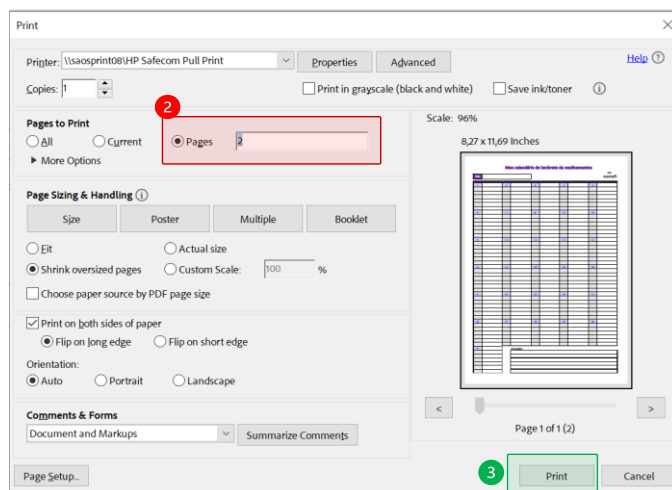


Primeiramente, gostaríamos de dizer que estamos muito felizes por você escolher esse modelo para ser seu calendário personalizado de lembrete de medicamentos. Ele foi elaborado com muito cuidado e atenção aos detalhes, com o objetivo de contribuir com você na sua organização para não se esquecer de tomar o seu medicamento e assim cuidando da sua saúde!

Logo abaixo disponibilizamos um guia com orientações sobre como imprimí-lo e usá-lo no seu dia a dia.

Impressão somente do calendário:

- 1 Com esse arquivo aberto em seu leitor PDF, pressione as teclas Ctrl+P (Windows) ou Cmd+P (Mac), automaticamente será aberta uma janela popup semelhante a imagem ao lado.
- 2 Nesta janela, vá até Páginas e coloque para imprimir apenas a página 2, pois é lá que está o calendário.
- 3 Em seguida é só clicar em Imprimir.



Usando o calendário:

- 1 Este calendário simplificado contém uma sequência de 31 dias corridos sem estar fixado ao dia da semana, assim, caso desejar, você poderá escrever manualmente o dia da semana ao lado do dia do mês.
- 2 Em cada dia estão disponíveis 6 linhas livres divididas em 2 colunas, sendo a menor em **cinza** para você colocar o horário do lembrete e ao lado para você escrever o nome de um ou mais medicamentos que você for tomar no respectivo horário.

Mês

Campo para escrever o nome do mês

| | | |
|---|--|---------------|
| 1 | | Dia da semana |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Horário do lembrete

Nome do(s) medicamento(s)

- 3 No canto inferior direito, deixamos também um campo livre para você fazer suas anotações importantes se assim desejar!

Anotações

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Meu calendário de lembrete de medicamentos

Apoio



Mês

| 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 |
| |
| |
| |
| |
| |

Anotações

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |