


FPS

ISBN: 978-65-6034-165-4

MINHA CADERNETA DA SAÚDE





3X4

Medicamentos que eu tomo

Escreva aqui todos os remédios e vitaminas que você toma, QUEM RECEITOU, a quantidade, a hora do dia e quando começou a tomar. Para ajudar, vamos anotar para que serve cada um. Se você tiver dúvidas ou dificuldades, peça ajuda a um familiar ou à equipe de saúde.

Nome Completo:

Apelido/nome social:

Nº do cartão do SUS:

CPF:

Endereço:

Ocupação/Profissão:

Unidade Básica que frequenta:

Raça/cor:

Data de nascimento:

Telefone:

Religião:

Tipo sanguíneo:



Pressão alta

É QUANDO A MEDIDA DA PRESSÃO SE MANTÉM FREQUENTEMENTE ACIMA DE 140 POR 90 MMHG. ESSA CONDIÇÃO PODE ATINGIR VASOS SANGUÍNEOS, CORAÇÃO, CÉREBRO E OLHOS.

Diabetes

PROVOCA O AUMENTO DE AÇÚCAR (GLICOSE) NO SANGUE. A DIABETES PODE AFETAR A VISÃO, OS RINS, O CORAÇÃO, A CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS E OUTRAS QUESTÕES.

Alergias

REAÇÕES DO CORPO A POEIRA, ALIMENTOS, PICADAS DE INSETOS E ATÉ REMÉDIOS, CAUSANDO COCEIRA, VERMELHIDÃO, INCHAÇO E ESPIRROS. A ALERGIA A ALGUNS REMÉDIOS PODE SER GRAVE E ATÉ MATAR.

Doenças do coração

DOENÇAS QUE ACOMETEM O CORAÇÃO, PREJUDICANDO O SEU FUNCIONAMENTO: INFARTO, INSUFICIÊNCIA CARDÍACA, ARRITMIA CARDÍACA, DOENÇA ARTERIAL CORONARIANA (DAC), HIPERTENSÃO ARTERIAL.

Colesterol Alto

ALTERAÇÃO QUE OCORRE DEVIDO A INGESTÃO EXCESSIVA DE ALIMENTOS GORDUROSOS E QUE PODE CAUSAR ENTUPIMENTO DOS VASOS PODENDO OCASIONAR INFARTO E AVC.

Depressão e Ansiedade

A DEPRESSÃO COSTUMA CAUSAR UMA TRISTEZA PROFUNDA QUE NÃO VAI EMBORA, FAZENDO A PESSOA SENTIR-SE DESANIMADA. ALGUMAS PESSOAS COM DEPRESSÃO NÃO CONSEGUEM FAZER TAREFAS SIMPLES COMO TOMAR BANHO, COMER OU CUIDAR DA CASA.

A ANSIEDADE PROVOCA MEDO, PREOCUPAÇÃO EXCESSIVA QUE DEIXAM A PESSOA NERVOSA E ATRAPALHAM O DIA A DIA.

Pessoa de referência:

Nome Completo:

Vínculo:

Telefone:

Não possuo pessoa de referência.

Autocuidado

Marcar a data nos espaços em branco de acordo com o mês e o ano da aparição dos sintomas.

SINTOMAS	MÊS/ANO
CONSTIPAÇÃO/ PRISÃO DE VENTRE	
PROBLEMAS PARA OUVIR/ PROBLEMAS PARA ENXERGAR	
QUEDAS	
ESTRESSADO E/ OU IRRITADO	
TRISTE OU ANSIOSO	
DORES DE DENTE, SANGRAMENTO NA GENGIVA	
DOR NO GERAL	
PROBLEMAS DE PELE	
INCONTINÊNCIA URINÁRIA	
INSÔNIA	
TONTURA / NÁUSEAS	
FRAQUEZA / FADIGA	

