



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS  
DEPARTAMENTO DE SAÚDE COLETIVA



# ISACAMP-NUTRI 2014

MANUAL DO ENTREVISTADOR



Campinas, SP

## Sumário

<i>Pesquisadores do ISACAMP-NUTRI 2014</i> .....	2
<i>Introdução</i> .....	3
Inquérito de nutrição no município de Campinas (ISACAMP-NUTRI) .....	3
<i>Objetivo do manual</i> .....	3
<i>A importância do entrevistador</i> .....	4
<i>O primeiro contato do entrevistador com o entrevistado</i> .....	4
<i>Recomendações gerais ao entrevistador</i> .....	4
<i>Recomendações gerais para a aplicação do questionário</i> .....	5
Siglas que aparecem no questionário: .....	6
<i>Aplicando o questionário</i> .....	7
Recordatório de 24 horas (R24h) .....	8
Questionário de Frequência Alimentar (QFA) .....	13
Demais questões do questionário .....	14
<i>Tomada de medida antropométrica</i> .....	17
Circunferência da cintura .....	17
Peso .....	19
Altura .....	19
<i>Referências</i> .....	21
<i>Anexos</i> .....	22
1. Roteiro de apresentação e convite de participação na pesquisa .....	22
2. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido .....	23
3. Questionário do ISACAMP-NUTRI .....	24
4. Lista de probes por categorias de alimentos .....	33
5. Informações obrigatórias nos rótulos nutricionais .....	35
6. Roteiro para a aplicação do R24h .....	36
7. Exemplo de preenchimento do R24h - ABORDAGEM USDA .....	37

## **Pesquisadores do ISACAMP-NUTRI 2014**

### **Pesquisador responsável:**

 *Antonio de Azevedo Barros Filho.*

### **Supervisão de campo:**

 *Daniela de Assumpção.*

### **Equipe de pesquisadores:**

-  *Marilisa Berti de Azevedo Barros.*
-  *Regina Mara Fisberg.*
-  *Semíramis Martins Álvares Domene.*
-  *Lia Thieme Oikawa Zangirolani.*
-  *Julicristie Machado de Oliveira.*
-  *Maria Cecília Goi Porto Alves.*
-  *Verônica Gronau Luz.*

### **Alunos de Pós-Graduação**

-  *Lhaís de Paula Barbosa.*
-  *Marici Braz.*
-  *Mariana Contiero San Martini.*
-  *Regina Esteves Jordão.*

### **Apoio técnico**

 *Laís Gomes Maurício (supervisão de campo do ISACAMP 2014).*

## **Introdução**

### **Inquérito de nutrição no município de Campinas (ISACAMP-NUTRI)**

O ISACAMP-NUTRI 2014 é uma pesquisa que tem o propósito de investigar o padrão de consumo alimentar e o estado nutricional de adolescentes (10-19 anos), adultos (20-59 anos) e idosos (60 anos ou mais).

Esta pesquisa compreende um subprojeto a ser realizado em momento posterior, mas de forma acoplada a um inquérito maior, denominado ISACAMP 2014 (Inquérito de Saúde no município de Campinas). As informações nutricionais serão coletadas na mesma amostra sorteada para o ISACAMP 2014, por meio de um questionário aplicado por nutricionistas devidamente treinadas.

O ISACAMP é uma pesquisa domiciliar de base populacional que tem por objetivo analisar as condições de vida e de saúde da população não institucionalizada, residente na área urbana do município de Campinas, São Paulo. O inquérito foi aplicado nos anos de 2001-02, 2008 e, uma nova pesquisa foi iniciada em dezembro de 2013.

O inquérito de nutrição propõe-se a ser conduzido periodicamente para possibilitar o monitoramento dos indicadores obtidos, e também, para produzir uma base de dados que viabilizará a análise do padrão alimentar e de alguns indicadores do estado nutricional para os três segmentos etários que serão estudados. Além disso, a participação de docentes de diferentes instituições acadêmicas permitirá maior utilização dos resultados da pesquisa em iniciações científicas, trabalhos de conclusão de curso, trabalhos de pós-graduação e boletins de disseminação da informação para a população alvo.

### **Objetivo do manual**

Orientar os entrevistadores para o desenvolvimento do trabalho de campo, informando-os sobre a maneira adequada de abordar os participantes e de aplicar o questionário de forma a garantir a qualidade dos dados.

## **A importância do entrevistador**

*O sucesso desta pesquisa depende especialmente do trabalho do entrevistador.*

Um profissional respeitoso, motivado, que conhece o seu instrumento de trabalho e que compreende a relevância social deste projeto, tem maior chance de ser recebido pelo sujeito selecionado, de estimular a participação das pessoas, de esclarecer possíveis dúvidas e de coletar um dado confiável.

O entrevistador representa o Centro Colaborador em Análise de Situação de Saúde (CCAS) e a UNICAMP, portanto um trabalho bem executado contribui para o êxito e a consolidação da pesquisa.

## **O primeiro contato do entrevistador com o entrevistado**

As entrevistas serão feitas mediante o agendamento com as pessoas que já participaram do ISACAMP 2014. Os entrevistadores foram incumbidos de avisar os participantes de que haveria um contato posterior referente à pesquisa de nutrição.

Cada entrevistador ficará responsável por aplicar as entrevistas em determinada área da cidade (setor censitário) e por estabelecer o primeiro contato com o selecionado. Será disponibilizada uma listagem contendo informações sobre o nome, idade, endereço, telefone e e-mail, caso disponível.

O Anexo 1 apresenta o roteiro de apresentação e convite de participação no inquérito de nutrição.

## **Recomendações gerais ao entrevistador**

Realizado o agendamento da entrevista, a próxima etapa acontece na residência do indivíduo. Vocês irão se deparar com todo tipo de situação. Há pessoas que são mais acolhedoras e que provavelmente os convidará para entrar em sua casa, e outras mais reservadas que podem preferir fazer a entrevista no portão da moradia. Também, pode acontecer do entrevistador chegar à casa da pessoa e a mesma se recusar a participar.

O trabalho de entrevistador exige muito “jogo de cintura” para enfrentar as inúmeras situações que lhe serão impostas. Indivíduos extrovertidos e que não

costumam encarar o comportamento do outro como algo pessoal, terão mais facilidade para desenvolver esse trabalho.

Para realizar a visita domiciliar é preciso tomar alguns cuidados:

- 🍎 *Usar um traje apropriado.* Por mais que esteja calor, não será permitido o uso de blusas decotadas e de short. Será fornecido um jaleco para cada entrevistador.
- 🍎 *Cumpra o horário combinado com o participante.* Se houver algum imprevisto que acarrete em atraso, comunique a pessoa.
- 🍎 *Seja respeitoso com o entrevistado.* Antes de iniciar a entrevista, diga o seu nome, faça uma breve apresentação da pesquisa e diga o tempo médio de duração da entrevista.
- 🍎 *Confidencialidade dos dados.* Informe os indivíduos que as informações coletadas são confidenciais e que em hipótese alguma seu nome será divulgado.
- 🍎 *Deixe o entrevistado à vontade.* Caso perceba que a pessoa não está confortável ou que aquele momento não está sendo propício pra ela, pergunte educadamente se ela quer agendar a entrevista em outro momento.
- 🍎 *Assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).* O TCLE é um documento que informa e esclarece o sujeito da pesquisa de forma que ela possa tomar uma decisão sobre a sua participação. Caracteriza uma proteção legal e moral do pesquisador e do pesquisado, visto que ambos assumem responsabilidades (Anexo 2). O entrevistador e o entrevistado devem assinar duas vias, sendo que uma fica com o respondente e outra com o coordenador do ISACAMP-NUTRI.

## **Recomendações gerais para a aplicação do questionário**

A obtenção de um dado de qualidade depende da padronização das entrevistas. Para isso, é preciso realizar um bom treinamento para que todos os entrevistadores conheçam e compreendam cada questão do instrumento de pesquisa. O treinamento é o momento adequado para esclarecer todas as dúvidas, portanto não tenha vergonha de

questionar. Conduzir uma entrevista face a face requer domínio do conteúdo para não demonstrar insegurança ao participante.

- 🍌 *Não interrompa o sujeito.* Assim que introduzir uma pergunta, espere um pouco para a pessoa pensar e não interrompa a sua resposta.
- 🍌 *Não faça julgamentos.* Durante a entrevista, adote um posicionamento neutro. Não expresse opinião sobre o seu comportamento alimentar.
- 🍌 *Mantenha o foco no questionário.* Alguns indivíduos, principalmente os idosos, costumam prolongar a conversa. Se isso ocorrer, delicadamente retome a pergunta de modo a direcionar a atenção da pessoa.
- 🍌 *Não modifique as perguntas.* Faça as perguntas do jeito que foram formuladas. Se a pessoa não entender, repita novamente a questão sem salientar ou omitir palavras ou parte da mesma.

### **Siglas que aparecem no questionário:**

Na maior parte do questionário, após ler a pergunta, o entrevistador deve *esperar a resposta do sujeito* e assinalar *uma das categorias de resposta* pré-definidas. Porém, algumas questões apresentam uma dinâmica diferente, por isso é preciso atenção nas siglas:

- Ⓕ **Ler** as alternativas de resposta para o indivíduo.
- +1 A pergunta permite a seleção de **uma ou mais** respostas.

As perguntas que não possuem siglas devem ser lidas, o entrevistador aguarda o relato espontâneo da pessoa e, em seguida, assinala a alternativa que se enquadra a resposta. Quando fizer a pergunta e a pessoa ficar em dúvida, *não dê dicas de resposta*. Diga educadamente, “*o(a) sr(a) quer que eu repita a pergunta?*”.

Algumas questões apresentam a alternativa “outro(s)”. Esse item deve ser usado se nenhuma das alternativas pré-definidas for compatível com a informação referida. Para evitar que a categoria “outro(s)” seja utilizada equivocadamente, é necessário que o entrevistador tenha domínio do instrumento de pesquisa.

## Aplicando o questionário

Os questionários terão uma etiqueta contendo as seguintes informações: nome da pessoa selecionada, data de nascimento, endereço, o número do setor censitário e do questionário.

Logo abaixo da etiqueta, verifica-se um quadro de controle das visitas. Poderão ser realizadas até quatro visitas ao domicílio, e o entrevistador deve preencher os dados requisitados. Na coluna *resultado da visita*, registrar o código das opções a seguir:

- 🍌 **Realizada.** Se o morador aceitar fazer a entrevista, anotar o *número 1*.
- 🍌 **Recusada.** Em situação de recusa, tente agendar outro momento explicando a importância de sua colaboração para o conhecimento do padrão alimentar e nutricional da população de Campinas. Se o sujeito não ceder, registre o *número 2*.
- 🍌 **Morador ausente.** Se a pessoa selecionada não estiver no domicílio, assinale o *número 3*. Neste caso, será feito outro agendamento por telefone.
- 🍌 **Adiada.** Caso o morador aceite participar, mas por algum motivo tenha que interromper a entrevista, anote o *número 2* e marque uma nova data.
- 🍌 **Excedido o número de tentativas.** Se não conseguir realizar a entrevista na quarta tentativa, assinale o *número 5*.

Selecionar o *sexo* do participante na **Q 1**.

Na questão **Q 2** registre o *total de visitas realizadas* e na **Q 3** o *resultado final da visita* segundo os códigos citados acima.

Na **Q 4** anotar a *data da entrevista*, na **Q 5** o *dia da semana* (exemplos: segunda-feira, terça-feira, sábado, etc.), e na **Q 6** o horário de início da entrevista.

## **Recordatório de 24 horas (R24h)**

A entrevista será iniciada com a aplicação do R24h, com o intuito de minimizar a influência de algumas questões sobre o relato do consumo alimentar (Anexo 3).

O R24h é um dos métodos mais utilizados para estimar o consumo alimentar de indivíduos e grupos populacionais (Fisberg et al, 2005). A qualidade da informação coletada por esse método depende da memória, cooperação e motivação do entrevistado, *mas especialmente do preparo e da atuação do entrevistador*. Pode ser aplicado nos diversos segmentos socioculturais da população e o nível de escolaridade do respondente pouco influi na qualidade do dado (Domene, 2011).

O R24h consiste no levantamento e quantificação de todos os alimentos e bebidas ingeridos nas 24 horas antecedentes à entrevista ou no dia anterior. A opção por referir o dia anterior parece facilitar a transmissão da informação entre o entrevistador e o entrevistado. A entrevista será iniciada com a seguinte frase: *“por favor, me diga tudo o que comeu ou bebeu ontem, desde o momento em que acordou até o horário em que foi dormir”* (Domene, 2011).

O R24h será conduzido segundo o *Multiple-Pass Method* (MPM), instrumento desenvolvido em 1999 por pesquisadores do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA). A versão computadorizada do MPM, intitulada de *Automated Multiple-Pass Method* (AMPM), vem sendo constantemente utilizada por grandes pesquisas nacionais realizadas nos Estados Unidos e no Canadá (USDA, 2013; Moshfegh et al, 2008). O MPM é uma técnica de abordagem para a aplicação do R24h, que visa estimular a memória do respondente e aumentar a precisão da informação (Steinfeldt et al, 2013). O MPM foi proposto em cinco passos, como apresentado no Quadro 1.

Quadro 1. Cinco passos para a aplicação do R24h, segundo o MPM.

Passos	Propósito
<b>1. Listagem Rápida</b>	Coletar uma lista de alimentos e bebidas ingeridos no dia anterior. Estimule o sujeito a lembrar das atividades do dia, isso ajuda a recordar dos alimentos. O sujeito usa estratégias próprias de lembrança.
↓	
<b>2. Alimentos Esquecidos</b>	Lista de alimentos esquecidos: focar a atenção do entrevistado em categorias de alimentos frequentemente não referidos.
↓	
<b>3. Horário, Nome das Refeições e Local de Consumo</b>	Obter o horário, o nome e o local de consumo de cada refeição realizada. Classifica os alimentos em ordem cronológica e os agrupa por refeição. Verificar se a refeição foi feita no domicílio ou fora do domicílio.
↓	
<b>4. Ciclo de Detalhamento</b>	Coletar detalhes de cada alimento relatado (adição de outro alimento, quantidade, técnica de preparo). Revisar cada refeição e os intervalos entre elas.
↓	
<b>5. Sondagem Final</b>	Última oportunidade de recordar qualquer alimento que não foi mencionado. Encorajar o relato de pequenas quantidades de alimentos.

Adaptado de Steinfeldt et al. (2013) e Moshfegh et al. (2008).

#### 🍌 Passo 1 - Listagem Rápida (*Quick List*):

O primeiro passo consiste em obter uma lista de todos os alimentos e bebidas ingeridos no dia anterior. O participante usa a sua própria estratégia para recordar os alimentos. O respondente deve referir o seu consumo sem interrupções e julgamentos, de forma a evitar respostas induzidas. Ao final do relato espontâneo, o entrevistador pode dizer “*algo mais?*”. Utilizar uma linha do formulário do R24h para cada alimento.

⚠️ Se o indivíduo tomar como ponto de partida o horário e/ou o nome da refeição para lembrar-se dos alimentos, registre a informação. Assim, no Passo 3, não será preciso perguntar o que foi citado anteriormente.

#### 🍌 Passo 2 – Alimentos Esquecidos (*Forgotten Foods*):

A utilização de uma lista de alimentos esquecidos ajuda o respondente a se recordar de alimentos que frequentemente não são referidos no recordatório. Estudo norte-americano encontrou que 60% dos participantes relatavam um ou mais alimentos adicionais durante a administração dessa lista, totalizando 6% de todos os alimentos

citados (Ingwersen et al, 2004). A lista contempla seis “*probes*”<sup>1</sup> sobre grupos específicos de alimentos (bebidas alcoólicas; bebidas não alcoólicas; doces; petiscos; frutas, vegetais, queijos; pães) e uma sétima *probe* sobre qualquer outro alimento (Anexo 4). *Probe* pode ser entendido como uma abordagem direcionada a obter uma informação apurada dos itens ingeridos, melhorando a qualidade do recordatório.

 Os alimentos esquecidos deverão ser registrados em suas respectivas refeições. Portanto, serão puladas quatro linhas entre uma refeição e outra para permitir a inclusão de itens alimentares.

 Passo 3 – Horário, nome das refeições (*Time and Eating Occasion*) e local de consumo:

No terceiro passo, o entrevistador deve perguntar o horário e o nome das refeições realizadas. Este questionamento ajuda a estimular a memória do participante, fazendo com que ele se lembre de detalhes que serão necessários no próximo passo. Os nomes devem ser registrados conforme o relato das pessoas. Caso o indivíduo não estabeleça um nome para alguma refeição, anotar como: café da manhã, lanche da manhã, almoço, café da tarde, jantar, lanche da noite (alimento consumido depois do jantar até meia-noite) e lanche da madrugada (consumo entre meia-noite e o café da manhã). Não pergunte o nome da refeição de forma indutiva, por exemplo, “*Este foi o seu café da manhã?*”. Diga da seguinte maneira: “*Que nome você daria a esta refeição?*” ou “*Como você chama esta refeição?*”. Após registrar o nome da refeição, deve-se averiguar se os alimentos foram consumidos no domicílio ou fora do domicílio.

 Passo 4 – Ciclo de detalhamento (*Detail Cycle*):

O entrevistador deve voltar ao primeiro registro do dia e solicitar o detalhamento de cada item ingerido, incluindo as formas de preparo, a composição das preparações, o tipo de alimento e as respectivas quantidades. O entrevistador deve perguntar sobre:

**O tipo do alimento:** normal, *diet* ou *light*; integral, desnatado, semidesnatado; integral ou refinado;

---

<sup>1</sup> Significado de “*Probe*”: investigar, sondar, explorar, aprofundar, inquirir. Dicionário Michaelis.

**Sabor:** suco de qual fruta; leite com sabor de morango, baunilha, chocolate; “leite de soja” com ou sem sabor; pizza de muçarela, portuguesa;

**Marca/nome comercial:** produtos cujo nome comercial é muito conhecido dispensam a necessidade de registrar a marca (exemplos: refrigerante *Coca-Cola*, *Fanta*, *Guaraná*; biscoito *Trakinas*, *Club Social*, *Passa Tempo*; achocolatado *Toddy*, *Nescau*; iogurte *Activia*). No caso de alimentos que as empresas adotam um nome comercial similar, é preciso anotar a marca (exemplo: *iogurte Grego* da Nestlé, Danone, Batavo, Vigor, etc.).

**Características do alimento** (cru, congelado, enlatado, pó);

**Procedência** (alimento pronto para o consumo industrializado ou adquirido em estabelecimento comercial – restaurante, padaria, supermercado -, alimento preparado em casa);

**Técnica de preparo** (frito, assado, grelhado, cozido, refogado);

**Composição das preparações** (anotar todos os ingredientes que compuseram as preparações referidas pelo sujeito, inclusive óleo, sal, temperos, especiarias). Se a pessoa comeu feijoada em um restaurante, por exemplo, o entrevistador deve encorajá-la a dizer tudo o que conseguiu identificar.

Também é preciso perguntar se o alimento consumido foi adicionado de outro alimento, por exemplo, pão com margarina, torrada com geleia, fruta com mel. Caso o indivíduo não relate o complemento, é necessário fazer a pergunta de modo a não influenciar a resposta. Em vez de dizer “*O senhor(a) passou margarina no pão?*”, diga “*O senhor(a) passou algo no pão?*”. O mesmo se aplica para o chá, café, salada e alimentos que frequentemente as pessoas adicionam sal ou açúcar. Nesses casos, a forma adequada e inadequada de questionar é demonstrada a seguir:

✗ “*O senhor(a) adoçou o café com açúcar?*”

✓ “*O senhor(a) adoçou o café?*”

✗ “*Que tempero o senhor(a) colocou na salada?*”

✓ “*O senhor(a) colocou algo na salada?*”

✘ “O senhor(a) colocou sal na pipoca?”

✔ “O senhor(a) usou algum tempero na pipoca?”

No ciclo de detalhamento, assim que terminar de registrar as informações do alimento, deve-se perguntar sobre a quantidade ingerida. *Não é recomendado terminar o ciclo de detalhamento de todos os alimentos para depois coletar as quantidades.* Considerando que o sujeito está refletindo sobre o alimento, fica mais fácil obter a quantidade.

Cada entrevistador utilizará como material de apoio, um registro fotográfico de utensílios e tamanho de porções. Preferencialmente, as quantidades devem ser coletadas em medidas caseiras (copo, xícara, colher de sopa, concha, escumadeira, etc.) e unidade (1 pacote de biscoito, 1 pão francês, etc.). Há pessoas que referem as quantidades em gramas ou mililitros, por exemplo, “*comi 175g de macarrão, 100g de carne...*”. Nesses casos é preciso ter cautela! Questione sobre essa medida (“*Como você obteve esse peso exato?*”; “*Você tirou esse peso de onde?*”), e se ficar em dúvida sobre a precisão referida, tente obter a informação em medida caseira.

#### 🍽️ Passo 5 – Sondagem Final (*Final Probe*):

No quinto passo, deve ser perguntado ao respondente se ele recorda de algum alimento (incluindo água) que ainda não foi mencionado. A memória pode ser estimulada com algumas questões do tipo: “*Você se lembra de ter beliscado algo enquanto preparava a comida?*” ou “*Você se lembra de ter beliscado algo entre as refeições?*”; “*Enquanto realizava alguma atividade do dia - limpar a casa, ida ao supermercado, a caminho do trabalho ou da escola - você se lembra de ter comido ou bebido algo?*”. Às vezes, as pessoas não referem pequenas quantidades por acharem que não vale a pena mencionar.

Rever todos os registros com o participante pode ser uma tarefa exaustiva, dependendo da situação. Nesse caso, o entrevistador deve otimizar o tempo, focando em algo que gerou dúvida ou que foi mais difícil de ser relatado ou mensurado. Enfim, cheque atentamente o preenchimento do formulário a fim de verificar se alguma informação relevante não foi coletada. O Anexo 7 apresenta um exemplo de R24h.

Nesta fase final, os alimentos mais lembrados pelos sujeitos são: água, guloseimas (balas, chicletes, pirulito, chocolates, etc.), sucos e refrescos<sup>2</sup>, e refrigerantes (Steinfeldt et al, 2013).

Perguntar “*Quanto de água você tomou ontem?*” < pode me dizer em copo ou garrafa >. Registrar o volume total de água em utensílio, bem como sua respectiva capacidade. Exemplo: 3 copos de requeijão, 2 garrafinhas de 510 ml, 1 garrafa de 2 l.

Finalizado o preenchimento do R24h, interrogar o indivíduo sobre as questões **Q 7** e **Q 8**.  Lembre-se das siglas. Na **Q 8**, as alternativas de resposta são lidas.

### **Questionário de Frequência Alimentar (QFA)**

O QFA será aplicado em sequência ao R24h, pois o questionário do ISACAMP-NUTRI contempla algumas questões que podem influenciar as respostas das pessoas.

Este protocolo é muito utilizado em estudos epidemiológicos que investigam a relação entre dieta e doenças crônicas não transmissíveis, é considerado o mais prático e informativo instrumento de avaliação do perfil alimentar. Os respondentes são levados a relatar o seu consumo habitual, por meio de uma lista pré-definida de alimentos (Fisberg et al, 2005).

A abordagem para iniciar o QFA será dizendo: “*agora vou fazer algumas perguntas sobre a frequência que o(a) sr(a) consome certos alimentos e bebidas. Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma consumir os seguintes alimentos*”. Em sequência, o entrevistador cita os itens da lista permitindo que o sujeito relate livremente a sua frequência de ingestão (Domene, 2011).

O QFA do ISACAMP-NUTRI foi formulado com base nos marcadores de qualidade alimentar utilizados nas pesquisas, *VIGITEL* (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), *PeNSE* (Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar) e *EpiFloripa* (Condições de Saúde de Adultos e Idosos de Florianópolis). Os demais indicadores incluídos foram baseados na *expertise* da equipe de pesquisadores do inquérito.

---

<sup>2</sup> O termo refresco representa as bebidas industrializadas que são adicionadas de açúcar, adoçante, conservantes, corantes e outras substâncias não presentes naturalmente no alimento. Ex.: Tang, Ades, del Valle, Sufresh, Tanjal, Tampico.

O instrumento contempla 20 itens (Q 9 a Q 34) entre alimentos e bebidas, com detalhamento de alguns alimentos (Anexo 3). A aplicação do QFA requer **atenção nos pulos** contidos em certas perguntas. Por exemplo: “Com que frequência o sr(a) costuma tomar leite?”

Se não toma leite **pular** para Q29 (refrigerante)

Alimentos e bebidas	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 23. Leite	7	6	5	4	3	2	1	0 (pular p/ Q 25)

Q 24. Que tipo de leite costuma tomar? (L)

1. integral      2. semidesnatado      3. desnatado      4. “soja”      5. sem lactose  
6. qualquer um      7. outro      9. NS/NR

Alimentos e bebidas	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 25. Refrigerantes	7	6	5	4	3	2	1	0 (pular p/ Q 27)

### Demais questões do questionário

Q 35. *É gestante?*

Esta pergunta é direcionada às mulheres com idade entre 10 e 49 anos.

As questões subsequentes (Q 36 a Q 45) apresentam conteúdo relacionado ao estado nutricional referido, autoimagem e satisfação com o peso corporal, e práticas para a perda de peso.  Atenção aos pulos e as siglas.

Q 44. *O que você faz para emagrecer?* (+1)

O entrevistador pode assinalar mais de uma resposta se for o caso. Se o indivíduo relatar que toma ou que já tomou medicamento para emagrecer, o entrevistador deve preencher a Q 45. “*Você usa ou já usou alguma vez medicamento para perder peso?*” sem fazer a pergunta.

Para as pessoas que não citarem o uso de medicamento na Q 44, o entrevistador deve fazer a pergunta da Q 45.

**Q 46.** “Como você considera a qualidade da sua alimentação? Você acha que ela é:” (L)

As alternativas de resposta serão lidas para o entrevistado. Se ele responder que considera a qualidade de sua alimentação  *muito boa* ou *boa*, a próxima questão que lhe será feita é a **Q 48.** “O(a) sr(a) acha que come mais do que deveria?”.

Caso o sujeito responda *regular*, *ruim* ou *muito ruim*, ele deve ser indagado sobre **Q 47.** “Por que você acha que não tem uma alimentação de boa qualidade?”. Poderá ser assinalada mais de uma categoria de reposta. Utilize o item “13. outros” apenas se a informação relatada não constar entre as alternativas predefinidas.

**Q 49.** “Você tem alguma preocupação com a quantidade de sal que você consome nos alimentos?”

**Q 50.** “Você acha que é adequada a quantidade de sal presente nos alimentos e nas refeições que você consome?”

Essas perguntas avaliam a percepção do indivíduo quanto ao consumo de sal.

**Q 51.** “Na sua casa são utilizados temperos prontos industrializados para preparar as refeições?”

A categoria de resposta “*não se aplica*” deve ser selecionada nas situações em que a pessoa não cozinha em casa.

**Q 52.** Assinalar o número de dias da semana que o participante realiza cada uma das refeições mencionadas.

**Q 53.** “Normalmente, onde o(a) sr(a) almoça?”

Se a resposta for “*em casa*”, passar para a **Q 54.** “E quem é que prepara a comida?”. Para quem referir “*estabelecimentos comerciais*” a pergunta posterior será a **Q 55.** “O(a) sr(a) costuma almoçar comida por kilo? Se sim, com que frequência?”. Mas, se a resposta da pessoa se enquadrar nas opções 3, 4, 5 ou 6, pular para a **Q 56.**

O item 3 “*restaurante próprio da empresa*” contempla funcionários que recebem alimentação da empresa, beneficiados pelo Programa de Alimentação do

Trabalhador (PAT). Na alternativa 4, “bandejão” refere-se aos restaurantes universitários.

**Q 56.** “Normalmente, o(a) sr(a) costuma fazer as suas refeições sozinho ou acompanhado?”

Para cada refeição proposta, indagar se o entrevistado costuma realizá-la sozinho ou acompanhado **Q a.** *Em dia de semana* e de **Q b.** *Fim de semana.*

**Q 57.** “Algum morador deste domicílio recebe dinheiro do Programa Bolsa Família ou de outro programa de transferência de renda?”

Se o indivíduo disser que recebe dinheiro de outro programa, anotar o respectivo nome no item 3.

**Q 58.** Registrar o total de pessoas que residem no domicílio (incluindo o respondente).

**Q 59.** “Com quem você vive neste domicílio?”

Selecionar a relação familiar do participante com os demais moradores da residência. Os itens 4, 5, 6, 7, 8 e 12 são complementados com a pergunta “*Quantos*”. Na opção “13. *outro familiar*”, anotar quem.

**Q 60.** “Ao comprar um alimento, o(a) sr(a) costuma verificar as informações que estão no rótulo / na embalagem?”

Se a resposta for *sim* ou *às vezes*, o entrevistador deve questionar o indivíduo sobre **Q 61.** “O que o(a) sr(a) costuma verificar no rótulo de alimentos e na tabela nutricional?”. Foram definidas algumas categorias de resposta para a **Q 61**, podendo o entrevistador assinalar mais de uma, se for o caso.

Se o sujeito mencionar o item 1 “*gordura*”, passar para a **Q 62.** “O que o(a) sr(a) costuma verificar em relação à *gordura*?”. Para os demais itens, pular para a **Q63.**

No Brasil, o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos é a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). As informações estabelecidas como obrigatórias nos rótulos de alimentos são: a *lista de ingredientes*, *origem do*

*produto, prazo de validade, conteúdo líquido, lote e a tabela nutricional* (MS, 2008). Essas informações são apresentadas no Anexo 5, com um exemplo de produto.

A questão **Q 63** investiga se a pessoa se preocupa com o uso de agrotóxicos no alimento adquirido, e a **Q 64** explora sobre o consumo de alimentos orgânicos.

A **Q 68** e a **Q 69** correspondem a informações do entrevistador.

Registrar na **Q 70** o horário de encerramento da entrevista.

**Q 71.** “*Quem respondeu o questionário?*”

Se a alternativa for “2. *outro*”, anote quem na **Q 72**.

Descreva no campo “*observação*” qualquer situação que julgue importante. Você pode escrever sobre a receptividade da pessoa quanto à entrevista, se houve dificuldade em alguma questão, ou mesmo se a tomada de medida antropométrica causou desconforto.

## **Tomada de medida antropométrica**

### **Circunferência da cintura**

De toda a amostra de 3.000 indivíduos será tomada a medida da circunferência da cintura utilizando uma fita métrica flexível e inextensível de 205 cm de comprimento, com precisão de uma casa decimal. A medida será obtida em duplicata. Com base na recomendação proposta pelo Ministério da Saúde (MS, 2011), a aferição será feita da seguinte maneira:

1. O indivíduo deve estar em pé, em posição ereta, com os braços ao lado do corpo, com as pernas paralelas e ligeiramente separadas.

2. A roupa deve ser afastada, de forma que a região da cintura fique despida. A medida não pode ser tomada sobre a roupa ou o cinto.

3. Realizar uma marcação pequena a caneta no ponto médio entre a borda inferior da última costela e o osso do quadril (crista ilíaca), visualizada na frente da pessoa, do lado direito ou esquerdo.

4. Segurar o ponto zero da fita métrica com uma mão e, com a outra, passar a fita ao redor da cintura sobre a marcação realizada. Este procedimento será feito pelo lado direito ou esquerdo do indivíduo.

5. Checar se a fita está no mesmo nível em todas as partes da cintura. A fita não deve ficar larga, nem apertada.

6. Pedir a pessoa que inspire e, em seguida, expire totalmente. Realizar a leitura imediata, antes que ela inspire novamente.

As Figuras 1 e 2 apresentam a técnica de aferição da circunferência da cintura segundo o estado nutricional. Em relação à Figura 2 (lado direito), o correto é a antropometrista verificar o valor com os olhos no mesmo nível da fita.



Figura 1. Técnica de aferição da circunferência da cintura.



Figura 2. Técnica de aferição da circunferência da cintura para abdome redondo.

## **Peso**

O peso será verificado em uma subamostra de 600 pessoas (200 em cada grupo etário a ser estudado), com o uso de balança eletrônica portátil de plataforma digital com capacidade de 200 kg e graduação de 50 gramas.

A balança deverá ser colocada em local plano bem iluminado para permitir a leitura do peso. Depois de ligar o equipamento e esperar que chegue ao zero, solicitar ao indivíduo que suba na parte central da plataforma estando com roupas leves, sem objetos nos bolsos, descalço, ereto, com os pés juntos, braços ao lado do corpo e que permaneça imóvel. Efetuar a leitura assim que o valor estiver fixado no visor (MS, 2011).

## **Altura**

A altura será aferida de toda a amostra por meio de estadiômetro portátil, com trena retrátil, com extensão de 210 cm e precisão de 0,1 cm. O instrumento será fixado em uma parede lisa e sem rodapé. Se o domicílio não tiver parede sem rodapé, realizar a medida numa porta considerando o espaço entre o chão e a base inferior. Executar o procedimento definido pelo MS (2011):

1. O sujeito deve ser posicionado no centro do equipamento, em pé, ereto, com os braços estendidos ao longo do corpo, sem objetos na cabeça, descalço e sem meias.
2. A cabeça deve ser mantida no Plano de Frankfort, formando uma linha horizontal entre a margem inferior da abertura do orbital e a margem superior do meato auditivo externo (Figura 3).

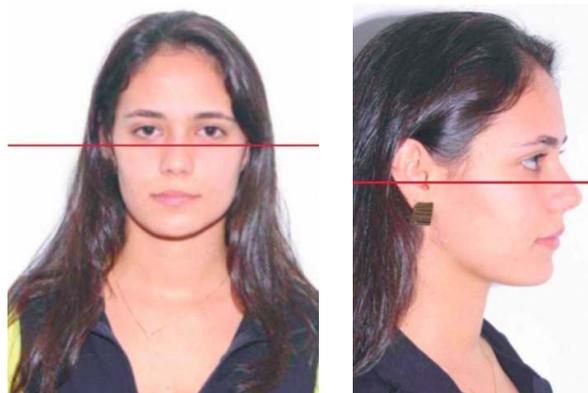


Figura 3. Posição da cabeça, segundo o Plano de Frankfort.

3. As pernas devem estar paralelas, contudo não é preciso que as partes internas sejam encostadas. Os pés devem formar um ângulo reto com as pernas.

Idealmente, a parte posterior da cabeça (região do occipital), os ombros, as nádegas, as panturrilhas e os calcanhares devem ficar em contato com o estadiômetro/parede (Figura 4). Quando não for possível encostar os cinco pontos, posicionar pelo menos três deles.

4. Abaixar a parte móvel do instrumento pressionando-a sobre a cabeça, de modo a comprimir o cabelo. Retirar o participante quando tiver certeza que ele não se moveu.

5. Realizar a leitura da medida sem soltar a parte móvel do estadiômetro.

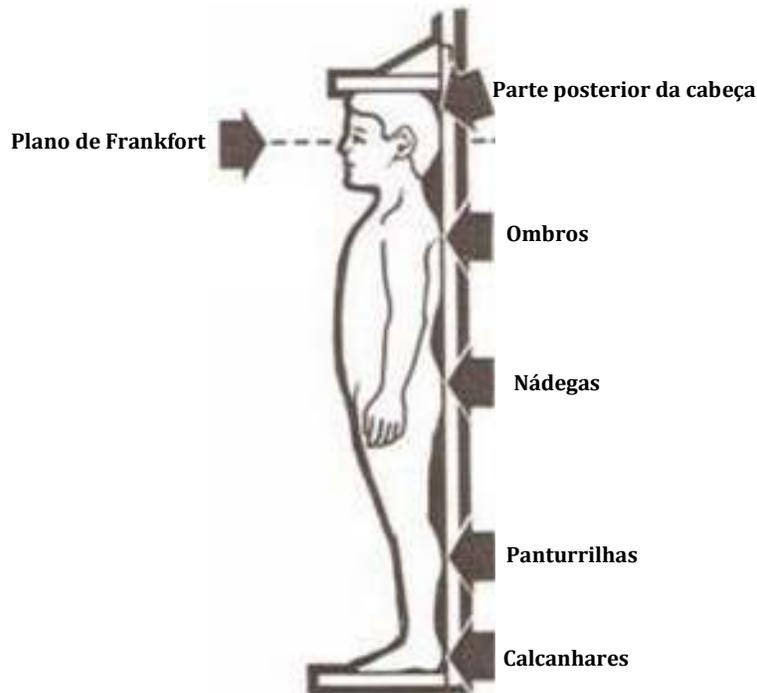


Figura 4. Técnica de aferição da altura segundo Plano de Frankfort.

## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores. Brasília; 2008.

Brasil. Ministério da Saúde. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN. Brasília; 2011. 76p.

Domene SMA. Avaliação do consumo alimentar. In: Taddei JA, Lang RMF, Silva GL, Toloni MHA. Nutrição em Saúde Pública. Rio de Janeiro: Rubio; 2011.

Fisberg RM, Martini LA, Slater B. Métodos de inquéritos alimentares. In: Fisberg RM, Slater B, Marchioni DML, Martini LA. Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas. São Paulo: Manole; 2005.

Ingwersen L, Raper N, Anand J, Moshfegh A. Validation study shows importance of probing for forgotten foods during a dietary recall. J Am Diet Assoc 2004; 104(8).

Moshfegh AJ, Rhodes DG, Baer DJ, Murayi T, Clemens JC, Rumpler WV et al. The US Department of Agriculture Automated Multiple-Pass Method reduces bias in the collection of energy intakes. Am J Clin Nutr 2008; 88:324-32.

Steinfeldt L, Anand J, Murayi T. Food reporting patterns in the USDA Automated Multiple-Pass Method. Procedia Food Science 2013; 145-56.

United States Department of Agriculture. USDA Automated Multiple-Pass Method. Disponível em: <http://www.ars.usda.gov/services/docs.htm?docid=7710#what>.

## Anexos

### 1. Roteiro de apresentação e convite de participação na pesquisa



#### Contato por telefone

“Bom dia! Por favor, eu gostaria de falar com o(a) sr(a) <...>. Meu nome é <...>, sou entrevistadora da UNICAMP. O(A) sr(a) recebeu na sua casa o entrevistador da pesquisa de saúde ISACAMP, está lembrado? Todas as pessoas que participaram do ISACAMP serão convidadas para fazer parte do estudo de nutrição, o ISACAMP-NUTRI, que tem por objetivo avaliar a alimentação e o estado nutricional de adolescentes, adultos e idosos da cidade de Campinas. O tempo de aplicação do questionário leva cerca de 30 minutos. Caso o(a) sr(a) aceite participar, podemos agendar o dia e horário pra você me receber. Para melhorar a alimentação das pessoas é preciso saber o que elas comem, por isso a sua participação é muito importante. O(A) sr(a) aceita fazer parte da pesquisa?”



#### Visita domiciliar

“Bom dia, meu nome é <...>, o(a) sr(a) <...> está? Entrei em contato com o senhor a respeito da pesquisa de nutrição, o ISACAMP-NUTRI. Esta pesquisa é uma complementação daquela que o senhor já participou. Agora o objetivo é avaliar a alimentação e o estado nutricional da população de Campinas. O tempo de aplicação do questionário leva cerca de 30 minutos. Podemos iniciar a entrevista?”

- Se a pessoa disser sim, primeiro, leia o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e solicite a sua assinatura. Lembre-se que ambos, entrevistador e entrevistado, devem assinar duas vias, sendo que uma fica com o participante.
- Caso o sujeito diga não, peça para agendar outra visita.

## 2. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

**Projeto de Pesquisa: INQUÉRITO DOMICILIAR DE SAÚDE: monitoramento da tendência e da desigualdade social no padrão alimentar da população.**

UNICAMP/ Departamento de Pediatria e Departamento de Saúde Coletiva / FCM / CCAS

No caso de menores de 18 anos ou pessoas impossibilitadas de responder a entrevista, este Termo será apresentado para o responsável ou cuidador.

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Estamos realizando essa pesquisa sobre as condições de nutrição e alimentação dos moradores do município de Campinas cujo pesquisador responsável é o Prof. Antonio de Azevedo Barros Filho do Departamento de Pediatria da UNICAMP.

Gostaríamos de convidá-lo(a) a participar desta pesquisa. Os dados deste estudo serão utilizados para acompanhar a evolução dos indicadores nutricionais e da qualidade da alimentação da população de Campinas. Sua participação e sua opinião são muito importantes para o nosso estudo.

Se aceitar este convite, sua participação consistirá em responder a um questionário que contém perguntas sobre os seus hábitos alimentares e outros aspectos sobre nutrição. Além disso, iremos coletar a medida de sua altura e circunferência da cintura e, caso o Sr.(a) seja um dos selecionados para uma subamostra, também será tomada a medida de seu peso. A entrevista e tomada de medidas levará cerca de 30 minutos.

Não há riscos ou benefícios previsíveis para o participante, e não haverá ganho financeiro para participar desta pesquisa. O(a) Sr.(a) tem a liberdade de aceitar ou recusar participar do estudo, de não responder a alguma questão, de interromper a entrevista e de poder continuá-la em um outro dia, ou de não aceitar fazer a tomada das medidas, se assim desejar. Reforçamos que qualquer tipo de recusa não acarretará nenhum tipo de prejuízo para o(a) Sr.(a).

O entrevistador treinado para realizar esta pesquisa, compromete-se a guardar sigilo de todas as informações obtidas. O seu questionário receberá um número e o seu nome não constará no banco de dados que será utilizado para a análise. Na divulgação dos dados, nunca será mencionado o nome de qualquer pessoa que tenha respondido ao questionário, e ninguém, além do entrevistador e dos pesquisadores responsáveis, terá acesso aos nomes dos entrevistados nesta pesquisa.

O(A) Sr.(a) aceita participar dessa pesquisa?      ( ) Sim      ( ) Não

O(A) Sr.(a) aceita participar da tomada de medidas?      ( ) Sim      ( ) Não

Este TCLE, assinado pela pesquisadora de campo, também deverá ser assinado pelo Sr.(a) que ficará com uma das vias.

Campinas \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do(a) entrevistado(a)

\_\_\_\_\_  
Assinatura da Pesquisadora de campo

\_\_\_\_\_  
Assinatura do(a) Responsável

Grau de Parentesco: \_\_\_\_\_ RG: \_\_\_\_\_

#### Responsável pela pesquisa

Prof. Dr. Antonio de Azevedo Barros Filho  
Departamento de Pediatria – FCM-UNICAMP

Telefone: 3521-9249 / e-mail: [ccas@fcm.unicamp.br](mailto:ccas@fcm.unicamp.br)  
3521-7121 / e-mail: [abarros@fcm.unicamp.br](mailto:abarros@fcm.unicamp.br)

Caso tenha alguma reclamação sobre os aspectos éticos desta pesquisa, incluindo reclamações ou denúncias, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética da UNICAMP, pelo telefone 3521-8936 ou pelo e-mail: [cep@fcm.unicamp.br](mailto:cep@fcm.unicamp.br), ou no endereço: Rua Tessália Vieira Camargo, 126, CEP 13083-887.

### 3. Questionário do ISACAMP-NUTRI



INQUÉRITO DE NUTRIÇÃO E CONSUMO  
ALIMENTAR DO MUNICÍPIO DE CAMPINAS

ISACAMP-NUTRI 2014



Meu nome é <...>. Eu agendei um horário com o sr(a) para realizar uma pesquisa sobre alimentação. Podemos conversar? <se sim, apresente o termo de consentimento>. Vou fazer algumas perguntas sobre o seu hábito alimentar e sobre o seu peso. Não existem respostas certas ou erradas e as informações dadas pelo sr(a) são confidenciais.

Visita	Data	Hora	Nome do entrevistador	Observações	Resultado da visita
1ª					
2ª					
3ª					
4ª					

1. Realizada    2. Recusada    3. Morador ausente    4. Adiada    5. Excedido o nº de tentativas

Q 1. Sexo: 1. Masculino    2. Feminino

Q 2. Nº de visitas realizadas: |\_|\_|

Q 3. Resultado final das visitas: |\_|\_|

Q 4. Data da entrevista: |\_|\_|/|\_|\_|/|\_|\_|

Q 5. Dia da semana: \_\_\_\_\_

Q 6. Horário da entrevista: início: |\_|\_|:|\_|\_|

#### RECORDATÓRIO DE 24 HORAS

	Alimentos, bebidas e/ou preparações	Horário	Nome da Refeição / onde foi feita	Tipo / Forma de Preparo	Quantidades (medidas caseiras)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

	<b>Alimentos, bebidas e/ou preparações</b>	<b>Horário</b>	<b>Nome da Refeição / onde foi feita</b>	<b>Tipo / Forma de Preparo</b>	<b>Quantidades (medidas caseiras)</b>
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					

**Q 7.** Os alimentos consumidos no dia de ontem foram os que o(a) sr(a) normalmente costuma comer?

1. sim                    2. não                    9. NS/NR

**Q 8.** O(a) sr(a) considera que no dia de ontem a quantidade de alimentos consumida foi: (L)

1. normal  
2. maior que o normal  
3. menor que o normal  
9. NS/NR

Agora vou fazer algumas perguntas sobre a frequência com que o(a) sr(a) consome certos alimentos e bebidas. Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma consumir os seguintes alimentos:

<b>Alimentos e bebidas</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Q 9.</b> Verdura ou legume cru (alface, tomate, rúcula, agrião, repolho, beterraba, cenoura)	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 10.</b> Verdura ou legume cozido; <b>Não vale</b> batata, mandioca/aipim, mandioquinha, cará, inhame	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 11.</b> Feijão	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 12.</b> Outras leguminosas (grão de bico, lentilha, ervilha)	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 13.</b> Alimentos integrais (pães, arroz, biscoitos, macarrão, grãos integrais, aveia, granola, linhaça)	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 14.</b> Suco artificial (pó, caixinha, concentrado, soja) Ex. Tang, Tanjal, Groselha, <i>Clight</i> , del Valle, Ades	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 15.</b> Doces/sobremesas (chocolate, bombom, sorvetes, doces caseiros, chiclete, balas)	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 16.</b> Embutidos (presunto, salame, mortadela, <i>nuggets</i> , <i>steak</i> , salsicha, linguiça, hambúrguer)	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 17.</b> Carne frita (bife a milanesa, bolinhos, <i>nuggets</i> , <i>steak</i> )	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 18.</b> Outras frituras (Ex. batata-frita, pastel, salgados)	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 19.</b> Churrasco/churrasquinho	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 20.</b> Biscoito/bolacha (Ex. Trakinas, Club Social, wafer)	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 21.</b> Salgadinhos “de pacote” (Ex. Ruffles, Cheetos, Fandangos)	7	6	5	4	3	2	1	0
<b>Q 22.</b> Comidas prontas/ <i>fast food</i> (Ex. pratos prontos da Sadia/Perdigão, McDonald’s, Bob’s, Subway)	7	6	5	4	3	2	1	0

<b>Alimentos e bebidas</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Q 23.</b> Leite	7	6	5	4	3	2	1	0 (pular p/ Q 25)

**Q 24.** Que tipo de leite costuma tomar? (L)

1. integral            2. semidesnatado            3. desnatado            4. “soja”            5. sem lactose  
6. qualquer um            7. outro            9. NS/NR

Alimentos e bebidas	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 25. Refrigerantes	7	6	5	4	3	2	1	0 (pular p/ Q 27)

Q 26. Que tipo de refrigerante costuma tomar? (L)

1. normal      2. diet/light/zero      3. qualquer um      9. NS/NR

Alimentos e bebidas	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 27. Carne vermelha	7	6	5	4	3	2	1	0 (pular p/ Q 29)

Q 28. O sr(a) costuma comer a carne vermelha: (L)

1. com gordura aparente      2. só come carnes magras      3. ambos      9. NS/NR

Alimentos e bebidas	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 29. Frango / galinha	7	6	5	4	3	2	1	0 (pular p/ Q 31)

Q 30. O sr(a) costuma comer a carne de frango/galinha: (L)

1. com pele      2. só come frango/galinha sem pele      3. ambos      9. NS/NR

Alimentos e bebidas	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 31. Peixe e outros pescados	7	6	5	4	3	2	1	0 (pular p/ Q 33)

Q 32. O sr(a) costuma comer a carne de peixe: (L)

1. frita      2. outra forma de preparo      3. ambos      9. NS/NR

Alimentos e bebidas	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 33. Frutas <i>in natura</i> (não vale suco natural)	7 (pular p/ Q 35)	6 (pular p/ Q 35)	5 (pular p/ Q 35)	4	3	2	1	0

Q 34. Por que não consome frutas com mais frequência? (+1)

1. não gosto
2. custa caro
2. estraga rápido
3. não tenho hábito, não tenho costume de comer
4. tenho preguiça de lavar/descascar
5. não tem em casa, a família não costuma comprar
6. outro: \_\_\_\_\_
9. NS/NR

**PARA MULHERES DE 10 A 49 ANOS**

Q 35. É gestante? 1. não      2. sim      9. NS/NR

Q 36. Qual o seu peso?   |\_|\_|\_|kg |\_|\_|\_|g   9. NS/NR

Q 37. Quanto tempo faz que se pesou pela última vez?

1. menos de 1 mês   2. entre 1 e 6 meses   3. entre 6 meses e 1 ano   4. mais de 1 ano   5. Não lembra

Q 38. Qual a sua altura?   |\_| m |\_|\_| cent.   9. NS/NR

Q 39. Em relação a seu peso, você se considera: (L)

1. muito magro(a)  
2. um pouco magro(a)  
3. magro(a)  
4. normal  
5. um pouco gordo(a)  
6. gordo(a)  
7. muito gordo(a)  
9. NS/NR

Q 40. Você gostaria de mudar o seu peso?   1. não → **passe para Q 45**   2. sim   9. NS/NR

Q 41. Quanto você gostaria de pesar?   |\_|\_|\_|kg |\_|\_|\_|g   9. NS/NR

Q 42. Você gostaria de ganhar ou de perder peso?   1. ganhar → **passe para Q 45**   2. perder   9. NS/NR

Q 43. Você faz alguma coisa para emagrecer?   1. não → **passe para Q 45**   2. sim

Q 44. O que você faz para emagrecer? (+1)

1. tem cuidado com o que vai comer  
2. faz dieta  
3. pratica exercício, esporte, caminhada  
4. deixa de fazer alguma refeição  
5. toma medicamento  
6. usa substitutos de refeição (ex: *shake*)  
7. outro: \_\_\_\_\_  
9. NS/NR

Q 45. Você usa ou já usou alguma vez medicamento para perder peso?

1. não                   2. sim, já usei                   3. sim, uso                   9. NS/NR

**Q 46.** Como você considera a qualidade da sua alimentação? Você acha que ela é: (L)

1. muito boa } → **passa para Q 48**
2. boa }
3. regular
4. ruim
5. muito ruim
9. NS/NR

**Q 47.** Por que você acha que não tem uma alimentação de boa qualidade? (+1)

1. não como / como pouca fruta
2. não como / como pouca verdura/legume
3. não tomo / tomo pouco leite
4. não como / como pouco cereal integral
5. como / como muita massa
6. como / como muita carne vermelha
7. como / como muito pão
8. tomo / tomo muito refrigerante
9. como / como muito salgadinho/biscoito
10. como / como muito doce
11. como / como muito comida pronta/*fast food*
12. como / como muita fritura
13. outros: \_\_\_\_\_
99. NS/NR

**Q 48.** O(a) sr(a) acha que come mais do que deveria?

1. não            2. sim            9. NS/NR

**Q 49.** Você tem alguma preocupação com a quantidade de sal que você consome nos alimentos?

1. não            2. sim            9. NS/NR

**Q 50.** Você acha que é adequada a quantidade de sal presente nos alimentos e nas refeições que você consome?

1. não            2. sim            9. NS/NR

**Q 51.** Na sua casa são utilizados temperos prontos industrializados para preparar as refeições? (Ex: Sazón, Knorr, Arisco, Meu Arroz, alho temperado)

1. não            2. sim            3. não se aplica            9. NS/NR

Q 52. Normalmente, em quantos dias da semana o(a) sr(a) realiza as seguintes refeições: (L)

Refeições	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 52. 1. Café da manhã	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 52. 2. Lanche da manhã	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 52. 3. Almoço	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 52. 4. Café da tarde	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 52. 5. Jantar	7	6	5	4	3	2	1	0
Q 52. 6. Lanche da noite	7	6	5	4	3	2	1	0

Q 53. Normalmente, onde o(a) sr(a) almoça?

1. em casa → **passa para Q 54**
  2. em estabelecimentos comerciais (restaurante / cantina / padaria / bar) → **passa para Q 55**
  3. em restaurante próprio da empresa
  4. na escola (merenda escolar / bandeirão)
  5. no trabalho / escola, mas leva comida de casa
  6. no trabalho / escola, mas pede marmitex
- } → **passa para Q 56**
9. NS/NR

Q 54. E quem é que prepara a comida?

1. comprada pronta
2. empregada
3. o próprio / membro da família
9. NS/NR

Q 55. O(a) sr(a) costuma almoçar comida por kilo? Se sim, com que frequência? (+1)

1. não
2. sim, 1 a 2 vezes na semana
3. sim, 3 a 4 vezes na semana
4. sim, 5 a 6 vezes na semana
5. todos os dias da semana
9. NS/NR

Q 56. Normalmente, o(a) sr(a) costuma fazer as seguintes refeições sozinho(a) ou acompanhado(a)? (L)

Refeições	Q a. Em dia de semana		Q b. Fim de semana	
	sozinho	acompanhado	sozinho	acompanhado
Q 56. 1. Café da manhã	1	2	1	2
Q 56. 2. Almoço	1	2	1	2
Q 56. 3. Jantar	1	2	1	2

**Q 57.** Algum morador deste domicílio recebe dinheiro do Programa Bolsa Família ou de outro programa de transferência de renda?

1. não      2. sim, do Bolsa Família      3. sim, de outro programa: \_\_\_\_\_ 9. NS/NR

**Q 58.** Incluindo você, quantas pessoas moram neste domicílio? \_\_\_\_\_

**Q 59.** Com quem você vive neste domicílio? (+1)

- |   |  |
|---|--|
| 1. cônjuge                                    | 8. tio/tia → <b>Q 59. 5.</b> Quantos: _____    |
| 2. pai  | 9. genro                                       |
| 3. mãe  | 10. nora                                       |
| 4. filho(os) → <b>Q 59. 1.</b> Quantos: _____ | 11. cunhado(a)                                 |
| 5. irmão(os) → <b>Q 59. 2.</b> Quantos: _____ | 12. amigo(os) → <b>Q 59. 6.</b> Quantos: _____ |
| 6. avô/avó → <b>Q 59. 3.</b> Quantos: _____   | 13. outro familiar: _____                      |
| 7. neto(os) → <b>Q 59. 4.</b> Quantos: _____  | 14. mora sozinho                               |

**Q 60.** Ao comprar um alimento, o(a) sr(a) costuma verificar as informações que estão no rótulo / na embalagem?

1. não → passe para **Q 63**      2. sim      3. às vezes      9. NS/NR

**Q 61.** O que o(a) sr(a) costuma verificar no rótulo de alimentos e na tabela nutricional? (+1)

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| 1. gordura          | } → passe para <b>Q 63</b> |
| 2. caloria          |                            |
| 3. glúten           |                            |
| 4. fibra            |                            |
| 5. sódio            |                            |
| 6. data de validade |                            |
| 7. outro: _____     |                            |
| 9. NS/NR            |                            |

**Q 62.** O que o(a) sr(a) costuma verificar em relação à gordura? (+1)

1. quantidade
2. gordura saturada
3. gordura *trans*
4. colesterol
5. outro: \_\_\_\_\_
9. NS/NR

**Q 63.** Ao adquirir/comprar um alimento, o(a) sr(a) se preocupa se foi utilizado agrotóxicos/veneno na produção daquele alimento?

1. não      2. sim      9. NS/NR

**Q 64.** O(a) sr(a) consome alimentos orgânicos ou cultivados sem agrotóxicos/venenos?

1. não      2. sim      3. as vezes      4. uma parte dos alimentos      9. NS/NR

**Tomada de medida antropométrica:**

**Q 65.** Medida da circunferência da cintura: **Q 65. 1.** \_\_\_\_\_ cm      **Q 65. 2.** \_\_\_\_\_ cm

**Q 66.** Medida da altura: |\_\_| m |\_\_|\_\_| cent.

**VALIDAÇÃO DA MEDIDA DE PESO**

O indivíduo foi selecionado para a aferição do peso?      1. sim      2. não → **pular para Q 68**

**Q 67.** Peso |\_\_|\_\_|\_\_|kg |\_\_|\_\_|\_\_| g

**Q 68.** Nome do entrevistador: \_\_\_\_\_

**Q 69.** Código do entrevistador: \_\_\_\_\_

**Q 70.** Horário da entrevista: término |\_\_|\_\_|:|\_\_|\_\_|

**Q 71.** Quem respondeu o questionário:      1. o selecionado      2. outro → **passar para Q 72**

**Q 72.** Quem: \_\_\_\_\_

**Observações:**

	Checagem do quest.	Quantificação do R24h	Digitação do quest.	Digitação do R24h
Nome				
Data				

## **4. Lista de probes por categorias de alimentos**

### **Bebidas não alcoólicas**

Café, chá, refrigerante, leite, suco e refresco.

Investigar sobre:

-  Adição de açúcar ou adoçante no café/chá/leite/suco e refresco em pó;
-  Tipo de leite – integral, desnatado, semidesnatado;
-  Tipo de refrigerante – normal, *diet*, zero;
-  Tipo de refresco – pó, caixinha; normal ou *diet*;
-  Chá – preparado em casa ou de industrializado (lata, caixinha...).

### **Bebidas alcoólicas**

Cerveja, vinho, cachaça/pinga, vodca, uísque, batida.

Investigar sobre:

-  Tipo de vinho – branco ou tinto;
-  Vodca, uísque – adição de refrigerantes, suco/refresco, água de coco, energético.

### **Doces**

Chocolate, bolo, torta, pudim, bala, chiclete, doce de fruta, sorvetes.

Investigar sobre:

-  Tipo de doce – normal ou diet;
-  Tipo de chocolate – branco, ao leite, amargo.
-  Bolos – simples, recheados, com ou sem cobertura;

### **Petiscos**

Pipoca, barra de cereal, salgado frito ou assado, salgadinhos de pacote, amendoim ou castanhas, biscoitos de embalagem individual.

### **Frutas, verduras e legumes, e queijos**

Investigar sobre:

-  Uso de tempero (sal, vinagre, limão, óleos, molhos prontos...) nas verduras e legumes;
-  Tipo de queijo – branco, muçarela, prato.

## **Pães**

Investigar sobre:

🍞 Tipo - forma, caseiro, francês; branco ou integral; normal ou *light*.

## **Qualquer alimento**

Investigar sobre o consumo de pequenas quantidades (exemplo: um gole ou uma mordida).

## 5. Informações obrigatórias nos rótulos nutricionais



### Lista de ingredientes

#### INGREDIENTES:

MISTURA PARA DONUTS (FARINHA DE TRIGO ENRIQUECIDA COM FERRO E ÁCIDO FÓLICO, DEXTROSE, ÓLEO DE SOJA, SAL REFINADO, SORO DE LEITE EM PÓ, FARINHA DE SOJA, FERMENTO QUÍMICO: PÍROFOSFATO DISSÓDICO E BICARBONATO DE SÓDIO, EMULSIFICANTES: MONO E DIGLICÉRIDOS DE ÁCIDOS GRAXOS, ESTEAROIL-2-LACTIL LACTATO DE SÓDIO E LECITINA DE SOJA, ESPESANTE GOMA XANTANA, MELHORADOR DE FARINHA ALFA AMILASE, AROMATIZANTE E CORANTE BETA CAROTENO), RECHEIO SABOR CREME (ÁGUA, AÇÚCAR, XAROPE DE GLICOSE, AMIDO MODIFICADO, GORDURA VEGETAL, SAL, CONSERVADORES: SORBATO DE POTÁSSIO E BENZOATO DE SÓDIO, ACIDULANTE GLUCONODELTA LACTONA, ESPESANTE AGAR, CORANTES: DIÓXIDO DE TITÂNIO, AMARELO TARTRAZINA E AMARELO CREPÚSCULO, VANILINA E AROMA ARTIFICIAL), GORDURA VEGETAL HIDROGENADA, DEXTROSE, AMIDO DE MILHO, CORANTE DIÓXIDO DE TITÂNIO E AROMA IDÊNTICO AO NATURAL DE BAUNILHA.

**CONTÉM GLÚTEN.** CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E LEITE.

### Informação/tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 40g (1/2 unidade)		
Quantidade por porção		%VD*
Valor Energético	115 kcal = 483kJ	6%
Carboidratos	16g	5%
Proteínas	1,4g	2%
Gorduras Totais	5,1g	9%
Gorduras Saturadas	1,1g	5%
Gorduras Trans	1,4g	**
Fibra Alimentar	0g	0%
Sódio	135 mg	6%

\*%Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
\*\* Valor Diário não estabelecido.

### Origem do produto

**Melhor Bocado**

A melhor parte do seu dia!

Produzido e Embalado por:  
Melhor Bocado Alimentos Ltda.  
Rua Laguna, 170 - São Paulo - SP - 04728-000  
CNPJ: 74.235.979/0001-13 - Indústria Brasileira  
SAC (11) 5645.1200 - sac@melhorbocado.com.br  
www.melhorbocado.com.br

### Prazo de validade



### Conteúdo líquido



### Número do lote



## 6. Roteiro para a aplicação do R24h

### ABORDAGEM - R24H

#### Passo 1: Listagem rápida

- Por favor, me diga tudo o que comeu e bebeu ontem, desde o momento em que acordou até o horário em que foi dormir. Considere tudo o que foi consumido em casa ou fora de casa, inclusive uma mordida ou um gole de algum alimento.
- Vou perguntar sobre os tipos e as quantidades dos alimentos daqui a pouco.
- Agora, apenas me diga o que você comeu e bebeu.

#### Passo 2: Alimentos esquecidos

- Sua resposta é muito importante, por isso gostaria que essa lista fosse a mais completa possível. Além dos alimentos que você já me falou, teve algum...
1. Café, leite, chá, refrigerante, suco ou refresco? <Bebidas não alcoólicas>
  2. Cerveja, vinho, pinga, vodca, licor, batida com álcool? <Bebidas alcoólicas>
  3. Chocolates, bolos, pudins, tortas, sorvetes, balas ou chicletes? <Doces/sobremesas>
  4. Pipoca, salgado frito ou assado, salgadinhos de pacote, barra de cereais, biscoitos de pacote individual, amendoim ou castanhas <Petiscos>
  5. <Frutas, verduras e legumes, e queijos>
  6. <Pães>

#### Passo 3: Horário, Nome das refeições e Local de consumo

- Retorne ao primeiro alimento do dia e pergunte:
- Que hora você comeu esse alimento?
- Que nome você daria pra essa refeição?
- Em que local essa refeição foi consumida? (no domicílio ou fora do domicílio)

#### Passo 4: Ciclo de detalhamento

- Perguntar sobre: tipo de alimento, quantidade consumida, ingredientes das preparações, técnica de preparo, adição de outro alimento.

#### Passo 5: Sondagem final

- Você se lembra de ter comido ou bebido algo, mesmo que em pequena quantidade, enquanto cozinhava ou fazia compras ou durante o trajeto para o trabalho/escola?

## 7. Exemplo de preenchimento do R24h - ABORDAGEM USDA

	Passo 1	Passo 3		Passo 4	
	Alimentos, bebidas e/ou preparações	Horário	Nome da Refeição / onde foi feita	Tipo / Forma de Preparo	Quantidades (medidas caseiras)
1	Banana	8:00	Café da manhã/casa	Prata	1 unidade grande
2	Leite			Semidesnatado, com adoçante	1 xícara grande cheia
3	Achocolatado			Diet	1 colher sopa cheia
4	Pão			Forma/cenoura com iogurte	1 fatia
5	Margarina			Becel-Canola com sal	1 ponta de faca de pão cheia
6	Pão			Caseiro	1 fatia grossa
7	Margarina			Becel-Canola com sal	1 ponta de faca de pão cheia
8	Adoçante			Só Stevia	6 gotas
9	Arroz	11:40	Almoço/casa	Branco	3 colheres de sopa cheia
10	Feijão			Grãos e caldo	1 colher de sopa
11	Estrogonofe			De carne com champignon	2 colheres de sopa cheia
12	Purê			De batata	1 colher de sopa cheia
13	Quibebe			Abóbora com carne seca	1 colher de sopa cheia
14	Refrigerante			Pepsi zero	1 copo de requeijão
15	Bala de nozes			Gelada	5 unidades
16	Pão	16:00	Lanche da tarde/casa	Forma/cenoura com iogurte	1 fatia
17	Donuts			De creme	1 unidade
18	Leite			Semidesnatado, com adoçante	1 xícara grande cheia
19	Achocolatado			Diet	1 colher sopa cheia
20	Margarina			Becel-canola com sal	1 ponta de faca de pão cheia
21	Adoçante			Só Stevia	6 gotas
22	Arroz	20:30	Jantar/casa	Branco	3 colheres de sopa cheia
23	Feijão			Grãos e caldo	1 colher de sopa
24	Estrogonofe			De carne com champignon	2 colheres de sopa cheia
25	Purê			De batata	1 colher de sopa cheia
26	Quibebe			Abóbora com carne seca	1 colher de sopa cheia
27	Queijo			Minas padrão	1 fatia média
28	Refrigerante			Pepsi zero	1 copo de requeijão
29	Refrigerante				
30	Água (total)				7 copos de requeijão
31					

Ao final do relato espontâneo, perguntar "Algo mais?".  
Em seguida, aplicar o **Passo 2 (Probes)**.

Checar o preenchimento do R24h e revisar algo que gerou dúvida.  
Em seguida, aplicar o **Passo 5 (Sondagem Final)**.