

PHuman™

2025



AGENDA



Johnson & Johnson
Innovative Medicine



Como utilizar a sua agenda

Esta é a sua agenda. Pode utilizá-la não só para o seu planeamento diário, mas também para:

- **Registrar como se sente**
- **Monitorizar a sua saúde**
- **Monitorizar os seus tratamentos**
- **Manter uma lista de sintomas físicos e possíveis efeitos secundários da medicação**
- **Manter num único lugar informação médica e de emergência**
- **Anotar as suas consultas médicas**
- **Fazer uma lista de perguntas que quer colocar à sua equipa de saúde**
- **Manter os seus objetivos pessoais relacionados, por exemplos, com exercício, alimentação e atividades sociais**



Informações de contacto

O meu nome

O meu contacto telefónico

Nome do médico da HP

Nome do(a) enfermeiro(a) da HP

Nome do hospital

Contacto telefónico do hospital

Número de emergência fora de horas

Consultório do médico de família

Nome do médico de família

Contacto telefónico do médico de família





Os meus tratamentos: Atualmente estou a tomar

Utilize esta tabela para anotar quaisquer tratamentos que esteja a utilizar, juntamente com quaisquer tratamentos que possa vir a começar ao longo do ano

Nome do tratamento	Dosagem		Data de início	Data de fim (se aplicável)





Monitorizador de saúde

Utilize esta secção para monitorizar semanalmente o ritmo cardíaco, o peso, a saturação de oxigénio, a tensão arterial e a Relação Internacional Normalizada (INR)

30 de dez. de 2024 - 31 de março

Utilize os rastreadores para refletir sobre os sintomas que sentiu durante a semana anterior

Início da semana	Tensão arterial	Peso kg	Níveis de saturação de oxigénio (%SpO ₂)	Tensão arterial (SIS/DIA)	Relação Internacional Normalizada (INR)	Falta de ar 1 = inexistente, 5 = grave	Tonturas 1 = inexistente, 5 = grave	Níveis de energia 1 = níveis elevados, 5 = níveis muito baixos	Inchaço (edema) nas pernas ou tornozelos 1 = sem inchaço, 5 = muito inchado	Início da semana
30 de dezembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	30 de dezembro
6 de janeiro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	6 de janeiro
13 de janeiro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	13 de janeiro
20 de janeiro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	20 de janeiro
27 de janeiro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	27 de janeiro
3 de fevereiro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	3 de fevereiro
10 de fevereiro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	10 de fevereiro
17 de fevereiro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	17 de fevereiro
24 de fevereiro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	24 de fevereiro
3 de março	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	3 de março
10 de março	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	10 de março
17 de março	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	17 de março
24 de março	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	24 de março
31 de março	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	31 de março





Monitorizador de saúde

Utilize esta secção para monitorizar semanalmente o ritmo cardíaco, o peso, a saturação de oxigénio, a tensão arterial e a Relação Internacional Normalizada (INR)

7 de abril - 30 de junho

Utilize os rastreadores para refletir sobre os sintomas que sentiu durante a semana anterior

Início da semana	Tensão arterial	Peso kg	Níveis de saturação de oxigénio (%SpO ₂)	Tensão arterial (SIS/DIA)	Relação Internacional Normalizada (INR)	Falta de ar 1 = inexistente, 5 = grave	Tonturas 1 = inexistente, 5 = grave	Níveis de energia 1 = níveis elevados, 5 = níveis muito baixos	Inchaço (edema) nas pernas ou tornozelos 1 = sem inchaço, 5 = muito inchado	Início da semana
7 de abril	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	7 de abril
14 de abril	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	14 de abril
21 de abril	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	21 de abril
28 de abril	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	28 de abril
5 de maio	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	5 de maio
12 de maio	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	12 de maio
19 de maio	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	19 de maio
26 de maio	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	26 de maio
2 de junho	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	2 de junho
9 de junho	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	9 de junho
16 de junho	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	16 de junho
23 de junho	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	23 de junho
30 de junho	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	30 de junho





Monitorizador de saúde

Utilize esta secção para monitorizar semanalmente o ritmo cardíaco, o peso, a saturação de oxigénio, a tensão arterial e a Relação Internacional Normalizada (INR)

7 de julho - 29 de setembro

Utilize os rastreadores para refletir sobre os sintomas que sentiu durante a semana anterior

Início da semana	Tensão arterial	Peso kg	Níveis de saturação de oxigénio (%SpO ₂)	Tensão arterial (SIS/DIA)	Relação Internacional Normalizada (INR)	Falta de ar 1 = inexistente, 5 = grave	Tonturas 1 = inexistente, 5 = grave	Níveis de energia 1 = níveis elevados, 5 = níveis muito baixos	Inchaço (edema) nas pernas ou tornozelos 1 = sem inchaço, 5 = muito inchado	Início da semana
7 de julho	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	7 de julho
14 de julho	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	14 de julho
21 de julho	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	21 de julho
28 de julho	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	28 de julho
4 de agosto	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	4 de agosto
11 de agosto	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	11 de agosto
18 de agosto	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	18 de agosto
25 de agosto	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	25 de agosto
1 de setembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	1 de setembro
8 de setembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	8 de setembro
15 de setembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	15 de setembro
22 de setembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	22 de setembro
29 de setembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	29 de setembro





Monitorizador de saúde

Utilize esta secção para monitorizar semanalmente o ritmo cardíaco, o peso, a saturação de oxigénio, a tensão arterial e a Relação Internacional Normalizada (INR)

6 de outubro - 29 de dezembro

Utilize os rastreadores para refletir sobre os sintomas que sentiu durante a semana anterior

Início da semana	Tensão arterial	Peso kg	Níveis de saturação de oxigénio (%SpO ₂)	Tensão arterial (SIS/DIA)	Relação Internacional Normalizada (INR)	Falta de ar 1 = inexistente, 5 = grave	Tonturas 1 = inexistente, 5 = grave	Níveis de energia 1 = níveis elevados, 5 = níveis muito baixos	Inchaço (edema) nas pernas ou tornozelos 1 = sem inchaço, 5 = muito inchado	Início da semana
6 de outubro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	6 de outubro
13 de outubro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	13 de outubro
20 de outubro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	20 de outubro
27 de outubro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	27 de outubro
3 de novembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	3 de novembro
10 de novembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	10 de novembro
17 de novembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	17 de novembro
24 de novembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	24 de novembro
1 de dezembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	1 de dezembro
8 de dezembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	8 de dezembro
15 de dezembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	15 de dezembro
22 de dezembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	22 de dezembro
29 de dezembro	BPM		%	---/---		12345	12345	12345	12345	29 de dezembro



JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

JULHO

S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MARÇO

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SETEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OUTUBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



30 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

3 Sexta-feira

31 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

4 Sábado

1 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

5 Domingo

2 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

O Ano Novo é uma ótima oportunidade para definir novos objetivos, tanto a nível pessoal como de saúde. Consulte a secção de objetivos e anote o que gostaria de alcançar este ano.

6 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



10 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



11 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



12 Domingo

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Ao longo dos anos, a nossa investigação demonstrou que as pessoas que se envolvem e tomam uma atitude mais ativa no que se refere ao seu tratamento, apresentaram melhorias nos resultados de saúde. A utilização desta agenda é um bom ponto de partida quanto a autocuidados e ao apoio da sua saúde!

13 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

14 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

15 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

16 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

17 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

18 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

19 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Sabia que até um pouco de exercício diário pode ajudar a melhorar a sua saúde física e mental? Se estiver com disposição, experimente fazer yoga simples ou um pequeno passeio - todos os pequenos esforços ajudam!

20 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

24 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

21 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

25 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

22 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

26 Domingo

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

23 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar

- Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral
- Como me sinto emocionalmente
- Quaisquer sintomas físicos que me preocupam
- Possíveis efeitos secundários do tratamento
- Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais
- Notas

Melhor sugestão

No controlo da sua saúde, a parte mental é tão importante quanto a física. Seja qual for o motivo, assegure o apoio de amigos, família e do seu prestador de cuidados de saúde. As associações de doentes são também um ótimo apoio – são constituídas por pessoas que se podem identificar consigo.

27 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



28 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



29 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



30 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



31 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



1 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



2 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Se não sabe onde encontrar grupos locais de apoio na sua área, assegure-se de que fala com o seu prestador de cuidados de saúde, pois este pode ajudar ao fornecer informações.

3 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

4 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

5 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

6 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

7 Sexta-feira

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

8 Sábado

O meu estado de espírito hoje (rodear)


MANHÃ


TARDE


9 Domingo


Pensamentos e sentimentos


Assuntos a considerar


- 

Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral
- 

Como me sinto emocionalmente
- 

Quaisquer sintomas físicos que me preocupam
- 

Possíveis efeitos secundários do tratamento
- 

Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais
- 

Notas

Melhor sugestão

Hobbies são uma ótima forma para se divertir, conhecer novas pessoas e aprender novas competências. Também são benéficos no auxílio da prática de *mindfulness*, que contribui para a saúde física e mental. Experimente explorar um novo *hobby* ou algo que tenha visto?

10 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

14 Sexta-feira

11 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

15 Sábado

12 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

16 Domingo

13 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Tem problemas de retenção de líquidos sob a forma de inchaço? É comum entre as pessoas com HP, mas a sua equipa de prestadores de cuidados de saúde pode oferecer-lhe conselhos para ajudar a aliviar estes sintomas, bem como apoiar na sua dieta, incluindo a diminuição do consumo de sal e líquidos em excesso.

17 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

18 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

19 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

20 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

21 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

22 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

23 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar

- Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral
- Como me sinto emocionalmente
- Quaisquer sintomas físicos que me preocupam
- Possíveis efeitos secundários do tratamento
- Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais
- Notas

Melhor sugestão

Está a pensar continuar a estudar ou começar uma carreira? Falar com outros doentes que conseguiram gerir com sucesso esta decisão e a HAP pode auxiliar na escolha do melhor caminho para si, permitindo-lhe dar uso às várias competências que tenha desenvolvido ao gerir uma doença crónica.

24 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

25 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

26 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

27 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

28 Sexta-feira
Dia Mundial das Doenças Raras

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

1 Sábado

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

2 Domingo

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar

- Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral
- Como me sinto emocionalmente
- Quaisquer sintomas físicos que me preocupam
- Possíveis efeitos secundários do tratamento
- Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais
- Notas

Melhor sugestão

No final de fevereiro assinala-se o dia das doenças raras! Sabemos que viver com uma doença rara pode provocar isolamento. Durante uma altura como esta, por que não considerar falar com outras pessoas com HAP para verificar como estas se sentem e partilhar experiências?

3 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

4 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

5 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

6 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

7 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

8 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

9 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Com o início da primavera, porque não pensar em sair e desfrutar do sol? Às vezes tudo o que é preciso é um pequeno passeio de 10 minutos ao ar livre para melhorar o humor num instante!

10 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

😊
😊
😐
😞
😞

O meu estado de espírito hoje (rodear)

😊
😊
😐
😞
😞

MANHÃ

TARDE

14 Sexta-feira

11 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

😊
😊
😐
😞
😞

O meu estado de espírito hoje (rodear)

😊
😊
😐
😞
😞

MANHÃ

TARDE

15 Sábado

12 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

😊
😊
😐
😞
😞

O meu estado de espírito hoje (rodear)

😊
😊
😐
😞
😞

MANHÃ

TARDE

16 Domingo

13 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

😊
😊
😐
😞
😞

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

As redes sociais podem ser uma ótima forma de se conectar com outros doentes com HP e aprender com os mesmos. Considere juntar-se à comunidade *online* e partilhe os seus pensamentos!

17 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

18 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

19 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

20 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

21 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

22 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

23 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Quando se estiver a sentir bem, porque não passar algum tempo a cozinhar por lotes? Desta forma tem refeições preparadas no frigorífico ou congelador para os dias em que tem menos energia.

24 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



28 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



25 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



29 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



26 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



30 Domingo

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



27 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Construir uma relação de confiança com os seus profissionais de saúde pode ajudar a abordar diversos problemas, incluindo sintomas físicos, mentais e de saúde sexual. Assegure-se de que comunica o mais aberta e honestamente possível, por forma a tirar o máximo partido das suas interações.

31 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

4 Sexta-feira

1 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

5 Sábado

2 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

6 Domingo

3 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Se o seu ano fiscal começar em abril, é uma boa ideia tirar algum tempo para rever as suas finanças e garantir que está a receber os benefícios adequados, se apropriado. Certifique-se de que consulta a repartição de finanças local ou, inclusive, o seu grupo de doentes HP para obter conselhos e informações.

7 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



8 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



9 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



10 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



11 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



12 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



13 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

À medida que o tempo melhora, pode surgir a tentação de experimentar uma nova rotina de exercício. Se está a planear experimentar algo novo, assegure-se de que fala primeiro com a sua equipa de HP!

14 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



15 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



16 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



17 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



18 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



19 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



20 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Os grupos de doentes oferecem mais do que um ombro para se apoiar. São uma fonte inigualável de informação e apoio prático em todos os aspetos da vida com HP, tais como assistência social e governamental, viagens, aconselhamento, culinária, exercício, intimidade e organização, para citar alguns.

21 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



22 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



23 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



24 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



25 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



26 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



27 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Estamos a mais de um quarto do ano. Porque não olhar para trás, para os objetivos que definiu e ver até onde chegou?

28 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



29 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



30 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



1 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



2 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



3 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



4 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Com a quantidade de informação *online* pode ser difícil saber onde começar e no que confiar. A página de recursos no verso desta agenda pode servir de guia para procurar informação que pode ler ao seu próprio ritmo e quando necessitar.

5 Segunda-feira
Dia Mundial da Hipertensão Pulmonar

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



9 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

6 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



10 Sábado

MANHÃ

TARDE

7 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



11 Domingo

MANHÃ

TARDE

8 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

O Dia Mundial da Hipertensão Pulmonar é a 5 de maio. Se tem interesse em saber que eventos podem estar a acontecer perto de si, consulte www.worldphday.org para descobrir. As redes sociais também são uma ótima maneira de ver o que é que a comunidade anda a fazer e continuar a promover a sensibilização!

12 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

16 Sexta-feira

13 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

17 Sábado

14 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

18 Domingo

15 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Se está a planear fazer exercício no exterior, assegure-se de que consulta primeiro a previsão meteorológica. As temperaturas extremas podem ter impacto na tolerância ao exercício!

19 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

20 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

21 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

22 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

23 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

24 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

25 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar

- Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral
- Como me sinto emocionalmente
- Quaisquer sintomas físicos que me preocupam
- Possíveis efeitos secundários do tratamento
- Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais
- Notas

Melhor sugestão

Quando se juntar a um novo grupo de apoio, pode ser assustador partilhar desafios pessoais com pessoas que ainda não conhece bem. No começo, pode beneficiar de simplesmente ouvir. Porém, a seu tempo, contribuir com as suas próprias ideias e experiências pode ajudar a tirar mais proveito de um grupo de apoio.

26 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

30 Sexta-feira

27 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

31 Sábado

28 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

1 Domingo

29 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Falar com amigos e família pode ajudar no controlo da HP. Apesar de que ao início pode ser difícil para os mesmos compreender, falar com quem confia pode ajudá-los a prestar apoio.

2 Segunda-feira
Dia Mundial da Esclerodermia

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

6 Sexta-feira

3 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

7 Sábado

4 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

8 Domingo

5 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

O Dia Mundial da Esclerodermia a 2 de junho é um dia para promover a sensibilização de uma condição relacionada com a HP. Se tiver quaisquer preocupações sobre o risco de esclerodermia ou gostaria de obter mais informações sobre os sintomas associados à condição, fale com a sua equipa de cuidados de saúde.

9 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

13 Sexta-feira

10 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

14 Sábado

11 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

15 Domingo

12 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Se estiver a precisar de inspiração, dê uma vista de olhos às histórias e conquistas de outras pessoas que vivem com HP. Consulte www.PH-Human.com

16 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

17 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

18 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

19 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

20 Sexta-feira

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

21 Sábado

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

22 Domingo

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Nos tempos de hoje, quando o ritmo de vida é tão acelerado, ser confrontado com um diagnóstico que o torna mais lento pode ser um problema. Precisa de dedicar mais tempo às tarefas diárias – não tenha medo de pedir ajuda sempre que precise.

23 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



24 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



25 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



26 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



27 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



28 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



29 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Fazer pequenos ajustes em casa, como colocar os objetos mais utilizados em locais de fácil acesso e evitar dobrar-se muito para cima e para baixo, pode evitar que fique sem fôlego. Pense nas tarefas que lhe causam maior falta de ar e no que poderia fazer para as tornar mais fáceis.

30 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



4 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

1 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



5 Sábado

MANHÃ

TARDE

2 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



6 Domingo

MANHÃ

TARDE

3 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Tem férias de verão planeadas? Se vai viajar de comboio ou avião, ligue à empresa de transporte com antecedência para saber se conseguem simplificar a viagem.

7 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



11 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

8 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



12 Sábado

MANHÃ

TARDE

9 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



13 Domingo

MANHÃ

TARDE

10 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Estamos a meio do ano! Agora é uma ótima oportunidade para rever os seus objetivos e ver como está a evoluir. Talvez já tenha alcançado alguns objetivos e está na altura de definir novos para o último semestre do ano!

14 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



15 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



16 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



17 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



18 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



19 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



20 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Ao viajar, lembre-se de manter quaisquer documentos relacionados com medicação, como esta agenda, num local de fácil acesso. Assim, se precisar de partilhar quaisquer informações, não vai ser preciso procurar por toda a sua bagagem.

21 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



22 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



23 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



24 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



25 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



26 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



27 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

A HP pode ter impacto em todas as áreas da sua vida, incluindo a sua vida sexual. A sua equipa de cuidados de saúde deve prestar aconselhamento relativo ao planeamento familiar e também proporcionar tranquilização em caso de dúvidas sobre a atividade sexual que pode praticar com segurança.

28 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

1 Sexta-feira

29 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

2 Sábado

30 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

3 Domingo

31 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Para mulheres a viver com HP, é importante que os métodos de contraceção sejam um tema de conversa contínuo com a sua equipa de cuidados de saúde, visto que as suas necessidades podem mudar dependendo do seu estilo de vida ou da etapa em que se encontram. Lembre-se de abordar este tema junto da sua equipa de cuidados de saúde.

4 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

8 Sexta-feira

5 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

9 Sábado

6 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

10 Domingo

7 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Pessoas com HP correm riscos mais elevados de insolação, desidratação e exaustão do que a população em geral, por isso, considere usar roupas largas de tecidos naturais e respiráveis com cores claras para ajudar a gerir a temperatura e tenha sempre consigo uma garrafa de água.

11 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



12 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



13 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



14 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



15 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



16 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



17 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Um dos sintomas mais comuns de HP é o cansaço extremo. Tomar notas nesta agenda de quando apresenta sintomas irá ajudar a tomar consciência e a tentar evitar ativadores específicos.

18 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

19 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

20 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

21 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

22 Sexta-feira

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

23 Sábado

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

24 Domingo

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Ter uma doença prolongada pode ter impacto na saúde física e mental. Um inquérito internacional revelou que sentimentos de solidão, ansiedade ou depressão são comuns nas pessoas com HAP. Diga ao seu médico de família ou à sua equipa especializada como se sente e estes podem fazer o encaminhamento para um psicólogo ou sugerir outra forma de apoio.

25 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



29 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

26 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



30 Sábado

MANHÃ

TARDE

27 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



31 Domingo

MANHÃ

TARDE

28 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Reserve um tempo com o seu gestor de RH para depois das férias de verão, com o intuito de explorar qualquer apoio ou flexibilidade que sirva de auxílio ao seu trabalho. Pergunte aos seus colegas doentes que medidas colocaram em prática de modo a receber ajuda relativamente a possíveis ideias.

1 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

2 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

3 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

4 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

5 Sexta-feira

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

6 Sábado

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

7 Domingo

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Está a considerar um novo trabalho? Se sim, fale com a sua equipa médica sobre o que poderá ser ideal para si.

8 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

9 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

10 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

11 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

12 Sexta-feira

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

13 Sábado

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

14 Domingo

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Está a planear umas miniférias ou uma pernoita fora de casa? Assegure-se de que mantém qualquer medicação num local de fácil acesso e quando fizer as malas guarde a medicação primeiro para garantir que não a esquece.

15 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

16 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

17 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

18 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

19 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

20 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

21 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Tudo o que é novidade é um desafio, mas tudo acaba por deixar de ser novidade. Com o tempo, aprendemos novas competências, gerimos de formas que não sabíamos antes e começamos a assumir o controlo.

22 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

23 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

24 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

25 Quinta-feira
Dia Mundial do Pulmão

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

26 Domingo

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

27 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

28 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

O final de setembro é uma semana bastante importante para nós! O Dia Mundial do Pulmão é celebrado a 25 de setembro e o Dia Mundial do Coração a 29 de setembro. Incentivamos todas as pessoas a participar na sensibilização para todas as doenças relacionadas com o coração, incluindo a HP. Já pensou em utilizar as redes sociais para assinalar a ocasião?

29 Segunda-feira
Dia Mundial do Coração

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



3 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



4 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



O meu estado de espírito hoje (rodear)



5 Domingo

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Procura mais informações sobre como gerir a HP no contexto profissional? Visite a secção "Emprego e carreira".

Lembre-se de falar com o seu empregador sobre as suas necessidades!

6 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

7 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

8 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

9 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

10 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

11 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

12 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Muitas vezes é fácil esquecer coisas que planeava perguntar ao seu médico ou enfermeiro. Por esse motivo, criamos a secção “notas” nesta agenda. Use-a como lhe for conveniente, apontando quaisquer pensamentos ou dúvidas que possa ter antes da sua próxima consulta.

13 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

14 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

15 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

16 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

17 Sexta-feira

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

18 Sábado

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

19 Domingo

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Ama o que faz? Se faz algo relacionado com os seus hobbies ou interesses, então é mais provável que o desfrute e considere menos stressante.

20 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

21 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

22 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

23 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

24 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

25 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

26 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Reserve um momento para celebrar os seus sucessos, especialmente os pequenos, porque são as pequenas aprendizagens e os pequenos ajustes que contribuem para uma melhor maneira de gerir e singrar na vida. É fácil negligenciá-los.

27 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

28 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

29 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

30 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

31 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

1 Sábado
Mês de Sensibilização da HP

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

2 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

É oficialmente o início do Mês de Sensibilização da HP! É uma fantástica oportunidade para promover a sensibilização e partilhar as suas histórias sobre como viver com HP.

3 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

7 Sexta-feira

4 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

8 Sábado

5 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

9 Domingo

6 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar

- Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral
- Como me sinto emocionalmente
- Quaisquer sintomas físicos que me preocupam
- Possíveis efeitos secundários do tratamento
- Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais
- Notas

Melhor sugestão

Em qualquer relação, a comunicação é a chave, apesar de poder ser desafiante. Lembre-se de que a honestidade e abertura com o seu parceiro sobre como se sente e se tem uma libido sexual mais baixo, ajudará a que este compreenda como pode ajudar.

10 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

14 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

11 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

15 Sábado

MANHÃ

TARDE

12 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

16 Domingo

MANHÃ

TARDE

13 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar

- Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral
- Como me sinto emocionalmente
- Quaisquer sintomas físicos que me preocupam
- Possíveis efeitos secundários do tratamento
- Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais
- Notas

Melhor sugestão

Ao viver com HP, ter uma autoestima baixa pode ter impacto nas suas relações. No dia a dia, tente fazer coisas que permitam que se sinta bem na sua pele, como comer bem ou fazer exercício físico, pois estas ações podem aumentar a sua autoestima e ter um impacto positivo nas suas relações.

17 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

21 Sexta-feira

18 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

22 Sábado

19 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

23 Domingo

20 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Seja onde for que se encontra na sua jornada HP, encontra-se disponível apoio. Os grupos de HP são um ótimo local para encontrar informações, sugestões ou conselhos. Nunca está sozinho.

24 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

28 Sexta-feira

25 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

29 Sábado

26 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

30 Domingo

27 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Com a quantidade de informação online pode ser difícil saber onde começar e no que confiar. A página de recursos no verso desta agenda pode servir de guia para procurar informação que pode ler ao seu próprio ritmo e quando necessitar.

1 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

5 Sexta-feira

2 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

6 Sábado

3 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

7 Domingo

4 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Apesar de muitos desfrutarem da época festiva, também pode ser uma das alturas do ano mais stressante e ocupada. Embora possa haver muita coisa a acontecer, é importante não exagerar. Se houver eventos ou encontros sociais em que não lhe apeteça participar, assegure-se de que fala com quem lhe é próximo e lembre-se de colocar a saúde em primeiro lugar.

8 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

9 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

10 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

11 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

12 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

13 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

14 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Pode ser fácil não reparar nas várias pequenas mudanças e adaptações que aconteceram desde o seu diagnóstico. Por isso, pare para olhar para trás de vez em quando e lembre-se do caminho que já percorreu e do muito que já conseguiu ultrapassar.

15 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

19 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

16 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

20 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

17 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

21 Domingo

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

18 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

O que comemos pode afetar a nossa saúde e disposição. Comer regularmente e escolher alimentos de libertação lenta de energia pode manter os níveis de açúcar estáveis e reduzir o risco de cansaço e desânimo. Pode utilizar esta agenda para manter um registo de alimentação que pode servir de auxílio na discussão da sua dieta com a equipa médica.

22 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

26 Sexta-feira

23 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

27 Sábado

24 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

28 Domingo

25 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar



Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral



Como me sinto emocionalmente



Quaisquer sintomas físicos que me preocupam



Possíveis efeitos secundários do tratamento



Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais



Notas

Melhor sugestão

Quando existem distrações à sua volta pode tornar-se difícil focar-se nas coisas que importam. Dê o seu melhor para evitar tumultos desnecessários, foque-se nas coisas que ama e dê prioridade ao autocuidado!

29 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

2 Sexta-feira

30 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

3 Sábado

31 Quarta-feira

MANHÃ

Feliz ano Novo

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

O meu estado de espírito hoje (rodear)

MANHÃ

TARDE

4 Domingo

1 Quinta-feira







MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

Pensamentos e sentimentos

Assuntos a considerar

- 
 Quaisquer consultas no hospital ou de clínica geral
- 
 Como me sinto emocionalmente
- 
 Quaisquer sintomas físicos que me preocupam
- 
 Possíveis efeitos secundários do tratamento
- 
 Detalhes sobre qualquer atividade ex. exercício/ eventos sociais
- 
 Notas

Melhor sugestão

Faltam apenas alguns dias para 2026, que marca o início do novo ano! Por que não dedicar algum tempo a anotar os seus principais feitos em 2025, para servir de auxílio na definição de novos objetivos para o ano seguinte?

Assuntos que gostaria de abordar com a minha equipa de HP na próxima consulta

NOTAS

Assuntos que gostaria de abordar com a minha equipa de HP na próxima consulta

NOTAS

Assuntos que gostaria de abordar com a minha equipa de HP na próxima consulta

NOTAS

Assuntos que gostaria de abordar com a minha equipa de HP na próxima consulta

NOTAS

Assuntos que gostaria de abordar com a minha equipa de HP na próxima consulta

NOTAS

Assuntos que gostaria de abordar com a minha equipa de HP na próxima consulta

NOTAS



Recursos úteis

Esta agenda foi desenvolvida com a ajuda de doentes com HP e representantes de associações de doentes.

Em baixo pode encontrar ligações para uma série de *websites* importantes, que oferecem uma vasta gama de recursos de informação de confiança sobre a HP.



Se tem Hipertensão Pulmonar, a Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar (APHP) pode ajudá-lo.

A **Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar** é uma organização sem fins lucrativos, que intervém a nível nacional para a melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas com hipertensão pulmonar, para que esta doença não constitua uma barreira no seu dia-a-dia.

A **APHP** poderá ajudá-lo através:

- Da organização de reuniões e encontros entre doentes, familiares e técnicos de saúde, para uma aprendizagem recíproca;
- Da colaboração com a indústria farmacêutica e técnicos de saúde, para desenvolver material informativo;
- Da promoção de campanhas de sensibilização e divulgação da HP;
- Do apoio personalizado face aos desafios que o doente encontra em resultado da doença;
- Da informação e esclarecimento de dúvidas ou preocupações relacionadas com questões financeiras, sexualidade, relacionamento pessoal, viagens, alimentação, etc;
- Disponibilização de apoio psicológico, social e jurídico ou de contactos de outros especialistas que possam fornecer ajuda adicional;
- Do trabalho em rede com outras associações, para assegurar o reconhecimento de direitos de forma a pressionar as entidades políticas e facilitar o acesso a tratamentos.

Contactos:

📍 Rua Professor Doutor Costa Simões, 59
3050-326 Mealhada

☎ Tel. (+351) 914 629 053 (seg/qua/sex - 14h - 17h)

✉ geral@aphp.pt

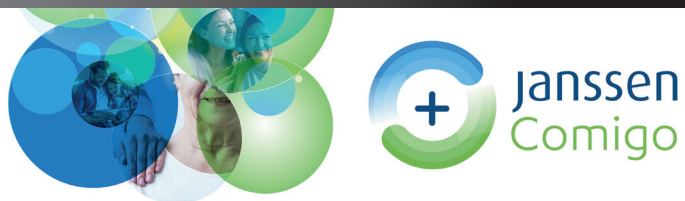
Siga-nos em:

📘 @hipertensaopulmonarportugal | 📷 @aphp_phportugal



Recursos úteis

Procure informação no Janssen Comigo,
um website com informação de qualidade
e fidedigna destinado a doentes,
cuidadores, familiares e amigos.



WEBSITE

para os doentes, familiares,
amigos e cuidadores
em Portugal.



A **phaware global association**® é uma organização dedicada a aumentar a consciencialização global sobre a hipertensão pulmonar (HP) e a criar tecnologias inovadoras para a investigação. A sua principal diretriz é captar, envolver e capacitar doentes diagnosticados e não diagnosticados com HP, prestadores de cuidados de saúde e profissionais médicos, fornecendo-lhes conteúdos digitais centrados na educação, recursos e conhecimentos. O seu objetivo é utilizar a tecnologia para criar uma pegada global e responder às necessidades dos doentes com HP em todo o mundo.

www.phaware.global

Podcast da phaware®:

www.phawarepodcast.libsyn.com/site



Fundada em 1991 por doentes e para doentes, a Pulmonary Hypertension Association (PHA) é a mais antiga e maior associação de doentes sem fins lucrativos do mundo dedicada à comunidade da hipertensão pulmonar (HP). A HP é uma doença rara, crónica e potencialmente fatal dos pulmões, para a qual não existe atualmente cura. A missão da PHA é aumentar e melhorar a vida das pessoas afetadas pela HP. Para o conseguir, a PHA envolve pessoas com HP e as suas famílias, prestadores de cuidados de saúde e investigadores em todo o mundo, que trabalham em conjunto para defender os interesses da comunidade com HP, prestar apoio aos doentes, prestadores de cuidados e famílias, oferecer formação e informação atualizadas sobre a HP, melhorar a qualidade dos cuidados prestados aos doentes e financiar e promover a investigação.

www.PHAssociation.org



Recursos úteis

early diagnosis • best treatment • better quality of life • finding a cure



A PHA Europe é a organização central de mais de 30 associações nacionais de doentes que vivem com hipertensão pulmonar na Europa. A PHA Europe trabalha, entre outros, em conjunto com os seus membros para aumentar a sensibilização para a HP em toda a Europa, promover padrões ideais de cuidados para as pessoas que vivem com a doença, tentar assegurar a disponibilidade de todos os tratamentos aprovados e encorajar a investigação de novos medicamentos e terapias.

Disponibiliza uma abundância de informações e recursos aos doentes. Consulte as **ferramentas de diálogo Time to Talk** desenvolvidas para ajudar os doentes e os prestadores de cuidados de saúde a terem conversas úteis e abertas com a sua equipa de cuidados de saúde em torno do seu bem-estar emocional e social, bem como dos seus sintomas físicos.

www.phaeurope.org

Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.

Lagoas Park, Edifício 9, 2740-262 Porto Salvo
www.janssen.com/portugal | Sociedade por quotas
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial
de Oeiras sob o n.º 10576 | Capital Social €2.693.508,64
N.º Contribuinte 500 189 412

Material elaborado em novembro de 2024 | CP-489601



PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA
.....
L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA

A Pulmonary Hypertension Association of Canada (PHA Canada) foi criada em 2008 por doentes, prestadores de cuidados de saúde e profissionais de saúde para trabalharem em conjunto no sentido de melhorar as vidas dos canadianos afetados pela hipertensão pulmonar (HP) e representarem uma comunidade nacional unida de HP. A sua missão é capacitar todos os canadianos afetados pela HP através de apoio, educação, representação, sensibilização e investigação. Os grupos de assessoria clínica especializada da PHA Canada também trabalham para abordar diagnósticos precoces e encorajar melhores padrões de cuidados para qualquer pessoa que viva com HP no Canadá. O website contém uma multiplicidade de ferramentas e recursos gratuitos, desenvolvidos em colaboração com a comunidade, para ajudar a apoiar aqueles que vivem com HP e as suas famílias. Encontrará também grupos de apoio de HP liderados por pares no Canadá, que realizam sessões presenciais, por telefone e online.

www.PHACanada.ca

