

LETRAMENTO EM SAÚDE DE PESSOAS IDOSAS

Organizadoras

Lunalva Aurélio Pedroso Sallet
Naara Rayane Moura Cutrim



**EDITORIA
UNITINS**

LETRAMENTO EM SAÚDE DE PESSOAS IDOSAS

Organizadoras

Lunalva Aurélio Pedroso Sallet
Naara Rayane Moura Cutrim



Clique aqui e veja mais publicações

Autores:

Anna Luyza de Azevedo Coelho
Antônia Kamila Santos Monção Lima
Bianca Lucena Ribeiro
Daniele Dos Santos Feitosa
Fernanda Marinho da Cunha Siqueira
Francisco Bruno Vasconcelos de Sousa
Lídia Helena César dos Santos Ferreira
Maria Luiza Alencar Lima
Nicolas Nishi Godinho
Rafaella Cavalcante Varão

L649 Letramento em saúde de pessoas idosas (livro eletrônico)/ Organizado por: Lunalva Aurélio Pedroso Sallet, Naara Rayane Moura Cutrim – Palmas TO: Unitins, 2025.
30p.; color.
5,08 Mb; ePUB
ISBN 978-85-5554-141-4
1 Letramento. 2 Saúde. 3 Pessoas idosas. I.Sallet, Aurélio Pedroso Sallet.

CDD 607.1

Reitor

Augusto de Rezende Campos

Vice-Reitora

Darlene Teixeira Castro

Pró-Reitora de Graduação

Alessandra Ruita Santos Czapski

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Ana Flávia Gouveia de Faria

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários

Kyldes Batista Vicente

Pró-Reitor de Administração e Finanças

Ricardo de Oliveira Carvalho

Equipe Editorial

Editora-chefe

Liliane Scarpin S. Storniolo

Capa e Projeto Gráfico

Leandro Dias de Oliveira

Diagramação

Joelma Feitosa Modesto

Leandro Dias de Oliveira

Apoio Técnico

Leonardo Lamim Furtado

Revisão

Flávia dos Passos Rodrigues Hawat

Lilian Mara Nogueira Dias

Marina Ruskaia Ferreira Bucar

Rubens Martins da Silva

Contato

Editora Unitins

(63) 3901-4176

108 Sul, Alameda 11, Lote 03

CEP.: 77.020-122 - Palmas - Tocantins

SUMÁRIO

Apresentação	6
O que é o letramento funcional em saúde?.....	7
Por que a pessoa idosa precisa ser letrada?	9
Antes da consulta médica: o que fazer?	11
O que não esquecer na hora da consulta?.....	12
Consultei e o médico pediu exames: como proceder?	14
Exames em uma linguagem fácil	15
Fui diagnosticado com uma doença crônica e agora?	18
Diabetes	18
Hipertensão.....	21
Dicas para ter sucesso no seu tratamento medicamentoso	23
Locais confiáveis onde é possível obter informações de saúde precisas e atualizadas.....	24
Considerações finais	27
Referências.....	28

Apresentação

Sejam bem-vindos,

É com muito prazer que apresentamos esta cartilha a vocês. Por meio desta, gostaríamos de apresentar as principais características do Letramento em Saúde. Em um mundo com muitas informações veiculadas atualmente, saber filtrar as informações é de extrema relevância para obter melhores resultados em saúde.

O letramento em saúde de pessoas idosas é um tema de crescente relevância no campo da saúde pública e do envelhecimento saudável. Ele refere-se à capacidade dos indivíduos de acessar, compreender, avaliar e utilizar informações relacionadas à saúde para tomar decisões informadas e melhorar sua qualidade de vida.

Entre as pessoas idosas, essa habilidade é especialmente importante, pois muitas vezes enfrentam desafios relacionados a doenças crônicas, múltiplos medicamentos e a necessidade de navegar por sistemas de saúde complexos.

Com o aumento da expectativa de vida e a transformação demográfica em curso, o letramento em saúde se torna um aspecto crucial para promover a autonomia, prevenir complicações e garantir um envelhecimento ativo.

O envelhecimento ativo valoriza o papel da pessoa idosa na sociedade, reconhecendo suas experiências, habilidades e contribuições. Por meio de políticas públicas, programas comunitários e mudanças culturais, é possível criar condições para que as pessoas idosas vivam de forma plena, participem ativamente na vida de suas comunidades e desfrutem de uma velhice digna e significativa.

Assim, compreender e abordar essas questões é essencial para desenvolver estratégias inclusivas e eficazes que ampliem o letramento em saúde entre as pessoas idosas, fortalecendo sua capacidade de tomar decisões e de participar ativamente no cuidado à saúde.

Com carinho,

Dra. Lunalva Aurélio Pedroso Sallet

Naara Rayane Moura Cutrim



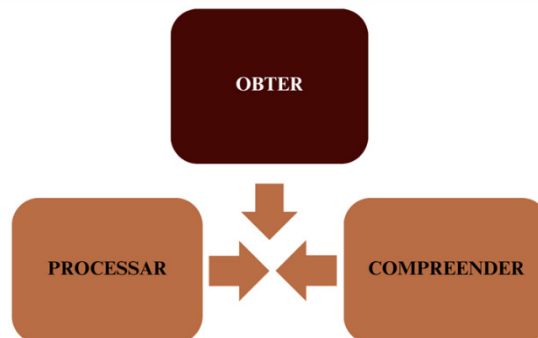
O que é o letramento funcional em saúde?

A Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio da *Commission on Social Determinants of Health* (CSDH), determinou que o letramento funcional em saúde (LFS) é um dos determinantes sociais da saúde, demonstrando a relevância dessa prática como um fator imprescindível no processo saúde-doença do indivíduo (Who, 2008).



Fonte: Freepik.com (2025).

Podemos resumir este conceito com as seguintes palavras:



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Ou seja, o Letramento em Saúde envolve a obtenção, processamento e a compreensão de informações para que a pessoa idosa consiga aplicar esses dados nas suas práticas de saúde.

O letramento vai além das habilidades de leitura e escrita, sendo uma prática social e de manifestações pessoais dos indivíduos. A expressão e compreensão da fala também são determinantes nesse processo (Passamai *et al.*, 2012).



Fonte: Freepik.com (2025).

Segundo Liu *et al.* (2020), o letramento em saúde é “a capacidade de um indivíduo obter e traduzir conhecimentos e informações, a fim de manter e melhorar a saúde de uma forma que seja apropriada aos contextos individuais e do sistema”.

É importante destacar o papel do profissional de saúde nesse processo, uma vez que são os principais responsáveis por fornecer informações seguras para os pacientes.

Fique ligado!

Devemos transformar as informações recebidas em comportamentos de saúde.



Fonte: Freepik.com (2025).

Por que a pessoa idosa precisa ser letrada?

A alfabetização é uma ferramenta fundamental ao longo de toda a vida, mas, quando falamos sobre o processo de envelhecimento, a importância de ser uma pessoa idosa letrada se torna ainda mais evidente. Para a pessoa idosa, ser letrado traz uma série de benefícios, não apenas para a manutenção de sua autonomia, mas também para o fortalecimento de sua saúde mental, emocional e social.

Autonomia e independência

O letramento permite que a pessoa idosa mantenha sua autonomia e independência, pois ela consegue lidar com tarefas diárias como ler receitas, interpretar rótulos de medicamentos, preencher formulários, até mesmo entender os cuidados com sua saúde (Sak; Rothenfluh; Schulz, 2017).



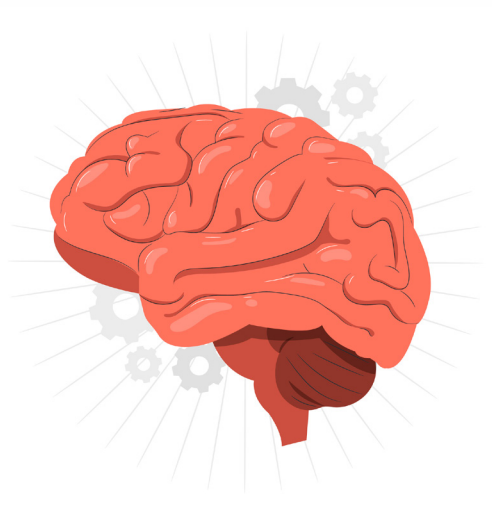
Fonte: Freepik.com (2025).

Estímulo cognitivo

Estudos indicam que o exercício constante da mente pode retardar o declínio cognitivo. Para a pessoa idosa, o hábito da leitura, da escrita e da resolução de problemas envolve áreas do cérebro que ajudam a prevenir doenças como o Alzheimer, além de outras formas de demência (Butler *et al.*, 2018; Chang; Wu; Hsiung, 2021).



Fonte: Freepik.com (2025).



Segurança e bem-estar

Ser letrado também está relacionado à segurança pessoal. A pessoa idosa letrada consegue entender melhor as informações sobre sua saúde, como orientações médicas e cuidados preventivos, o que pode melhorar a qualidade de vida e reduzir riscos (Yu *et al.*, 2021).



Para que você consiga utilizar as informações de saúde e gerenciar suas condições, vamos compartilhar algumas dicas e conceitos essenciais para o seu dia a dia em saúde.

Antes da consulta médica: o que fazer?

Evite imprevistos: verifique o horário e local da sua consulta!



Fonte: Freepik.com (2025).

Anote seus sintomas: isso vai ajudar você a não esquecer de mencionar nada durante a consulta.



Fonte: Freepik.com (2025).

Organize seus documentos: separe exames, receitas e registros médicos em um único local, como na “Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa” do Ministério da Saúde. Isso facilita o atendimento (Ministério da Saúde, 2017).



Fonte: Freepik.com (2025).

Prepare uma lista de medicamentos: inclua todos os medicamentos que está tomando, com as respectivas dosagens e horários. Não se esqueça de mencionar suplementos ou remédios naturais (Ministério da Saúde, 2022).



Fonte: Freepik.com (2025).

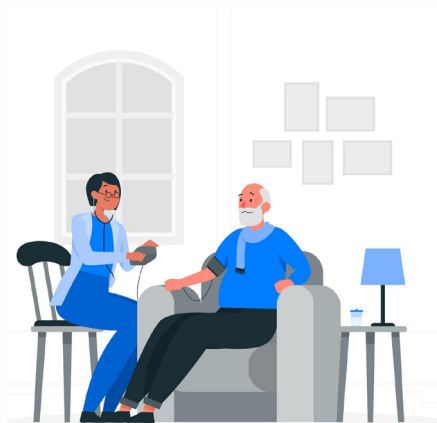
Leve um acompanhante: se for possível, leve um familiar para ajudar você no momento da consulta.



Fonte: Freepik.com (2025).

O que não esquecer na hora da consulta?

Comunique-se abertamente: descreva seus sintomas e preocupações de maneira clara e sincera, mesmo que pareçam insignificantes. A comunicação efetiva é essencial para o diagnóstico e tratamento.



Fonte: Freepik.com (2025).

Faça perguntas: se algo não estiver claro, peça ao médico para explicar novamente ou de outra maneira. É essencial que você compreenda todas as orientações e diagnósticos.



Fonte: Freepik.com (2025).

Anote as orientações: registre as instruções recebidas, como uso de medicamentos, mudanças na dieta e atividades físicas recomendadas. Isso garante que você siga corretamente o plano de cuidados (Ministério da Saúde, 2020).



Fonte: Freepik.com (2025).

Discuta o plano de acompanhamento: pergunte sobre a necessidade de exames adicionais, consultas de retorno e sinais de alerta que devem ser observados.



Fonte: Freepik.com (2025).

Consultei e o médico pediu exames: como proceder?



Fonte: Freepik.com (2025).

Para a pessoa idosa, a realização de exames é especialmente importante seja para prevenir, diagnosticar, tratar condições precocemente e monitorar doenças já existentes (Coser, 2022).

Por isso, é fundamental seguir alguns passos para garantir que tudo corra bem:

1º passo - Compreensão da solicitação.

Certifique-se de quais exames foram solicitados e o motivo. Em caso de dúvidas, não hesite em perguntar ao médico ou à equipe da UBS.

2º passo - Preparação para os exames.

Verifique se há necessidade de jejum (comum em exames de sangue), restrição alimentar ou suspensão de medicamentos (comum em exames de imagem), conforme orientado pelo médico.

3º passo - Agendamento e logística.

Escolha um laboratório ou unidade de saúde de fácil acesso e, ao marcar o exame, confirme horários. Caso precise de ajuda, combine com familiares ou cuidadores para o transporte.

4º passo - Realização dos exames.

Durante a realização dos exames, siga as instruções fornecidas pelos profissionais de saúde e informe qualquer desconforto ou dúvida.

5º passo - Acompanhamento dos resultados.

Após a realização dos exames, é essencial levar os resultados ao médico para análise. Ele irá interpretá-los, ajustar tratamentos, se necessário, e orientar os próximos passos no cuidado com sua saúde.

6º passo - Manutenção da saúde.

O médico pode recomendar mudanças no estilo de vida, novos tratamentos ou monitoramento contínuo. Logo, deve-se seguir as recomendações e manter um diálogo aberto com seu médico.



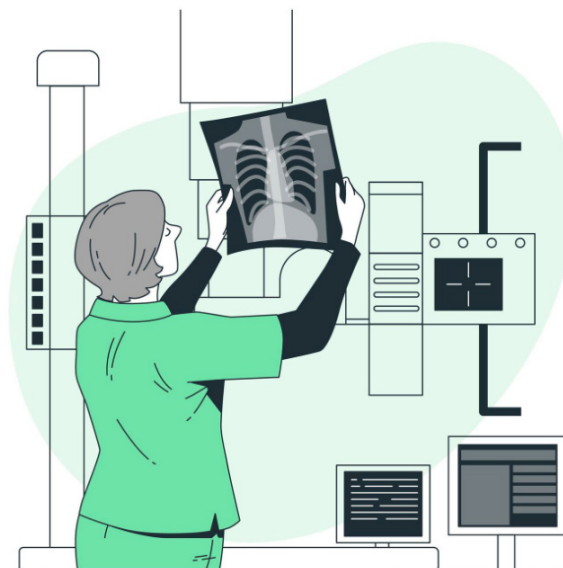
Fonte: Freepik.com (2025).

Exames em uma linguagem fácil

Quando precisamos entender melhor o que está acontecendo dentro do nosso corpo, os exames médicos são ferramentas importantes.

Raio X:

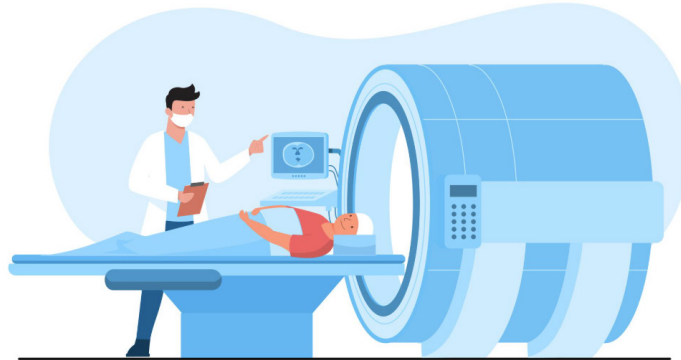
O raio X é como uma “fotografia” dos ossos e órgãos do nosso corpo. É um exame simples e rápido usado para visualizar estruturas internas do corpo, como ossos e pulmões, com a ajuda de radiação. Ele é ideal para identificar fraturas, infecções e até problemas pulmonares (MSD Manual, 2025).



Fonte: Freepik.com (2025).

Tomografia

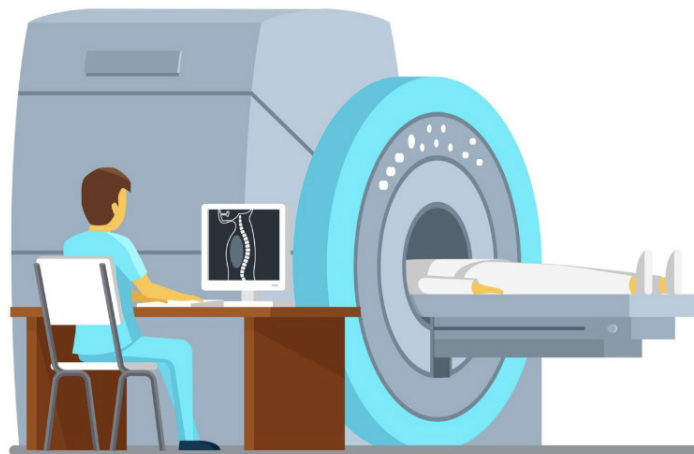
A tomografia é uma versão mais detalhada do raio X. Com a ajuda de um aparelho que gira ao redor do corpo, ela cria imagens em “fatias”, permitindo uma análise mais profunda de órgãos e tecidos (MSD Manual, 2025).



Fonte: Freepik.com (2025).

Ressonância Magnética

A Ressonância Magnética usa um forte campo magnético e ondas de rádio para produzir imagens detalhadas dos órgãos internos. Ao contrário do Raio X e da Tomografia, ela não utiliza radiação. Esse exame é útil para observar tecidos moles, como músculos e nervos, e órgãos como o cérebro (MSD Manual, 2025).



Fonte: Freepik.com (2025).

Ultrassonografia

A ultrassonografia utiliza ondas sonoras de alta frequência para produzir imagens dos órgãos internos em tempo real. Além de ser um exame sem radiação, ele é frequentemente utilizado em várias áreas da medicina, incluindo obstetrícia e cardiologia (MSD Manual, 2025).



Fonte: Freepik.com (2025).

Hemograma

O hemograma é um exame de sangue que ajuda os médicos a entenderem como está a saúde do seu corpo. Ele analisa as células do sangue, como os glóbulos vermelhos, os glóbulos brancos e as plaquetas. Esse exame é usado para verificar várias condições de saúde e pode ser solicitado por médicos quando há sintomas como cansaço, febre, dor ou sangramentos (CienciaNews, 2025).

Glóbulos vermelhos: transportam oxigênio. Se estiverem baixos, pode indicar anemia (CienciaNews, 2025).

Glóbulos brancos: defendem o corpo contra infecções. Se estiverem elevados, pode ser sinal de infecção (CienciaNews, 2025).

Plaquetas: ajudam a parar sangramentos. Se estiverem baixas, pode causar dificuldades de coagulação (CienciaNews, 2025).



Fonte: Freepik.com (2025).

Fui diagnosticado com uma doença crônica e agora?

As doenças crônicas são caracterizadas por condições de início gradual, sem cura e com duração incerta ou ao longo da vida. Podem surgir em decorrência de diversos fatores e sua progressão clínica pode mudar, gerando até mesmo limitações. Seu tratamento inclui cuidados constantes, além de mudanças no estilo de vida (Castellano-Tejedor, 2022).

Assim, ao receber o diagnóstico de uma doença crônica como hipertensão arterial (pressão alta) e diabetes, é normal que apareçam dúvidas, temores e incertezas. Desse modo, seguem algumas orientações a respeito do que fazer após o diagnóstico, bem como a explicação detalhada das duas doenças crônicas mais prevalentes no Brasil.

Entenda seu diagnóstico: peça ao médico para explicar claramente o diagnóstico, o estágio da doença, opções de tratamento e o que esperar no futuro.

Se adapte a nova rotina: a doença crônica pode exigir mudanças no estilo de vida, como ajustes na alimentação, exercícios físicos e tratamentos regulares.



Fonte: Freepik.com (2025).

Diabetes

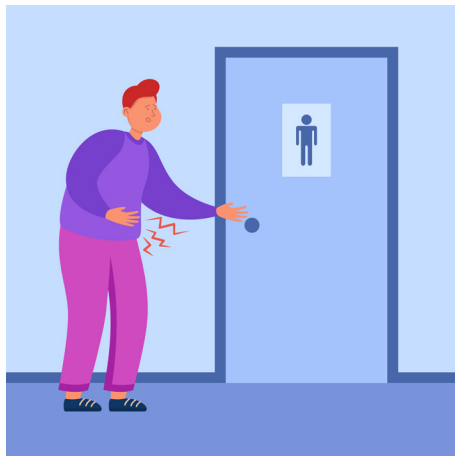
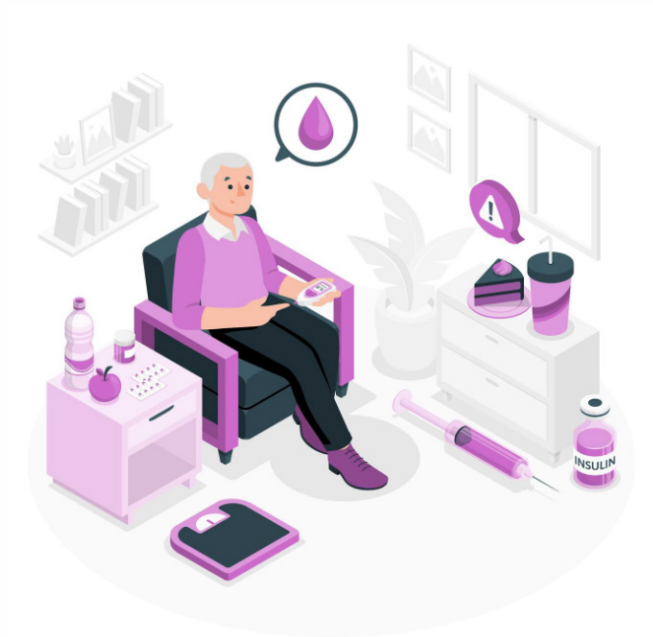
A diabetes é uma doença crônica, caracterizada pela produção diminuída de insulina ou pelo não aproveitamento correto do hormônio (Sacks *et al.*, 2023).

O que é insulina?

A insulina é um hormônio que regula a quantidade de açúcar no sangue, transportando as moléculas para dentro das células do corpo.

Os sintomas incluem:

- poliúria (produção excessiva de urina);
- polidipsia (sede constante);
- perda de peso;
- polifagia (fome frequente), entre outros.



Fonte: Freepik.com (2025).

Além disso, a condição pode provocar complicações, como falência de alguns órgãos, incluindo os olhos.

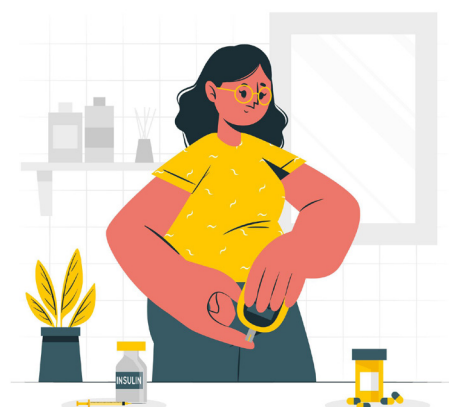
Dessa maneira, é sempre importante realizar exames periódicos para acompanhar e controlar as taxas glicêmicas, e, caso desenvolva a doença, é recomendado o diagnóstico logo no início.

Atualmente, há mais de 13 milhões de diabéticos no Brasil. A doença possui variados tipos, como diabetes gestacional, alguns tipos específicos e os dois tipos mais comuns: diabetes tipo 1 e diabetes tipo 2.



Fonte: Freepik.com (2025).

Diabetes tipo 1 é identificado normalmente na infância ou início da adolescência. Ocorre geralmente por destruição das células produtoras de insulina, o que prejudica a secreção do hormônio e causa o aparecimento dos sintomas. O tratamento para esse tipo exige o uso cotidiano de insulina para controle da glicemia (Katsarou *et al.*, 2017).



Fonte: Freepik.com (2025).

Diabetes tipo 2 tem relação com o estilo de vida do indivíduo, como sobrepeso, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados, entre outros. Esse é o tipo mais comum da doença. Ela é caracterizada por problemas tanto de secreção quanto de ação da insulina. O aparecimento é mais comum por volta dos 40 anos de idade (Galicia-Garcia *et al.*, 2022).



Fonte: Freepik.com (2025).

Estudos afirmam que é possível reduzir os riscos de desenvolver a condição por meio de exercícios físicos, redução do peso e hábitos alimentares saudáveis. Porém, é importante ressaltar como fatores de risco: a genética, a hipertensão, o histórico familiar, doenças renais, uso de medicamentos e outros problemas que podem levar ao quadro de diabetes.

Hipertensão

A hipertensão arterial, ou pressão alta, é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados de pressão sanguínea nas artérias (Ministério da saúde, 2025).



Fonte: Freepik.com (2025).

A hipertensão acontece quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg (ou 14 por 9) (Ministério da saúde, 2025).

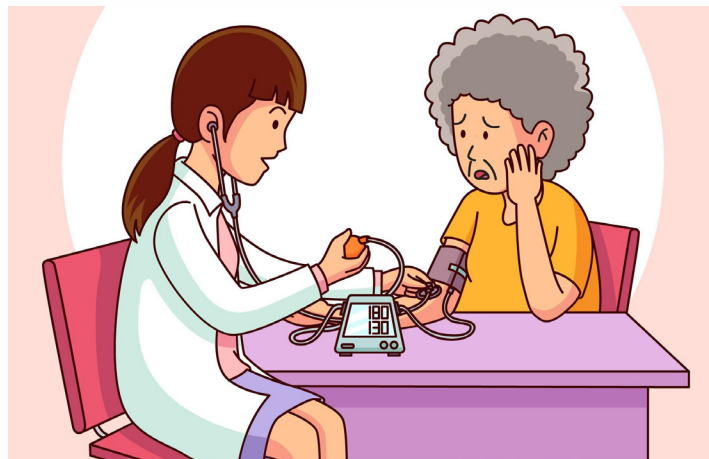
Principais causas

Apesar de ser uma doença herdada dos pais em 90% dos casos, há vários fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, entre eles:

- Fumo.
- Consumo de bebidas alcoólicas.
- Obesidade.
- Estresse.
- Elevado consumo de sal.
- Níveis altos de colesterol.
- Falta de atividade física.

Sintomas

Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito: podem ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal (Ministério da Saúde, 2025).



Fonte: Freepik.com (2025).

Diagnóstico

Medir a pressão regularmente é a única maneira de diagnosticar a hipertensão. Pessoas acima de 20 anos de idade devem medir a pressão ao menos uma vez por ano. Se houver casos de pessoas com pressão alta na família, deve-se medir no mínimo duas vezes por ano (Ministério da Saúde, 2025).

A pressão alta é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, infarto, aneurisma arterial, e insuficiência renal e cardíaca.

Hipertensão na pessoa idosa

Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é a doença crônica não transmissível mais predominante entre as pessoas idosas e constitui o principal fator de risco modificável para as doenças cardiovasculares.

A pessoa idosa com pressão arterial elevada tem alto risco cardiovascular e maior prevalência de diversas doenças relacionadas à idade, perda de autonomia e redução da expectativa de vida (Oliveros *et al.*, 2020).

A Diretriz Americana para o tratamento da hipertensão recomenda, primeiramente, mudanças no estilo de vida do paciente, como a prática de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação saudável. Caso não seja alcançada a normalização dos níveis de pressão arterial, torna-se necessário o uso de tratamento medicamentoso.

Dicas para ter sucesso no seu tratamento medicamentoso

As medicações prescritas pelo seu médico são fundamentais para você se recuperar de forma adequada e segura. Portanto, você deve estar atento a cada informação sobre esse tópico fornecida pelo profissional.

Se o médico lhe passou remédios, você deve prestar atenção nas seguintes informações:

Siga as orientações médicas

É fundamental seguir as instruções de um profissional de saúde sobre dosagens, horários e formas de tomar os medicamentos. Nunca altere a dosagem sem consultar o médico.



Fonte: Freepik.com (2025).

Entender a prescrição

A pessoa idosa ou o responsável deve se certificar de compreender claramente a dosagem, a frequência e a forma de administração do medicamento. Caso haja alguma dúvida, é importante perguntar ao médico ou ao farmacêutico (Portela *et al.*, 2010).



Fonte: Freepik.com (2025).

ATENÇÃO: RESPEITE OS INTERVALOS PRESCRITOS PELO MÉDICO

EXEMPLO: TOMAR A CADA 6 HORAS

Você deve fazer a contagem e tomar o medicamento, nesse exemplo, a cada 6 horas.

Organizar a medicação

Para evitar confusões, é útil organizar os medicamentos em caixas semanais ou diárias. Isso facilita o controle e diminui as chances de erros.

Locais confiáveis onde é possível obter informações de saúde precisas e atualizadas

Ministério da Saúde

O site do Ministério da Saúde (www.gov.br/saude) é uma excelente fonte de dados sobre saúde pública, com conteúdo sobre doenças, tratamentos e orientações para diferentes faixas etárias.



Fonte: Freepik.com (2025).

Organização Mundial da Saúde (OMS)

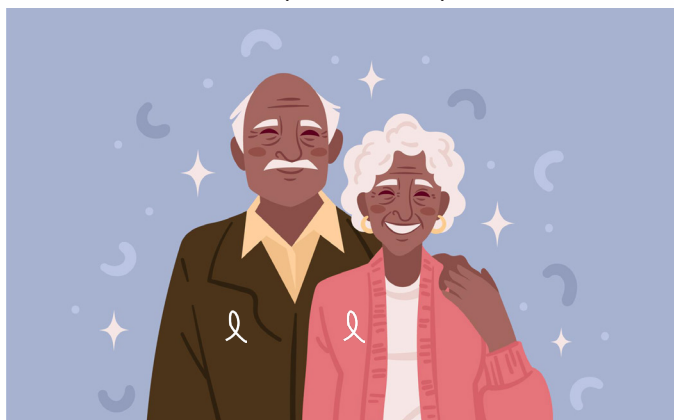
A OMS (www.who.int) oferece informações globais sobre saúde, incluindo dados de doenças, prevenção e campanhas internacionais de saúde.



Fonte: Freepik.com (2025).

Instituto Nacional de Câncer (INCA)

O INCA (www.inca.gov.br) disponibiliza conteúdos especializados sobre prevenção, diagnóstico e tratamento de câncer, sendo uma referência para a saúde pública no Brasil.



Fonte: Freepik.com (2025).

Sociedades médicas e profissionais de saúde

Entidades como a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) e outras publicam informações técnicas sobre doenças e cuidados especializados.



Fonte: Freepik.com (2025).

Aplicativos de saúde oficiais

Alguns aplicativos, como o “Saúde na Hora” e o “Conecte SUS”, oferecem informações e facilitam o acesso a serviços de saúde, como agendamento de consultas e exames.



Fonte: Freepik.com (2025).

Sempre que buscar informações, é importante verificar se a fonte é confiável, se apresenta dados atualizados e é reconhecida por autoridades de saúde. Além disso, em caso de dúvidas ou informações contraditórias, é fundamental consultar um profissional de saúde.



Fonte: Freepik.com (2025).

Considerações finais

O letramento em saúde é uma ferramenta fundamental para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida da pessoa idosa. Ao longo desta cartilha, vimos como o acesso à informação clara, simples e compreensível pode empoderar a pessoa idosa, permitindo-lhe tomar decisões mais conscientes sobre sua saúde e a de seus familiares. É essencial que o cuidado com a saúde se estenda para além do aspecto físico, abrangendo também o conhecimento necessário para que a pessoa idosa se sinta segura e informada nas diversas situações que envolvem seu cotidiano.

O envelhecimento saudável não depende apenas de cuidados médicos, mas também da capacidade de compreender e interpretar as informações sobre o próprio corpo e as condições de saúde. O letramento em saúde pode ser um grande aliado nesse processo, permitindo que a pessoa idosa se torne protagonista da sua própria jornada de cuidado.

Ao continuar sua trajetória, lembre-se de que o aprendizado é contínuo e que buscar, perguntar e compreender são atitudes que contribuem significativamente para a melhoria da qualidade de vida. Nossa esperança é que esta cartilha tenha sido um passo importante na jornada de fortalecimento da autonomia e do empoderamento da pessoa idosa, promovendo um envelhecimento mais saudável, com dignidade e respeito.

Que possamos continuar trabalhando juntos para criar um ambiente onde a informação e o cuidado estejam sempre ao alcance de todos, especialmente dos que mais precisam.

Referências

BRASIL. **Lei nº 6.360**, de 23 de setembro de 1976. Dispõe sobre a vigilância sanitária a que ficam sujeitos os medicamentos, as drogas, os insumos farmacêuticos e correlatos, cosméticos, saneantes e outros produtos, e dá outras providências. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 24 set. 1976. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6360.htm. Acesso em: 24 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cartilha para a Promoção do Uso Racional de Medicamentos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_promocao_uso_racional_medicamentos.pdf. Acesso em: 12 jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de cuidados para a pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 10 jan. 2025.

BUTLER, Mary *et al.* Does cognitive training prevent cognitive decline? A systematic review. **Annals of internal medicine**, v. 168, n. 1, p. 63-68, 2018.

CASTELLANO-TEJEDOR, Carmina. Non-pharmacological interventions for the management of chronic health conditions and non-communicable diseases. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 14, p. 8536, 2022.

CHANG, Yu-Hung; WU, I-Chien; HSIUNG, Chao A. Reading activity prevents long-term decline in cognitive function in older people: evidence from a 14-year longitudinal study. **International Psychogeriatrics**, v. 33, n. 1, p. 63-74, 2021

CIENCIANEWS. Padronizações em Hematologia: Exame Hemograma. Disponível em: https://www.cien-cianews.com.br/arquivos/ACET/IMAGENS/biblioteca-digital/hematologia/padronizacoes_hemato/1.pdf. Acesso em: 16 jan. 2025.

COSER, Janaina *et al.* A importância dos exames laboratoriais para avaliação e acompanhamento da saúde na terceira idade. XVII Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão da Unicruz, 2022. Disponível em: <https://home.unicruz.edu.br/seminario/downloads/anais/ccs/a%20importancia%20dos%20exames%20laboratoriais%20para%20avaliacao%20e%20acompanhamento%20da%20saude%20na%20terceira%20idade.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2025.

GALICIA-GARCIA, Unai *et al.* Pathophysiology of type 2 diabetes mellitus. **International journal of molecular sciences**, v. 21, n. 17, p. 6275, 2020.

GOVERNO FEDERAL. Ministério da Saúde. Diabetes (diabetes mellitus) . Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-aaz/d/diabetes>. Acesso em: 23 jan. 2025.

GROSS, J. L. *et al.* Diabetes Mellito: Diagnóstico, Classificação e Avaliação do Controle Glicêmico. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 46, n. 1, p. 16–26, fev. 2002.

KATSAROU, Anastasia *et al.* Type 1 diabetes mellitus. **Nature reviews Disease primers**, v. 3, n. 1, p. 1-17, 2017.

LIU, Chenxi *et al.* What is the meaning of health literacy? A systematic review and qualitative synthesis. **Family medicine and community health**, v. 8, n. 2, 2020.

MSD MANUAL. Princípios de radiologia: ultrassonografia, raio X, tomografia e ressonância magnética. Manual MSD para Profissionais de Saúde. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt/profissional>. Acesso em: 16 jan. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Hipertensão (pressão alta). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/as-suntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao>. Acesso em: 23 jan. 2025.

OLIVEROS, Estefania *et al.* Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. **Clinical cardiology**, v. 43, n. 2, p. 99-107, 2020.

PASSAMAI, Maria da Penha Baião *et al.* Letramento funcional em saúde: reflexões e conceitos sobre seu impacto na interação entre usuários, profissionais e sistema de saúde. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 16, p. 301-314, 2012.

PORTELA, Alyne da Silva *et al.* Prescrição médica: orientações adequadas para o uso de medicamentos? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 3523-3528, 2010.

SAK, Gabriele; ROTHENFLUH, Fabia; SCHULZ, Peter J. Assessing the predictive power of psychological empowerment and health literacy for older patients' participation in health care: a cross-sectional population-based study. **BMC geriatrics**, v. 17, p. 1-15, 2017.

SACKS, David B. *et al.* Executive summary: guidelines and recommendations for laboratory analysis in the diagnosis and management of diabetes mellitus. **Clinical chemistry**, v. 69, n. 8, p. 777-784, 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. Hipertensão arterial em idosos. Disponível em: <https://www.sbgg-sp.com.br/hipertensao-arterial-em-idosos/>. Acesso em: 23 jan. 2025.

WHO. Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health - Final report of the commission on social determinants of health. 2008. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-IER-CSDH-08>.

