

Questionário de checagem básica para os idosos acima de 65 anos

生年月日 Preencher	年 ano	月 mês	日 dia
氏名 nome			
生年月日 data de nascimento	年 ano	月 mês	日 dia

NO	質問事項 Perguntas		回答はいずれかに○をつけてください。 Coloque um ○ na alternativa correspondente	
1 日常生活 Cotidiano	1	バスや電車で1人で外出していますか Você sai sozinho de ônibus ou trem?	0 はい Sim	1 いいえ Não
	2	日用品の買い物をしていますか Você faz compras dos artigos de uso diário?	0 はい Sim	1 いいえ Não
	3	預貯金の出し入れをしていますか É você própria que efetua a movimentação da sua conta bancária?	0 はい Sim	1 いいえ Não
	4	友人の家を訪ねていますか Você sai para visitar seus amigos?	0 はい Sim	1 いいえ Não
	5	家族や友人の相談にのっていますか Você tem sido procurado por amigos ou familiares para aconselhamento?	0 はい Sim	1 いいえ Não
2 運動機能 Função do movimento	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか Você consegue subir escadas sem utilizar o corrimão ou a parede como apoio?	0 はい Sim	1 いいえ Não
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか Quando quer se levantar de uma cadeira, se levanta sem apoio algum?	0 はい Sim	1 いいえ Não
	8	15分くらい続けて歩いていますか Você tem feito caminhadas cerca de 15 minutos seguidos?	0 はい Sim	1 いいえ Não
	9	この1年間に転んだことがありますか Sofreu alguma queda (tombo) durante o período de um ano ?	1 はい Sim	0 いいえ Não
	10	転倒に対する不安が大きいですか Você se preocupa muito com quedas (tombos)?	1 はい Sim	0 いいえ Não
3 栄養 Nutrição	11	6ヶ月間で2~3Kg以上の体重減少がありましたか Você já teve perda de peso de 2 a 3 quilos em um período de 6 meses?	1 はい Sim	0 いいえ Não

	12	身長 _____ cm 体重 _____ kg (BMI _____) altura _____ cm peso _____ kg (BMI _____) ※BMIとは、体重(kg)÷身長(m ²)で求めます。 *BMI é peso(kg)÷altura(m)÷altura(m)		
4 口腔機能 Cavidade bucal	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか Tem tido mais dificuldade que há 6 meses atrás, de ingerir alimentos duros ?	1 はい Sim	0 いいえ Não
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか Você tem se engasgado com chá ou outros líquidos?	1 はい Sim	0 いいえ Não
	15	口の渇きが気になりますか Você tem problema de ressecamento bucal?	1 はい Sim	0 いいえ Não
5 閉じこもり Reclusão	16	週に1回以上は外出していますか Você tem saído de casa pelo menos 1 vez por semana?	0 はい Sim	1 いいえ Não
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか Comparado ao ano passado, tem diminuído o número de vezes que sai de casa?	1 はい Sim	0 いいえ Não
6 もの忘れ Memória fraca	18	周りの人から「いつも同じ話を聞く」などの物忘れがあると言われますか As pessoas que estão ao seu redor, dizem que você repete a mesma conversa e que está com a memória fraca?	1 はい Sim	0 いいえ Não
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか Você mesmo procura números de telefone e faz ligações telefônicas?	0 はい Sim	1 いいえ Não
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか De vez em quando não sabe dizer o dia e mês em que está ?	1 はい Sim	0 いいえ Não
7 こころ Emocional	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない (Nessas últimas 2 semanas) não sente satisfação na vida diária.	1 はい Sim	0 いいえ Não
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった (Nessas últimas 2 semanas) coisas que antes fazia com prazer, deixaram de ser prazerosas!	1 はい Sim	0 いいえ Não
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる (Nessas últimas 2 semanas) coisas que antes fazia com facilidade, agora não sente vontade de fazer.	1 はい Sim	0 いいえ Não
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない (Nessas últimas 2 semanas) tem pensado, que é uma pessoa inútil.	1 はい Sim	0 いいえ Não
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする (Nessas últimas 2 semanas) tem sensação de cansaço, sem causa aparente.	1 はい Sim	0 いいえ Não