



CADERNETA DA PESSOA IDOSA

Ferramentas para o autocuidado



ISBN: 978-65-6034-165-4

AUTORES:

Carla Adriane Fonseca Leal de Araujo

Jessiklecia Josinalva de Siqueira

Suelen Alves da Silva

Maria Dalvaneide de Oliveira Araujo

Juliana Monteiro Costa

Thiago Luiz de Almeida Silva

Cibele Maria de Araujo Rocha

Mariana Maciel Nepomuceno

MINHA CADERNETA DA SAÚDE



Nome Completo:

Apelido/nome social:

Raça/cor:

Nº do cartão do SUS:

Data de nascimento

CPF:

Telefone:

Endereço:

Ocupação/Profissão:

Religião:

Unidade Básica que frequenta:

Tipo sanguíneo:

Foto

Pessoa de referência:

Informe os dados da pessoa que possa ser contatada em caso de urgência

Nome:

Vínculo:

Telefone:

Não possuo pessoa de referência

AUTOCUIDADO

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

*MARCAR A DATA NOS ESPAÇOS EM BRANCO DE ACORDO COM O MÊS E O ANO DA APARIÇÃO DOS SINTOMAS

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. 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 DO MEDICAMENTO E QUEM RECEITOU	DOSE E HORÁRIO	QUANDO COMEÇOU?	PARA QUE SERVE?

REGISTROS DE SAÚDE

ALTURA:

DATA	PESO	PRESSÃO ARTERIAL	GLICEMIA	CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL	CONSULTA NA UNIDADE DE SAÚDE	CONSULTA COM DENTISTA

VACINAÇÃO

VACINA	DOSE	DATA
COVID-19		
GRIPE		
HEPATITE B		

CONDIÇÕES DE SAÚDE

ALGUMAS CONDIÇÕES AFETAM A SAÚDE POR BASTANTE TEMPO. NESTA PÁGINA VOCÊ PODE ANOTAR E LER SOBRE ALGUMAS DELAS (FALTA REVISAR)

	DESDE QUANDO?	PRECISA DE REMÉDIO?	QUEM CUIDA?
PRESSÃO ALTA			
DIABETES			
DOENÇAS DO CORAÇÃO			
COLESTEROL ALTO			
ALERGIAS			
DEPRESSÃO, ANSIEDADE			

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 ENTUPIIMENTO 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 OU PREOCUPAÇÃO EXCESSIVA QUE DEIXAM A PESSOA NERVOSA E ATRAPALHAM O DIA A DIA.

