

# Dicas para a transição de cuidado pediátrico para o cuidado adulto

Uma transição tranquila para o cuidado adulto começa cedo! Para obter mais informações, acesse [mass.gov/MassHealthYoungAdults](https://mass.gov/MassHealthYoungAdults).

À medida que você se torna adulto, deixará de consultar pediatras e passará a receber cuidados de saúde para adultos. Comece a se preparar antecipadamente para essa mudança. Você pode discutir essa mudança com seu pai ou mãe, seu cuidador, seu pediatra e quaisquer especialistas pediátricos ou outros profissionais de saúde que você consulte, incluindo provedores de saúde comportamental/mental.

## 12 A 14 ANOS

- Saiba qual a idade dos pacientes em que seus provedores deixam de atender.
- Pergunte o que o seu provedor recomenda quanto ao processo de transição para o cuidado adulto.
- Conheça seu histórico médico, como problemas de saúde e medicamentos que você toma.
- Prepare-se para fazer perguntas e responder perguntas sobre seu atendimento de saúde durante as consultas.

## 14 A 18 ANOS

- Converse com seu provedor sobre criar um novo plano de transição para o cuidado adulto.
- Comece a procurar um provedor que atende adultos e pense em quando você estará pronto(a) para transferir o cuidado.
- Tenha certeza de que você está preparado(a) para lidar com seus problemas de saúde por si só. Por exemplo, se você tem alergias, não deixe de ter sua EpiPen (caneta autoinjjetável de adrenalina) sempre com você.

## 12 A 23 ANOS

- Marque consultas com os provedores de cuidado para adultos que você precisa consultar.
- Verifique se esses novos provedores têm suas informações médicas.
- Consulte [mass.gov/NavigatingMassHealth](https://mass.gov/NavigatingMassHealth) para saber se a cobertura do seu seguro de saúde irá mudar.
- Faça as consultas anuais e agende os acompanhamentos indicados.

Você tem necessidades complexas de cuidados médicos?  
Acesse [mass.gov/HealthTransition](https://mass.gov/HealthTransition) para obter mais informações!

