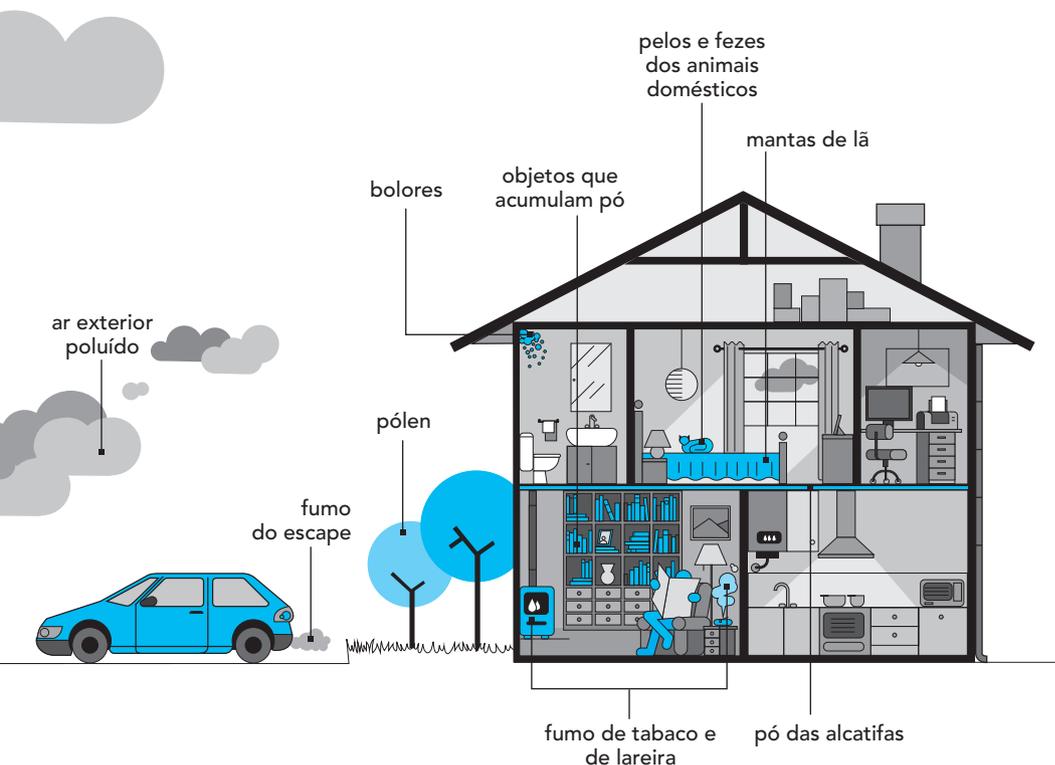


# ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS

Nem todas as reações ditas alérgicas o são. Algumas são *pseudoalergias* ou *intolerâncias* e isso acontece, sobretudo, quando se trata de uma reação a alimentos ou a medicamentos. Em qualquer dos casos, para minimizar o impacto das reações é importante identificar o que está na sua origem. Anote os sintomas (geralmente cutâneos, respiratórios ou intestinais), a data em que surgiram, e o que comeu, o que fez, que produtos usou (por exemplo, cosméticos e de higiene pessoal, mas também os detergentes na roupa) e outros fatores suspeitos, incluindo os ambientais (poluição, vegetação ou pólen, cheiros intensos). Identificar o que lhe faz mal ajuda-o também a evitá-lo.

## Substâncias a evitar em casa



## Eventuais alérgenos a confirmar

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Reações alérgicas ou de intolerância \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fatores suspeitos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Reações alérgicas ou de intolerância \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fatores suspeitos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Reações alérgicas ou de intolerância \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fatores suspeitos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Tensão arterial

Medir a tensão regularmente é uma forma simples de detetar a hipertensão antes de ocorrerem danos maiores nos rins, no coração ou no cérebro.



**DATA E HORA**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_:\_\_\_

Tensão máxima (sistólica) \_\_\_\_\_

Tensão mínima (diastólica) \_\_\_\_\_

Frequência cardíaca \_\_\_\_\_

Fatores que possam ter estado na origem de uma grande variação

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Outras notas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DATA E HORA**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_:\_\_\_

Tensão máxima (sistólica) \_\_\_\_\_

Tensão mínima (diastólica) \_\_\_\_\_

Frequência cardíaca \_\_\_\_\_

Fatores que possam ter estado na origem de uma grande variação

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Outras notas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DATA E HORA**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_:\_\_\_

Tensão máxima (sistólica) \_\_\_\_\_

Tensão mínima (diastólica) \_\_\_\_\_

Frequência cardíaca \_\_\_\_\_

Fatores que possam ter estado na origem de uma grande variação

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Outras notas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DATA E HORA**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_:\_\_\_

Tensão máxima (sistólica) \_\_\_\_\_

Tensão mínima (diastólica) \_\_\_\_\_

Frequência cardíaca \_\_\_\_\_

Fatores que possam ter estado na origem de uma grande variação

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Outras notas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DATA E HORA**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_:\_\_\_

Tensão máxima (sistólica) \_\_\_\_\_

Tensão mínima (diastólica) \_\_\_\_\_

Frequência cardíaca \_\_\_\_\_

Fatores que possam ter estado na origem de uma grande variação

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Outras notas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DATA E HORA**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_:\_\_\_

Tensão máxima (sistólica) \_\_\_\_\_

Tensão mínima (diastólica) \_\_\_\_\_

Frequência cardíaca \_\_\_\_\_

Fatores que possam ter estado na origem de uma grande variação

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Outras notas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# EXAMES MÉDICOS

*Se estiver a tomar medicamentos, especialmente se forem para o tratamento de doenças cardíacas, informe o seu médico antes de fazer um eletrocardiograma ou uma prova de esforço. Este tipo de fármacos pode interferir nos resultados.*



**EXAME** \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Local \_\_\_\_\_

Preparação \_\_\_\_\_

Nome do médico \_\_\_\_\_

Resultados mais relevantes \_\_\_\_\_

Próximo exame (se recomendado) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**EXAME** \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Local \_\_\_\_\_

Preparação \_\_\_\_\_

Nome do médico \_\_\_\_\_

Resultados mais relevantes \_\_\_\_\_

Próximo exame (se recomendado) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**EXAME** \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Local \_\_\_\_\_

Preparação \_\_\_\_\_

Nome do médico \_\_\_\_\_

Resultados mais relevantes \_\_\_\_\_

Próximo exame (se recomendado) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**EXAME** \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Local \_\_\_\_\_

Preparação \_\_\_\_\_

Nome do médico \_\_\_\_\_

Resultados mais relevantes \_\_\_\_\_

Próximo exame (se recomendado) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**EXAME** \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Local \_\_\_\_\_

Preparação \_\_\_\_\_

Nome do médico \_\_\_\_\_

Resultados mais relevantes \_\_\_\_\_

Próximo exame (se recomendado) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**EXAME** \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Local \_\_\_\_\_

Preparação \_\_\_\_\_

Nome do médico \_\_\_\_\_

Resultados mais relevantes \_\_\_\_\_

Próximo exame (se recomendado) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

# Farmácia pessoal

Antes de comprar medicamentos, consulte a base de dados da DECO PROTESTE ([www.deco.proteste.pt](http://www.deco.proteste.pt) > Saúde > Medicamentos) para verificar se existem genéricos e quais os mais baratos.



**Designação** \_\_\_\_\_

A tomar desde \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Duração do tratamento \_\_\_\_\_

Prescrito por \_\_\_\_\_

Para que serve \_\_\_\_\_

Como tomar \_\_\_\_\_

Eventuais efeitos indesejáveis da toma \_\_\_\_\_

O que fazer se falhar uma dose \_\_\_\_\_

Renovar a receita a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Designação** \_\_\_\_\_

A tomar desde \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Duração do tratamento \_\_\_\_\_

Prescrito por \_\_\_\_\_

Para que serve \_\_\_\_\_

Como tomar \_\_\_\_\_

Eventuais efeitos indesejáveis da toma \_\_\_\_\_

O que fazer se falhar uma dose \_\_\_\_\_

Renovar a receita a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Designação** \_\_\_\_\_

A tomar desde \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Duração do tratamento \_\_\_\_\_

Prescrito por \_\_\_\_\_

Para que serve \_\_\_\_\_

Como tomar \_\_\_\_\_

Eventuais efeitos indesejáveis da toma \_\_\_\_\_

O que fazer se falhar uma dose \_\_\_\_\_

Renovar a receita a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Designação** \_\_\_\_\_

A tomar desde \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Duração do tratamento \_\_\_\_\_

Prescrito por \_\_\_\_\_

Para que serve \_\_\_\_\_

Como tomar \_\_\_\_\_

Eventuais efeitos indesejáveis da toma \_\_\_\_\_

O que fazer se falhar uma dose \_\_\_\_\_

Renovar a receita a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Designação** \_\_\_\_\_

A tomar desde \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Duração do tratamento \_\_\_\_\_

Prescrito por \_\_\_\_\_

Para que serve \_\_\_\_\_

Como tomar \_\_\_\_\_

Eventuais efeitos indesejáveis da toma \_\_\_\_\_

O que fazer se falhar uma dose \_\_\_\_\_

Renovar a receita a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Designação** \_\_\_\_\_

A tomar desde \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Duração do tratamento \_\_\_\_\_

Prescrito por \_\_\_\_\_

Para que serve \_\_\_\_\_

Como tomar \_\_\_\_\_

Eventuais efeitos indesejáveis da toma \_\_\_\_\_

O que fazer se falhar uma dose \_\_\_\_\_

Renovar a receita a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



# AGENDA MÉDICA

Registe aqui as marcações de consultas e outros atos médicos. Caso esteja atrasado ou necessite de remarcar, recorra aos Contactos úteis, a partir da página 122.



## MARCAÇÃO DE CONSULTAS, EXAMES, TRATAMENTOS, ...

Ato médico \_\_\_\_\_  
Local e/ou profissional \_\_\_\_\_

Observações \_\_\_\_\_ **DATA E HORA**  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ato médico \_\_\_\_\_  
Local e/ou profissional \_\_\_\_\_

Observações \_\_\_\_\_ **DATA E HORA**  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ato médico \_\_\_\_\_  
Local e/ou profissional \_\_\_\_\_

Observações \_\_\_\_\_ **DATA E HORA**  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ato médico \_\_\_\_\_  
Local e/ou profissional \_\_\_\_\_

Observações \_\_\_\_\_ **DATA E HORA**  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## MARCAÇÃO DE CONSULTAS, EXAMES, TRATAMENTOS, ...

Ato médico \_\_\_\_\_  
Local e/ou profissional \_\_\_\_\_

Observações \_\_\_\_\_ **DATA E HORA**  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ato médico \_\_\_\_\_  
Local e/ou profissional \_\_\_\_\_

Observações \_\_\_\_\_ **DATA E HORA**  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ato médico \_\_\_\_\_  
Local e/ou profissional \_\_\_\_\_

Observações \_\_\_\_\_ **DATA E HORA**  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ato médico \_\_\_\_\_  
Local e/ou profissional \_\_\_\_\_

Observações \_\_\_\_\_ **DATA E HORA**  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_