

MINISTÉRIO DA SAÚDE

# CARTÃO SAÚDE DO **CAMINHONEIRO**

Válido em todo território nacional

BRASÍLIA - DF  
2020



MINISTÉRIO DA SAÚDE

CARTÃO SAÚDE DO  
**CAMINHONEIRO**

Válido em todo território nacional

---

**ATENÇÃO!**

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

---



Nome: \_\_\_\_\_

CPF: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_\_

Tipo Sanguíneo: \_\_\_\_\_ Fator Rh: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Cartão Nacional de Saúde: \_\_\_\_\_

---

Contato de emergência - Nome: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_


Alergia a medicamentos? Se sim, quais? \_\_\_\_\_

---

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

# Recomendações para **cuidar melhor** da sua saúde

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

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



## Avaliação do Estado de Saúde

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

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

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



## Avaliação do Estado de Saúde

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

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

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





## Avaliação do Estado de Saúde

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

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

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



## Calendário de vacinas

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

### Outras vacinas




## Medicamentos em uso

Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	
Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	
Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	
Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	



## Medicamentos em uso

Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	
Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	
Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	
Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	



## Medicamentos em uso

Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	
Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	
Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	
Medicamento:		mg:	
		Comprimidos por dia:	



## Resultados de exames

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



## Medicamentos em uso

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



## Resultados de exames

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

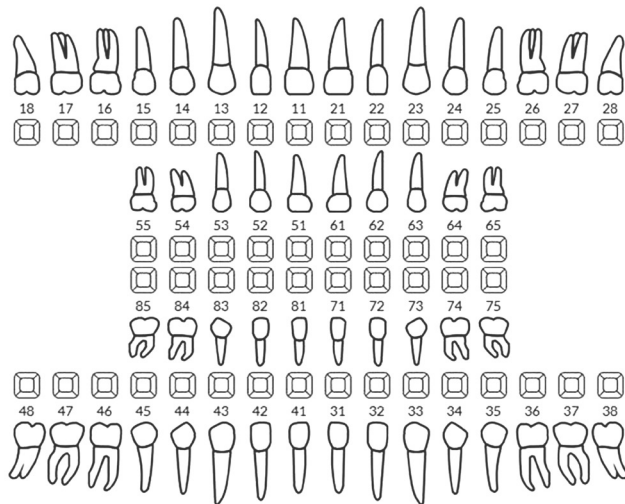






## Odontograma

Procure o dentista regularmente!



Data	Evolução/Registros

Data	Evolução/Registros

Data	Evolução/Registros

Data	Evolução/Registros

Data	Evolução/Registros

Data	Evolução/Registros





DISQUE  
SAÚDE **136**



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL