

Como se preparar para uma consulta com um médico especialista

Buscar ajuda de um psiquiatra é um passo essencial para cuidar da saúde mental. Por isso, se preparar para esse tipo de consulta pode fazer toda a diferença para o seu diagnóstico e tratamento.

Veja algumas dicas **práticas para se preparar para a uma consulta** e otimizar a conversa com o psiquiatra:

- Anote seu histórico de sintomas, como os momentos em que começaram e como você se sentiu.
- Liste os medicamentos já utilizados e como seu corpo e mente reagiram.
- Preencha a Escala PHQ-9, um teste simples que ajuda a identificar sinais de depressão.

Com essas dicas, o especialista terá mais clareza para definir o melhor tratamento.

Johnson & Johnson

