



Saúde da Família

**SECRETARIA DA SAÚDE DE
MOSTARDAS/RS**

Carteira de Saúde Hipertensão e Diabetes

Atenção:

- * Esta carteira guarda suas informações de saúde;
- * Cuide-a. Guarde-a sempre junto com seus documentos.
- * Entregue-a ao profissional da saúde ao consultar ou precisar de internação hospitalar.

DICAS IMPORTANTES DIABETES E HIPERTENSÃO:

- Mantenha o peso ideal;
- Verifique regularmente sua pressão arterial, não inclua ou consuma alimentos que contenham sal;
- Faça 4 refeições diárias, sempre comendo pouco!
- Não inclua açúcar em nenhum alimento, use adoçante. Prefira as carnes magras, leite e queijo desnatados, ovos somente 2 vezes na semana, fuja das frituras, coma muita verdura, saladas e legumes. Não misture arroz, batata, macarrão e mandioca, pois eles se transformam em açúcar.
Frutas: uma por refeição de tamanho médio.
Se tiver dificuldade em diminuir a quantidade de comida, use um prato menor (funciona). Prefira sempre água. Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas. Evite os embutidos, salsichas, salames, presuntos, etc.
Exercícios: prefira caminhadas.
Comece devagar, 15 min. por dia até chegar a 45 min., se puder todos os dias;
- Lembre: Pressão alta e diabetes são controlados com alimentação correta, exercícios físicos e medicação receitada.
NUNCA abandone o tratamento.

(1 folha - frente)

IDENTIFICAÇÃO DO PACIENTE

ESF.: _____

ACS.: _____

Nº Família: _____

Cartão SUS.: _____

Nome: _____

Nome da Mãe: _____

Data Nasc.: ____ / ____ / ____

Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino

Endereço: _____

Localidade: _____

Telefone: _____

[illegible]

EVOLUÇÃO E TRATAMENTO

(5 folhas - frente e verso)

CONTROLE DE PA

[illegible]

(2 folhas - frente e verso)

CONTROLE DE GLICEMIA

[illegible]

[illegible]

(3 folhas - frente e verso)		
-----------------------------	--	--

(5 folhas - frente e verso)

MEDICAÇÃO PRESCRITA

[illegible]

(1 folha - frente e verso)

MARCAÇÃO DE CONSULTAS

[illegible]

Última folha em branco