

Se foi diagnosticado com hipoparatiroidismo, pode usar este diário para manter um registo e monitorizar os seus sintomas todos os dias, o que pode ajudar a compreender melhor a sua doença.

Juntos
no **Hipopara**

Para usar este diário, anote como está, quais os seus sintomas e como se sente. Cada pessoa percebe a vida com hipoparatiroidismo à sua maneira. Os sintomas diferem e o seu impacto na vida diária pode variar de pessoa para pessoa. Ao documentar os seus sintomas e experiências pessoais, pode monitorizar quaisquer alterações ao longo do tempo.

Note que este diário não é um substituto dos cuidados de saúde ou recomendações de diagnóstico do seu médico.

Mais informação em:
<http://www.juntosnohipopara.pt/>

ascendis
pharma 





Diagnóstico e Equipa de Saúde

Quando recebeu o diagnóstico de hipoparatiroidismo? (mês/ano)

Antecedentes, por ex., outras doenças, cirurgia recente, informação partilhada consigo no diagnóstico.

Sofre de outras doenças? Se sim, introduzir.

Doença Momento do diagnóstico (mês/ano)

Doença Momento do diagnóstico (mês/ano)

Médico Principal e/ou Endocrinologista

Outros membros da equipa de saúde

Sintomas e complicações

O hipoparatiroidismo pode afetar sistemas de órgãos e está associado a diversos sintomas a curto prazo e complicações a longo prazo.^{1,2,3}

Cérebro

- Sintomas de ansiedade e depressão
- Fadiga
- Compromisso cognitivo, 'confusão mental'

Sistema nervoso central

- Convulsões
- Calcificações
- Parkinsonismo ou distonia

Pulmões

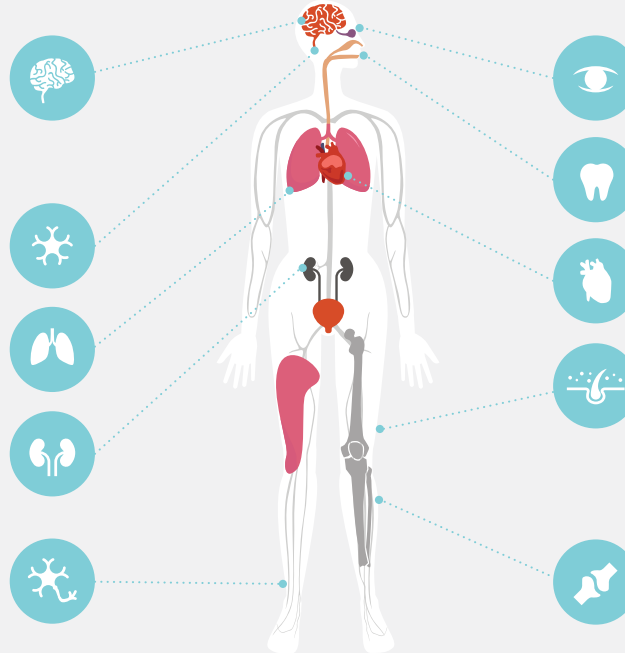
- Laringospasmo

Rins

- Nefrocalcinose
- Pedras nos rins
- Doença renal crônica

Sistema nervoso periférico

- Parestesia
- Câibras musculares
- Tetania



Olhos

- Cataratas
- Papiloedema

Dentes

- Alteração da morfologia dos dentes

Coração

- Arritmias cardíacas
- Miocardiopatia dilatada associada a hipocalcemia

Pele

- Pele seca
- Psoríase pustular
- Unhas quebradiças, com tendência para onicolise
- Cabelo áspero e fino

Musculo-esquelético

- Miopatia
- Espondiloartropatia

1 Brandi ML et al. Summary Statement and Guidelines. J Clin Endocrinol Metab. 2016 Jun 1;101(6):2273–83. 2 Mannstadt M et al. Hypoparathyroidism. Nat Rev Dis Primers. 2017 Aug 31;3:17055. 3 Shoback DM et al. Presentation of Hypoparathyroidism: Etiologies and Clinical Features. J Clin Endocrinol Metab. 2016;101(6):2300–12.

Como preencher o diário?

1. Introduzir o mês e ano em curso na caixa no canto superior esquerdo.
2. Usar a tabela para listar os sintomas (físicos, cognitivos e psicológicos), quaisquer doenças infecciosas e faltas por doença ao trabalho ou à escola, por exemplo.
3. Use os ícones para indicar o seu bem estar geral (muito bom, bom, mau, muito mau).
4. Pode adicionar mais dados sobre sintomas na coluna de “Comentários”, se desejar.

Exemplo





Mês/ano

Dia	Sintomas			Estado de saúde		Bem-estar				Comentários
	Físicos	Cognitivos*	Psicológicos	Doença infecciosa**	Faltas por doença***					
1						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	





*Problemas em pensar, aprender e de memória. **Doença devido a bactérias ou vírus. ***Faltas por doença refere-se a tempo fora do trabalho (ou escola, etc.) por problemas de saúde, independentemente da causa

Mês/ano

/

Dia	Sintomas			Estado de saúde		Bem-estar				Comentários
	Físicos	Cognitivos*	Psicológicos	Doença infecciosa**	Faltas por doença***					
1						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*Problemas em pensar, aprender e de memória. **Doença devido a bactérias ou vírus. ***Faltas por doença refere-se a tempo fora do trabalho (ou escola, etc.) por problemas de saúde, independentemente da causa.

Dia	Sintomas			Estado de saúde		Bem-estar				Comentários
	Físicos	Cognitivos*	Psicológicos	Doença infecciosa**	Faltas por doença***					
16						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
27						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*Problemas em pensar, aprender e de memória. **Doença devido a bactérias ou vírus. ***Faltas por doença refere-se a tempo fora do trabalho (ou escola, etc.) por problemas de saúde, independentemente da causa.

A series of 15 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing.



Identificar situações de emergência

Hipoparatiroidismo é uma doença na qual as glândulas paratiroides não produzem, ou produzem níveis insuficientes de hormona paratiroideia (PTH).¹ Esta hormona é o regulador principal do equilíbrio entre cálcio e fosfato. Níveis insuficientes de PTH podem levar a níveis inferiores ao intervalo normal de cálcio e fosfato, o que pode causar sintomas da doença como espasmos musculares, contrações e formigamento na ponta dos dedos da mão e do pé e ao redor da boca (ver lista de sintomas na página 3).^{2,3} Certos medicamentos, quadros clínicos específicos ou fatores específicos de estilo de vida podem alterar os seus níveis de cálcio e poderá ser necessário recorrer a um médico.^{1,4,5}

Não hesite em procurar ajuda médica se necessário. É essencial agir rápida e adequadamente se sentir sintomas que possam necessitar de atenção médica.⁶

Ajuda médica

Médico para situações de emergência:

Em urgências com risco de vida:

Médico assistente

N.º de telefone.:

Consultório do endocrinologista

N.º de telefone.:

1. Bollerslev et al. European Society of Endocrinology Clinical Guideline: Treatment of chronic hypoparathyroidism in adults. Eur J Endocrinol. 2015 Aug;173(2):G1-20
2. Mannstadt M et al. Hypoparathyroidism. Nat Rev Dis Primers. 2017 Aug 31;3:17055 3. Brandi ML et al. Summary Statement and Guidelines. J Clin Endocrinol Metab. 2016 Jun 1;101(6):2273-83.
4. Khan AA et al. Management of Hypoparathyroidism, J Bone and Miner Res 2022. 37(12), 2663-2677. 5. Bollerslev et al. Revised European Society of Endocrinology Clinical Practice Guideline: Treatment of Chronic Hypoparathyroidism in Adults, Eur J of Endocrinol 2025, 193 (5) G49-G78.. 6. Khan AA et al. Evaluation and Management of Hypoparathyroidism Summary Statement and Guidelines from the Second International Workshop. J Bone Miner Res 2022. 37 (12), 2568-2585.

Mais informação em: <http://www.juntosnohipopara.pt/>

Juntos no **Hipopara**