

# Declaração Antecipada

A minha saúde e o futuro

## Advance Statement

My health and the future

**COMPASSION  
IN DYING.**  
SUPPORTING YOUR CHOICES

Agradecimentos ao St  
Joseph's Hospice

With thanks to  
St Joseph's Hospice

**Uma Declaração Antecipada é um registo dos seus desejos, sentimentos, crenças e valores que pode ser utilizado se um dia mais tarde adoecer e precisar de cuidados ou tratamento médico.**

Ao escrever uma Declaração Antecipada, dará a quem o rodeia (família, cuidadores e equipa de saúde) uma ideia clara do que pretende se não puder dizê-lo.

A sua Declaração Antecipada não é juridicamente vinculativa. Isto significa que os profissionais de saúde não têm de seguir as instruções nela contidas. Contudo, o que escrever na sua Declaração Antecipada é importante porque deve ser tido em consideração quando alguém estiver a tomar uma decisão por si.

**An Advance Statement is a record of your wishes, feelings, beliefs and values, which can be used if you later become unwell and need care or medical treatment.**

By writing an Advance Statement you will give those around you (your family, carers, and healthcare team) a clear idea of what you want if you cannot tell them.

Your Advance Statement is not legally binding. This means that a healthcare professional does not have to follow the instructions that are in it. However, what you write in your Advance Statement is still important because it must be taken into account when someone is making a decision for you.

### Os meus dados

Nome: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Endereço de e-mail: \_\_\_\_\_ Número de telefone: \_\_\_\_\_

### My Details

Name: \_\_\_\_\_ Date of birth: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Email address: \_\_\_\_\_ Phone number: \_\_\_\_\_

## Dados do médico de clínica geral

Nome: \_\_\_\_\_ Número de telefone: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

## GP details

Name: \_\_\_\_\_ Phone number: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

---

As secções seguintes apresentam sugestões para ajudá-lo a pensar e a registar as coisas mais importantes para si. Não precisa de preencher todas as secções se não quiser.

The following sections offer suggestions to help you think about and record the things that are most important to you. You do not need to fill in every section if you do not want to.

## As coisas importantes na minha vida são...

Por exemplo, o que gosta de fazer: passar tempo com familiares e amigos ou certas atividades, como ouvir música ou ler? Onde gosta de fazer estas coisas, com que frequência e com quem?

## The things that are important in my life are...

For example, what do you enjoy doing - spending time with family and friends, or certain activities like listening to music or reading? Where do you like doing these things, how often, and who with?

## As coisas importantes para a minha identidade são...

Por exemplo, que partes da sua vida são importantes para a sua identidade? Por que nome prefere ser chamado? Que roupas gosta de vestir? Como arranja o cabelo? Quão importante é a sua independência, privacidade ou dignidade?

## The things that are important to my identity are...

For example, what parts of your life are important to your identity? What name do you prefer to be called? What clothes do you like to wear? How do you style your hair? How important is your independence, privacy, or dignity?

## As minhas crenças religiosas ou espirituais são...

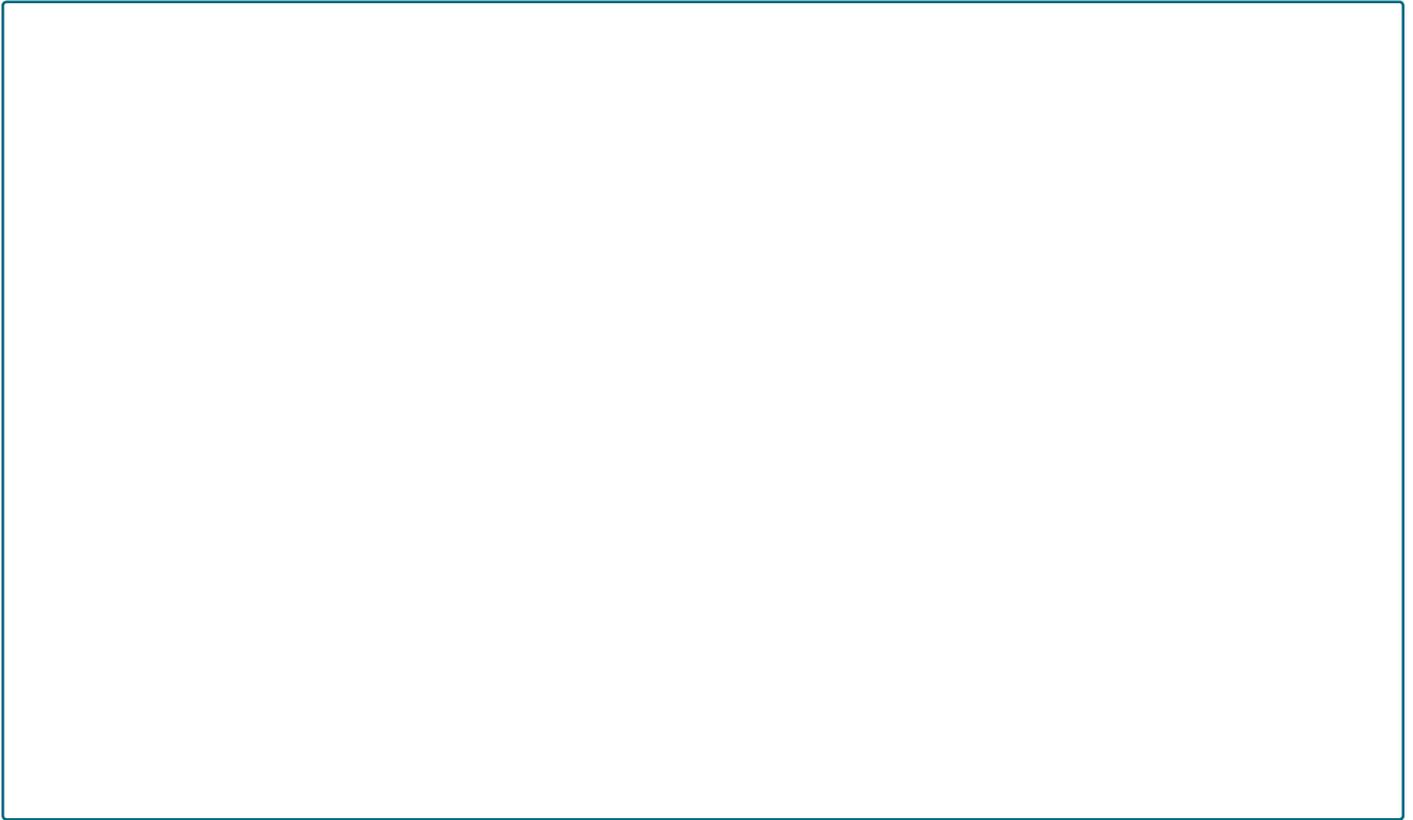
Por exemplo, segue/comemora uma religião ou fé em particular? O que significa para si? Há alguma oração, cerimónia ou ritual em que participe? A sua religião ou fé afeta a forma como gostaria de ser cuidado? Como encontra paz/mantém a calma?

## My religious or spiritual beliefs are...

For example, do you follow/celebrate a particular religion or faith? What does this mean to you? Are there any prayers, ceremonies, or rituals you take part in? Does your religion or faith affect the way you would like to be cared for? How will you find peace/keep calm?

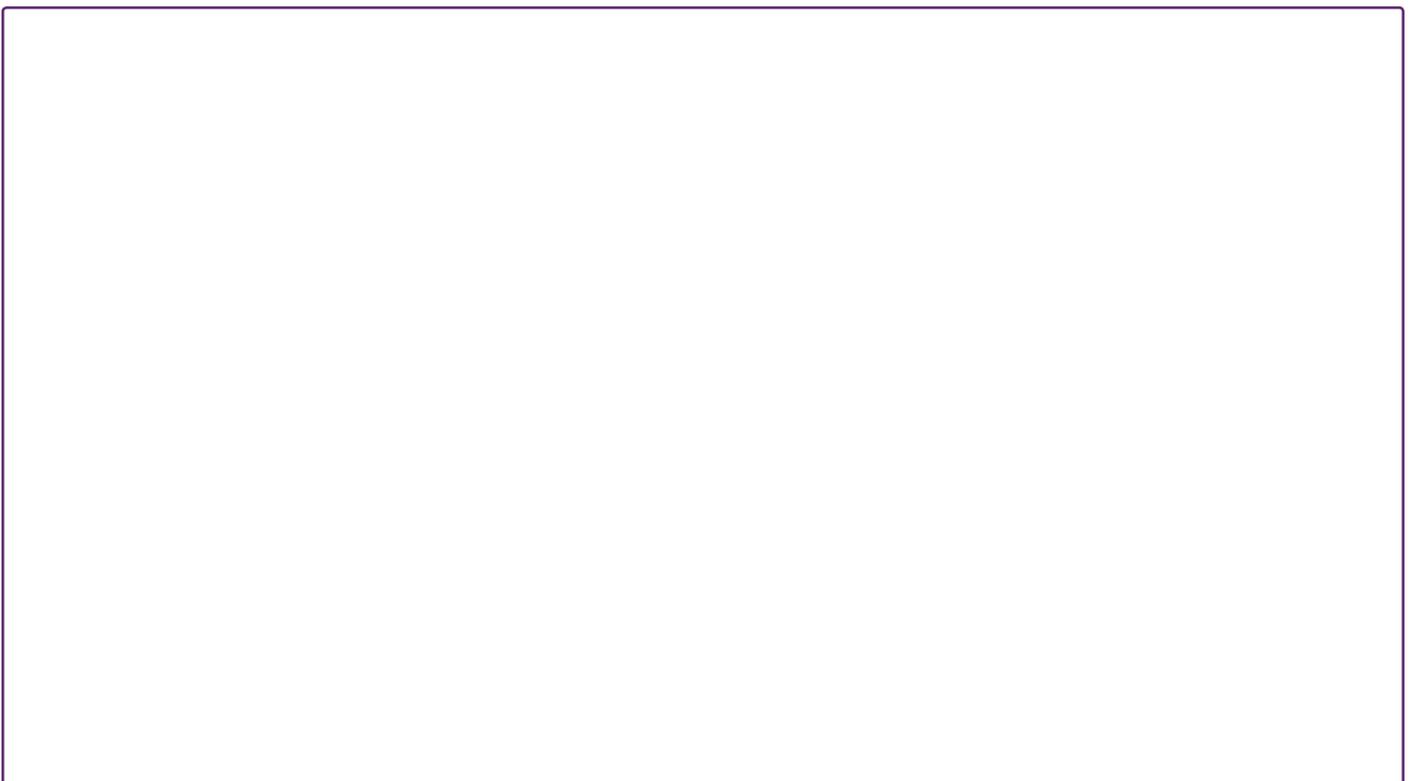
## Não gosto de...

Por exemplo, não gosta de determinadas atividades, músicas ou alimentos? Tem medo de alguma coisa, como agulhas, certos animais ou de estar sozinho por muito tempo?



## The things I do not like are...

For example, do you dislike certain activities, music, or foods? Are you scared of anything, such as needles, certain animals, or being alone for too long?



# Os Meus Cuidados

## Informações importantes a saber quando cuidar de mim...

Por exemplo, quais são as suas preferências em termos de cuidados? Tem uma rotina diária que gosta de seguir como, por exemplo, a hora a que se levanta e se deita ou prefere tomar duche ou banho? O que consegue fazer de forma independente atualmente e em que gostaria de ser ajudado?

## My Care

### Important information to know when caring for me...

For example, what are your preferences for care? Do you have a daily routine you like to stick to, such as the time you get up and go to bed, or if you prefer a bath or shower? At the moment, what can you do independently and what would you like help with?

## As minhas necessidades e preferências alimentares são...

Por exemplo, o que devem as pessoas saber sobre os seus hábitos alimentares? É vegetariano ou vegano? Tem alergias ou não pode comer algum alimento devido à sua religião ou fé?

## My food needs and preferences are...

For example, what should people know about your eating habits? Are you vegetarian, or vegan? Do you have any allergies, or are you restricted from eating any foods by your religion or faith?

## Gostaria de receber os meus cuidados em...

Por exemplo, preferiria receber cuidados num lar, num hospital em específico ou na sua própria casa? Quem gostaria que estivesse consigo?

## The place I would like to be cared for is...

For example, would you prefer to be cared for in a hospice, a particular hospital, or in your own home? Who would you like to be with you?

## Pessoas importantes na minha vida...

Falei sobre esta Declaração Antecipada com as pessoas indicadas abaixo e gostaria que elas estivessem envolvidas nas decisões sobre os meus cuidados:

Nome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Relação: \_\_\_\_\_

Relação: \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

## Important people in my life are...

I have discussed this Advance Statement with the following people and would like them to be involved in decisions about my care:

Name: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Relationship: \_\_\_\_\_

Relationship: \_\_\_\_\_

Phone number: \_\_\_\_\_

Phone number: \_\_\_\_\_

## O meu Tratamento

### Tenho a seguinte condição ou doença...

Por exemplo, que informações devem as outras pessoas saber sobre a sua saúde? Tais como tratamentos que esteja a fazer, medicamentos que esteja a tomar ou eventuais alergias.

## My Treatment

### I have the following condition or illness...

For example, what information should others know about your health? Such as treatments you are receiving, current medications you are taking or if you have any known allergies.

## Coisas que são importantes para mim em relação à minha saúde...

Por exemplo, quais são os sinais de que está doente? Qual a sua melhor forma de comunicar aos outros como se sente? Existe alguma coisa que o preocupe como, por exemplo, ter dores ou ser sedado?

## Things that are important to me in relation to my health are...

For example, what are the signs that you are feeling unwell? How do you best communicate to others how you are feeling? Do you have any worries such as being in pain or being sedated?

## As coisas que preferiria que não acontecessem comigo...

Por exemplo, prefere não ser levado para o hospital? Receber cuidados pessoais de um membro do sexo oposto seria inaceitável para si?

Gostaria de doar os meus órgãos:  Sim  Não

Mais informações...

## The things that I would prefer not to happen to me are...

For example, would you prefer not to be taken to hospital? Would receiving personal care by a member of the opposite sex be unacceptable to you?

I would like to donate my organs:  Yes  No

Further information...

## Eu também tenho... (desenhe um círculo à volta de todas as que se aplicam)

Decisão Antecipada - para um contacto duplicado:

Procuração permanente de saúde e bem-estar - os meus advogados são:

DNACPR  ReSPECT  Coordinate My Care

## I also have... (circle all that apply)

Advance Decision - for a copy contact:

Lasting Power of Attorney for Health and Welfare - my attorneys are:

DNACPR  ReSPECT  Coordinate My Care