



CARTÃO DO HÁBITO

COMO USAR: Preencha a tabela colocando na primeira coluna os remédios em uso, caso tome o mesmo medicamento mais de uma vez ao dia, coloque-o mais de uma vez, indicando o horário de tomá-lo. Os números das colunas representam o dia do mês, marque um **x** sempre que você tomar o remédio correspondente. **Se ao final do dia, tiver um campo em branco: Atenção! Você pode ter esquecido de tomar o medicamento!**

Assinale o mês correspondente:

JAN FEV MAR ABR MAI JUN
JUL AGO SET OUT NOV DEZ

[illegible]