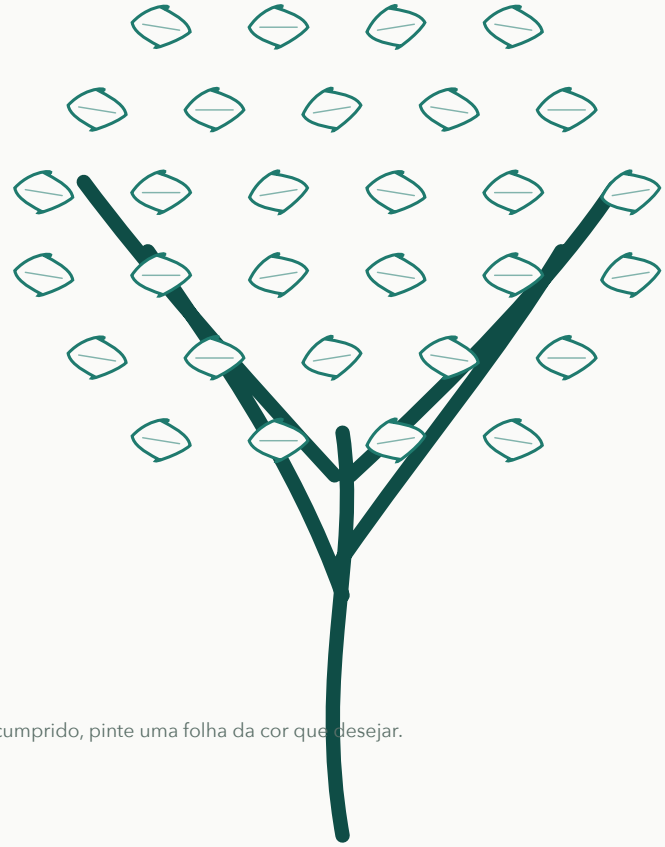
VESAL

Caderneta de Saúde

Minha saúde, minha história, minha evolução.

Nome: _____



A cada dia cumprido, pinte uma folha da cor que desejar.

Ferramentas para sua saúde

Dobre aqui

Minha saúde em números

Sinais vitais

Data	Hora	PA (mmHg)	FC (bpm)

Exames laboratoriais

Exame		Data	Data	Data	Data	Data
HbA1c (%)						
Glicemia (mg/dL)						
Colesterol total (mg/dL)						
HDL (mg/dL)						
LDL (mg/dL)						
Triglicérides (mg/dL)						
eGFR (mL/min/1,73 m²)						
RAC urinária (mg/g)						

Meu ponto de partida

Data de início: ___/___/____

Altura: _____ cm

Peso inicial: _____ kg

Minha meta: _____

Data	Peso (kg)	IMC (kg/m²)	Circ. abdominal (cm)

Dobre aqui

Meu planejamento alimentar

GET (kcal/dia)	Meta (kcal/dia)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)