

Minha Pasta de Saúde

Um lugar para manter suas informações médicas organizadas, atualizadas e disponíveis quando você precisar.

Nome: _____

Sua história de saúde não deveria depender da memória de uma pessoa, de um celular antigo ou de uma gaveta cheia de papéis.

1. Por que ter uma Pasta de Saúde?

Consultas acontecem em lugares diferentes. Exames ficam em laboratórios diferentes. Receitas mudam. Médicos mudam. Com o passar dos anos, informações importantes podem se perder.

Uma Pasta de Saúde ajuda você e sua família a manter essas informações reunidas e compartilhá-las quando necessário.

Ela é sua. Você decide quem pode acessá-la.

2. Onde guardar?

☐
☐
☐

Pasta digital — Google Drive ou outro serviço de armazenamento que você já utilize

Pasta física — para quem prefere documentos impressos

As duas — documentos principais no papel e uma cópia digital organizada

3. Crie estas pastas

MINHA SAUDE

```
|-- 01 - Meu resumo de saude
|-- 02 - Medicamentos e receitas
|-- 03 - Exames de sangue
|-- 04 - Exames de imagem
|-- 05 - Relatorios e consultas
|-- 06 - Internacoes e cirurgias
|-- 07 - Vacinas
|-- 08 - Outros documentos importantes
```

Dica: "Meu Retrato de Saúde" preenchido pode morar dentro da pasta 01.

4. Como dar nome aos arquivos

Regra simples:

DATA - TIPO DO DOCUMENTO - LOCAL/ESPECIALIDADE

2026-09-15 - Hemograma - Laboratório.pdf

2026-08-10 - Tomografia de crânio.pdf

2026-07-22 - Relatório - Cardiologia.pdf

2026-06-03 - Receita - Geriatria.pdf

Começar pela data no formato ano-mês-dia mantém os documentos automaticamente em ordem.

5. Transformando papel em arquivo digital

Você não precisa ter um scanner. Com o celular, você pode:

☐
☐
☐

Fotografar receitas, relatórios, cartões e outros documentos

Digitalizar documentos e salvá-los em PDF

Guardar o arquivo diretamente na sua Pasta de Saúde

☐ Dar ao arquivo um nome que permita encontrá-lo depois

Para documentos, prefira digitalizar em PDF em vez de apenas tirar uma foto. Fica mais fácil guardar várias páginas juntas, compartilhar e encontrar o documento depois.

Pelo Google Drive

O celular pode ser usado para digitalizar documentos e transformá-los em PDF. Depois, salve o arquivo diretamente na pasta correspondente da sua Pasta de Saúde.

» Veja o passo a passo oficial: Digitalizar documentos com o Google Drive

Não sabe o nome de todos os seus remédios?

Coloque os medicamentos sobre uma mesa e tire fotos em que seja possível ler claramente o nome e a apresentação de cada um.

Uma ferramenta de inteligência artificial pode ajudar a transcrever o que aparece nas embalagens e organizar uma primeira lista com nome, apresentação e outras informações visíveis.

Confira a lista com as embalagens antes de utilizá-la. A inteligência artificial pode interpretar uma foto incorretamente e não deve decidir por você como usar, iniciar ou suspender medicamentos.

6. O que vale a pena guardar?

- ☐ Lista atualizada de medicamentos
- ☐ Receitas atuais
- ☐ Exames laboratoriais relevantes
- ☐ Exames de imagem e seus laudos
- ☐ Relatórios médicos
- ☐ Resumos de internações
- ☐ Relatórios de cirurgias/procedimentos
- ☐ Carteira ou comprovantes de vacinação
- ☐ Alergias e reações medicamentosas importantes
- ☐ Contatos dos profissionais que acompanham você
- ☐ Documentos relacionados às suas preferências de cuidado, quando houver

7. O que precisa estar fácil de encontrar?

Se alguém precisasse cuidar de você hoje, encontraria rapidamente:

- ☐ Seus medicamentos atuais
- ☐ Suas alergias
- ☐ Seus principais problemas de saúde
- ☐ Contato de alguém da família
- ☐ Nome dos médicos que acompanham você
- ☐ Seus exames e relatórios mais importantes

Se a resposta for não, comece por esses itens.

8. Não transforme organização em acúmulo

Você não precisa guardar tudo para sempre.

Documentos repetidos, receitas antigas substituídas e exames sem relevância atual podem ser separados ou arquivados.

Na dúvida sobre a importância de um documento médico, pergunte antes de excluí-lo.

9. Compartilhando minha Pasta de Saúde

- ☐ Compartilhe somente com pessoas em quem confia
- ☐ Prefira dar acesso apenas ao necessário
- ☐ Revise periodicamente quem ainda tem acesso
- ☐ Evite enviar toda a pasta quando apenas um documento é necessário
- ☐ Não publique links da pasta em redes sociais ou locais públicos

Compartilhar com seu médico não significa tornar seus documentos públicos.

10. Quem pode me ajudar?

Pessoa que me ajuda a manter minha Pasta de Saúde:

Contato:

- ☐ Eu mesmo(a) organizo
- ☐ Um familiar me ajuda
- ☐ Outra pessoa de confiança me ajuda

11. Meu primeiro passo

Não precisa organizar sua vida inteira hoje. Comece com cinco coisas:

- ☐ Meu Retrato de Saúde
- ☐ Minha lista atual de medicamentos
- ☐ Minha receita mais recente
- ☐ Meus exames mais recentes/importantes
- ☐ Meu último relatório médico, se houver

Depois, vá construindo sua pasta aos poucos.

Precisa de ajuda com o Google Drive?

Ainda não tem uma Conta Google? Não é obrigatório criar um endereço Gmail — uma Conta Google também pode ser criada usando outro e-mail que você já tenha.

» Como criar uma Conta Google — ajuda oficial

Quer organizar pastas no Google Drive?

» Central de Ajuda do Google Drive

Quer colocar exames e documentos no Drive?

» Como enviar (upload de) arquivos para o Google Drive

Quer transformar documentos de papel em PDF?

» Como digitalizar documentos em PDF com o Google Drive

Quer compartilhar um documento com um familiar ou profissional?

» Central de Ajuda do Google Drive — compartilhamento

O Google Drive é uma opção prática — mas o princípio vale para qualquer serviço de armazenamento que você já use.

***A tecnologia não precisa substituir quem cuida de você.
Ela pode ajudar para que informações importantes não se percam entre uma consulta e outra.***

Materiais que podem morar na sua Pasta de Saúde: Meu Retrato de Saúde · Minha Memória Mudou? · Minha Casa Mais Segura · Estou Comendo Bem?

Material do ecossistema COGNISA · Dr. Fausto Azambuja Machado (CRM-MG 39.242 · RQE Geriatria 15.603) · cognisa.med.br

cognisa.med.br