

1 SEJA ESPECÍFICO SOBRE SUAS METAS

Comece pensando sobre como a Artrite Reumatoide (AR) afeta sua vida e os desafios diários específicos que você enfrenta. **O que mais você quer fazer?**

Por exemplo:

- Você é um(a) professor(a) de jardim de infância que deseja sentar-se no chão com seus alunos?
- Você é um(a) pai/mãe que quer se sentir bem o suficiente para curtir seus filhos?
- Você quer realizar tarefas triviais como carregar compras por conta própria?

**O QUE MAIS QUERO ALCANÇAR NAS SEMANAS/MESES SEGUINTE
(META(S) QUE QUERO DISCUTIR COM MEU REUMATOLOGISTA):**

2 AVALIE O SEU BEM-ESTAR ATUAL

Lembre-se de sempre contar ao seu reumatologista sobre como você está se sentindo. Está TUDO BEM dizer que você não está se sentindo bem, mas também é importante contar a ele se você estiver se sentindo bem ou melhor que antes.



Bem-estar atual

3 AVALIE O SEU TRATAMENTO ATUAL

Avalie como você está se sentindo com relação ao seu regime de tratamento atual. É importante compartilhar se sua medicação está te ajudando, bem como compartilhar suas preocupações.



Regime de tratamento atual

É importante conversar abertamente sobre seu tratamento, mesmo se você achar difícil discutir suas preocupações.

Por exemplo, se você está apresentando efeitos colaterais ou se tem dificuldade de tomar as medicações ou seguir as orientações conforme recomendado, é importante que seu médico saiba tais informações.

MINHAS DÚVIDAS OU COMENTÁRIOS:

4 DOCUMENTE SEUS SINTOMAS

Como você se sente no dia de sua consulta pode não refletir como você se sentiu em outros momentos desde sua última visita ao reumatologista. Além dos sintomas mais comuns como dor, rigidez matinal e fadiga, não se esqueça de mencionar caso tenha apresentado febre, perda de apetite ou desafios para realizar suas atividades diárias. Pense sobre os últimos 3 meses e anote o que você apresentou:

SINTOMAS (COMO ELES ERAM):

FREQUÊNCIA (QUANTAS VEZES APRESENTEI SINTOMAS):

DURAÇÃO (POR QUANTO TEMPO OS SINTOMAS DURARAM):

5 FAÇA PERGUNTAS

Se há algo que você não entendeu ou alguma informação de que precisa, não hesite em perguntar. Anote suas dúvidas para não esquecê-las:

MINHAS DÚVIDAS: