



Ferramenta de Histórico de Saúde Familiar

Conhecer o histórico médico da sua família pode salvar a sua vida

Como criar um perfil de saúde da minha família

DE QUE INFORMAÇÕES PRECISO?

- **Fale diretamente com os seus familiares.**
Explique que conhecer as informações de saúde deles pode melhorar a prevenção e o controle de doenças para TODOS os membros da família.
- **Peça-lhes que compartilhem informações sobre qualquer doença que tenham tido.**
Se possível, obtenha todas as informações específicas sobre doenças crônicas, como doenças cardíacas e diabetes; complicações na gravidez, como abortos espontâneos, e qualquer distúrbio no desenvolvimento.
- **Se possível, faça uma lista com os nomes formais das doenças.**
Pode ser útil criar uma página separada com informações detalhadas sobre todas as doenças que os seus familiares tiveram. Além disso, faça uma lista dos medicamentos que tomaram, sempre que possível.
- **Peça ajuda para encontrar as informações.**
Peça aos seus familiares ou profissionais de saúde informações sobre as doenças que afetaram você ou os membros da sua família (vivos ou falecidos). Sim, é possível obter cópias dos registros médicos de familiares falecidos junto dos seus prestadores de cuidados.
- **Há algum cancro ou doença rara na família?**
Se sim, é importante recolher informações de todos os membros da família possíveis. Se alguém faleceu, pergunte a outros familiares ou verifique se os médicos mantiveram esses registros médicos.
- **Está a planear ter filhos?**
Você e o seu parceiro devem criar, CADA UM, um perfil de saúde de cada família e mostrá-lo ao vosso médico.

FALE COM A SUA FAMÍLIA!

Se existirem problemas de saúde recorrentes na sua família, o risco de desenvolver essas doenças pode ser maior. Da mesma forma, se tem ou está a planear ter filhos, pode transmitir esses riscos a eles, aumentando também o risco de desenvolverem essas condições.

É importante conhecer o histórico de saúde dos membros da sua família e partilhar esse histórico com o seu médico. Ter conhecimento do histórico de saúde dos membros da sua família ajudará o seu médico a fornecer cuidados personalizados.

Quer você ou qualquer membro da sua família tenha sido adotado, ou se identifique como lésbica, gay, bissexual ou transgénero, documentar as suas informações de saúde e a relação com você pode ser útil em futuras decisões relacionadas com a saúde. No entanto, o risco só pode ser transmitido aos filhos pelos seus pais biológicos; por isso, dê prioridade à documentação das informações de saúde sobre a sua família biológica de origem, na medida em que o puder fazer.



COMO PREENCHO O FORMULÁRIO?

"O Perfil de Saúde da Minha Família" ajudará a recolher e organizar as informações de saúde da sua família. Nenhum formulário pode refletir todas as versões das famílias americanas. Portanto, deve usar esta tabela como ponto de partida e adaptá-la às suas necessidades.

1. Escreva os nomes dos seus familiares nas caixas designadas.

Algumas doenças são mais comuns em pessoas com uma origem ou ascendência comum. Por isso, se souber a ascendência dos seus familiares e/ou o país de origem dos mesmos, escreva essa informação no formulário.

Para gémeos, escreva "gémeo" na primeira linha. Se os gémeos forem idênticos, escreva "gémeo idêntico" para ambos na primeira linha. Se a sua família incluir meios-irmãos ou meias-irmãs, escreva "meio-irmão" ou "meia-irmã" na primeira linha e escreva "mesmo pai" ou "mesma mãe" na linha seguinte.

2. Nas linhas abaixo das caixas, escreva os nomes de qualquer doença que os seus familiares tenham tido.

Se souber a idade em que a doença foi diagnosticada, escreva-a na mesma linha do nome da doença. Por exemplo: diabetes (diag. aos 37 anos). Se o membro da família faleceu, escreva "falecido" e a idade em que faleceu, incluindo a causa da morte. Por exemplo: Faleceu aos 63 anos (infarto do miocárdio).

3. Depois de preencher este formulário, leve-o ao seu médico.

O seu médico pode usar as informações deste formulário para fornecer cuidados de saúde mais personalizados.

4. Faça uma cópia dos seus ficheiros.

Certifique-se de atualizar o formulário quando as circunstâncias mudarem ou quando souber mais sobre a saúde da sua família.

EXEMPLO

Helena Sousa (F)

Avó

CAN, Mama, Diag. aos 56 anos

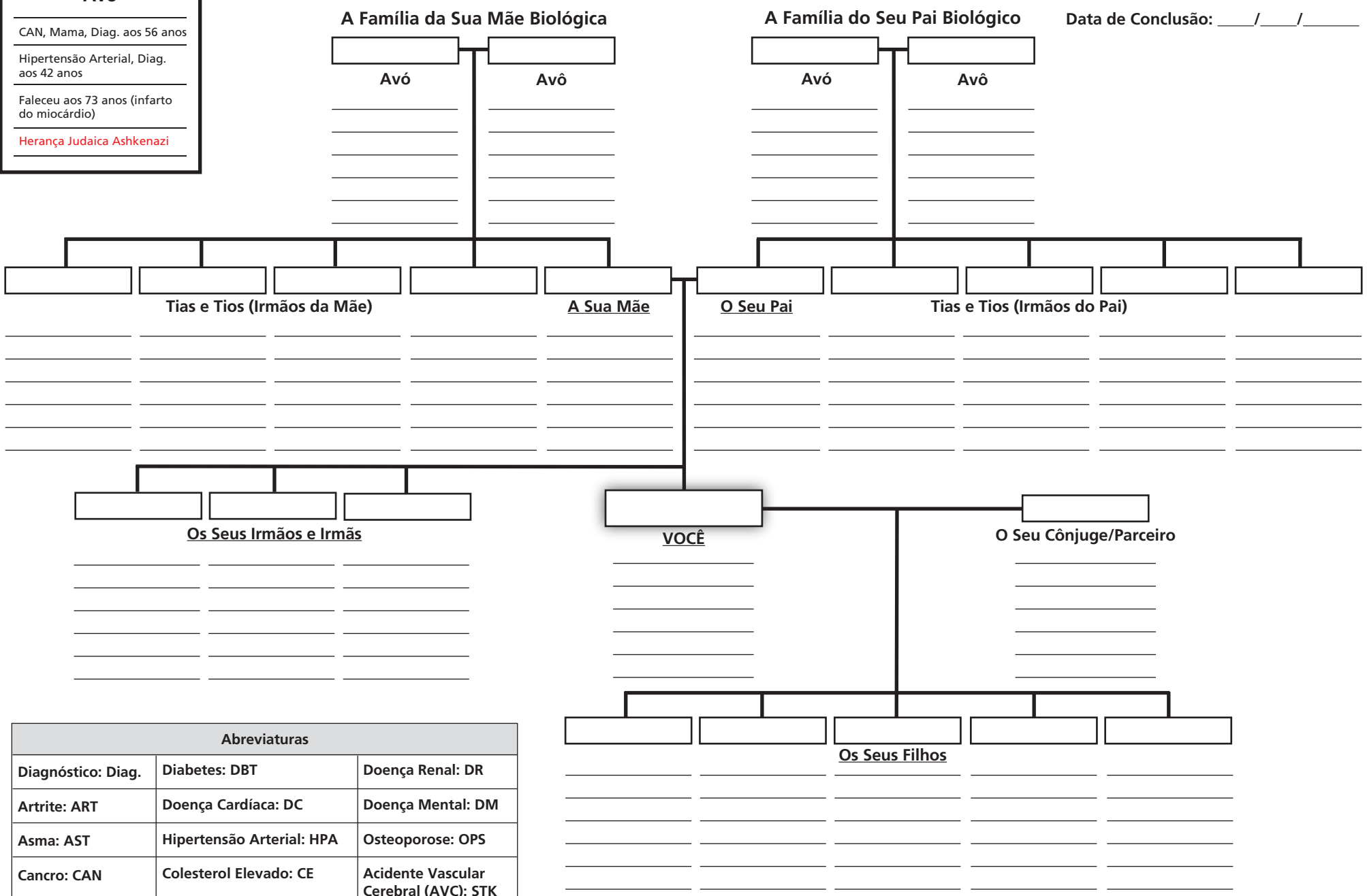
Hipertensão Arterial, Diag. aos 42 anos

Faleceu aos 73 anos (infarto do miocárdio)

Herança Judaica Ashkenazi

O Perfil de Saúde da Minha Família

Nome: _____
Data de Conclusão: ____/____/____



Abreviaturas		
Diagnóstico: Diag.	Diabetes: DBT	Doença Renal: DR
Artrite: ART	Doença Cardíaca: DC	Doença Mental: DM
Asma: AST	Hipertensão Arterial: HPA	Osteoporose: OPS
Câncer: CAN	Colesterol Elevado: CE	Acidente Vascular Cerebral (AVC): STK