

o meu

**knowHAE**

diário





# como tirar o máximo partido do seu diário

Embora o AEH não deva ser o seu principal pensamento todos os dias, há eventos e informações que faz sentido monitorizar tanto para si como para a sua equipa de cuidados de saúde. Ter tempo para preencher um diário pode ajudá-lo em muitas áreas da sua vida. Quer seja para se lembrar de aniversários, planear a sua agenda social ou monitorizar a sua saúde, estar preparado pode dar-lhe liberdade para se concentrar nas coisas que são importantes.

Pode descarregar este diário e imprimi-lo para que tenha tempo para o preencher longe dos vários ecrãs que temos no nosso dia-a-dia. Ou pode ler toda a informação e usar o seu próprio diário ou telefone para monitorizar as suas experiências de AEH.

Veja as secções abaixo do seu diário que poderá considerar úteis para organizar estas áreas da sua vida.

## índice

o meu ano em análise .....	4
monitorizar e reduzir eventos stressantes.....	6
diário mensal .....	9
notas para mim e para a minha equipa de cuidados de saúde .....	34

# o meu ano em análise

Pode achar útil monitorizar estes eventos importantes no calendário, incluindo desencadeadores de AEH, crises e consultas de cuidados de saúde. Ao ver estes fatores ao longo de alguns meses ou um ano, pode ser útil para si e para a sua equipa de cuidados de saúde reverem em conjunto e avaliarem quaisquer padrões positivos ou negativos que possam estar a formar-se.

## JANEIRO

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

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					

## FEVEREIRO

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						

## MAIO

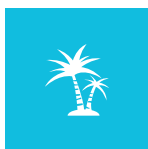
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## MARÇO

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

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					



## JULHO

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				

## OUTUBRO

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

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

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

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

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				

# monitorizar e reduzir eventos stressantes

Quando pensa em eventos stressantes, pode ser útil compreender qual foi o evento, como o fez sentir-se e o que fez para o resolver.

---

As potenciais soluções podem ser coisas que funcionaram no passado, ou novas ideias que queira experimentar. Pode também pensar sobre incluir aqueles que estão na sua rede de apoio que podem ajudar, como familiares e amigos.


---

Utilize a tabela na página seguinte para monitorizar estes eventos stressantes para o ajudar a reduzir o stress no futuro. Existem alguns exemplos mostrados tanto de stress negativo como positivo.

Para saber mais sobre a diferença entre o stress negativo e positivo e dicas para gerir estes sentimentos, visite o módulo “Lidar com o stress e a ansiedade” no website knowHAE.

---

Certifique-se de que reconhece o progresso que fez, identificando as causas do stress e como encontrou soluções para ajudar. Pode partilhar estas conquistas com o seu médico e ele pode até ter outras sugestões úteis para continuar o seu progresso positivo.

Evento stressante e causa	Como me senti?	Solução que utilizei ou que irei utilizar
<p>Uma apresentação de trabalho futura</p>	<p>Nervosismo e ansiedade</p>	<p>Enviei uma mensagem a um colega e este ofereceu-se para me ajudar a preparar para a reunião</p>
<p>Planear a festa do 30.º aniversário do meu amigo</p> 	<p>Empolgado e muito feliz pelo meu amigo, mas também quero que seja perfeito para ele e há muito para eu fazer</p>	<p>Vou passar um fim de tarde a planear tudo o que preciso de fazer antecipadamente e também vou pedir a outro amigo para ajudar com algumas das tarefas, como comprar o bolo</p>





# diário mensal

Para tirar o melhor partido deste diário, pode querer utilizá-lo para a finalidade da informação do seu AEH, mas também para planeamento diário, como lembretes de tarefas, aniversários e feriados.

---

























Ao planear e monitorizar as informações de AEH, como as seguintes, pode dar a si mesmo e à sua equipa de cuidados de saúde uma ideia melhor de como o seu AEH o afeta:

- O dia e a hora a que ocorre uma crise
  - Que tratamento recebeu e de onde
  - Quando pode precisar de aviar quaisquer receitas
  - Quantos dias precisou para recuperar e as atividades que o impediu de realizar
- 

Embora estas sejam áreas muito práticas, existem também alguns fatores positivos e emocionais que podem ser úteis para monitorizar utilizando as notas e as secções inferiores de cada página:

- O que conseguiu alcançar fora dos períodos em que teve crises
- O seu estado de espírito para cada mês e porquê
- Um destaque positivo de cada mês para ver o que o faz feliz – pode ser útil e agradável refletir sobre estes meses e continuar a planear essas atividades!

# JANEIRO



















SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			

Como se sentiu este mês? \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

























SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# FEVEREIRO



















SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			

Como se sentiu este mês? \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

























SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# MARÇO



















SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			

Como se sentiu este mês? \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

























SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ABRIL

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			



















Como se sentiu este mês?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



























SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# MAIO



















SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			

Como se sentiu este mês? \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

























SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JUNHO



















SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			

Como se sentiu este mês? \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

























SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JULHO



















SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			

Como se sentiu este mês? \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

























SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# AGOSTO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			



















Como se sentiu este mês?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



























SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# SETEMBRO



















SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			

Como se sentiu este mês? \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

























SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# OUTUBRO



















SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			

Como se sentiu este mês? \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

























SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# NOVEMBRO



















SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			

Como se sentiu este mês?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

























SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# DEZEMBRO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
			
			
			
			
			
			



















Como se sentiu este mês? \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



*Destaque do mês:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



O website **knowHAE** destina-se a utilizadores fora dos EUA e do Reino Unido. O website foi desenvolvido pela Takeda em conformidade com as normas industriais e legais. A Takeda envia todos os esforços razoáveis para incluir informações precisas e atuais. No entanto, as informações fornecidas no website não são exaustivas e não devem ser utilizadas em substituição de uma consulta, chamada telefónica, consulta ou aconselhamento do seu médico ou de outro profissional de saúde. A Takeda não recomenda a autogestão de problemas de saúde. Caso tenha quaisquer questões relacionadas com cuidados de saúde, telefone ou consulte imediatamente o seu médico ou outro profissional de saúde. Nunca deve ignorar os conselhos médicos nem adiar a sua obtenção por causa de algo que tenha lido aqui.



© 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Todos os direitos reservados. Takeda e o logótipo Takeda são marcas comerciais da Takeda Pharmaceutical Company Limited, utilizadas sob licença. A Shire faz agora parte da Takeda.  
C-ANPROM/INT/HAE/0096 Maio de 2021

**knowHAE**  
conscencialização, respostas, ação