

CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE

Homem () Mulher ()

Idade 20-34 () 35-39 () 40-44 () 50-54 () 55-59 () 60-64 () 65-69 () 70-74 ()

Altura () metros Peso () quilos

Perímetro abdominal () centímetros

Índice de massa corporal (IMC) = $\frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)} \times \text{altura (m)}}$ = () kg/m²
(SI unidades[métricas])

Classificação biométrica

- Ajuda-o a acompanhar os indicadores de risco que podem, ao longo do tempo, prejudicar a sua saúde e potencialmente conduzir a cancro, diabetes, doenças respiratórias, doenças cardíacas, problemas de saúde mental ou doenças orais;
- Permite ao profissional de saúde ajudar com informações, conselhos e tratamentos (se necessário);
- Permite que melhore a sua saúde através do seu próprio plano de ação.



META



PRECAUÇÃO



ALTO RISCO

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



18.5 a 24.9



25 a 29.9



30 ou mais elevado

AÇÚCAR NO SANGUE EM JEJUM



mais baixo que 100 mg/dL



100 a 125 mg/dL ou tratar até atingir a meta



126 mg/dL ou mais elevado

COLESTEROL



mais baixo que 200 mg/dL s/tratamento



200 - 239 mg/dL ou tratar até atingir a meta



240 mg/dL ou mais elevado

TENSÃO ARTERIAL (TA)



TA sistólica abaixo de 120 mmHg e TA diastólica abaixo de 80 mmHg



TA sistólica 120 a 139 mmHg e TA diastólica de 80 a 89 mmHg



TA sistólica 140 mmHg ou mais elevada e TA diastólica 90 mmHg ou mais elevada

PLANO DE AÇÃO PARA MELHORIA DA SAÚDE

O meu compromisso	A minha meta: 
A minha ação	
A ação do profissional de saúde	
Data-alvo:	

Para mais detalhes, consulte www.whpa.org

Com o apoio da IFPMA



Classificação do estilo de vida

- Ajuda-o a entender como pode melhorar a sua saúde alterando o seu estilo de vida;
- Permite ao profissional de saúde ajudar a melhorar a sua saúde e o seu bem-estar;
- Permite que se responsabilize e personalize o seu plano de ação de melhoria da saúde.

			 META	 PRECAUÇÃO	 ALTO RISCO
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	—	Uma alimentação desequilibrada aumenta o seu risco de excesso de peso, obesidade e a desenvolver doenças orais			
	+	Coma mais fruta e vegetais todos os dias e informe-se a respeito da redução da ingestão de sal e gorduras saturadas	5 porções de fruta e vegetais por dia	Menos de 5 porções de fruta e vegetais por dia	Eu não como fruta nem vegetais
ATIVIDADE FÍSICA	—	A falta de atividade física aumenta o seu risco de doenças cardiovasculares, diabetes e alguns cancros			
	+	Aumente o tempo gasto nas atividades físicas em casa e no trabalho e pratique desporto	Atividade física de pelo menos 30 minutos por dia	Atividade física inferior a 30 minutos por dia	A atividade física não faz parte da minha rotina diária
CONSUMO DE TABACO	—	O consumo de tabaco aumenta o seu risco e expõe as pessoas que o rodeiam ao risco de cancros, doenças pulmonares, ataques cardíacos e AVC			
	+	Pare de fumar de hoje em diante	O vício do tabaco está e sempre esteve ausente da minha vida		Sim, eu fumo
CONSUMO DE ÁLCOOL	—	O abuso do consumo do álcool aumenta o risco de doenças mentais, lesões no fígado e outras causas de morte associadas ao álcool			
	+	Restrinja a quantidade de álcool que bebe por dia	< 2 bebidas por dia	3 a 4 bebidas por dia	> 5 bebidas por dia ou > 5 dias por semana

PLANO DE AÇÃO PARA MELHORIA DA SAÚDE

O meu compromisso		A minha meta: 
A minha ação		
A ação do profissional de saúde		Data-alvo:

Para mais detalhes, consulte www.whpa.org,

Com o apoio da IFPMA

