazos.



Limitação de visitas

Ficar longe de quem se ama é difícil. Pergunte sobre os horários e regras de visita e converse com a equipe se precisar de mais apoio. Se algo estiver difícil em qualquer momento da internação, peça ajuda — você tem esse direito.



"Já tive dia internado sem entender bem o que acontecia. Quando isso te incomodar, peça ajuda — você tem esse direito."

— LUCAS

CAPÍTULO 11

Como ajudar a melhorar o *hospital*?

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



Grupos de
pacientes



Sugestões
simples



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

— LUCAS

CAPÍTULO 12

Como este ambiente se *liga* aos outros?

A internação é uma parte do caminho. Antes e depois dela, há outros ambientes que continuam essa história. Sair com um plano claro é essencial para a recuperação.

ANTES DE CHEGAR AQUI

Por onde a jornada passa

**Atenção Primária**

UBS, posto, médico de família

**Pronto Atendimento**

Urgência que levou à internação

**Diagnósticos**

Exames e investigação

VOCÊ ESTÁ
AQUI

Internação Hospitalar

Tratamento, recuperação e preparação para a alta

O QUE VEM DEPOIS

Para onde a jornada segue

**Em casa**

Receita, orientações e médico habitual

**Reabilitação**

Recuperar movimentos e autonomia

**ILPI ou transição**

Clínica de cuidado contínuo



"Sair do hospital com um plano claro fez toda a diferença pra mim. Saber o que vem depois me deu segurança para seguir a recuperação."

— LUCAS

PARA FECHAR ESTE GUIA

Lembre-se: *você é parte.*

Você é parte importante do seu tratamento. Perguntar, entender e participar fazem toda a diferença — também durante a internação.

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.

— Lucas, *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