



## 4. CONTROLE DE GLICEMIA

O valor de referência da glicemia depende da presença ou não de jejum. O diagnóstico de diabetes *mellitus* é feito quando duas ou mais dosagens de **glicemia de jejum**, após jejum mínimo de 8h, são **iguais ou maiores que 126 mg/dL**.

Caso a **glicemia capilar** seja colhida na unidade de saúde, de forma **casual** ou sem jejum prévio, a dosagem deverá ser de **até 200 mg/dL**.

Data	Glicemia	Data	Glicemia	Data	Glicemia
	Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL
	Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL
	Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL
	Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL
	Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL
	Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL
	Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL
	Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL
	Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL
	Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL		Jejum Casual _____ mg/dL

Data	P.A.	Data	P.A.	Data	P.A.





## 6. AVALIAÇÃO DE SAÚDE BUCAL

Avaliação da equipe de saúde bucal		20__		20__		20__		20__	
		Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
<b>Hábitos</b> (ver página 25)	Álcool								
	Fumo								
<b>Alterações ou lesões de mucosa</b>	Presença de lesão na mucosa bucal								
	Boca seca (xerostomia - falta de saliva)								
	Presença de língua saburrosa (língua branca)								
	Presença de candidíase bucal								
	Presença de halitose								
<b>Cárie dentária e doença periodontal</b>	Presença de placa bacteriana (biofilme dental)								
	Fatores retentivos de placa (raízes residuais, cálculo)								
	Presença evidente de gengivite/sangramento gengival								
	Presença evidente de periodontite/perda óssea								
	Presença de cárie								
Perda dental no último ano									
<b>Prótese dentária superior</b>	Prótese total (dentadura)	Não utiliza e não necessita							
		Não utiliza, mas necessita							
		Utiliza - Adaptada/sem necessidade de troca							
		Utiliza - Não adaptada/necessita de troca							
	Prótese parcial (ponte móvel)	Não utiliza e não necessita							
	Não utiliza, mas necessita								
	Utiliza - Adaptada/sem necessidade de troca								
	Utiliza - Não adaptada/necessita de troca								
<b>Prótese dentária inferior</b>	Prótese total (dentadura)	Não utiliza e não necessita							
		Não utiliza, mas necessita							
		Utiliza - Adaptada/sem necessidade de troca							
		Utiliza - Não adaptada/necessita de troca							
	Prótese parcial (ponte móvel)	Não utiliza e não necessita							
	Não utiliza, mas necessita								
	Utiliza - Adaptada/sem necessidade de troca								
	Utiliza - Não adaptada/necessita de troca								
<b>Consulta clínica</b> (equipe de saúde bucal)	Atendimento na unidade de saúde								
	Atendimento no domicílio								
<b>Encaminhamento para especialidades odontológicas</b>									

(D) diagnóstico bucal; (P) periodontia; (E) endodontia;  
(C) cirurgia; (PCD) pessoa com deficiência;  
(O) outras especialidades.

**2.1.1 Hábitos de vida**

Secretaria Municipal de Saúde  
 Prefeitura Municipal de Silva Jardim  
 Processo nº 2578  
 RPPS nº 13

Identificação de hábitos de vida	20__		20__		20__		20__		20__	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
<b>Interesse social e lazer</b>	Você frequenta centros-dia, clubes ou grupos de convivência?									
	Você realiza algum trabalho voluntário?									
	Você tem alguma atividade de lazer?									
<b>Atividade física</b>	Você pratica algum tipo de atividade física (como caminhadas, natação, dança, ginástica etc.), pelo menos três vezes por semana?									
	Você gostaria de começar algum programa de atividade física?									
	Você faz pelo menos três refeições por dia?									
<b>Alimentação</b>	Você come frutas, legumes e verduras em suas refeições ao longo do dia?									
	Em pelo menos uma refeição diária, você come carnes, peixes ou ovos?									
	Você tem o costume de consumir bebidas açucaradas, bolos, biscoitos recheados e sobremesas?									
	No preparo das suas refeições, é utilizada grande quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal?									
	Na sua rotina diária, você inclui a ingestão de água?									
<b>Tabagismo</b>	Atualmente, você fuma algum produto do tabaco?									
	Você gostaria de parar de fumar?									
	Você é ex-fumante?									
<b>Alcool</b>	Você consome bebida alcoólica?									
	Você já sentiu a necessidade de reduzir ou suspender o álcool?									
	Alguém já criticou você por beber?									
Sente-se culpado(a) por beber?										
Costuma beber logo pela manhã?										

















#### 4. INCAPACIDADES

**PONTUAÇÃO:**  
As respostas positivas ("sim") valem 4 pontos cada. Todavia, a **pontuação máxima nesse tópico é de 4 pontos**, mesmo que a pessoa idosa tenha respondido "sim" para todas as perguntas.

Curadoria Municipal de Saúde Jardim  
R. ...  
Insc. nº ...  
Fls. 16

<b>Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de fazer compras?</b>	
Sim. <input type="checkbox"/> 4	Não ou não faz compras por outros motivos que não a saúde. <input type="checkbox"/> 0
<b>Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de controlar seu dinheiro, seus gastos ou pagar contas?</b>	
Sim. <input type="checkbox"/> 4	Não ou não controla o dinheiro por outros motivos que não a saúde. <input type="checkbox"/> 0
<b>Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de caminhar dentro de casa?</b>	
Sim. <input type="checkbox"/> 4	Não ou não caminha dentro de casa por outros motivos que não a saúde. <input type="checkbox"/> 0
<b>Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de realizar tarefas domésticas leves, como lavar louça ou fazer limpeza leve?</b>	
Sim. <input type="checkbox"/> 4	Não ou não realiza tarefas domésticas leves por outros motivos que não a saúde. <input type="checkbox"/> 0
<b>Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de tomar banho sozinho(a)?</b>	
Sim. <input type="checkbox"/> 4	Não ou não toma banho sozinho(a) por outros motivos que não a saúde. <input type="checkbox"/> 0

ORIENTAÇÕES





**2.6 Protocolo de identificação do idoso vulnerável (VES-13)**

**2. ORIENTAÇÕES QUANTO AO USO E ARMAZENAMENTO DE MEDICAMENTOS**

1. Mantenha os medicamentos em lugares secos e frescos, seguros e específicos para este fim, fora do alcance de crianças e animais. Evite guardá-los com produtos de limpeza, perfumaria e alimentos.
2. Guarde na geladeira apenas os medicamentos líquidos, conforme orientação de um profissional de saúde. Não guarde medicamentos na porta da geladeira ou próximo do congelador. A insulina, por exemplo, perde o efeito se for congelada.
3. Se você utilizar porta-comprimidos para guardar medicamentos, deixe somente a quantidade suficiente para 24 horas. Os recipientes devem ser cuidadosamente mantidos limpos e secos.
4. O armazenamento de medicamentos deve ser individualizado para evitar erros e trocas com medicamentos de outras pessoas.
5. Lave as mãos antes de manusear qualquer medicamento.
6. Manuseie os medicamentos em lugares claros. Leia sempre o nome para evitar trocas.
7. É importante o uso regular dos medicamentos, observando-se os horários prescritos.
8. Tome os comprimidos e as cápsulas sempre com água ou conforme a orientação de um profissional de saúde.
9. Consulte seu médico ou farmacêutico caso seja necessário partir ou triturar os comprimidos.
10. Abra somente um frasco ou embalagem de cada medicamento por vez.
11. Mantenha os medicamentos nas embalagens originais para facilitar sua identificação e o controle da validade.
12. Observe frequentemente a data de validade e não tome medicamentos vencidos.
13. Consulte seu médico ou farmacêutico caso observe qualquer mudança no medicamento: cor, mancha ou cheiro estranho.
14. Utilize preferencialmente o medidor que acompanha o medicamento. Evite o uso de colheres caseiras. Lave-o após o uso.
15. Não passe o bico do tubo nas feridas ou na pele quando for utilizar pomadas. Você pode contaminar o medicamento.

**1. IDADE**

**2. AUTOPERCEÇÃO DA SAÚDE**

Em geral, comparando-se com outras pessoas de sua idade, você diria que sua saúde é:

**3. LIMITAÇÃO FÍSICA**

Em média, quanta dificuldade você tem para fazer as seguintes atividades físicas:

	Nenhuma dificuldade	Pouca dificuldade	Média (alguma) dificuldade	Muita dificuldade	Incapaz de fazer (não consegue fazer)
Curvar-se, agachar ou ajoelhar-se					
Levantar ou carregar objetos com peso aproximado de 5 kg					
Elevar ou estender os braços acima do nível do ombro					
Escrever ou manusear e segurar pequenos objetos					
Andar 400 metros (aproximadamente quatro quarteirões)					
Fazer serviço doméstico pesado, como esfregar o chão ou limpar janelas					

Processo nº 121/2019  
 Prefeitura Municipal de São Paulo  
 Rubrica nº 121/2019



16. Não encoste no olho ou na pele o bico dos frascos dos colírios e das gotas para os olhos.
17. Sempre leve todas as receitas, bem como todos os exames e medicamentos em uso em todos os atendimentos médicos. Informe ao médico se você toma chás ou faz uso de plantas medicinais.
18. Mantenha a receita médica junto dos medicamentos.
19. Nunca espere o medicamento acabar para providenciar nova receita, para comprá-lo ou buscá-lo na unidade de saúde.
20. Os medicamentos suspensos ou antigos devem ser guardados em local separado dos medicamentos em uso.

### 3. ACESSO A MEDICAMENTOS NO SUS

Para ter acesso aos medicamentos no Sistema Único de Saúde (SUS), o usuário precisa, primeiramente, ser atendido por algum médico credenciado em unidades de atendimentos do SUS, fazer todos os procedimentos recomendados, esclarecendo sua doença, para então dar seguimento ao tratamento.

Com a receita de seu tratamento farmacológico em mãos, o usuário deve ir até a farmácia básica municipal ou unidade de saúde, onde poderá verificar como ter acesso ao medicamento de que necessita, conferir se ele consta na relação de medicamentos disponibilizados pelo SUS (Relação Nacional de Medicamentos - Rename) e se informar sobre a qual Componente da Assistência Farmacêutica esse medicamento pertence.

A Assistência Farmacêutica do Sistema Único de Saúde (SUS) reúne um conjunto de ações voltadas à promoção, proteção e recuperação da saúde, por meio da promoção do acesso aos medicamentos e do seu uso racional. A Assistência Farmacêutica disponibiliza gratuitamente os medicamentos presentes na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (Rename), os quais estão assim organizados:

- ◆ O Componente Básico da Assistência Farmacêutica disponibiliza os medicamentos e insumos essenciais destinados ao atendimento dos agravos prevalentes e prioritários da Atenção Básica e está sob responsabilidade dos municípios.
- ◆ O Componente Estratégico da Assistência Farmacêutica relaciona os medicamentos com diretrizes específicas para as doenças que fazem parte do

Controle de perda de peso	20__		20__		20__		20__		20__	
	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N
Você apresentou perda de peso não intencional* de, no mínimo, 4,5kg ou de 5% do seu peso corporal no último ano?										

#### CONTROLE DE PESO

140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
50										
40										
30										

20\_\_ 20\_\_ 20\_\_ 20\_\_ 20\_\_

Índice antropométrico	Pontos de corte	Classificação do estado nutricional
<b>IMC</b> $\frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$	< 22 kg/m <sup>2</sup>	Baixo peso
	≥ 22 e ≤ 27 kg/m <sup>2</sup>	Peso adequado
	> 27 kg/m <sup>2</sup>	Sobrepeso

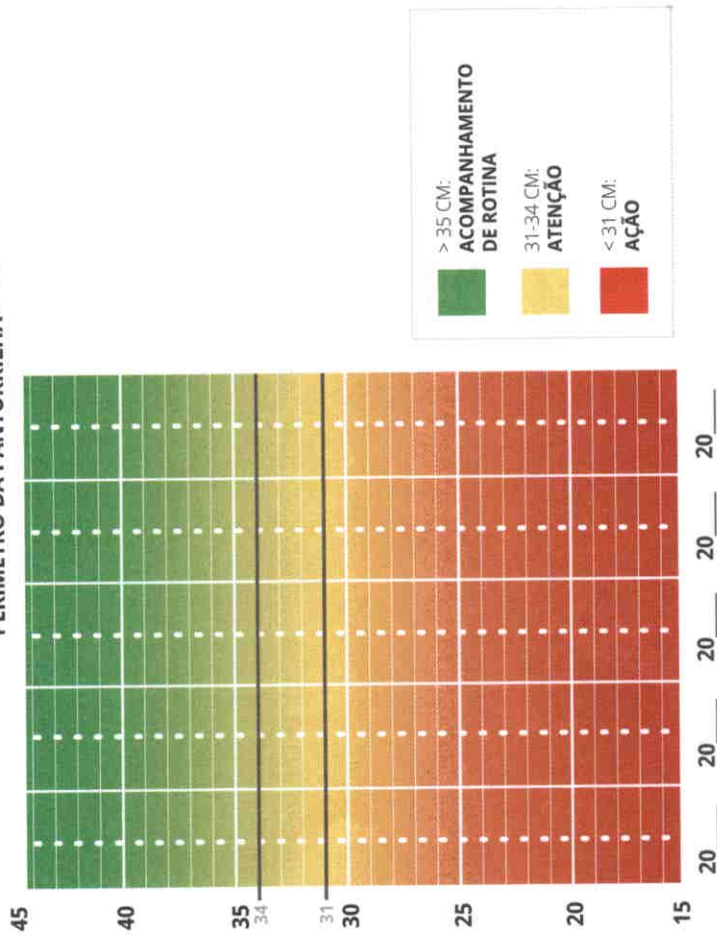
\* Perda de peso não intencional é aquele emagrecimento que não aconteceu por decisão própria. Caso isso ocorra, deve-se investigar as possíveis causas.



## 2.5 Dados antropométricos

	20	20	20	20	20
Peso					
Altura					
IMC = peso/altura <sup>2</sup>					
Perímetro da panturrilha (PP) esquerda					

PERÍMETRO DA PANTURRILHA (EM CM)



A medida do perímetro da panturrilha esquerda é um bom parâmetro de avaliação da massa muscular no idoso. Medidas menores que 31 cm são indicativas de redução da massa muscular (sarcopenia) e estão associadas a maior risco de quedas, diminuição da força muscular e dependência funcional.

Os programas do Ministério da Saúde e estão sob a responsabilidade dos municípios e dos governos estaduais.

- Componente Especializado da Assistência Farmacêutica é uma estratégia de acesso a medicamentos que busca garantir a integralidade do tratamento medicamentoso, em nível ambulatorial, cujas linhas de cuidado estão definidas em protocolos clínicos e diretrizes terapêuticas publicados pelo Ministério da Saúde. A responsabilidade pelo atendimento é dos governos estaduais.

Mais informações sobre os Componentes da Assistência Farmacêutica podem ser acessadas por meio da página eletrônica:

<http://www.saude.gov.br/medicamentos/>.

De forma complementar, o Ministério da Saúde disponibiliza medicamentos através do Programa Farmácia Popular do Brasil, com o objetivo de ampliar o acesso aos medicamentos a um baixo custo para a população, de forma gratuita ou por meio de copagamento. O programa possui parceria com as farmácias e drogarias da rede privada chamada de "Aqui tem Farmácia Popular". Nesse programa são disponibilizados medicamentos e fraldas geriátricas.

O elenco de medicamentos disponíveis nas drogarias conveniadas ao "Aqui tem Farmácia Popular" pode ser verificado no estabelecimento conveniado mais próximo de você ou através do site do programa.

Acesso: <http://portalquivos.saude.gov.br/images/pdf/2015/junho/17/Lista-medicamentos-aquitem-usuario.pdf>

No site também é possível se informar sobre as farmácias conveniadas na sua região:

Acesso: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/leia-mais-o-ministerio/345-sctie-raiz/daf-raiz/farmacia-popular/9749-veja-tambem-os-enderecos-das-farmacias-e-drogarias-que-integram-o-programa-aqui-tem-farmacia-popular>

Para ter acesso aos medicamentos e/ou correlatos no âmbito do Programa Farmácia Popular, o beneficiário deverá se dirigir a uma das farmácias ou drogarias conveniadas ao programa e apresentar os seguintes documentos:

- I – documento oficial com foto no qual conste o seu número de CPF; e
- II – prescrição médica, no caso de medicamentos, ou prescrição, laudo ou atestado médico, no caso de fraldas geriátricas, com as seguintes informações:
  - a. número de inscrição do médico no CRM, assinatura e carimbo médico e endereço do estabelecimento de saúde;
  - b. data da expedição do documento; e
  - c. nome e endereço residencial do paciente.

As receitas terão validade de 180 dias a partir de sua emissão.

A quantidade do medicamento solicitado fica limitada à posologia mensal compatível com os protocolos de tratamento da doença para a qual é indicado. Para as fraldas geriátricas, a retirada poderá ocorrer a cada 10 dias, limitada a 40 unidades por retirada.

Caso o próprio paciente (titular da prescrição, laudo ou atestado médico) não possa comparecer ao estabelecimento conveniado, a dispensação dos medicamentos e/ou correlatos poderá ser realizada para terceiros mediante a apresentação dos seguintes documentos:

- I – do paciente: documento oficial com foto, no qual conste o seu número de CPF;
- II – do representante legal (declarado por sentença judicial ou portador de instrumento público ou particular de procuração), o qual assumirá, juntamente com o estabelecimento, as responsabilidades pela efetivação da transação: CPF e RG.

## 2.4 Reações adversas o alergias a medicamentos

Registre abaixo os medicamentos que tenham provocado alguma reação adversa ou alergia.

Medicamento	Data	Reações adversas ou alergias



### 2.3 Cirurgias realizadas

Relate as cirurgias realizadas ao longo da sua vida.

Cirurgia	Ano	Observações
		

## 4. DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**1º passo:** *Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, caso necessite de mais, faça outras refeições nos intervalos.*

Procure fazer as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) em horários semelhantes todos os dias. Nos intervalos entre essas refeições, prefira realizar pequenas refeições saudáveis, com alimentos frescos. Como sempre devagar e desfrute o que está comendo, procurando comer em locais limpos e onde você se sinta confortável, evitando ambientes ruidosos ou estressantes.

**2º passo:** *Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos em sua forma mais natural. Inclua nas principais refeições alimentos como arroz, milho, batata, mandioca/macaxeira/aipim.*

Esses alimentos são as mais importantes fontes de energia e, por isso, devem ser o componente essencial das principais refeições, sendo consumidos preferencialmente em sua forma integral. As atividades de planejar as compras de alimentos, organizar a despensa doméstica e definir com antecedência o cardápio da semana podem contribuir para a satisfação com a alimentação. Em supermercados e outros estabelecimentos, utilize uma lista de compras para não comprar mais do que você precisa.

**3º passo:** *Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia.*

Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Por essa razão, eles devem estar presentes diariamente na sua alimentação. O consumo desses alimentos contribui para diminuir o risco de várias doenças e ajuda a evitar a constipação (prisão de ventre). Feiras livres, "sacolões" ou "varejões" são uma boa opção para comprar alimentos frescos que estão na safra (época) e com menor custo.

**4º passo:** *Coma feijão com arroz, de preferência no almoço ou jantar.*

Esse prato brasileiro é uma combinação completa e nutritiva e é a base de uma alimentação saudável. Varie os tipos de feijões usados (preto, manteiga, cariquinha, verde, de corda, branco e outros) e use também outros tipos de leguminosas (como soja, grão-de-bico, ervilha, lentilha ou fava). Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las com familiares e amigos. Se você não tem habilidades culinárias, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet e descubra o prazer de preparar seu próprio alimento. Para evitar o desperdício, cozinhe pequenas porções e congele sempre que possível para utilização em dias posteriores.





## 2.2 Diagnósticos e internações prévios

Algum médico já falou que você tem alguma das doenças abaixo relacionadas?

Condições de Saúde / Diagnósticos	20__		20__	
	Ano de diagnóstico	Ano de internação	Ano de diagnóstico	Ano de internação
Acidente vascular cerebral (AVC) ou derrame				
Anemia				
Asma				
Diabetes mellitus				
Doença arterial coronariana				
Doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC)				
Epilepsia				
Hipertensão arterial				
Insuficiência cardíaca				
Úlcera gastrointestinal				
Depressão				
Incontinência urinária				
Incontinência fecal				
Declínio cognitivo (Demência)				
Condições crônicas sensíveis a atenção básica				
Condições frequentes				
Outras condições / diagnósticos				

9º passo: Fique atento(a) às informações nutricionais disponíveis nos rótulos dos produtos processados e ultraprocessados para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis.

Os rótulos dos produtos processados e ultraprocessados (como biscoitos, pães de forma, iogurtes, barras de cereais, entre outros) são uma forma de comunicação entre esses produtos e os consumidores e contêm informações importantes sobre sua composição. Outras formas de esclarecimento podem surgir no diálogo com outras pessoas no local de compra, por meio do serviço de atendimento ao consumidor (SAC) ou até mesmo em uma consulta com um profissional de saúde. Mas fique atento: as informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais geralmente visam aumentar a venda de produtos e não informar.

10º passo: *Sempre que possível, coma em companhia.*

A companhia de familiares, amigos ou vizinhos na hora da refeição colabora para comer com regularidade e atenção, proporciona mais prazer com a alimentação e favorece o apetite. Escolha uma ou mais refeições na semana para desfrutar da alimentação em companhia, mantendo o convívio social com as pessoas próximas.



## 5. SAÚDE BUCAL

Manter uma boa saúde bucal é importante para o bem-estar, a autoestima e a saúde geral de seu corpo. Além disso, uma boca saudável é também aquela que proporciona uma boa mastigação, o que é fundamental para a boa digestão dos alimentos e melhor absorção dos nutrientes.

Para ter um sorriso bonito e saudável, é preciso escovar os dentes todos os dias, após cada refeição, e também uma última vez antes de dormir. A higiene dos dentes deve ser feita utilizando-se uma escova de dentes de tamanho adequado, com cerdas macias, e creme dental com flúor. Complemente a escovação passando o fio, dental entre todos os dentes. Escovar a língua também é muito importante, pois ela acumula restos alimentares e bactérias que provocam o mau hálito. Faça movimentos cuidadosos com a escova “varrendo” a língua da parte interna até a ponta. Além de manter uma boa higiene bucal, também é preciso ter uma alimentação saudável e ir ao dentista regularmente.

### Cárie:

A cárie é uma doença causada por bactérias que vivem na boca e utilizam o açúcar da nossa alimentação para produzir ácidos que destroem os dentes. Pode avançar e causar dor e desconforto e até perda do dente. Para prevenir seu aparecimento, é importante ter uma boa higiene bucal.

### Doenças da gengiva:

As doenças nas gengivas ocorrem principalmente pelo acúmulo de placa bacteriana (película viscosa e incolor formada por bactérias e restos alimentares acumulados na superfície dos dentes e na gengiva). Começam com a inflamação da gengiva, chamada de gengivite. Inicialmente, nota-se que a gengiva sangra. Se a gengivite não for tratada, pode avançar e atingir o osso que sustenta o dente (periodontite), causando exposição da raiz do dente e mobilidade, podendo levar à perda do dente.

### Uso de prótese dental (dentadura/ponte móvel):

Na ausência dos dentes naturais, as próteses dentárias são fundamentais para auxiliar a correta mastigação dos alimentos e a fala, além de manter o equilíbrio das estruturas da face e das articulações. Seu uso exige cuidados especiais:

- Se você utiliza uma prótese parcial removível (ponte móvel): limpe-a fora da boca com sabão ou pasta de dente pouco abrasiva e escova de dentes macia, separada para essa função. Antes de recolocá-la na boca, escove os dentes e limpe a gengiva, o céu da boca e a língua.
- Se você utiliza prótese total (dentadura): limpe-a fora da boca com sabão ou pasta de dente e escova de dentes separada para essa função. Antes de

Foi prescrito por algum profissional de saúde? Qual?	Data	Suspensão
		Motivo

**NÃO USE MEDICAMENTOS SEM INDICAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.**

**A AUTOMEDICAÇÃO PODE TER GRAVES CONSEQUÊNCIAS PARA A SUA SAÚDE.**

## 2. AVALIAÇÃO DA PESSOA IDOSA

### 2.1 Medicamentos, fitoterápicos, suplementos e vitaminas em uso

Anote os nomes de todos os medicamentos, fitoterápicos, suplementos e vitaminas em uso, prescritos por profissionais de saúde ou na forma de automedicação.

Nome do medicamento, fitoterápico, suplemento ou vitamina e concentração	Dose e frequência	Data de início ou tempo de uso	
		20__	20__
		S	N
		S	N
		S	N
		S	N
		S	N
		S	N
		S	N
		S	N

Polifarmácia	20__		20__		20__		20__	
	S	N	S	N	S	N	S	N
Uso concomitante de 5 ou mais medicamentos?								

recolocá-la na boca, limpe a gengiva, o céu da boca e a língua. Recomenda-se ficar sem a prótese por algumas horas durante o dia. O ideal é passar a noite sem a prótese, mas, se não for possível, faça durante o banho ou em algum momento em que esteja sozinho em casa, por exemplo. Deixe-a sempre em um copo com água. Solicite orientação ao dentista sobre outros produtos para complementar a limpeza das dentaduras.

*Devido ao desgaste natural, a ponte móvel ou dentadura precisará ser ajustada ou trocada após certo período de tempo. Ela não está mais em perfeitas condições quando começa a ficar solta, quando a mastigação fica difícil ou quando está irritando ou machucando a gengiva. Faça uma avaliação periódica com a equipe de saúde bucal para verificar a adaptação de sua prótese e evitar o aparecimento de feridas.*

#### Boca seca:

A falta de saliva (boca seca) é uma queixa comum entre as pessoas idosas. Além de ser uma manifestação comum ao envelhecimento, pode ser causada pelo uso de alguns medicamentos ou por distúrbios na saúde. A boca seca pode causar maior risco de cárie dentária, incômodo no uso da prótese, perda do paladar, mau hálito e dificuldades para falar, mastigar e engolir os alimentos. O profissional de saúde bucal pode recomendar vários métodos para manter sua boca mais úmida, como tratamentos ou remédios adequados para evitar a boca seca. Tomar água com frequência pode ajudar.

#### Lesões na boca:

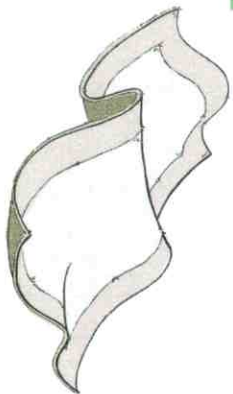
Observe regularmente se existe alguma alteração nos lábios, bochechas, gengivas, céu da boca, garganta, na superfície e abaixo da língua. Procure por manchas, caroços, inchaços, placas esbranquiçadas ou avermelhadas ou feridas. Se você observar alguma alteração nova em sua boca ou ferida que não cicatriza, mesmo que indolor, procure um dentista ou outro profissional de saúde para realizar uma avaliação.



## 6. PREVENÇÃO DE QUEDAS

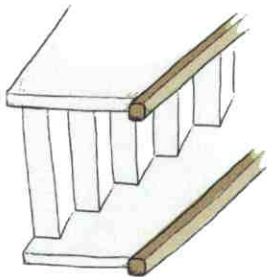
Para evitar quedas em seu domicílio, alguns cuidados são importantes, tais como:

1



Evite tapetes soltos.

2



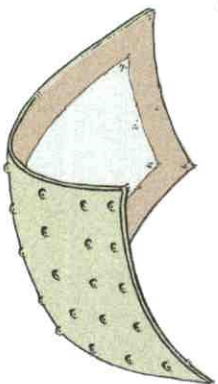
As escadas e corredores devem ter corrimão do dois lados.

3



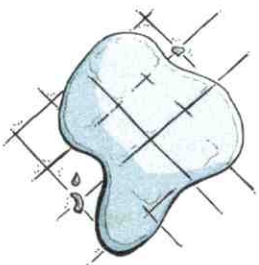
Use sapatos fechados com solado de borracha.

4



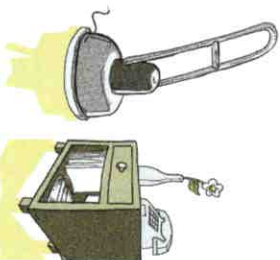
Coloque tapete antiderrapante no banheiro.

5



Evite andar em áreas com piso úmido.

6



Evite encerrar a casa.

## Pessoas de referência

Informe os dados de pessoas que possam ser contatadas em caso de urgência.

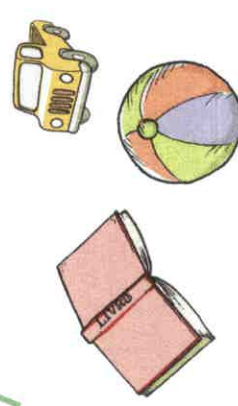
O preenchimento dos campos abaixo deve ser a lápis, para ser alterado sempre que necessário.

Nome		
Data de nascimento	/ /	Vínculo
Endereço		
Telefone		
		Celular
Esta pessoa mora com você?    sim    não		
Data dessa informação    / /		
Nome		
Data de nascimento	/ /	Vínculo
Endereço		
Telefone		
		Celular
Esta pessoa mora com você?    sim    não		
Data dessa informação    / /		

Não possui pessoas de referência.

Informações sociofamiliares	20__		20__		20__		20__	
	S	N	S	N	S	N	S	N
Você mora sozinho(a)?								
Você mora com familiares?								
Você mora com seu(sua) cônjuge ou companheiro(a)?								
Você reside em Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), abrigo ou casa de repouso?								
Nos últimos 30 dias, você se encontrou com amigos ou familiares para conversar ou fazer alguma atividade, como ir ao cinema ou à igreja, passear ou caminhar junto?								
Em caso de necessidade, você conta com alguém para acompanhá-lo(a) à unidade de saúde ou a uma consulta?								
Você tem fácil acesso aos serviços de farmácia, padaria ou supermercado?								
Você tem fácil acesso a transporte?								
Você trabalha atualmente?								
Você recebe aposentadoria ou pensão?								
Você recebe Benefício de Prestação Continuada (BPC)?								
Você recebe Bolsa Família?								

**7**



*Evite móveis e objetos espalhados pela casa.*

**8**



*Deixe uma luz acesa à noite para o caso de precisar se levantar.*

**9**



*Esperre que o ônibus pare completamente para você subir ou descer.*

**10**



*Coloque o telefone em local acessível.*

**11**



*Utilize sempre a faixa de pedestre.*

**12**



*Se necessário, use bengalas, muletas ou instrumentos de apoio. O importante é a sua segurança.*



## 7. ATIVIDADE FÍSICA

A realização de práticas corporais e atividades físicas proporciona mais disposição, bem-estar, autonomia e oportunidade de fazer amizades. Além disso, diminui o risco de doenças do coração, osteoporose, diabetes, depressão e certos tipos de câncer.

O Programa Academia da Saúde, os núcleos de apoio à saúde da família (NASFs) e as unidades básicas de saúde (UBS) oferecem opções para a prática de exercícios regulares no Sistema Único de Saúde. Informe-se na sua unidade de saúde.

### DICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS E PRÁTICAS CORPORAIS

- ✦ Exercícios posturais.
- ✦ Jogos e modalidades esportivas.
- ✦ Alongamentos e relaxamentos.
- ✦ Exercícios respiratórios.
- ✦ Exercícios resistidos como musculação e ginástica.
- ✦ Caminhada e corrida.
- ✦ Natação e hidroginástica.
- ✦ Práticas corporais orientais, como o tai chi chuan, yoga e lian gong.
- ✦ Capoterapia e danças, como a dança sênior.

**É recomendável buscar orientação de um profissional de saúde antes de iniciar um programa de atividades físicas.**


O preenchimento dos campos em azul deve ser a lápis, para ser alterado sempre que necessário.

<b>Ocupação/profissão principal</b>			
<b>Situação conjugal</b>			
<input type="checkbox"/> solteiro(a)		<input type="checkbox"/> casado(a)/convívio com parceiro(a)	
<input type="checkbox"/> divorciado(a) / separado(a)			
<input type="checkbox"/> viúvo(a)		Desde quando (ano)? _____	
<input type="checkbox"/> outra			
<b>Unidade básica de saúde que frequenta:</b>			
<b>Tem alguma alergia de maior gravidade? Especificar</b>			
<b>Tem alguma deficiência?</b> <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não			
<b>Qual?</b>		<b>Especificar</b>	
<input type="checkbox"/> auditiva	<input type="checkbox"/> visual	<input type="checkbox"/> intelectual/cognitiva	
<input type="checkbox"/> física	<input type="checkbox"/> outra		
<b>Grupo sanguíneo</b>		<b>Fator RH</b>	
<b>Endereço residencial</b>			
<b>Rua/avenida/prça</b>			
<b>Nº</b>	<b>Complemento</b>	<b>Bairro</b>	
<b>Ponto de referência</b>			
<b>CEP</b>		<b>Município</b>	<b>Estado</b>
<b>Telefone</b>	<b>Celular</b>	<b>E-mail</b>	

## 1. DADOS PESSOAIS

## 8. SEXUALIDADE

- ✦ A sexualidade e a sensualidade continuam fazendo parte de nossas vidas, independentemente da idade.
- ✦ Algumas condições podem interferir na vida sexual, como diabetes, colesterol alto, fumo, álcool, menopausa e uso de alguns medicamentos.
- ✦ Cuidado com o uso de medicamentos que prometem melhorar o desempenho sexual. Todo medicamento só deve ser usado sob orientação médica.
- ✦ Se necessário, faça uso de lubrificantes. Eles facilitam a penetração e a tornam mais prazerosa.
- ✦ Faça exames para saber como está a sua saúde. Muitas vezes, o desempenho sexual pode estar relacionado a algum problema de saúde.
- ✦ Não se esqueça de que a idade não lhe dará proteção contra as infecções sexualmente transmissíveis (IST), como gonorreia, sífilis, aids, hepatite C e outras. A camisinha (masculina ou feminina) continua sendo uma das melhores formas de prevenção e deve ser usada nas relações sexuais em qualquer idade.
- ✦ Outra forma de prevenção é fazer os testes para sífilis, HIV/Aids e hepatite C. Quanto antes esses agravos forem identificados, mais cedo o tratamento pode ser começado, melhorando sua qualidade de vida e impedindo a transmissão de infecções para seus(as) parceiros(as). Solicite os testes que estão disponíveis na rede pública de saúde. São rápidos, seguros, gratuitos e sigilosos.

Nome completo		Foto	
			
Apelido/nome social			
Nº cartão SUS		CPF	
Documento de identidade			
Nome completo da mãe			
Data de nascimento		Sexo	
/ /		<input type="checkbox"/> masculino <input checked="" type="checkbox"/> feminino	
Município de nascimento/UF			
Nacionalidade		País de nascimento	
<input checked="" type="checkbox"/> brasileira <input type="checkbox"/> naturalizada <input type="checkbox"/> estrangeira			
Sabe ler e escrever?		<input checked="" type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não	
Escolaridade		<input type="checkbox"/> nenhuma <input type="checkbox"/> de 1 a 3 anos <input type="checkbox"/> de 4 a 7 anos <input type="checkbox"/> 8 anos ou +	
Raça/cor			
<input checked="" type="checkbox"/> branca <input type="checkbox"/> preta <input type="checkbox"/> parda <input type="checkbox"/> amarela			
<input checked="" type="checkbox"/> não declarada <input type="checkbox"/> indígena Qual etnia? _____			
Tem religião?			
<input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não Qual? _____			



Anotar os endereços ou telefones úteis para você:

Unidade básica de saúde que você frequenta :

## APRESENTAÇÃO

O Ministério da Saúde compreende o envelhecimento populacional como uma conquista e um triunfo da humanidade no século XXI, mas reconhece que existem muitos desafios para que o envelhecimento aconteça com **qualidade de vida**. No campo das políticas e dos programas dirigidos à população idosa, o desafio é contemplar seus direitos, preferências e necessidades, para a manutenção e melhoria de sua capacidade funcional, garantindo atenção integral à sua saúde.

A **Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa** integra um conjunto de iniciativas que tem por objetivo qualificar a atenção ofertada às pessoas idosas no **Sistema Único de Saúde**. É um instrumento proposto para auxiliar no bom manejo da saúde da pessoa idosa, sendo usada tanto pelas equipes de saúde, quanto pelos idosos por seus familiares e cuidadores.

É muito importante que seu preenchimento se dê por meio de informações cedidas pela pessoa idosa, por seus familiares e/ou cuidadores, para compor o **Plano de Cuidado**, a ser construído em conjunto com os profissionais de saúde. A **Caderneta** permitirá o registro e o acompanhamento, pelo **período de cinco anos**, de informações sobre dados pessoais, sociais e familiares, sobre suas condições de saúde e seus hábitos de vida, identificando suas vulnerabilidades, além de ofertar orientações para seu autocuidado.

Desajamos que a **Caderneta** contribua para **qualificar a atenção à pessoa idosa no SUS**.

Leve a sua caderneta a todo atendimento realizado em serviço de saúde e em todas as campanhas de vacinação!

Apresente a caderneta ao profissional de saúde quando for visitado em sua residência!

Converse com o profissional de saúde, tire suas dúvidas e peça que a caderneta seja preenchida sempre que necessário!

Coordenação de Saúde da Pessoa Idosa

DAPE/SAS/MS

## ORIENTAÇÕES

### 1. DIREITOS DA PESSOA IDOSA

### 2. ORIENTAÇÕES QUANTO AO USO E ARMAZENAMENTO DE MEDICAMENTOS

### 3. ACESSO A MEDICAMENTOS NO SUS

### 4. DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### 5. SAÚDE BUCAL

### 6. PREVENÇÃO DE QUEDAS

### 7. ATIVIDADE FÍSICA

### 8. SEXUALIDADE

### LISTA PESSOAL DE ENDEREÇOS E/OU TELEFONES ÚTEIS

### SERVIÇOS E TELEFONES ÚTEIS

## SERVIÇOS E TELEFONES ÚTEIS

Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS)	08007019656
Corpo de Bombeiros	193
Denúncias de violência	Disque 100 disquedenuncia@sedh.gov.br www.disque100.gov.br
– Disque 100: tecle a opção 2 para fazer denúncia de violência contra pessoa idosa	
– Envie mensagem para o e-mail: <b>disquedenuncia@sedh.gov.br</b>	
– Ou acesse o site: <b>www.disque100.gov.br</b>	
Disque saúde	
Serviço gratuito. Funciona de segunda a sexta-feira (exceto feriados), das 7h às 22h.	136
SAMU	
Serviço de Ambulância Móvel de Urgência	192
Violência contra a mulher	180
Site do Ministério da Saúde	<a href="http://portals.saude.gov.br/">http://portals.saude.gov.br/</a>
E-mail da Coordenação de Saúde da Pessoa Idosa do Ministério da Saúde	<a href="mailto:idoso@saude.gov.br">idoso@saude.gov.br</a>

41

42

43

44

47

50

52

54

55

56

57

Secretaria Municipal de Saúde  
Processo nº 2176  
Fls. 09



Blank lined area for notes.

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>1. DADOS PESSOAIS</b>	<b>6</b>
<b>2. AVALIAÇÃO DA PESSOA IDOSA</b>	<b>10</b>
2.1 Medicamentos, fitoterápicos, suplementos e vitaminas em uso	10
2.2 Diagnósticos e internações prévios	12
2.3 Cirurgias realizadas	14
2.4 Reações adversas ou alergias a medicamentos	15
2.5 Dados antropométricos	16
2.6 Protocolo de identificação do idoso vulnerável (VES-13)	18
2.7 Informações complementares	23
2.8 Avaliação ambiental	23
2.9 Quedas	24
2.10 Identificação de dor crônica	25
2.11 Hábitos de vida	26
<b>3. CONTROLE DE PRESSÃO ARTERIAL</b>	<b>28</b>
<b>4. CONTROLE DE GLICEMIA</b>	<b>32</b>
<b>5. CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO</b>	<b>33</b>
<b>6. AVALIAÇÃO DE SAÚDE BUCAL</b>	<b>34</b>
<b>AGENDA DE CONSULTAS / EXAMES</b>	<b>36</b>
<b>ATUALIZAÇÕES DA CADERNETA</b>	<b>38</b>



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial / Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)>. O conteúdo desta e de outras obras da Editora do Ministério da Saúde pode ser acessado na página: <<http://editora.saude.gov.br>>.

Tiragem: 5ª edição – 2018 – 3.000.000 exemplares

**Elaboração, distribuição e informações:**

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Ações Programáticas Estratégicas

Esplanada dos Ministérios,

Ministério da Saúde, Bloco G, Ed. Anexo,

4º Andar – Ala B

CEP: 70.058-900 – Brasília/DF

Site: [www.saude.gov.br/idoso](http://www.saude.gov.br/idoso)

E-mail: [idoso@saude.gov.br](mailto:idoso@saude.gov.br)

**Coordenação e revisão geral:**

Andréa da Costa Aita

Elizabeth Ana Bonavigo

Maria Cristina Corrêa Lopes Hoffmann

Miriam Di Giovanni

Nubliara Coelho Alves Braga

**Colaboradores:**

Alejandra Prieto de Oliveira

Aline Pinto Marques

Ana Lúcia Ferraz Amstalden

Ana Sílvia Pavani Lemos

Bruna Pitasi Arguelhes

Carolina de Campos Carvalho

Cleonice Lisbete Silva Gama

Cristina Hamester

Dália Elena Romero

Danusa Santos Brandão

Débora Heinen Kist

Edgar Nunes de Moraes

Eduardo Dickie de Castilhos

Fábio Fortunato Brasil de Carvalho

Fabiola Danielle Correia

Flávia Lanna de Moraes

Gisele Bortolini

Helena Cerveira Lopes

Jamile Joana de Melo Calixto

Karla Lisboa Ramos

Laura dos Santos Boeira

Leonardo Cavalheiro

Leticia Sabbadini da Silva

Lucélia Silva Nico

Marco Polo Dias Freitas  
Maria Cristina Costa de Arrochela Lobo  
Maria Luiza Ferreira  
Mariana Souza Silva

Natália Vargas Patrocínio de Campos  
Olivia Lucena de Medeiros  
Oscar Surriel

Raquel Souza Azevedo

Ricardo Chiappa

Silvana Coelho Nogueira

Tânia Bighetti

Wendel Rodrigo Teixeira Pimentel

**Fotos:**

Luis Oliveira

Radilson Carlos Gomes

Thiago Mares Castellan

**Coordenação de programação visual:**

Patrícia Ferreira

**Ilustrações e gráficos:**

Romulo Matteoni

**Projeto gráfico e diagramação:**

Romulo Matteoni

**Normalização:**

Mariana Andonios Spyridakis Pereira – Editora MS/CGDI

OS 2018/0255

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

\*O processo de elaboração da Cadermeta de Saúde da Pessoa Idosa foi viabilizado por meio do Termo de Cooperação nº 163/2012, parceria do COSAPI/DAPE/SAS/MS com FIOCRUZ/ICICT.





2538  
Fis. 96  
Municipal de Silva Jardim  
cesso: 2538



MINISTÉRIO DA SAÚDE

# CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA



5ª edição



Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)



MINISTÉRIO  
DA SAÚDE

GOVERNO  
FEDERAL



Brasília – DF  
2018