



Doctor's Visit Guide

Consulta médica em inglês

Ready-to-use phrases so you can say what you feel and understand what you hear.

Frases prontas para você explicar o que sente e entender o que ouve.

1 Before the visit / Antes da consulta

I'd like a medical interpreter, please.

Eu gostaria de um intérprete médico, por favor.

Is the interpreter free?

O intérprete é gratuito?

I need extra time for this visit.

Preciso de mais tempo nesta consulta.

Can I bring someone with me?

Posso levar alguém comigo?

In the US, health programs that receive federal funding generally must take reasonable steps to provide language help, such as an interpreter, at no cost to you. Source: Section 1557 of the Affordable Care Act; enforced by the HHS Office for Civil Rights. This is not legal advice, and rules can change. Please confirm with your clinic. Official source: hhs.gov/civil-rights/for-individuals/section-1557/fs-limited-english-proficiency

Nos EUA, serviços de saúde que recebem verba federal em geral precisam tomar medidas razoáveis para oferecer ajuda de idioma, como intérprete, sem custo para você. Base: Seção 1557 do Affordable Care Act; órgão responsável: HHS Office for Civil Rights. Isto não é orientação jurídica e as regras podem mudar. Confirme com a sua clínica. Fonte oficial: hhs.gov/civil-rights/for-individuals/section-1557/fs-limited-english-proficiency

2 Describing how you feel / Dizendo como você se sente

I have hot flashes.

Eu tenho fogachos (ondas de calor).

I wake up sweating at night.

Eu acordo suando à noite.

I'm not sleeping well.

Eu não estou dormindo bem.

I forget words and lose my train of thought.

Eu esqueço palavras e perco o fio do pensamento.

My joints hurt.

Minhas articulações doem.

My mood changes quickly.

Meu humor muda rápido.

I feel anxious and I don't know why.

Eu me sinto ansiosa e não sei por quê.

My heart races sometimes.

Meu coração acelera às vezes.

It started about ___ months ago.

Começou há uns ___ meses.

It happens ___ times a week.

Acontece ___ vezes por semana.

It affects my sleep / my work / my family.

Isso afeta meu sono / meu trabalho / minha família.

3 How strong is it? How often? / Quão forte? Com que frequência?

It's mild / moderate / severe.

É leve / moderado / forte.

On a scale of 0 to 10, it's a ___.

Numa escala de 0 a 10, é um ___.

It comes and goes. / It's constant.

Vai e vem. / É constante.

It's worse at night / in the morning.

Piora à noite / de manhã.

It started when ___.

Começou quando ___.

Nothing I've tried helps.

Nada do que tentei ajuda.

Aviso: apoio entre mulheres, não é orientação médica e não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento; converse com seu médico. Ninguém aqui é médica. **Notice:** peer support, not medical advice. It does not replace a medical visit, diagnosis or treatment; talk to your doctor. No one here is a doctor.

4 Questions to ask / Perguntas para fazer ao médico

What could be causing this?

O que pode estar causando isso?

What tests do I need?

Quais exames eu preciso fazer?

What are my options?

Quais são as minhas opções?

What are the risks and benefits?

Quais são os riscos e os benefícios?

What should I watch for?

O que devo observar?

When should I come back?

Quando devo voltar?

5 If you didn't understand / Se você não entendeu

Could you say that again, please?

Pode repetir, por favor?

Could you speak a little slower?

Pode falar mais devagar?

What does that word mean?

O que essa palavra significa?

Can you explain that in simpler terms?

Pode explicar com palavras mais simples?

I don't know that word in English.

Eu não sei essa palavra em inglês.

Can you write that down for me?

Pode escrever para mim?

6 Before you leave / Antes de sair

☐ **The name of what I was told**

o nome do que me disseram

☐ **My next steps**

meus próximos passos

☐ **The names of any medicines, spelled out**

o nome de qualquer remédio, escrito

☐ **The date of my follow-up**

a data do retorno

☐ **The phone number to call with questions**

o telefone para tirar dúvidas

☐ **How to see my test results**

como ver o resultado dos exames

7 What to bring / O que levar

☐ **Photo ID and insurance card**

documento com foto e cartão do plano de saúde

☐ **A list of my medicines and allergies**

lista dos meus remédios e alergias

☐ **My notes from page 3 and this guide**

minhas anotações da página 3 e este guia

☐ **A pen and a notebook**

caneta e caderno

☐ **Someone to help me listen (if I want)**

alguém para me ajudar a ouvir (se eu quiser)

8 Useful words / Palavras úteis

appointment

consulta marcada

primary care doctor

médico de família

specialist

especialista

referral

encaminhamento

blood test

exame de sangue

test results

resultado dos exames

mammogram

mamografia

bone density test

densitometria óssea

prescription

prescrição médica

side effects

efeitos colaterais

allergy

alergia

insurance

plano / seguro saúde

urgent care

pronto atendimento

perimenopause

perimenopausa

menopause

menopausa

night sweats

suores noturnos

brain fog

névoa mental

follow-up

retorno

Aviso: apoio entre mulheres, não é orientação médica e não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento; converse com seu médico. Ninguém aqui é médica. **Notice:** peer support, not medical advice. It does not replace a medical visit, diagnosis or treatment; talk to your doctor. No one here is a doctor.

9 Prepare before your visit / Prepare-se antes da consulta

Fill this in at home, then bring it with you. Preencha em casa e leve com você.

My main concern / Minha principal preocupação

What makes it better or worse / O que melhora ou piora

When it started / Quando começou

Medicines and supplements I take / Remédios e suplementos que tomo

How often it happens / Com que frequência

Allergies / Alergias

Questions I want to ask / Perguntas que quero fazer

Notes during the visit / Anotações durante a consulta

Emergency in the US? Call 911. *Em emergência nos EUA, ligue 911.* | **988 Suicide & Crisis Lifeline: call or text 988.** *Em crise nos EUA: ligue ou mande texto para 988.*

Aviso: este guia é só de vocabulário e comunicação. Não é orientação médica e não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento. Ninguém na Mother Off The Map é médica. Para decisões sobre a sua saúde, converse com o seu médico.

Notice: this guide covers vocabulary and communication only. It is not medical advice and does not replace a medical visit, diagnosis or treatment. No one at Mother Off The Map is a doctor. Talk to your doctor about your health.