MINISTÉRIO DA SAÚDE



CARTÃO SAÚDE DA CAMINHONEIRA

Válido em todo território nacional

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
VENDA PROIBIDA

BRASÍLIA – DF
2020

MINISTÉRIO DA SAÚDE

CARTÃO SAÚDE DA **CAMINHONEIRA**

Válido em todo território nacional

ATENÇÃO!

Mantenha o cartão atualizado e apresente em todos os atendimentos de saúde.

Nome:_____

CPF:_____ Data de nascimento:_____

Tipo Sanguíneo:_____ Fator Rh:_____

Telefone:_____ Cartão Nacional de Saúde:_____

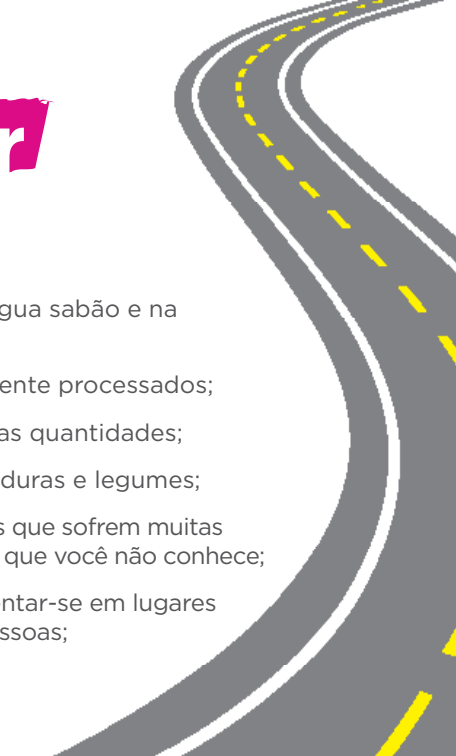
Contato de emergência - Nome:_____Tel.:_____

Alergia a medicamentos? Se sim, quais?_____

Condições de Saúde	Sim	Não
Hipertensão arterial sistêmica (pressão alta)		
Diabetes *mellitus*		
Sobrepeso ou obesidade		
Dislipidemias (colesterol e/ou triglicerídeos altos)		
Fumo		
Uso de álcool		
Faz uso de outras substâncias ou remédios		

Recomendações para **cuidar melhor** da sua saúde

- Antes de se alimentar, higienize as mãos com água sabão e na ausência destes use álcool a 70%;
- Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados;
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
- Consuma alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes;
- Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece;
- Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas;
- Beba pelo menos dois litros de água por dia;



- Controle o seu peso;
- Pratique exercícios físicos com regularidade;
- Faça alongamentos nas horas de descanso e opte por apoios no encosto para a coluna;
- É garantido por lei, às motoristas, o repouso de 11 horas por dia, além do descanso de 30 minutos a cada 4 horas ininterruptas de direção;
- Converse sobre seus problemas e preocupações com seu parceiro, familiares, amigos e/ou profissional de saúde;
- Peça ajuda quando se sentir sobrecarregado por alguma situação de estresse;
- Escove os dentes e faça uso do fio-dental diariamente, sempre após o término das refeições, e visite regularmente o dentista;
- Utilize camisinha em todas as relações sexuais;
- Evite fumar e consumir bebidas alcoólicas e outras drogas;
- Consulte o oftalmologista anualmente.

Avaliação do estado de saúde

Data	Pressão arterial	Glicemia capilar*	Peso	Altura	IMC**	Circunferência abdominal

*Teste de Glicose: nível de açúcar no sangue. No caso de pacientes com diagnóstico de diabetes, o controle glicêmico deve ser registrado nas páginas ao final deste cartão (Evolução/Registro).

**IMC = Índice de Massa Corporal ($\frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)}^2}$), calculado utilizando as medidas de peso e altura.

Avaliação do estado de saúde

Data	Pressão arterial	Glicemia capilar*	Peso	Altura	IMC**	Circunferência abdominal

*Teste de Glicose: nível de açúcar no sangue. No caso de pacientes com diagnóstico de diabetes, o controle glicêmico deve ser registrado nas páginas ao final deste cartão (Evolução/Registro).

**IMC = Índice de Massa Corporal ($\frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)}^2}$), calculado utilizando as medidas de peso e altura.

Avaliação do estado de saúde

Data	Pressão arterial	Glicemia capilar*	Peso	Altura	IMC**	Circunferência abdominal

*Teste de Glicose: nível de açúcar no sangue. No caso de pacientes com diagnóstico de diabetes, o controle glicêmico deve ser registrado nas páginas ao final deste cartão (Evolução/Registro).

**IMC = Índice de Massa Corporal ($\frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)}^2}$), calculado utilizando as medidas de peso e altura.



Calendário de vacinas

Hepatite B	Febre Amarela	Tríplice viral	Dupla adulto (dT)	Influenza	Pneumocócica 23 valente

Outras vacinas



Medicamentos em uso

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		

Medicamentos em uso

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		



Medicamentos em uso

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		

Medicamento:		mg:	
	Comprimidos por dia:		



Resultados de exames

Exames	Data	Resultado	Data	Resultado	Data	Resultado
Glicemia						
Hemograma						
LDL						
HDL						
Colesterol Total						
Triglicerídeos						



Resultados de exames

Exames	Data	Resultado	Data	Resultado	Data	Resultado
Glicemia						
Hemograma						
LDL						
HDL						
Colesterol Total						
Triglicerídeos						



Resultados de exames

Exames	Data	Resultado	Data	Resultado	Data	Resultado
Glicemia						
Hemograma						
LDL						
HDL						
Colesterol Total						
Triglicerídeos						

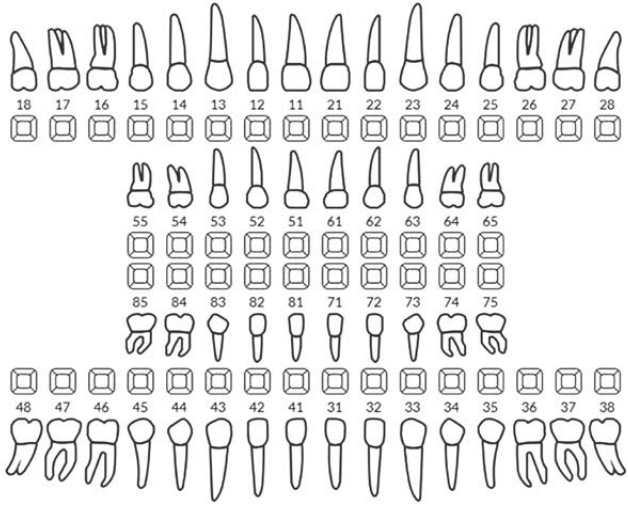
Evolução de risco cardiovascular

em 10 anos, conforme os critérios do Escore de Framingham

Data	Baixo risco	Moderado risco	Alto risco	Encaminhamento	
				Sim	Não

Odontograma

Procure o dentista regularmente!



Data	Evolução/Registros

Data	Evolução/Registros

Data	Evolução/Registros

Data	Evolução/Registros

Data	Evolução/Registros

Data	Evolução/Registros

DISQUE SAÚDE 136

SUS | MINISTÉRIO DA SAÚDE GOVERNO FEDERAL