

Ano VI, v.1 2026 | **submissão: 06/03/2026** | **aceito: 08/03/2026** | **publicação: 10/03/2026**

## **Desenvolvimento De Um Cartão De Acompanhamento Nutricional Para Idosos Com Doenças Crônicas Na Atenção Primária À Saúde**

*Development Of A Nutritional Monitoring Card For Older Adults With Chronic Diseases In Primary Health Care*

**Jéssica da Costa Jardim** – Nutricionista, Unidade Básica de Saúde Felisbela Ricardo de Carvalho, Ribeirão Vermelho, Minas Gerais

### **Resumo**

O envelhecimento populacional tem sido acompanhado por mudanças importantes no perfil epidemiológico da população, com aumento significativo da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde desempenha papel fundamental na organização do cuidado e no acompanhamento longitudinal dos usuários, especialmente da população idosa. Ferramentas simples de monitoramento clínico e nutricional podem contribuir para qualificar esse acompanhamento, favorecendo o registro sistemático de informações e a participação ativa do usuário no processo de cuidado. O presente estudo tem como objetivo descrever o desenvolvimento de um cartão de acompanhamento nutricional destinado a idosos com doenças crônicas acompanhados na Atenção Primária à Saúde. Trata-se de um relato de experiência referente à elaboração de um instrumento assistencial voltado ao monitoramento de indicadores nutricionais e clínicos relevantes. O cartão foi estruturado contendo espaços para registro de dados antropométricos, parâmetros clínicos e acompanhamento das consultas, possibilitando maior organização das informações e fortalecimento do vínculo entre profissionais de saúde e usuários. A utilização desse instrumento apresenta potencial para contribuir com o acompanhamento contínuo das condições de saúde, estimular o autocuidado e auxiliar no planejamento das ações de cuidado na atenção básica.

**Palavras-chave:** Atenção Primária à Saúde; Nutrição; Idosos; Doenças Crônicas; Promoção da Saúde.

### **Abstract**

Population aging has been accompanied by significant changes in the epidemiological profile of the population, with a significant increase in the prevalence of chronic non-communicable diseases. In this context, Primary Health Care plays a fundamental role in organizing care and providing longitudinal follow-up for users, especially the elderly population. Simple clinical and nutritional monitoring tools can contribute to improving this follow-up, favoring the systematic recording of information and the active participation of the user in the care process. This study aims to describe the development of a nutritional monitoring card for elderly people with chronic diseases followed up in Primary Health Care. This is an experience report regarding the development of a care instrument focused on monitoring relevant nutritional and clinical indicators. The card was structured with spaces for recording anthropometric data, clinical parameters, and monitoring of consultations, allowing for greater organization of information and strengthening the bond between health professionals and users. The use of this instrument has the potential to contribute to the continuous monitoring of health conditions, encourage self-care, and assist in planning care actions in primary care.

**Keywords:** Primary Health Care; Nutrition; Elderly; Chronic Diseases; Health Promotion.

## **1. INTRODUÇÃO**

O envelhecimento populacional observado nas últimas décadas tem provocado importantes transformações no perfil epidemiológico da população. Entre essas mudanças, destaca-se o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a hipertensão arterial e o diabetes mellitus, que representam importantes causas de morbimortalidade entre a população idosa. Associados a essas condições, observam-se também elevados índices de sobrepeso e obesidade. A

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 06/03/2026 | aceito: 08/03/2026 | publicação: 10/03/2026**

obesidade, por sua vez, está relacionada a diversas complicações de saúde, incluindo apneia do sono, alterações nos lipídeos sanguíneos, desenvolvimento ou agravamento da hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, doença vascular coronariana, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e embolia pulmonar (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA – ABESO, 2021).

Nesse contexto, o Sistema Único de Saúde (SUS) atua de forma direta no cuidado desses indivíduos. A Atenção Primária à Saúde (APS) constitui o principal nível de atenção responsável pelo acompanhamento longitudinal da população, com foco na prevenção de agravos, promoção da saúde e manejo de condições crônicas (BRASIL, 2023).

Nesse cenário, o acompanhamento nutricional desempenha papel fundamental, uma vez que a alimentação adequada representa um dos pilares para o controle dessas doenças, além de contribuir para sua prevenção. Evidências apontam que o consumo de alimentos minimamente processados e dietas baseadas em vegetais pode reduzir significativamente o risco de desenvolvimento de DCNT, além de melhorar a qualidade de vida da população (BJHIS, 2023).

Ao iniciar o acompanhamento nutricional de idosos, torna-se necessária a realização da avaliação do estado nutricional, que envolve a utilização de indicadores específicos, como o Índice de Massa Corporal (IMC), a circunferência da panturrilha e outros parâmetros clínicos capazes de auxiliar na identificação de risco nutricional. Entretanto, na prática cotidiana dos serviços de saúde, frequentemente são observadas dificuldades relacionadas à organização e ao registro sistemático das informações dos pacientes. Estudos apontam que o impacto negativo no registro de atendimentos e visitas domiciliares pode estar relacionado tanto à dificuldade de adaptação a novos sistemas de informação quanto à redução de registros indevidos, o que evidencia a necessidade de investigação e aprimoramento desses sistemas no âmbito da atenção primária (CAMPOS et al., 2024).

Diante dessa realidade, o desenvolvimento de estratégias simples e de fácil utilização pode contribuir para a melhoria da assistência prestada aos idosos, facilitando o acompanhamento clínico e nutricional ao longo do tempo. O uso de ferramentas educativas e assistenciais podem fortalecer o autocuidado e favorecer a continuidade do acompanhamento pelos profissionais de saúde.

Assim, o presente estudo tem como objetivo descrever o desenvolvimento de um cartão de acompanhamento nutricional destinado ao monitoramento de idosos com doenças crônicas atendidos na Atenção Primária à Saúde.

## **2. MATERIAL E MÉTODO**

Trata-se de um relato de experiência referente ao desenvolvimento de um instrumento de acompanhamento nutricional destinado a idosos atendidos na Atenção Primária à Saúde. A proposta

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 06/03/2026 | aceito: 08/03/2026 | publicação: 10/03/2026**  
surgiu a partir da identificação, na prática assistencial, da necessidade de organizar e sistematizar o acompanhamento nutricional de idosos portadores de doenças crônicas.

Para a elaboração do instrumento foram considerados indicadores amplamente utilizados na avaliação do estado nutricional e no acompanhamento clínico dessa população. Entre os parâmetros selecionados estão peso, altura, índice de massa corporal, circunferência da panturrilha, pressão arterial e glicemia capilar.

O cartão foi desenvolvido em formato portátil, possibilitando que o usuário o leve às consultas e acompanhe sua evolução clínica ao longo do tempo. A estrutura do instrumento foi organizada de forma simples e objetiva, permitindo tanto o registro das informações pelos profissionais de saúde quanto a compreensão dos dados pelos próprios usuários.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cartão de acompanhamento nutricional foi estruturado com o objetivo de facilitar o registro e o monitoramento de indicadores importantes para a saúde da população idosa. O instrumento foi organizado em seções destinadas ao registro de dados antropométricos, parâmetros clínicos e histórico de acompanhamento, conforme apresentado nas Figuras 1 e 2.

**Figura 1** – Cartão de acompanhamento do idoso (frente)

**DADOS ANTROPOMÉTRICOS**

Data	Peso (kg)	IMC	Circunferência panturrilha

**AGENDA DE CONSULTAS**

Próximas consultas:

Data	Hora

**Cartão de saúde | Acompanhamento nutricional**

Paciente:

Fonte: GPMOCC, 2016. Assessing the nutritional status of the elderly. Primary care v. 22, n. 2, p. 22-27. 2016.

Fonte: Galim et al., 2015; Chaves et al., 2011; FIOCRUZ.

Fonte: Arquivo da autora (2026).



**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 06/03/2026 | aceito: 08/03/2026 | publicação: 10/03/2026**

aplicação mostra-se especialmente relevante no contexto da atenção básica, considerando a necessidade de ferramentas acessíveis e de rápida execução no cotidiano dos serviços de saúde. Entre esses indicadores, o Índice de Massa Corporal (IMC) e a circunferência da panturrilha têm sido amplamente utilizados na avaliação do estado nutricional de pessoas idosas. A circunferência da panturrilha, em particular, apresenta associação com as reservas musculares e pode contribuir para a identificação precoce de perda de massa muscular, condição frequentemente relacionada à redução da capacidade funcional. Estudos indicam que a análise conjunta do IMC e da circunferência da panturrilha pode auxiliar na identificação de indivíduos com maior risco de comprometimento do estado nutricional e incapacidade funcional, reforçando a relevância da incorporação desses indicadores em instrumentos de acompanhamento utilizados nos serviços do Sistema Único de Saúde (SOUZA et al., 2021).

Além da avaliação antropométrica, o registro sistemático de parâmetros clínicos, como pressão arterial e níveis glicêmicos, constitui um elemento importante para o acompanhamento de doenças crônicas não transmissíveis no âmbito da atenção primária. A literatura evidencia que estratégias de monitoramento regular desses parâmetros podem contribuir para a identificação precoce de alterações clínicas e para o aprimoramento do manejo de condições como diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial. Intervenções que envolvem autocontrole glicêmico, mudanças no estilo de vida e adoção de padrões alimentares específicos, como a dieta DASH, têm demonstrado impacto positivo na redução de fatores de risco cardiovasculares e no controle dessas condições (OLIVEIRA et al., 2023).

No contexto da Estratégia Saúde da Família, a efetividade das ações voltadas à saúde da pessoa idosa depende da atuação integrada da equipe multiprofissional e da adoção de estratégias que favoreçam o acompanhamento contínuo dos usuários. Nesse cenário, o desenvolvimento de instrumentos de registro e monitoramento, como o cartão de acompanhamento nutricional proposto neste estudo, pode representar uma ferramenta potencialmente útil para apoiar o processo de cuidado na atenção básica. Além de facilitar o registro sistemático de informações relevantes para o acompanhamento clínico e nutricional, tais instrumentos podem contribuir para fortalecer o vínculo entre profissionais de saúde e usuários, bem como estimular práticas de autocuidado e maior participação do indivíduo no monitoramento de sua própria condição de saúde (SILVA et al., 2024).

A utilização de instrumentos de acompanhamento já é observada em diferentes estratégias de cuidado no Sistema Único de Saúde, como ocorre com a caderneta de saúde da pessoa idosa e outros registros clínicos utilizados na atenção básica. Entretanto, muitos desses instrumentos apresentam abordagem mais ampla ou generalista, nem sempre contemplando de forma sistematizada indicadores nutricionais e parâmetros clínicos específicos que possam auxiliar no acompanhamento contínuo do estado nutricional. Nesse sentido, a elaboração de ferramentas complementares voltadas ao monitoramento nutricional pode contribuir para ampliar as possibilidades de acompanhamento da saúde da população idosa no âmbito da atenção primária.

Dessa forma, o cartão de acompanhamento nutricional desenvolvido neste estudo busca preencher uma lacuna relacionada à sistematização do registro de indicadores clínicos e nutricionais relevantes para o cuidado da pessoa idosa. Ao reunir informações antropométricas, parâmetros



**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 06/03/2026 | aceito: 08/03/2026 | publicação: 10/03/2026**

clínicos e registros periódicos em um único instrumento, a ferramenta apresenta potencial para facilitar o acompanhamento longitudinal dos usuários, apoiar a tomada de decisão pelos profissionais de saúde e estimular maior participação do indivíduo no monitoramento de sua própria saúde. Contudo, estudos futuros que avaliem a aplicabilidade e o impacto do instrumento na prática clínica são necessários para verificar sua efetividade e potencial de incorporação nos serviços de saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do cartão de acompanhamento nutricional representa uma estratégia simples e potencialmente eficaz para apoiar o monitoramento da saúde de idosos com doenças crônicas na Atenção Primária à Saúde. A ferramenta permite o registro sistemático de informações clínicas e nutricionais, contribuindo para a organização do cuidado e para o acompanhamento longitudinal dos usuários.

Além disso, o instrumento pode favorecer o fortalecimento do vínculo entre profissionais de saúde e pacientes, estimular práticas de autocuidado e auxiliar no planejamento das ações de acompanhamento nutricional. Dessa forma, sua utilização apresenta potencial para contribuir com a qualificação da assistência à saúde da população idosa no âmbito da atenção básica.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). Manifesto obesidade: cuidar de todas as formas. São Paulo: ABESO, 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/03/Manifesto.pdf>. Acesso em: 7 mar. 2026.

BARROS, Rafael Damasceno de; SILVA, Livia Angeli; SOUZA, Luis Eugênio Portela Fernandes de. Avaliação do impacto da implantação do novo sistema de informações da atenção primária à saúde nos registros de atendimentos e visitas domiciliares no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 40, n. 1, e00081323, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2024.v40n1/e00081323/>. Acesso em: 7 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Atenção Primária à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps>. Acesso em: 7 mar. 2026.

COSTA, Carla Eloise et al. Relação entre variáveis antropométricas e funcionalidade em idosas. *ConScientiae Saúde*.

NASCIMENTO, Dailson Silva do; SILVA, Carla Fregona da. Alimentação saudável: uma abordagem para prevenção de doenças crônicas – revisão integrativa. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 10, p. 4316–4332, 2024. Disponível em:



**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 06/03/2026 | aceito: 08/03/2026 | publicação: 10/03/2026**  
<https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4203>. Acesso em: 7 mar. 2026.

OLIVEIRA, L. F. et al. Estratégias de monitoramento clínico e intervenções no manejo de doenças crônicas na atenção primária. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 2023.

SANTOS, A. R. et al. Envelhecimento e promoção da saúde: estratégias de cuidado na atenção básica. *Vivências – Revista Eletrônica de Extensão da URI, Erechim*, v. 16, n. 31, 2020.

SILVA, J. P. et al. Estratégia Saúde da Família e promoção da saúde da pessoa idosa: desafios e perspectivas na atenção básica. *Observatório Latinoamericano de Estudios en Salud*, 2024.

SOUZA, M. R. et al. Circunferência da panturrilha e índice de massa corporal como indicadores do estado nutricional em idosos. *Cadernos de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 2021.

VERAS, Renato. *Envelhecimento populacional contemporâneo: desafios e inovações*. Rio de Janeiro: UERJ.