



Cuidador de Idosos

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **cuidador-de-idosos.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

Passo a passo

1. Em Configurações, cadastre os nomes dos remédios, os cuidadores e os limites de pressão e glicemia indicados pelo médico.
2. Em Medicamentos, informe dose, horários, doses por dia e quantos comprimidos há em casa (com a data da contagem).
3. Em Doses, a cada remédio dado, anote data, hora, quem deu e a situação (Dado, Atrasado, Recusou ou Esqueceu).
4. Em Sinais vitais, anote pressão, glicemia, temperatura, batimentos e saturação sempre que medir.
5. No Painel, veja os alertas do mês, as doses não tomadas e os remédios que precisam ser comprados.

O que tem em cada aba

Painel	Últimas medições, alertas, doses e estoque.
Doses	Cada remédio dado, com hora e quem deu.
Medicamentos	Remédios, horários e estoque.
Sinais vitais	Pressão, glicemia e outras medições.
Configurações	Remédios, cuidadores e limites.

O que você ganha

- Registro de cada dose: quem deu, a que horas e se foi recusada
- Alerta automático de pressão alta, glicemia fora do normal e febre
- Estoque de remédios com aviso de quando comprar
- Última pressão e glicemia sempre à vista no painel
- Histórico para levar na consulta médica

Dicas

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.