

PHuman™

2026

A circular inset within the number '0' of '2026' contains a line-art illustration of two individuals, a woman on the left and a man on the right, looking at a document together. The woman is pointing at the document while the man looks on attentively.

AGENDA



Johnson & Johnson
Innovative Medicine



Como utilizar a sua agenda

Esta é a sua agenda. Pode utilizá-la para seu planeamento diário bem como para:

- **Registar 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 Hipertensão Pulmonar

Nome do(a) enfermeiro(a) da Hipertensão Pulmonar

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 objetivos

Os cinco objetivos principais

1

2

3

4

5





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)

Início da semana	Tensão arterial	Peso kg	Níveis de saturação de oxigénio (%SpO ₂)	Tensão arterial (SIS/DIA)	Relação Internacional Normalizada (INR)	
29 de dezembro	BPM		%	---/---		
5 de janeiro	BPM		%	---/---		
12 de janeiro	BPM		%	---/---		
19 de janeiro	BPM		%	---/---		
26 de janeiro	BPM		%	---/---		
2 de fevereiro	BPM		%	---/---		
9 de fevereiro	BPM		%	---/---		
16 de fevereiro	BPM		%	---/---		
23 de fevereiro	BPM		%	---/---		
2 de março	BPM		%	---/---		
9 de março	BPM		%	---/---		
16 de março	BPM		%	---/---		
23 de março	BPM		%	---/---		
30 de março	BPM		%	---/---		



29 de dez. de 2025 - 30 de março

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

	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
	12345	12345	12345	12345	29 de dezembro
	12345	12345	12345	12345	5 de janeiro
	12345	12345	12345	12345	12 de janeiro
	12345	12345	12345	12345	19 de janeiro
	12345	12345	12345	12345	26 de janeiro
	12345	12345	12345	12345	2 de fevereiro
	12345	12345	12345	12345	9 de fevereiro
	12345	12345	12345	12345	16 de fevereiro
	12345	12345	12345	12345	23 de fevereiro
	12345	12345	12345	12345	2 de março
	12345	12345	12345	12345	9 de março
	12345	12345	12345	12345	16 de março
	12345	12345	12345	12345	23 de março
	12345	12345	12345	12345	30 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)

Início da semana	Tensão arterial	Peso kg	Níveis de saturação de oxigénio (%SpO ₂)	Tensão arterial (SIS/DIA)	Relação Internacional Normalizada (INR)	
6 de abril	BPM		%	___/___		
13 de abril	BPM		%	___/___		
20 de abril	BPM		%	___/___		
27 de abril	BPM		%	___/___		
4 de maio	BPM		%	___/___		
11 de maio	BPM		%	___/___		
18 de maio	BPM		%	___/___		
25 de maio	BPM		%	___/___		
1 de junho	BPM		%	___/___		
8 de junho	BPM		%	___/___		
15 de junho	BPM		%	___/___		
22 de junho	BPM		%	___/___		
29 de junho	BPM		%	___/___		



6 de abril - 29 de junho

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

	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
	12345	12345	12345	12345	6 de abril
	12345	12345	12345	12345	13 de abril
	12345	12345	12345	12345	20 de abril
	12345	12345	12345	12345	27 de abril
	12345	12345	12345	12345	4 de maio
	12345	12345	12345	12345	11 de maio
	12345	12345	12345	12345	18 de maio
	12345	12345	12345	12345	25 de maio
	12345	12345	12345	12345	1 de junho
	12345	12345	12345	12345	8 de junho
	12345	12345	12345	12345	15 de junho
	12345	12345	12345	12345	22 de junho
	12345	12345	12345	12345	29 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)

Início da semana	Tensão arterial	Peso kg	Níveis de saturação de oxigénio (%SpO ₂)	Tensão arterial (SIS/DIA)	Relação Internacional Normalizada (INR)	
6 de julho	BPM		%	___/___		
13 de julho	BPM		%	___/___		
20 de julho	BPM		%	___/___		
27 de julho	BPM		%	___/___		
3 de agosto	BPM		%	___/___		
10 de agosto	BPM		%	___/___		
17 de agosto	BPM		%	___/___		
24 de agosto	BPM		%	___/___		
31 de agosto	BPM		%	___/___		
7 de setembro	BPM		%	___/___		
14 de setembro	BPM		%	___/___		
21 de setembro	BPM		%	___/___		
28 de setembro	BPM		%	___/___		



6 de julho - 28 de setembro

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

	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
	12345	12345	12345	12345	6 de julho
	12345	12345	12345	12345	13 de julho
	12345	12345	12345	12345	20 de julho
	12345	12345	12345	12345	27 de julho
	12345	12345	12345	12345	3 de agosto
	12345	12345	12345	12345	10 de agosto
	12345	12345	12345	12345	17 de agosto
	12345	12345	12345	12345	24 de agosto
	12345	12345	12345	12345	31 de agosto
	12345	12345	12345	12345	7 de setembro
	12345	12345	12345	12345	14 de setembro
	12345	12345	12345	12345	21 de setembro
	12345	12345	12345	12345	28 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)

Início da semana	Tensão arterial	Peso kg	Níveis de saturação de oxigénio (%SpO ₂)	Tensão arterial (SIS/DIA)	Relação Internacional Normalizada (INR)	
5 de outubro	BPM		%	___/___		
12 de outubro	BPM		%	___/___		
19 de outubro	BPM		%	___/___		
26 de outubro	BPM		%	___/___		
2 de novembro	BPM		%	___/___		
9 de novembro	BPM		%	___/___		
16 de novembro	BPM		%	___/___		
23 de novembro	BPM		%	___/___		
30 de novembro	BPM		%	___/___		
7 de dezembro	BPM		%	___/___		
14 de dezembro	BPM		%	___/___		
21 de dezembro	BPM		%	___/___		
28 de dezembro	BPM		%	___/___		



5 de outubro - 28 de dezembro

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

	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
	12345	12345	12345	12345	5 de outubro
	12345	12345	12345	12345	12 de outubro
	12345	12345	12345	12345	19 de outubro
	12345	12345	12345	12345	26 de outubro
	12345	12345	12345	12345	2 de novembro
	12345	12345	12345	12345	9 de novembro
	12345	12345	12345	12345	16 de novembro
	12345	12345	12345	12345	23 de novembro
	12345	12345	12345	12345	30 de novembro
	12345	12345	12345	12345	7 de dezembro
	12345	12345	12345	12345	14 de dezembro
	12345	12345	12345	12345	21 de dezembro
	12345	12345	12345	12345	28 de dezembro



2026

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	

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			

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					



VISÃO GERAL

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						

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	

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			



29 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

30 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

31 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

1 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

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

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

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.

5 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

6 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

7 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

8 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



9 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



10 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



11 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

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!

12 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

😊
😊
😐
😞
😞

13 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

😊
😊
😐
😞
😞

14 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

😊
😊
😐
😞
😞

15 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

😊
😊
😐
😞
😞

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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



16 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



17 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



18 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

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!

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)



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

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

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.

26 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



27 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



28 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



29 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



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

JANEIRO/FEVEREIRO DE 2026

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



30 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



31 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



1 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Se não sabe onde encontrar grupos de apoio, fale com o seu prestador de cuidados de saúde. Poderá também consultar o *website* J&J Comigo onde pode encontrar informação credível e contactos de Associações de Doentes ou visite o *website* da APHP - Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar.

2 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

3 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

4 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

5 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

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

O meu estado de espírito hoje (rodear)

6 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

7 Sábado

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

8 Domingo

MANHÃ

TARDE



Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Hobbies são uma ótima forma para se divertir, conhecer novas pessoas e aprender novas competências. Experimente explorar um novo *hobby*.

8 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

10 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

11 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

12 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



13 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



14 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



15 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Tem problemas de retenção de líquidos sob a forma de inchaço? É comum entre as pessoas com Hipertensão Pulmonar, 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.

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)



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

O meu estado de espírito hoje (rodear)

20 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

21 Sábado

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

22 Domingo

MANHÃ

TARDE



Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Está a pensar continuar a estudar ou iniciar uma carreira? Fale com os profissionais de saúde que o acompanham para que, juntos, possam encontrar estratégias que permitam adaptar e gerir o seu tratamento e estilo de vida, de forma a alcançar os seus objetivos. Falar com outros doentes ou cuidadores também poderá ser uma boa opção. Consulte o *website* J&J Comigo ou a APHP - Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar.

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)



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

FEVEREIRO/MARÇO DE 2026

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)



1 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

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 e partilhar experiências? Consulte o [website J&J Comigo](#) ou a APHP - Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar.

2 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



3 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



4 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



5 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



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

O meu estado de espírito hoje (rodear)

6 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

7 Sábado

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

8 Domingo

MANHÃ

TARDE



Pensamentos e sentimentos

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!

9 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)

10 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)

11 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)

12 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)

Assuntos a considerar

Quaisquer consultas
no hospital ou
de clínica geralComo me sinto
emocionalmenteQuaisquer
sintomas
físicos que
me preocupamPossíveis
efeitos
secundários
do tratamentoDetalhes sobre
qualquer atividade
ex. exercício/
eventos sociais

Notas

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



13 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



14 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



15 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

As redes sociais podem ser uma ótima forma de se conectar com outros doentes com Hipertensão Pulmonar e aprender com os mesmos. No entanto, é preciso ter em conta que nem sempre a informação que está disponível online é credível ou cientificamente validada. Fale e esclareça a suas questões junto do seu médico ou enfermeiro. Poderá também consultar o *website* J&J Comigo onde pode encontrar informação validada por especialistas, profissionais de saúde e contactos de Associações de Doentes tais como a APHP - Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar.

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)



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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



20 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



21 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



22 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Quando se estiver a sentir bem, porque não tentar cozinhar e experimentar novas receitas? Desta forma tem refeições preparadas no frigorífico ou congelador para os dias em que tem menos energia.

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)



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

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

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, para tirar o máximo partido das suas interações.

30 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)

31 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)

1 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)

2 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)

Assuntos a considerar

Quaisquer consultas
no hospital ou
de clínica geralComo me sinto
emocionalmenteQuaisquer
sintomas
físicos que
me preocupamPossíveis
efeitos
secundários
do tratamentoDetalhes sobre
qualquer atividade
ex. exercício/
eventos sociais

Notas

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



3 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



4 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



5 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

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. Para obter informação mais atualizada sobre os seus direitos, apoios ou benefícios poderá consultar a sua repartição de finanças local, solicitar apoio de um assistente social no Centro Hospitalar onde é seguido(a) ou pedir apoio à Associação de Doentes. Poderá encontrar contactos de Associações de Doentes como a APHP - Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar, no [website J&J Comigo](#).

6 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espirito hoje (rodear)

7 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espirito hoje (rodear)

8 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espirito hoje (rodear)

9 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espirito hoje (rodear)

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

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

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 Hipertensão Pulmonar!

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)

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

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

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 Hipertensão Pulmonar, tais como assistência social e governamental, viagens, aconselhamento, culinária, exercício, intimidade e organização, para citar alguns. Poderá encontrar mais informação e contactos de Associações de Doentes no [website J&J Comigo](#) ou contactar a APHP - Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar.

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)

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

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

Sugestão

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

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)



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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



1 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



2 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



3 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Com a quantidade de informação *online* pode ser difícil saber onde começar e no que confiar. Poderá pesquisar no *website* J.&J Comigo ou contactar a APHP- Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar. Também 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.

4 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

5 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

6 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

7 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



8 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



9 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



10 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

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, o *website* J&J Comigo ou as redes sociais da APHP - Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar - para descobrir!

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)

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

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

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.

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)



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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



22 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



23 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



24 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

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.

25 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



26 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



27 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



28 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



29 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



30 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



31 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Falar com amigos e familiares sobre a sua patologia poderá ajudá-los a compreendê-la melhor e a dar-lhe apoio no dia-a-dia. A APHP – Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar disponibiliza diversos recursos para explicar a doença e como geri-la. Além disso, conta com doentes, familiares e cuidadores com quem pode esclarecer dúvidas e trocar experiências.

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)



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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



5 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



6 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



7 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

O Dia Mundial da Esclerodermia a 2 de junho é um dia para promover a sensibilização de uma condição altamente prevalente nos doentes com Hipertensão Pulmonar.

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)



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

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

Sugestão

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

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)



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

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

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.

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

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



26 Sexta-feira

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

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.

29 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



30 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



1 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



2 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



3 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



4 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



5 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Tem férias de verão planeadas? Planeie a sua viagem com antecedência. Garanta que tem acesso a cuidados de saúde no seu local de destino e que pode levar consigo a sua medicação. Ligue ao seu alojamento ou empresas de transporte para garantir que tem todas as comodidades que necessita.

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)

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

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

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!

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)



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

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

Sugestão

Ao viajar, lembre-se de manter quaisquer documentos relacionados com medicação, como esta agenda ou prescrições médicas, num local de fácil acesso caso necessite de os apresentar ou utilizar por algum motivo.

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)



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

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

Sugestão

A Hipertensão Pulmonar 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.

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)



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

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

Sugestão

Para mulheres a viver com Hipertensão Pulmonar, 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.

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)

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

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

Sugestão

Pessoas com Hipertensão Pulmonar 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.

10 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)


 
 
 
 

11 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)


 
 
 
 

12 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)


 
 
 
 

13 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)


 
 
 
 

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

O meu estado de espírito hoje (rodear)

14 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

15 Sábado

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

16 Domingo

MANHÃ

TARDE



Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Um dos sintomas mais comuns de Hipertensão Pulmonar é o cansaço extremo. Tomar notas nesta agenda vai ajudá-lo(a) a identificar situações ou atividades que possam desencadear crises, situações de falta de ar ou cansaço extremo, bem como perceber se a sua patologia está a evoluir ou a alterar-se. Com este registo, será mais fácil conversar com o seu profissional de saúde com base no seu histórico.

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)

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

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

Sugestão

Ter uma doença prolongada pode ter impacto na saúde física e mental. Fale com o seu médico de família, médico especialista ou enfermeiro sobre como se sente e estes podem fazer o encaminhamento para um psicólogo ou sugerir outra forma de apoio.

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)



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

O meu estado de espírito hoje (rodear)

28 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

29 Sábado

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

30 Domingo

MANHÃ

TARDE



Pensamentos e sentimentos

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.

31 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

1 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

2 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

3 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

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

O meu estado de espírito hoje (rodear)

4 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

5 Sábado

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

6 Domingo

MANHÃ

TARDE



Pensamentos e sentimentos

Sugestão

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

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)


 
 
 
 

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

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

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.

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)



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

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

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.

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)



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

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

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 Hipertensão Pulmonar. Consulte o *website* ou as redes sociais da APHP - Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar.

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)



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

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

Sugestão

Procura mais informações sobre como gerir a Hipertensão Pulmonar no contexto profissional? Consulte o *website* J&J Comigo para mais informação sobre a Hipertensão Pulmonar, a APHP - Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar e descubra mais sobre os direitos e apoios que poderá beneficiar em contexto laboral. Lembre-se também de falar com o seu empregador sobre as suas necessidades!

5 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

6 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

7 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

8 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

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

O meu estado de espírito hoje (rodear)

9 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

10 Sábado

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

11 Domingo

MANHÃ

TARDE



Pensamentos e sentimentos

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.

12 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

13 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

14 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

15 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



16 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



17 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



18 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

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.

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)



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

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

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.

26 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



27 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



28 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



29 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



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

OUTUBRO/NOVEMBRO DE 2026

O meu estado de espírito hoje (rodear)

30 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

31 Sábado

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

1 Domingo

MANHÃ

TARDE



Pensamentos e sentimentos

Sugestão

É oficialmente o início do Mês de Sensibilização da Hipertensão Pulmonar! É uma fantástica oportunidade para promover a sensibilização e partilhar as suas histórias sobre como viver com Hipertensão Pulmonar. Esteja atento ao [website J&J Comigo](#) ou consulte a APHP - Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar para informação, iniciativas e testemunhos.

2 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

3 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

4 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

5 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



6 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



7 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



8 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

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

9 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

10 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

11 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

12 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



13 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



14 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



15 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Viver com Hipertensão Pulmonar 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, fazer exercício físico à sua medida e, após aconselhamento com o médico, arranjar-se e cuidar de si.

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)



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

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



20 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



21 Sábado

MANHÃ

TARDE

O meu estado
de espírito hoje
(rodear)



22 Domingo

MANHÃ

TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Seja onde for que se encontra na sua jornada Hipertensão Pulmonar, não está sozinho(a). Procure apoio. Verifique as últimas páginas desta agenda para mais fontes de informação e apoio. Pode consultar o *website* J&J Comigo, ou contactar a APHP - Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar.

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)



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

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

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.

30 Segunda-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

1 Terça-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

2 Quarta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

3 Quinta-feira

MANHÃ

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)

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

O meu estado de espírito hoje (rodear)

4 Sexta-feira

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

5 Sábado

MANHÃ

TARDE



O meu estado de espírito hoje (rodear)

6 Domingo

MANHÃ

TARDE



Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Apesar de muitos desfrutarem da época festiva, esta pode ser uma das alturas mais exigentes do ano. Embora possa haver muita coisa a acontecer, é importante evitar excessos. Se houver eventos ou encontros sociais em que não se sinta confortável em participar, procure conversar com pessoas próximas e lembre-se de colocar a saúde em primeiro lugar.

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)

😊
 😊
 😐
 ☹️
 ☹️

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

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

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.

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)



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

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

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.

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)



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

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

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.

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)



31 Quinta-feira

MANHÃ

Feliz ano Novo

TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)



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

O meu estado de espírito hoje (rodear)	1 Sexta-feira
    	MANHÃ TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)	2 Sábado
    	MANHÃ TARDE

O meu estado de espírito hoje (rodear)	3 Domingo
    	MANHÃ TARDE

Pensamentos e sentimentos

Sugestão

Faltam apenas alguns dias para 2027, que marca o início do novo ano! Por que não dedicar algum tempo a anotar os seus principais feitos em 2026, para servir de auxílio na definição de novos objetivos para o ano seguinte?

*Assuntos que
gostaria de abordar
com a minha equipa
de Hipertensão
Pulmonar na
próxima consulta*

**Assuntos que
gostaria de abordar
com a minha equipa
de Hipertensão
Pulmonar na
próxima consulta**

**Assuntos que
gostaria de abordar
com a minha equipa
de Hipertensão
Pulmonar na
próxima consulta**

*Assuntos que
gostaria de abordar
com a minha equipa
de Hipertensão
Pulmonar na
próxima consulta*

**Assuntos que
gostaria de abordar
com a minha equipa
de Hipertensão
Pulmonar na
próxima consulta**

**Assuntos que
gostaria de abordar
com a minha equipa
de Hipertensão
Pulmonar na
próxima consulta**



Recursos úteis

Esta agenda foi desenvolvida com a ajuda de doentes com Hipertensão Pulmonar e representantes de Associações de Doentes.

Em baixo pode encontrar uma lista de fontes de informação credíveis e de confiança sobre Hipertensão Pulmonar.



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 Hipertensão Pulmonar;
- 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 J&J Comigo,
um website com informação de qualidade
e fidedigna destinado a doentes,
cuidadores, familiares e amigos.

J&J
Comigo

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 Hipertensão Pulmonar, 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 Hipertensão Pulmonar em todo o mundo.

www.phaware.global

Podcast da phaware®:

www.phawarepodcast.libsyn.com/site



Pulmonary Hypertension Association
Empowered by hope

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 Hipertensão Pulmonar 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 Hipertensão Pulmonar. Para o conseguir, a PHA envolve pessoas com Hipertensão Pulmonar 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 Hipertensão Pulmonar, prestar apoio aos doentes, prestadores de cuidados e famílias, oferecer formação e informação atualizadas sobre a Hipertensão Pulmonar, 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

PHA EUROPE *for the patients*
European pulmonary hypertension association

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 Hipertensão Pulmonar 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



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 Hipertensão Pulmonar. A sua missão é capacitar todos os canadianos afetados pela Hipertensão Pulmonar 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 Hipertensão Pulmonar 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 Hipertensão Pulmonar e as suas famílias. Encontrará também grupos de apoio de Hipertensão Pulmonar liderados por pares no Canadá, que realizam sessões presenciais, por telefone e online.

www.PHACanada.ca

