



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas



Passaporte para uma **Vida** **Saudável**

UM PRATO
BEM FEITO
SUBSTITUTOS E EQUIVALENTES
DOS ALIMENTOS



ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL
ATIVIDADE



FÍSICA
CONTROLE DE DIABETES
CUIDANDO DOS PÉS



MONITORIZAÇÃO DA PRESSÃO
ARTERIAL

Levar a cada consulta



**Em caso de emergência,
entre em contato com:**

Nome

Número de telefone

Nome:

Endereço:

E-mail:

Telefone:

Centro de saúde:

Nome do médico/enfermeiros:

E-mail do médico:

Telefone:

Data do registro inicial (DD/MM/AA):

Número do prontuário:

Identidade:

Data de nascimento (DD/MM/AA):

Altura (A, em cm): Peso (P em Kg):

IMC inicial (P/A²): Sexo (F/M):

Alergias:

Durante seu acompanhamento médico, você deve ter o seguinte:

1

Todos os exames de sangue relevantes coletados e os resultados devem ser explicados a você;

Sua pressão arterial registrada a cada visita;

2

3

Seu peso registrado a cada visita;

Teste de proteína na sua urina deve ser feito uma vez por ano;

4

5

Caso você tenha diabetes, os seus pés devem ser examinados a cada visita;

Seu padrão alimentar e de atividade física devem ser verificados;

6

7

Verificar seu tratamento medicamentoso;

Se você usa insulina os locais onde a injeção é aplicada devem ser examinados.

8

9

Aproveite a oportunidade para discutir ou tirar dúvidas sobre qualquer outro problema de saúde que você possa ter.

Estilo de vida saudável

Recomendações

1 *Caso tenha diabetes, faça três refeições e três lanches ao dia.*



2 *Tenha um consumo moderado de carboidratos, proteínas e sal.*



3 *Aumente o consumo de peixes, frutas e vegetais.*

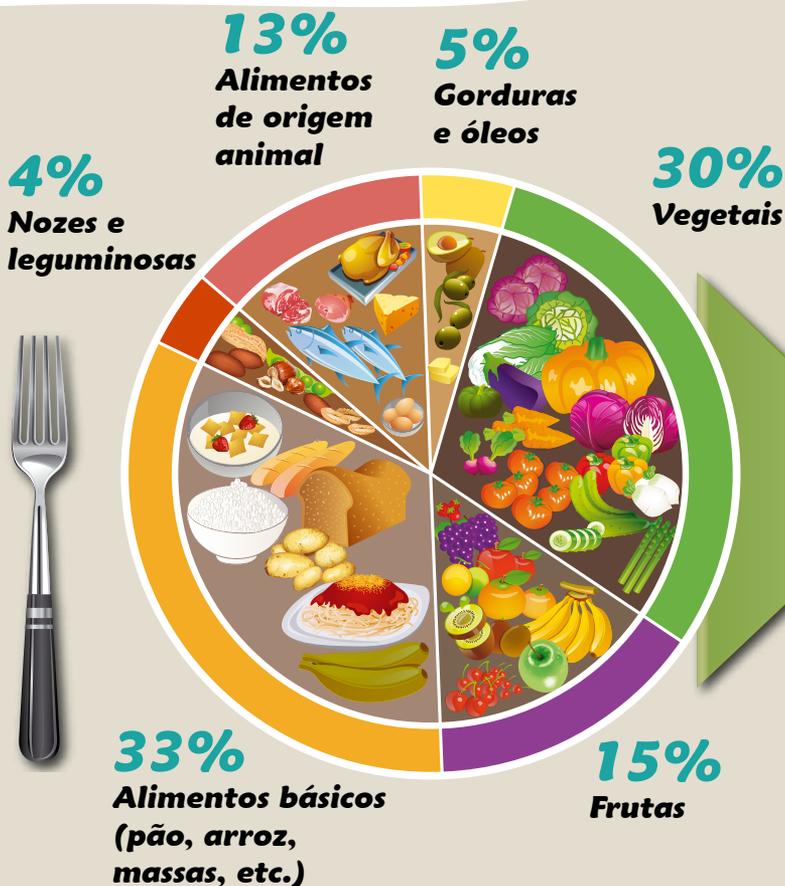


4 *Não fume e evite o consumo excessivo de álcool.*



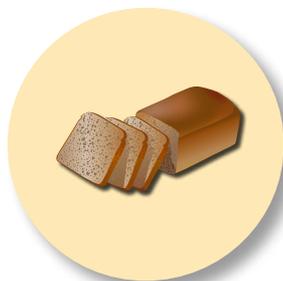
Um Prato Bem Feito

Alcance e mantenha um peso saudável. Consulte a sua meta de peso no seu Passaporte para uma Vida Saudável. Converse com seu médico a respeito de como alcançar um peso que seja melhor para você. Pare de fumar. Se você fuma, peça ajuda ao seu médico para parar de fumar.



Lista de substitutos e equivalentes dos alimentos

1 Carboidrato



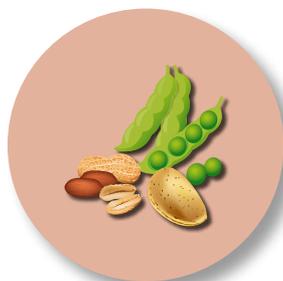
(60 calorias)= 1 fatia de pão com preferencia integral, ou 1 pão francês sem miolo, ou 3 biscoitos água e sal, ou ½ xícara de arroz com preferencia integral / arroz com feijão/ macarrão, ou ½ xícara de batatas au forno ou fervidas, ou ½ xícara de milho, ou ½ xícara de mandioca

1 Proteína

(100 calorias)= 1 coxa ou sobrecoxa pequena, ou 1 peito de frango pequeno, ou 1 filé ou posta de peixe pequeno ou um pedaço pequeno de carne bovina/ carne de porco/ de cordeiro/ 5 camarões médios, ou 01 copo leite de leite desnatado, ou ½ copo de leite integral, ou 60 g de iogurte, ou Queijo prato(1 fatia), queijo-de-minas frescal (1 fatia pequena), requeijão light (1 ponta de faca)



1 Legume ou frutos secos



(60 calorias)= 10 amêndoas, ou 16 amendoins, ou 7 castanhas de caju, ou ½ xícara de grão de bico/ ervilhas verdes/soja/ lentejas, ou 2 colheres de sopa de feijão.

Lista de substitutos e equivalentes dos alimentos

1 Vegetal



(0 calories) = vegetais verdes crus, abobrinha, acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, aspargo, bortalha, brócolis, broto de bambu, caruru, cebola, espinafre, chicória, cebolinha, coentro, hortelã, jiló, maxixe, palmito, couve-flor, pepino, pimentão, rabanete, repolho, salsa, taioba, tomate, couve: tudo que você possa comer. Ou $\frac{1}{2}$ xícara de Abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha verde, nabo, quiabo, vagem.

1 Fruta

(40 calorias) = $\frac{1}{2}$ toranja, 1 laranja, 1 tangerina, 1 banana pequena, 1 caju, 20 cerejas, 1 manga pequena, $\frac{1}{2}$ mamão papaia ou 01 fatia de mamão formosa, ou 1 fatia de abacaxi, ou 1 goiaba, ou 04 bagos de jaca, ou 1 fatia de melancia/melão, ou 1 caqui, ou 10 uvas/morangos, ou 1 maçã/pêra



1 Gordura

(45 calorias): 1 colher de sopa de margarina, azeite



Atividade física

Em casa, no quintal, no escritório e até mesmo enquanto você faz compras.

Apenas 30 minutos de atividade física moderada por dia, pelo menos cinco dias por semana, é o que você precisa. A atividade física pode lhe dar mais energia e diminuir o estresse e o risco da sua doença crônica.



As atividades do cotidiano servem—caminhar, cuidar do seu jardim ou da sua horta e fazer as tarefas domésticas.



Na garagem



Dancando

Todas essas atividades contam!
Se você acha que não vai conseguir fazer 30 minutos, comece com quantidades menores.



No seu bairro



Na calçada



No escritório

Consiga mais da vida com a atividade física.

Ela está em toda parte!

Exercícios simples para se manter saudável

Faça pelo menos 30 minutos de actividade física por dia, na maioria dos dias.

1



Caminhada: Caminhe em um ritmo enérgico por meia hora a uma hora diariamente, e tente aumentar a distância a cada dia.

2



Subindo escadas: Suba uma escadaria, pisando com o antepé (parte da frente da sola do pé).

3



Alongamento da panturrilha: Apoie as mãos contra uma parede, mantendo as pernas mais longe que o tronco e os pés colados no chão. Dobre os braços 10 vezes, mantendo as costas e as pernas retas.

4



Exercício com cadeira: Sente e levante 10 vezes enquanto mantém os braços cruzados.

★ CONSULTE A SUA EQUIPE DE ATENÇÃO ANTES DE

5



Exercício para o antepé: Segurando as costas de uma cadeira, levante e abaixe os calcanhares sem sair do lugar, como se você estivesse andando sem tirar os dedos do pé do chão.

6



Flexões de joelho: Segurando as costas de uma cadeira, dobre os joelhos 10 vezes enquanto mantém as costas retas.

7



Exercício para o calcanhar: Levante e abaixe os calcanhares 20 vezes sem tirar o antepé do chão. Além disso, tente alternar, colocando todo o peso do corpo em uma perna e em seguida na outra.

8



Equilíbrio da perna: Suba em um livro com uma perna só, e balance a outra perna para frente e para trás 10 vezes. Use uma mesa ou outro objeto fixo para se equilibrar. Troque de perna e repita.

9



Exercício para a perna: Sente no chão com as mãos atrás das costas, apoiadas no chão, e balance as pernas até senti-las aquecidas e relaxadas.

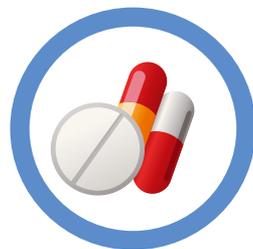
COMEÇAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.

Diabetes



O diabetes pode ser controlado com mudanças no estilo de vida e medicamentos.

Visite seu profissional de saúde regularmente. Sempre tome sua medicação como receitado.



Consulte as metas de tratamento no seu Passaporte para uma Vida Saudável de Cuidados Crônicos; tente alcançá-las e mantê-las, principalmente as metas de glicemia e pressão arterial.

Faça o teste de glicemia regularmente em casa. Registre suas medidas e mostre-as para seu médico ou enfermeira.



Diabetes



Siga um plano de alimentação saudável. Aumente o seu consumo de peixe, raízes e tubérculos, grãos integrais, frutas e verduras.

Siga um regime diário de 3 refeições leves e 3 lanches.



Coma menos sal. Leia as etiquetas dos alimentos para descobrir quanto sódio (sal) come você todos os dias. Procure comer menos que 1500 mg de sódio por dia.

Consuma carboidratos, proteínas e gordura com moderação.



Diabetes



Alcance e mantenha um peso saudável. Converse com seu médico, enfermeira ou nutricionista sobre como chegar ao peso correto para você.

Exercite-se. Tente ser ativo todos os dias. Caminhe sempre que possível. Cada passo conta!



Não fume. Se você fuma, peça ao seu profissional de saúde que lhe ajude a parar.

Evite o álcool.



Diabetes

Cuidando dos pés



Olhe os seus pés com frequência. Use um espelho ou peça a um parente para examiná-los. Se você tiver arranhões, rachaduras, cortes, bolhas ou mudanças na cor da pele dos pés, consulte seu profissional de saúde imediatamente.



Lave os seus pés com água morna todos os dias. Seque seus pés com delicadeza, principalmente entre os dedos do pé, usando uma toalha limpa e macia.



Se você tem pele seca, aplique hidratante nos seus pés 2 ou 3 vezes por semana. Nunca aplique hidratante entre os dedos do pé.



Coloque talco ou polvilho antisséptico dentro dos seus sapatos.



Nunca ande descalço. Use sapatos confortáveis, com folga suficiente para os seus dedos do pé.



Os calos devem ser tratados por um profissional de saúde, como uma enfermeira ou podóloga.

Hipertensão ou Pressão Alta



A hipertensão arterial (pressão alta) pode ser controlada com mudanças no estilo de vida e medicamentos.

Visite seu profissional de saúde regularmente. Sempre tome sua medicação como receitado.



Meça a sua pressão arterial periodicamente em casa. Registre suas medidas e mostre-as para o seu médico.

Siga um plano de alimentação saudável. Aumente o seu consumo de peixe, raízes e tubérculos, grãos integrais, frutas e verduras.



Consulte as metas de tratamento no seu Passaporte para uma Vida Saudável de Cuidados Crônicos; tente alcançá-las e mantê-las, principalmente as metas de pressão arterial.



Coma menos sal. Leia as etiquetas dos alimentos para descobrir quanto sódio (sal) come você todos os dias. Procure comer menos que 1500 mg de sódio por dia.

Alcance e mantenha um peso saudável. Converse com seu médico, enfermeira ou nutricionista sobre como chegar ao peso correto para você.



Exercite-se. Tente ser ativo todos os dias. Caminhe sempre que possível. Cada passo conta!

Não fume. Se você fuma, peça ao seu profissional de saúde que lhe ajude a parar.



Evite o álcool.

Converse com seu médico ou profissional de saúde



Se você tem tosse, febre, fadiga constante, sudorese noturna

se você vem se sentindo abatida, deprimida, desanimada ou sem interesse ou prazer em fazer coisas nas últimas duas semanas.



sobre o risco de câncer do colo uterino, e pergunte se você precisa fazer um exame de Papanicolaou. sobre o risco de câncer de mama, e pergunte se você precisa fazer um exame clínico das mamas ou uma mamografia.

sobre o risco de câncer da próstata, e pergunte se você precisa fazer um exame da próstata.



Doenças crônicas durante emergências

Como portador de uma doença crônica, uma emergência pode afetar seriamente a sua saúde. Você e sua família devem fazer planos e se preparar de antemão mesmo que o caso seja perda da eletricidade por umas poucas horas. As primeiras 72 horas depois de um desastre são as mais críticas para as famílias. Este é o momento em que você tem grandes probabilidades de estar sozinho. Por este motivo, é essencial para você e sua família a estar preparado para essas primeiras horas.

Você deve armazenar com segurança as seguintes provisões médicas ou os ter facilmente disponíveis:

- ✓ ***Seu Passaporte para uma Vida Saudável***
- ✓ ***Toda a medicação que você tome diariamente incluindo pílulas, insulina e medicamentos sem prescrição***
- ✓ ***Seu glicômetro e monitor de pressão arterial se você usa eles***
- ✓ ***Se você usa insulina incluir seringas, hissopos de álcool, bolas de algodão e tecidos***
- ✓ ***Se você tivesse diabetes, um carboidrato de ação rápida (por exemplo, caramelos ou balas, comprimidos de glucose, suco de laranja, etc.) e um carboidrato de mais longa duração (por exemplo, queijo e biscoitos)***

Verificar se você tem suficientes provisões para 2 semanas. Essas provisões devem ser comprovadas e substituídas pelo menos cada 2–3 meses. Vigilância pela data de vencimento para rotar sua medicação.

Plano de cuidados

Visitas Médicas



Componente	Frequência	Norma de meta
Pressão arterial	Cada consulta	<140/90 mm Hg; si tiver diabetes <130/80mmHg
Exame de vista	Anual	0 normal
Exame dentário	Cada 6 meses	Dentes e exame de gengiva
Exame dos pés breve	Cada consulta	Tirar os sapatos/ meias
Exame completo dos pés	1 vez ao ano	Exame clínico. Pessoal qualificado se alto risco
Peso	Cada consulta	IMC 20-25 (Kg/m ²)
Imunizações	1 vez ao ano	Caso disponível (opcional)
Risco cardiovascular	Cada consulta	<10%
Sintomático respiratório	Cada consulta	Não tem tosse, febre, perda de peso, ou sudoração noturna
Exame das mamas	Segundo guías nacionais	Negativo
Exame de Próstata	Segundo guías nacionais	Negativo

Plano de cuidados



Laboratório

Componente	Frequência	Norma de meta
A1c	Cada 3-6 meses	<7%
Glicemia de jejum	Mensalmente	<130 mg/dl (7.2 mmol/l)
Triglicérides	1 vez ao ano	<150 mg/ dl (1.7mmol/l)
Colesterol total	1 vez ao ano	<200 mg / dl (5.0mmol/l)
Colesterol LDL	1 vez ao ano	< 100 mg/ dl (<2.2mmol/l)
Colesterol HDL	1 vez ao ano	>40mg/dl (> 1.0mmol/l) os homens >50mg/dl (1.1mmol/l) as mulheres
Exame de urina	Cada consulta	Negativo, fita se estiver disponível
Proteinúria/ albuminúria	1 vez ao ano	<30 g/mg
Creatinina sérica	1 vez ao ano	<1.4 mg/dl
Electrocardiograma	1 vez ao ano	Normal
RX Torax	Segundo indicação	Normal
Exame do Escarro	Se tosse, febre, perca de peso, fatiga constante, sudoração noturna	Negativo
Mamografia	Segundo guías nacionais	Negativo
Teste de Papanicolau	Segundo guías nacionais	Negativo
PSA	Segundo guías nacionais	Negativo

Plano de cuidados



Educação

Componente	Frequência	Norma de meta
Metas de tratamento	Cada consulta	Discutir com paciente
Monitoração de glicemia	Individualizado	Recomendar segundo necessidade
Alimentação saudável	Cada consulta	Recomendar sempre
Tabagismo/ Uso de álcool (+/-)	Cada consulta	Não utilizar
Atividade física	Cada consulta	30'/dia, recomendar de acordo com indicação clínica

Plano de exercícios

(ver descrição do exercício em página 10)

Data: / /					
Exercício	Repetições	Exercício	Repetições	Exercício	Repetições
1 		4 		7 	
2 		5 		8 	
3 		6 		9 	

Plano de cuidados

Plano alimentar

(veja a lista de substitutos e equivalentes dos alimentos na página 6)

Data: / /							
Calorias:		Café da manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
Carboidrato							
Proteína							
Legume							
Vegetal							
Fruta							
Gordura							

Data: / /						
Calorias:						
Carboidrato						
Proteína						
Legume						
Vegetal						
Fruta						
Gordura						

Diagnóstico		Sim/Não	Data
Diabetes			
Diabetes gestacional			
Hipertensão			
Neuropatia			
Infarto			
Nefropatia			
Colesterol elevado			
Acidente cérebro vascular			
Pé diabético			
Retinopatia			
Amputações			
Disfunção erétil			
Depressão			
Câncer			
Doença pulmonar obstrutiva crônica			

Aqui estão seus resultados

Componente	✓	Data		Data	
		Meta	Resultados	Meta	Resultados
 Pressão arterial	<input type="checkbox"/>				
Exame de vista	<input type="checkbox"/>				
VISITAS MÉDICAS Exame dentário	<input type="checkbox"/>				
Exame dos pés breve	<input type="checkbox"/>				
Exame completo dos pés	<input type="checkbox"/>				
Peso	<input type="checkbox"/>				
Circunferência de Cintura	<input type="checkbox"/>				
Imunizações	<input type="checkbox"/>				
Risco cardiovascular	<input type="checkbox"/>				
LABORATÓRIO A1c	<input type="checkbox"/>				
Glicemia de jejum	<input type="checkbox"/>				
 Glucose Casual	<input type="checkbox"/>				
Triglicérides	<input type="checkbox"/>				
Colesterol total	<input type="checkbox"/>				
Colesterol LDL	<input type="checkbox"/>				
Colesterol HDL	<input type="checkbox"/>				
Exame de urina	<input type="checkbox"/>				
Proteinúria/ albuminúria	<input type="checkbox"/>				
Creatinina sérica	<input type="checkbox"/>				
Eletrocardiograma	<input type="checkbox"/>				
RX Torax	<input type="checkbox"/>				
Exame do escarro	<input type="checkbox"/>				
Mamografia	<input type="checkbox"/>				
Teste de Papanicolau	<input type="checkbox"/>				
PSA	<input type="checkbox"/>				
 Metas de tratamento	<input type="checkbox"/>				
Monitoração de glicemia	<input type="checkbox"/>				
EDUCAÇÃO Alimentação saudável	<input type="checkbox"/>				
Tabagismo (+/-)	<input type="checkbox"/>				
Uso de álcool (+/-)	<input type="checkbox"/>				
Atividade física	<input type="checkbox"/>				

Aqui estão seus resultados

Componente	✓	Data		Data	
		Meta	Resultados	Meta	Resultados
 Pressão arterial	<input type="checkbox"/>				
Exame de vista	<input type="checkbox"/>				
VISITAS MÉDICAS Exame dentário	<input type="checkbox"/>				
Exame dos pés breve	<input type="checkbox"/>				
Exame completo dos pés	<input type="checkbox"/>				
Peso	<input type="checkbox"/>				
Circunferência de Cintura	<input type="checkbox"/>				
Imunizações	<input type="checkbox"/>				
Risco cardiovascular	<input type="checkbox"/>				
LABORATÓRIO A1c	<input type="checkbox"/>				
Glicemia de jejum	<input type="checkbox"/>				
Glucose Casual	<input type="checkbox"/>				
Triglicérides	<input type="checkbox"/>				
Colesterol total	<input type="checkbox"/>				
Colesterol LDL	<input type="checkbox"/>				
Colesterol HDL	<input type="checkbox"/>				
Exame de urina	<input type="checkbox"/>				
Proteinúria/ albuminúria	<input type="checkbox"/>				
Creatinina sérica	<input type="checkbox"/>				
Eletrocardiograma	<input type="checkbox"/>				
RX Torax	<input type="checkbox"/>				
Exame do escarro	<input type="checkbox"/>				
Mamografia	<input type="checkbox"/>				
Teste de Papanicolau	<input type="checkbox"/>				
PSA	<input type="checkbox"/>				
 Metas de tratamento	<input type="checkbox"/>				
Monitoração de glicemia	<input type="checkbox"/>				
EDUCAÇÃO Alimentação saudável	<input type="checkbox"/>				
Tabagismo (+/-)	<input type="checkbox"/>				
Uso de álcool (+/-)	<input type="checkbox"/>				
Atividade física	<input type="checkbox"/>				

Aqui estão seus resultados

Componente	✓	Data		Data	
		Meta	Resultados	Meta	Resultados
 Pressão arterial	<input type="checkbox"/>				
Exame de vista	<input type="checkbox"/>				
VISITAS MÉDICAS Exame dentário	<input type="checkbox"/>				
Exame dos pés breve	<input type="checkbox"/>				
Exame completo dos pés	<input type="checkbox"/>				
Peso	<input type="checkbox"/>				
Circunferência de Cintura	<input type="checkbox"/>				
Imunizações	<input type="checkbox"/>				
Risco cardiovascular	<input type="checkbox"/>				
LABORATÓRIO A1c	<input type="checkbox"/>				
Glicemia de jejum	<input type="checkbox"/>				
Glucose Casual	<input type="checkbox"/>				
Triglicérides	<input type="checkbox"/>				
Colesterol total	<input type="checkbox"/>				
Colesterol LDL	<input type="checkbox"/>				
Colesterol HDL	<input type="checkbox"/>				
Exame de urina	<input type="checkbox"/>				
Proteinúria/ albuminúria	<input type="checkbox"/>				
Creatinina sérica	<input type="checkbox"/>				
Eletrocardiograma	<input type="checkbox"/>				
RX Torax	<input type="checkbox"/>				
Exame do escarro	<input type="checkbox"/>				
Mamografia	<input type="checkbox"/>				
Teste de Papanicolau	<input type="checkbox"/>				
PSA	<input type="checkbox"/>				
EDUCAÇÃO Metas de tratamento	<input type="checkbox"/>				
Monitoração de glicemia	<input type="checkbox"/>				
Alimentação saudável	<input type="checkbox"/>				
Tabagismo (+/-)	<input type="checkbox"/>				
Uso de álcool (+/-)	<input type="checkbox"/>				
Atividade física	<input type="checkbox"/>				

Hospitalizações (H) e atenção de emergência (E)

H	E	Data	Causa principal	Resultados/ Recomendações



Medicamentos

	 Manhã	 Meio-dia	 Tarde	 Anoitecer	 Noite	 Madrugada
Insulina						
Metformina						
Glibenclamida						
Tiazida						
Aspirina						
Atenolol						
Verapamil						
Prazosin						
Enalapril						
Sinvastatina						



VOCÊ É A PESSOA MAIS IMPORTANTE NA SUA EQUIPE DE SAÚDE. POR ISSO, É SEU TRABALHO TENTAR COMPREENDER A SUA DOENÇA. ESTE CONHECIMENTO LHE AJUDARÁ A ESTABELECEER SUAS PRÓPRIAS METAS E PLANO DE CUIDADOS COM A SUA EQUIPE DE ATENÇÃO.

Você deve se assegurar que está recebendo todos os cuidados incluídos em sua lista. Caso contrário, procure por sua equipe de saúde.

