



PRÓ-SAÚDE UERJ

Exames Complementares

**Pró
Saúde** UERJ

 **LabLip**
Laboratório de Lipídeos UERJ


Instituto de Nutrição
UERJ

Fragmento trabalhado da pintura "Operários" de Tarsila do Amaral projeto gráfico: Laboratório de Comunicação Integrada

SUMÁRIO

1. Apresentação.....	4
2. Características gerais das Avaliações Complementares do Estudo Pró-Saúde 2011-12.....	5
2.1. Cronograma.....	5
2.2. Etapas anteriores.....	5
2.3. População-alvo.....	6
2.4. Realização das Avaliações Complementares – visão geral.....	7
2.5. Etapas das Avaliações Complementares – visão geral.....	8
2.5.1. Agendamento Telefônico.....	8
2.5.2. Recepção.....	14
2.5.3. Exames bioquímicos.....	14
2.5.4. Densitometria óssea.....	16
2.5.5. Dobras cutâneas.....	18
2.5.6. Circunferência de cintura.....	19
2.5.7. Circunferência de quadril.....	20
2.5.8. Pigmentação da pele (colorímetro).....	20
2.5.9. Índice tornozelo braquial.....	21
2.5.10. Bioimpedância.....	26
2.5.11. Questionário.....	27
2.5.12. Teste de Função cognitiva.....	28
2.5.13. Questionário de Frequência Alimentar.....	36
2.5.14. Questionário de imagem corporal (Escala de Silhuetas).....	50
2.5.15. Término das avaliações.....	50
2.5.16. Supervisão logística.....	51
2.5.17. O processamento dos dados.....	51

Anexo 1 - Formulário participação na amostra.....	52
Anexo 2 - Formulário de Agendamento Telefônico/Controle de Ligações.....	53
Anexo 3 - Formulário de Agendamento da amostra.....	54
Anexo 4 - mensagem com as informações necessárias para os exames.....	55
Anexo 5 - Termo de Consentimento livre e esclarecido.....	56
Anexo 6 - Declaração de participação.....	58

Pró-Saúde UERJ 2011-12

Avaliações Complementares

1. Apresentação

A realização de “Censos Saúde” entre funcionários técnico-administrativos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) constitui a atividade principal do Pró-Saúde UERJ, um programa de atividades de pesquisa e ensino desenvolvidas por um grupo multidisciplinar de pesquisadores, funcionários, bolsistas, e alunos de graduação e pós-graduação, da UERJ, FIOCRUZ, UFRJ e outras instituições.

Em seu conjunto, os “Censos Saúde” constituem um estudo longitudinal – Estudo Pró-Saúde (EPS), cujo objetivo principal consiste na investigação de aspectos socioeconômicos e psicossociais associados a condições e comportamentos de saúde nessa população de funcionários.

A Fase 1 do EPS foi realizada em 1999 e contou com a participação de 4.030 funcionários, representando 91% dos indivíduos elegíveis. Nesta etapa, além do preenchimento de um questionário, foram aferidos o peso e a altura dos participantes. Em 2001-2, 3.574 funcionários participaram da Fase 2 do estudo; alguns aspectos relacionados à saúde foram monitorados e novos aspectos incorporados ao questionário, além da aferição da pressão arterial e da circunferência abdominal.

Em 2006-7, foi realizada a Fase 3, na qual algumas informações foram confirmadas por meio de um breve questionário, e foram aferidas novamente algumas medidas importantes, como peso, altura, circunferência abdominal e pressão arterial. A coleta de dados alcançou a participação de 94% dos 3.253 funcionários que participaram da linha de base do estudo (Fases 1 e 2). Sem considerar os óbitos ocorridos no período, foi obtida uma cobertura de 95,3% da população-alvo.

Em outubro de 2011, foi iniciada a Fase 4 com previsão para término em final de 2012. Nesta fase do estudo, além da aplicação de questionário e aferições de medidas como peso, altura, circunferência abdominal, pressão arterial, circunferência de pescoço, força manual, e aptidão cardiorrespiratória, serão realizadas avaliações complementares como: densitometria óssea, exames bioquímicos, bioimpedância, índice tornozelo braquial, dobras cutâneas e avaliação cognitiva – em subamostra de 800 participantes prioridade 1 residentes no município do Rio de

Janeiro. Estas avaliações serão realizados em parceria com o Instituto de Nutrição (INU) e o Laboratório de Lipídeos (LabLip) da UERJ.

O presente manual define os principais procedimentos e atitudes a serem adotados nas diversas etapas e situações relativas à condução das Avaliações Complementares da Fase 4 do EPS. Constitui material de leitura e referência permanentes para todos os envolvidos nas várias etapas – coordenadores, supervisores e pesquisadores de campo, além de revisores e digitadores dos dados. Seu conteúdo visa atender à necessidade de estrita padronização de todos os procedimentos, e poderá sofrer emendas e acréscimos durante o trabalho de campo.

2. Características gerais das Avaliações Complementares do Estudo Pró-Saúde 2011-12

2.1. Cronograma

O trabalho de campo desta fase do projeto terá início em julho de 2012 e estima-se sua finalização para final de junho de 2013.

2.2. Etapas anteriores

As principais etapas já cumpridas foram:

- a. Contatos institucionais,
- b. Compra de materiais permanentes,
- c. Compra de material de consumo,
- d. Elaboração de manuais técnicos,
- e. Elaboração do questionário,
- f. Seleção e treinamento de pessoal,
- g. Pré-testes,
- h. Estudo piloto,
- i. Entrada do projeto no CEP (Comitê de ética em Pesquisa),
- j. Elaboração de projetos para concorrer a editais visando a obtenção de recursos humanos e financeiros,

k. Obtenção de espaço físico para a realização das avaliações,

l. Elaboração de impressos (questionários, cartazes, folders de agendamento, banners, cartão de medida).

2.3. População-alvo

A população-alvo das Avaliações Complementares será constituída por funcionários técnico-administrativos efetivos da UERJ residentes no município do Rio de Janeiro que participaram da linha de base (Fases 1 e 2) do EPS – denominados prioridades 1.

Para a seleção de 800 participantes (24,6% da população-alvo), foi realizada amostragem estratificada por sexo, idade e escolaridade considerando as proporções destes estratos na população alvo do EPS (Quadro 1).

Quadro 1. Distribuição dos participantes da linha de base do EPS residentes na cidade do Rio de Janeiro segundo idade*, sexo e escolaridade** e etapas para cálculo da população de estudo das Avaliações Complementares.

Idade	Sexo	Escolaridade	População EPS	(%)	Pop. (N) amostra	Pop. (N) aprox.	Pop. (N) final	Pop. (N) final + 20%
Até 50 anos	Masculino	Até 2º grau completo***	226	9,25	74	74+6	80	80+16=96
		Universitário completo ou mais	227	9,29	74	74+6	80	80+16=96
	Feminino	Até 2º grau completo	204	8,35	67	67+13	80	80+16=96
		Universitário completo ou mais	344	14,10	113	102	102	102+20=122
51 anos ou mais	Masculino	Até 2º grau completo	390	15,96	128	116	116	116+23=139
		Universitário completo ou mais	169	6,92	55	55+25	80	80+16=96
	Feminino	Até 2º grau completo	518	21,20	170	154	154	154+31=185
		Universitário completo ou mais	366	14,98	120	109	109	109+22=131

*Idade referente à 2012

**Escolaridade referente ao ano de 2001

*** Até 2º grau completo inclui universitário incompleto

Após a decisão sobre o número de indivíduos, foram realizados sorteios aleatórios para seleção dos participantes de cada estrato e geradas listas (atualizadas quinzenalmente) dos funcionários prioridades 1 que já haviam participado da Fase 4 do EPS e que aceitaram participar das Avaliações Complementares. Essa informação foi obtida por meio de formulário aplicado por pesquisadores de campo durante o preenchimento de questionário da Fase 4 (ANEXO 1).

2.4. Realização das Avaliações Complementares – visão geral

As avaliações complementares serão realizadas no Laboratório Interdisciplinar de Avaliação Nutricional do Instituto de Nutrição da UERJ nas manhãs de terças, quintas e sextas. Serão avaliados dois trios de participantes por manhã, sendo o primeiro agendado para 8hs e o segundo para 9hs. Cada trio de participantes será dividido em três fluxos de avaliações, conforme tabela abaixo (Quadro 2).

Quadro 2. Fluxos das avaliações.

		8:00hs	8:20hs	8:40hs	9:00hs	9:10hs
Trio 1	Part. 1	Sangue Dobras cutâneas Colorímetro	DXA*	ITB** Bioimpedância	Lanche	Questionário Função cognitiva QFA***
	Part. 2	DXA	ITB Bioimpedância	Sangue Dobras cutâneas Colorímetro	Lanche	Questionário Função cognitiva QFA***
	Part. 3	ITB Bioimpedância	Sangue Dobras cutâneas Colorímetro	DXA	Lanche	Questionário Função cognitiva QFA***
		9:00hs	9:20hs	9:40hs	10:00hs	10:10hs
Trio 2	Part. 1	Sangue Dobras cutâneas Colorímetro	DXA	ITB Bioimpedância	Lanche	Questionário Função cognitiva QFA***
	Part. 2	DXA	ITB Bioimpedância	Sangue Dobras cutâneas Colorímetro	Lanche	Questionário Função cognitiva QFA***
	Part. 3	ITB Bioimpedância	Sangue Dobras cutâneas Colorímetro	DXA	Lanche	Questionário Função cognitiva QFA***

*Densitometria óssea

**Índice tornozelo Braquial

*** Questionário de frequência alimentar

Estima-se que todo o processo de avaliação tenha a duração média de 2 horas (por participante). No entanto, por motivos variados, as aferições podem requerer maior duração, por exemplo, em caso de necessidade de repetição de procedimentos.

A sequência deve ser sempre cumprida de modo calmo, tranquilo, sem atropelos ou sinais de impaciência por parte do pesquisador.

2.5. Etapas das Avaliações Complementares – visão geral

2.5.1. Agendamento Telefônico

Esta seção do Manual normatiza os procedimentos que devem ser adotados pela equipe de agendamento telefônico, em suas ligações para os participantes “prioridade 1” do EPS selecionados para as Avaliações Complementares.

A cada um dos potenciais voluntários corresponderá um Formulário de Controle de Ligações (ANEXO 2) com as seguintes informações: status, nome, endereço, telefone e observações. Nesse formulário, deve ser registrada cada ligação realizada e atribuído um dos códigos abaixo, o que permitirá o monitoramento de todas as etapas da tarefa (Quadro 3).

Quadro 3. Códigos para o agendamento telefônico.

01 – Agendado
02 – Recusou
03 – Número não atende
04 – Número ocupado
05 – Telefone desligado, número inexistente ou número errado
06 – Secretária eletrônica ou caixa postal
07 – Recado
08 – Pediu para retornar a ligação
09 – Comunicado, mas não agendado
10 – Declarou já ter participado
11 – Outros (especificar) Exemplos: falecimento, hospitalização, viagem prolongada.

Código 01 – Agendado – quando são marcadas data e hora para atendimento do funcionário. As fichas com esse código só devem ser arquivadas após confirmação da participação. Caso transcorra a data de agendamento sem comparecimento, a ficha deverá voltar para a pasta de novos contatos.

Código 02 – Recusa – quando o funcionário se recusa a participar da pesquisa. As fichas com esse código devem ser colocadas na pasta “Supervisor de Agendamento”, para que o mesmo faça mais uma tentativa de contato, antes da recusa ser considerada definitiva.

Código 03 – Não atende – caso o(a) pesquisador(a) realize 3 (três) discagens consecutivas e o telefone chame mais de 7 (sete) vezes em cada uma e ninguém atenda. Fichas com este código devem ser alocadas na pasta correspondente a 2 (dois) dias adiante.

Código 04 – Ocupado – em caso de telefone ocupado após 3 (três) tentativas consecutivas de contato. Fichas com este código devem ser alocadas na pasta correspondente a 2 (dois) dias adiante.

Código 05 – Telefone desligado ou número errado – em caso de mensagem da operadora informando que o número foi desligado ou sinal de número inexistente. Fichas com este código devem ser alocadas em pasta adicional, para busca junto à lista de assinantes da operadora, Rio Listas e outros.

Código 06 – Secretária eletrônica ou caixa postal – para recado deixado em secretária eletrônica ou caixa postal. Fichas com este código devem ser alocadas na pasta correspondente a 3 (três) dias adiante.

Código 07 – Recado – para recado deixado com outra pessoa. Fichas com este código devem ser alocadas na pasta correspondente a 3 (três) dias adiante.

Código 08 – Pediu para retornar a ligação – utilizado quando o funcionário contatado pede para o(a) pesquisador(a) ligar em outro momento. O registro deve conter data e hora para o novo contato e a ficha deve ser alocada no grupo correspondente à data do novo contato.

Código 09 – Comunicado, mas não agendado – utilizado quando o funcionário é contatado, mas não marca uma data para sua participação. Devem ser registradas a data e a hora mais oportuna para um novo contato e a ficha ser alocada no grupo correspondente à data do novo contato.

Código 10 – Declarou já ter participado – utilizado quando o funcionário declara já ter participado do estudo. Essa informação deve ser confirmada no banco de dados antes do arquivamento da ficha.

Código 11 – Outros – utilizado quando não cabe nenhum dos códigos acima; deve-se especificar a situação detalhadamente (exemplos: falecimento, hospitalização, viagem prolongada).

Procedimentos

Recados

Quando uma criança atender ao telefone, peça para falar com um adulto. Caso nenhum adulto possa atender no momento, anote a data e horário mais adequado para um novo contato.

Quando a ligação cair na secretária eletrônica deixe o seguinte recado:

“Bom dia (tarde/noite), Sr(a). X. Meu nome é Y, sou pesquisador(a) do Estudo Pró-Saúde e gostaria de conversar com o(a) Sr(a) sobre a sua participação nos exames de saúde que serão realizados na UERJ. O(a) Sr(a) foi sorteado(a) entre os funcionários participantes do nosso estudo para participar desses exames. Tornarei a ligar no dia XX. Caso possa, por favor, entre em contato conosco pelo telefone 2334-0886, de 9 às 17hs.”

Deixe no máximo 2 (dois) recados em secretária eletrônica, com intervalo de 3 (três) dias. Se a terceira ligação for atendida novamente por secretaria eletrônica, utilize o código 03 (Não Atende).

Quando outra pessoa (adulta) atender ao telefone, identifique-se e peça para falar com o(a) funcionário(a). Caso não consiga o contato direto, solicite algum outro número de telefone (preferencialmente o CELULAR) ou deixe recado tal qual o utilizado para a secretária eletrônica, anotando a data e horário mais convenientes para retorno.

Contatando o participante

Quando for atendido pelo participante, apresente-se e explique os procedimentos necessários para a realização dos exames. Como se segue:

“Bom dia (tarde/noite), Sr (a). X. Meu nome é Y, sou pesquisador(a) do Estudo Pró-Saúde do qual Sr(a) fez parte respondendo ao questionário e fazendo algumas aferições como peso, altura e pressão arterial. Está lembrado? O(a) Sr(a) preencheu um formulário nos informando que gostaria de participar de exames de saúde complementares e foi sorteado para participar.”

“Serão realizados exames de sangue como colesterol, diabetes e hemograma completo, por exemplo; e exames para avaliar a saúde dos ossos, a composição corporal e uma entrevista ao final.”

“Todas essas avaliações serão realizadas de forma gratuita em laboratório no Instituto de Nutrição da UERJ – que fica no 12º andar do PJLF - durante uma manhã em melhor data para o(a) Sr(a).”

“O(a) Sr(a) confirma sua disponibilidade em participar desses exames?”

Argumentos para respostas negativas:

- Realização de exames complexos e de custos elevados (Ex: DXA) de forma gratuita, gerando informações clínicas importantes. “Boa oportunidade de conhecer melhor sua saúde!”.

- A importância da participação do funcionário para a pesquisa. Caso seja aposentado (ou licenciado, exonerado, etc.) lembrar que os dados permitirão criar um quadro completo da evolução da situação de saúde dos funcionários da UERJ.
- Os dados coletados poderão ser utilizados pelo Dessaude/Deshupe, em benefício da saúde da comunidade da UERJ, e por outros profissionais da área de saúde, gerando conhecimento para a melhoria da Saúde Coletiva.
- A confidencialidade das informações, já que os questionários e formulários terão apenas um número, sem qualquer identificação nominal.

Procedimentos para respostas positivas

Apenas para mulheres:

Pergunte se a funcionária está grávida: “Certo, só temos um único critério que impossibilitaria a sua participação: A Sra. acha que pode estar grávida?” (em resposta positiva agradeça e informe a impossibilidade da participação devido ao risco para o bebê; em resposta negativa siga as mesmas instruções dadas aos homens).

Para todos (mulheres não grávidas e homens)

“Certo, os exames possuem alguns preparos importantes. O(a) Sr(a) teria papel e caneta para anotar esses procedimentos? Se possuir e-mail eu também posso enviar uma mensagem com todas as informações necessárias (ANEXO 3)” (anotar e-mail e enviar mensagem em seguida a ligação – no corpo da mensagem e não por anexo).

“O(a) Sr(a) precisa:

1. PARA MULHERES: Estar fora do período menstrual.
2. Jejum entre 12 e 14 horas de alimentos.(OBS: informar o horário da última refeição. Avaliação agendada para: 7:30 (última refeição entre 6:30hs e 7:30hs); 9:00hs (última refeição entre 8:00hs e 9:00hs)
3. Jejum de 4 horas de água. (OBS: informar que, caso necessário, poderá ingerir “o mínimo” de água para tomar medicamentos no dia da avaliação).
4. Não consumir bebida alcoólica por 48 horas.
5. Não praticar atividade física intensa por 24 horas.
6. Evitar o consumo de cafeína por 24 horas.
7. Não consumir medicamentos contendo cálcio no dia do exame.
8. Não passar hidratante corporal.

9. Não realizar exame radiológico com contraste nos 7 dias prévios a avaliação.”

“No dia da avaliação é preciso que o(a) Sr(a) nos traga todas as receitas e caixas (embalagens), bulas ou cartelas dos medicamentos que utilizou nas últimas duas semanas.”

“Quanto à vestimenta para a realização dos exames, o(a) Sr(a) precisa estar com:

Homens - short ou bermuda de elástico (sem zíper, sem botões e curtos - um pouco acima do joelho) e camiseta sem manga;

Mulheres - short ou bermuda de lycra/cotton/suplex (sem zíper, sem botões e curtos - um pouco acima do joelho), top (sem zíper e sem botões) e camiseta sem manga.”

“Traga chinelos ou sandálias também.”

“Certo? Alguma dúvida? Gostaria que eu repetisse algo?”

“Vamos agendar uma data, então? Os exames são realizados nas manhãs de 3^a, 5^a e 6^a e duram aproximadamente duas horas. Nós temos vagas disponíveis nos horários de 7:30hs e 9:00hs. Qual a melhor opção para o(a) Sr(a)? Devo lembrar que o(a) Sr(a) precisará estar em jejum de 12hs.”

“Uma última pergunta: O(a) Sr(a) é diabético(a)? Precisamos dessa informação para adquirirmos suco diet na data da sua avaliação para o seu lanche.”

Marque data e hora no Formulário de Agendamento da Amostra (ANEXO 3).

“Pedimos aos participantes que cheguem com 20 minutos de antecedência. Assim, o Sr(a) precisará estar no Instituto de Nutrição às XXhs. O(a) Sr(a) poderia anotar nosso endereço e o telefone caso queira entrar em contato?”

“Laboratório Interdisciplinar de Avaliação Nutricional – Instituto de Nutrição – UERJ

Pavilhão João Lira Filho

Rua São Fransisco Xavier 524, 12º andar, Bloco F, sala 12142.

Telefone:23340063 – ramal 228 (todos os dias entre 13:00hs e 16:00hs)”

“Pedimos, por favor, que se for necessário reagendar, entre em contato com antecedência para realocarmos os horários dos participantes.”

Peça outros números de telefones (preferencialmente CELULAR) e informe: “Ligaremos com antecedência para lembrarmos o Sr(a) dos exames. Muito obrigado(a) e até dia XX.”

Preenchimento dos formulários de agendamento

Anote o código 01 no Formulário de Controle de Ligações, guarde-o na pasta referente ao código e preencha o Formulário de Agendamento da Amostra com data e horários das avaliações. Esse formulário deve ser permanentemente atualizado pelos pesquisadores, pois será um dos instrumentos de controle de fluxo dos exames, bem como da participação e atualização de status dos funcionários.

A equipe de agendamento telefônico deve consultar diariamente o Formulário de Agendamento e o Formulário de Agendamento da Amostra para contatar os funcionários agendados e confirmar horário da realização das avaliações no turno anterior a avaliação.

Confirmação de agendamento

Entre em contato com o participante no turno anterior à avaliação para confirmar o agendamento.

Caso não encontre o participante deixe o seguinte recado (incluindo secretária eletrônica):

“Bom dia (tarde/noite). Sou _____(nome), pesquisador(a) do Estudo Pró-Saúde e estou ligando para confirmar os exames do Sr(a) XX para dia XX às XXhs no 12º andar do PJLF da UERJ no Instituto de Nutrição. Caso o(a) Sr(a) não possa participar, por favor, entre em contato o mais rápido possível pelo telefone 2334-0063 (ramal 228) entre 13 e 16hs. Obrigado(a).”

Caso consiga contatar o participante, o pesquisador deve passar as mesmas informações do parágrafo anterior e relembrar os preparos prévios às avaliações.

Caso o funcionário não possa realizar as avaliações, agende na mesma ligação, nova data e horário. Se não for possível o reagendamento durante a ligação, inclua-o novamente na pasta de Formulário de Agendamentos com o Código 9 (comunicado, mas não agendado).

Preencha - de imediato - o horário vago agendando outro funcionário.

2.5.2. Recepção

1. Confirme o horário do agendamento.
2. Explique os procedimentos que serão realizados durante as avaliações (sequência e tempo previsto das avaliações).
3. Apresente o Termo de Consentimento livre e esclarecido (TCLE) (ANEXO 4), etiquete a primeira via, solicite que o participante assine as duas vias e as dê para a supervisora assinar e carimbar.
4. Consulte a supervisora para definir qual fluxo o participante seguirá.
5. Etiquete (1) listão, (2) questionário, (3) 1 via do TCLE, (4) laboratório coleta de sangue.
6. Confirme os dados do participante no listão.
7. Preencha ficha de atualização, não esquecendo os campos “**nome**”, “**matrícula** e “**número do questionário**” “celular/telefone” e “e-mail”.
8. Registre na ficha do fluxo a informação da estatura (altura) contida no listão.
9. Anote o horário no início da avaliação (1ª folha e contra capa do questionário).
10. Solicite ao participante que apresente os medicamentos e receitas solicitados no agendamento.
11. Anote na primeira página do questionário o nome dos medicamentos.
12. Faça as perguntas da primeira página do questionário relacionadas ao pré-preparo das avaliações.
13. Faça a aferição do peso utilizando a balança da sala de antropometria (oriente ao participante que suba de costas para a parede). Registre o valor na ficha do fluxo e no questionário.
14. Peça ao participante para desligar o telefone celular, explicando que pode influenciar os resultados de algumas avaliações.
15. Encaminhe o participante à sala onde acontecerá o primeiro exame, entregando o envelope com todos os documentos ao pesquisador (observação: o participante trocará de roupa da sala que acontecerá o primeiro exame – exceto no caso de coleta de sangue).

2.5.3. Exames bioquímicos

Amostras de sangue (30mL) serão coletadas após em jejum noturno de 12h, no por profissional capacitado, em tubos vacutainer®(Becton, Dickinson & Company do Brasil) contendo EDTA-Na como anticoagulante e tubos sem anticoagulante para obtenção do soro. O sangue total será utilizado para a realização do hemograma e determinação da hemoglobina glicosilada. Uma

alíquota de sangue total será separada para posterior extração de DNA genômico e determinação de polimorfismos no gene do receptor de vitamina D (VDR). Plasma e soro serão separados por centrifugação, aliquotados e armazenados em microtubos a -80°C até as análises.

Todo o material utilizado para a coleta, processamento e armazenamento das amostras será descartável. A coleta de amostras de sangue será realizada no Laboratório Interdisciplinar de Avaliação Nutricional (LAN/ INU/ UERJ).

O processamento e armazenamento e análises bioquímicas serão realizadas no Laboratório de Lípidos (LabLip) (<http://www.ppc.uerj.br/laboratorios.php>), um laboratório da UERJ voltado para pesquisa clínica, situado na Policlínica Piquet Carneiro, unidade situada nas cercanias do campus central da Universidade. O LabLip participa do Programa de Controle de Qualidade Externo Internacional PREVECAL para Bioquímica, desenvolvido pela BioSystems (Barcelona, Espanha, <http://www.prevecal.net/>), e do Programa Nacional de Controle de Qualidade - PNCQ, da Sociedade Brasileira de Análises Clínicas (SBAC, <http://www.pncq.org.br/>).

Relação de exames a serem realizados:

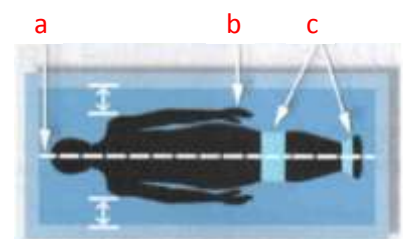
- Glicose
- Hemograma
- Colesterol total
- HDL
- LDL
- Triglicerídeos
- Cálcio
- Ácido úrico
- Transferrina
- Ferritina
- Hemoglobina glicada
- PCR-us
- Uréia
- Creatinina
- TGO
- TGP

- calibradores e controles
- TSH
- T3 livre
- T4
- Insulina
- Cortisol
- Estradiol
- PTH
- IGF-1
- Adiponectina
- Leptina
- 25(OH)D
- IL6
- IL10
- TNF
- Grelina
- Extração de DNA

2.5.4. Densitometria óssea

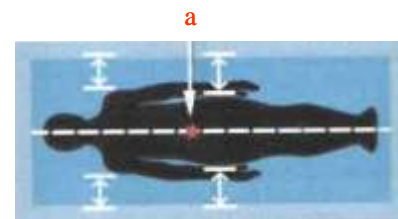
Certifique-se de que o participante não tenha sido submetido a algum exame radiológico contrastado nos últimos 7 dias.

1. Peça ao participante que remova os sapatos e todos os objetos metálicos (cintos, bijuterias, botões metálicos, zíperes, etc...) que possam interferir na análise.
2. Registre o nome, data de nascimento, sexo, etnia, altura e peso do participante na caixa de diálogo “informações do paciente” e selecione OK.
3. Na tela principal selecione medir na barra de ferramentas. A tela nova medição é exibida. Selecione o local que deseja realizar a medição.
4. Selecione corpo inteiro na barra de ferramentas nova medição e ajude o participante a posicionar-se corretamente na mesa do scanner como descrito a seguir:
 - a. Centralize o corpo do participante na mesa de exame. Use a linha central da mesa como referência para proceder ao alinhamento.



- b. As mãos do participante deverão estar viradas para o lado com os polegares para cima, com as palmas direcionadas para as pernas e os braços estendidos ao longo do corpo.
 - c. Duas fitas de velcro deverão ser afixadas no participante, uma na altura dos joelhos e outra na altura dos calcanhares.
 - d. Peça ao participante que não se mova até o término do exame.
 - e. Selecione iniciar na barra de ferramentas nova medição. Monitore a imagem para assegurar que esteja correta.
 - f. Assim que a medição terminar, selecione descanso para deslocar o braço do scanner para a posição inicial.
5. Retorne à tela nova medição e selecione o novo local de medição.
 6. Selecione coluna AP na barra de ferramentas nova medição e ajude o participante a posicionar-se corretamente na mesa do scanner como descrito a seguir:

a. Centralize o corpo do participante na mesa de exame. Use a linha central da mesa como referência para proceder ao alinhamento.



b. As mãos do paciente devem estar espalmadas para baixo na mesa do scanner, e os braços estendidos ao longo do corpo.

c. Selecione posição na barra de ferramentas nova medição. O braço do scanner move-se na posição inicial aproximada. É apresentado um gráfico que mostra a posição correta do paciente e a posição inicial da medição.

d. Use o bloco de suporte para elevar as pernas do paciente. Certifique-se de que as coxas do paciente formam um ângulo de 60° a 90° com o topo da mesa.



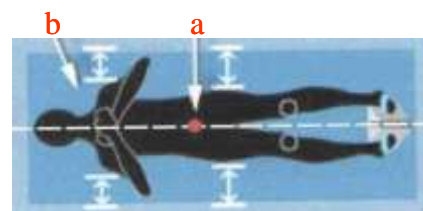
e. Selecione iniciar na barra de ferramentas nova medição. Monitore a imagem para assegurar que esteja correta.

f. Assim que a medição terminar, remova o bloco de espuma e selecione descanso para deslocar o braço do scanner para a posição inicial.

Retorne à tela nova medição e selecione o novo local de medição.

7. Selecione fêmur proximal total na barra de ferramentas nova medição e ajude o participante a posicionar-se corretamente na mesa do scanner como descrito a seguir:

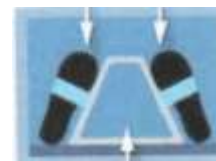
a. Centralize o corpo do participante na mesa de exame. Use a linha central da mesa como referência para proceder ao alinhamento.



b. Os braços do paciente devem estar cruzados sobre o

peito, afastados dos lados de cada quadril.

c. Use a linha central na mesa do scanner como referência para assegurar que a correia para pés esteja centralizada. Gire as pernas do paciente para dentro e prenda seus pés na correia para pés.



c

d. Selecione iniciar na barra de ferramentas nova medição. Monitore a imagem para assegurar que esteja correta.

e. Assim que a medição terminar, selecione descanso para deslocar o braço do scanner para a posição inicial.

8. Acompanhe o participante até a sala da próxima avaliação e entregue o envelope com os documentos ao pesquisador.

2.5.5. Dobras cutâneas

1. Identifique e marque os locais a serem medidos, sempre no hemisfério direito do avaliado.
2. Destaque o tecido adiposo do tecido muscular utilizando os dedos polegar e indicador da mão esquerda, e segure a dobra cutânea até que a leitura da medida tenha sido realizada.
3. Posicione as hastes do compasso de dobras cutâneas aproximadamente um centímetro abaixo dos dedos que estão segurando a dobra, de forma que as mesmas fiquem perpendiculares à dobra cutânea.
4. Solte completamente as hastes do compasso, para que toda a pressão de suas molas possa atuar sobre o tecido medido.
5. Execute a leitura da medida no máximo dois a três segundos após a posição do compasso.
6. Repita todo esse processo por três vezes de forma não consecutiva. Meça todas as dobras cutâneas selecionadas, em seguida repita o mesmo procedimento.
7. Adote o valor médio como sendo a medida da dobra cutânea.
8. Quando, entre o maior e o menor valor obtido em uma dobra cutânea, houver uma diferença superior a 5%, deverá ser realizada uma nova série de medidas.
9. Para mulheres as dobras realizadas serão: Tríceps, supra-ilíaca e coxa.
10. Para homens as dobras realizadas serão: Peitoral, abdômen e coxa.

Tríceps

É medida na face posterior do braço, paralelamente ao eixo longitudinal, no ponto que compreende a metade da distância entre a borda súpero-lateral do acrômio e o olecrano.



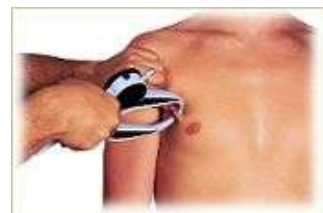
Supra-ilíaca

É obtida obliquamente em relação ao eixo longitudinal, na metade da distância entre o último arco costal e a crista ilíaca, sobre a linha axilar medial.



Peitoral

É uma medida oblíqua em relação ao eixo longitudinal, na metade da distância entre a linha axilar anterior e o mamilo.



Abdômen

É determinada paralelamente ao eixo longitudinal do corpo, dois centímetros à direita da borda da cicatriz umbilical, com o cuidado de não tracionar/puxar o tecido que constitui as bordas da referida cicatriz.



Coxa

É medida paralelamente ao eixo longitudinal, sobre o músculo reto femoral, metade da distância entre o ligamento inguinal e a borda superior da patela. Para facilitar o pinçamento dessa dobra, o avaliado deverá deslocar o membro inferior direito à frente, com uma semiflexão do joelho, e manter o peso do corpo no membro inferior esquerdo.



2.5.6. Circunferência de cintura

1. Para realizar esta aferição utilize fita métrica flexível e inextensível.
2. Posicione o indivíduo em posição ereta, braços ao lado do corpo, pés juntos e seu peso igualmente sustentado pelas duas pernas.
3. Identifique e marque com uma caneta a extremidade da crista ilíaca.
4. Projete este ponto para região frontal do abdômen.

5. Posicione a fita métrica horizontalmente sobre este ponto de tal forma que permaneça na posição ao redor do abdômen.
6. Certifique-se com a ajuda do espelho que a fita esteja posicionada de forma correta também na parte posterior do indivíduo.
7. Segure a fita com firmeza, sem esticar excessivamente, evitando a compressão do tecido.
8. O paciente deve respirar normalmente no momento da leitura, evitando contrair os músculos abdominais.
9. Faça a leitura no centímetro mais próximo do ponto de cruzamento da fita.
10. Acompanhe o participante até a sala da próxima avaliação e entregue o envelope com os documentos ao pesquisador.



2.5.7. Circunferência de quadril

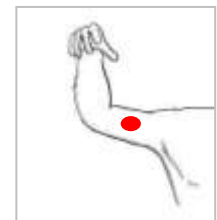
1. Para realizar esta aferição utilize fita métrica flexível e inextensível.
2. Posicione o indivíduo em posição ereta, braços ao lado do corpo, pés juntos e seu peso igualmente sustentado pelas duas pernas.
3. Identifique o ponto de maior circunferência na região glútea.
4. Posicione a fita métrica horizontalmente sobre este ponto de tal forma que permaneça na posição ao redor do quadril.
5. Certifique-se com a ajuda do espelho que a fita esteja posicionada de forma correta também na parte posterior do indivíduo.
6. Segure a fita com firmeza, sem esticar excessivamente, evitando a compressão do tecido.
7. Faça a leitura no centímetro mais próximo do ponto de cruzamento da fita.



2.5.8. Pigmentação da pele (colorímetro)

1. Antes usar o colorímetro pela primeira vez, realize a calibração do equipamento, descrita a seguir:
 - a. Retire o protetor da lente do aparelho.
 - b. Ligue o botão liga/desliga.

- c. Pressione o botão de calibração (cal).
 - d. Posicione a lente verticalmente no centro da placa branca e pressione o botão de medida para disparar o feixe. Serão disparados três feixes de luz. Observe que no momento da calibração aparece no visor o aviso “now calibrating”. Mantenha a posição até que a lâmpada “ready” acenda.
 - e. Ao final da calibração, o equipamento retorna à tela de medida e está apto para a realização das leituras.
 - f. Realize a calibração sempre que o aparelho for desligado.
2. Explique ao participante que o colorímetro é um instrumento que avalia cores, será utilizado para avaliar a pigmentação da pele e que o procedimento é indolor.
 3. Coloque a lente do colorímetro na região frontal da cabeça. Aperte o botão para disparar o feixe. Observe que serão disparados três feixes de luz. Mantenha a posição até que a lâmpada “ready” acenda. Faça a leitura e anote os valores de L^* , a^* e b^* no campo do formulário denominado pigmentação - testa.
 4. Coloque a lente do colorímetro no dorso da mão direita entre o polegar e o dedo indicador. Repita o procedimento de medida e anote os valores de L^* , a^* e b^* no campo do formulário denominado pigmentação - mão.
 5. Para finalizar, solicite ao participante que levante a manga de sua camisa. Coloque a lente do colorímetro na região interna do braço direito próxima à axila. Repita o procedimento de medida e anote os valores de L^* , a^* e b^* no campo do formulário denominado pigmentação constitutiva.
 6. Após o término das leituras, agradeça ao participante, desligue o equipamento, tampe a lente e guarde-o no estojo.
 7. Acompanhe o participante até a sala da próxima avaliação e entregue o envelope com os documentos ao pesquisador.



2.5.9. Índice tornozelo braquial

Ao ligar o aparelho verificar se o visor não indica pilhas fracas.

Preparação do participante:

- a. Oriente o participante sobre os procedimentos.
- b. Perguntar se sua bexiga está vazia.
- c. Certifique-se que esteja com o celular desligado.

- d. Instrua-o a permanecer relaxado.
- e. Oriente-o a deitar na maca em posição supina, com braços e pernas estendidos e a suspender as pernas da calça.

Verificação da pressão arterial para o ITB pelo OMRON:

1. Seleção do manguito para o braço direito

Selecione o manguito a ser utilizado no braço de acordo com o perímetro braquial (tabela abaixo) e marque a opção na ficha de aferição. Os procedimentos para aferição do perímetro braquial são os mesmos da pressão arterial sentada.

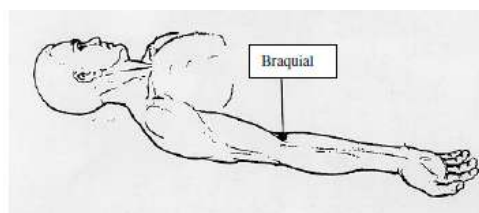
Circunferência do braço	Manguito
< 22,9 cm	Pequeno
De 23 a 23,9 cm	Médio
>33 cm	grande

ATENÇÃO: A aferição da pressão arterial deverá ser verificada no braço direito, quando houver impossibilidade médica ou pós-cirúrgica (hematoma, *shunt* arterio-venoso, mastectomia radical unilateral, lesão, sinais inflamatórios) realize a verificação da PA no braço esquerdo e anote a mudança de protocolo no formulário.

2. Colocação do manguito no braço direito

- a. Coloque o braço direito do participante confortavelmente na maca com a palma da mão voltada para cima.
- b. Palpe o pulso da artéria braquial do participante no sulco entre os músculos tríceps e bíceps, acima da prega do cotovelo (Figura abaixo).

Figura: Localização da Artéria Braquial



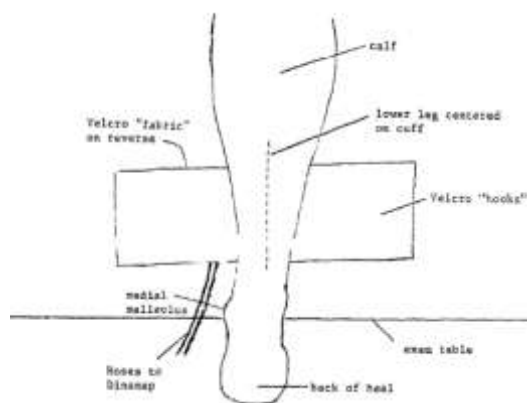
- c. Envolve o braço com o manguito selecionado, centralizando a bolsa de borracha (indicada pela linha verde) sobre a artéria braquial palpada.

- d. Posicione a borda inferior do manguito 2 centímetros (aproximadamente 2 dedos) acima da dobra interna do cotovelo ou fossa antecubital.
- e. Fixe o manguito no braço do participante de maneira confortável, mas sem deixar folgas.

3. Colocação do manguito na perna

- a. Selecione para o tornozelo um manguito de tamanho grande.
- b. Coloque o manguito na mesa de exame com a face que envolve a perna voltada para cima e posicione o tornozelo centralizando-o no manguito (figura abaixo).

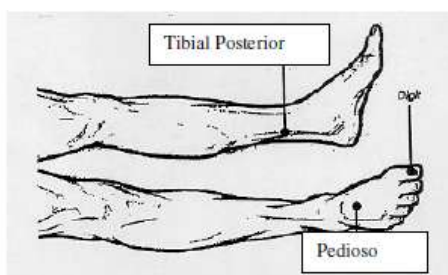
Figura: Posição do manguito na perna



Fonte: NIH – ARIC

- c. Envolver o tornozelo com o manguito centralizando a bolsa de borracha (indicada pela linha verde) sobre a artéria tibial posterior, localizada posteriormente ao maléolo medial (osso do tornozelo) (figuras abaixo).

Figura: Localização da artéria tibial posterior



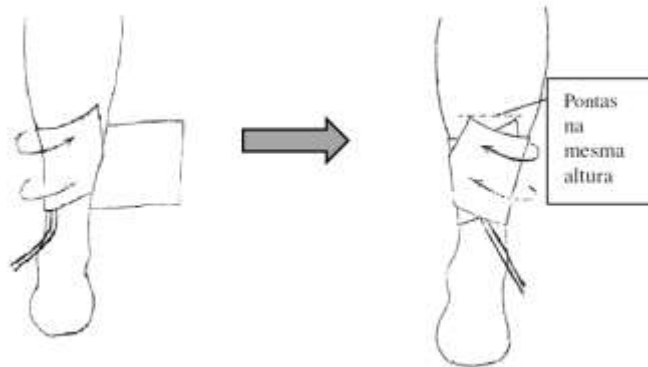
Fonte: NIH – ARIC

Figura: Indicação do maléolo medial



- d. Posicione a borda inferior do manguito 6 cm acima do maléolo medial (com auxílio da fita antropométrica inelástica).
- e. Ajuste o manguito ao contorno do tornozelo para que ele adquira uma forma cônica, mais afilado próximo ao maléolo (Figura)

Figura: Ajuste do manguito na perna.



Fonte: NIH – ARIC

- f. Coloque um manguito no tornozelo direito e outro no esquerdo.

4. Verificação da pressão arterial pelo OMRON

- a. Verifique se o participante está no mínimo 5 minutos em repouso pelo cronômetro.
- b. Informe ao participante que iniciará a verificação da pressão e oriente-o a não mexer o membro e a não conversar.
- c. Inicie a medida pelo braço direito.
- d. Conecte o manguito do braço direito ao monitor.
- e. Coloque o monitor voltado para o pesquisador.
- f. Aperte o botão azul (On/Off) do monitor (Figura abaixo).

Figura : OMRON



g. Aguarde até que apareça o zero e o coração.



h. Aperte o botão branco (start).

i. Aguarde o tempo em que o manguito insufla e desinsufla automaticamente.

j. Anote a pressão sistólica que aparecerá no visor superior



k. Se aparecer no visor o símbolo EE significa que a medida não foi completada, verifique o ajuste do manguito e a conexão e repita a operação.

l. Repita a operação de medida da pressão para o braço por 3 vezes com intervalo de 2 minutos entre elas.

m. Anote as 3 medições da pressão arterial sistólica do braço a medida que elas forem realizadas.

n. Conecte primeiro o manguito do tornozelo direito ao monitor e a seguir o do esquerdo.

o. Repita os mesmos procedimentos descritos acima.

p. Repita a operação de medida da pressão para os tornozelos por 3 vezes com intervalo de 2 minutos entre elas.

q. Anote as 3 medições da pressão arterial sistólica de cada tornozelo a medida que elas forem realizadas.

Acompanhe o participante até a sala da próxima avaliação e entregue o envelope com os documentos ao pesquisador.

2.5.10. Bioimpedância

1. Verifique se o participante:

- a) É portador de marcapasso (contra-indicação absoluta para a realização do teste);
- b) Está em jejum mínimo de 4 horas;
- c) Não consumiu bebida alcoólica por 48 horas;
- d) Não praticou atividade física intensa 24 horas antes;
- e) Esta fora do período menstrual;
- f) Evitou o consumo de cafeína 24 horas antes do teste.

2. Recarregue o aparelho durante 12h antes da avaliação.

3. calibre o aparelho com resistor de 500Ω que acompanha o aparelho, o qual deverá acusar resistência de 500Ω .

4. Cheque a bateria através da luminosidade do visor.

5. Solicite ao participante para deitar (decúbito dorsal) sobre a maca, não deve haver lençol ou cobertor sobre seu corpo.

6. O participante deve deitar com o corpo relaxado, os braços estendidos ao lado do corpo, sem tocar no tronco e, as pernas em ligeira abdução (fig).

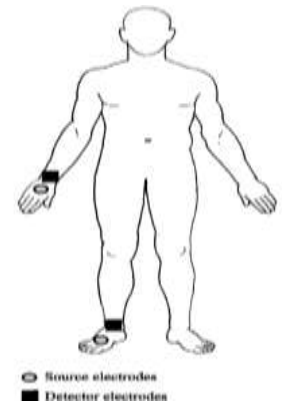
7. Não deve haver ponto de contato entre os braços e o tronco ou entre as pernas. Em participantes obesos impedidos de afastar as coxas, usa-se uma toalha posicionada entre as pernas como isolante.

8. Limpe com algodão e álcool, as regiões de fixação dos eletrodos para melhor aderência.

9. Fixe um adesivo na superfície dorsal da mão, na altura do terceiro metacarpo distal e outro, entre as proeminências ósseas distais da ulna e rádio, do lado dominante (figura abaixo).

10. Fixe um adesivo na superfície dorsal do pé, na altura do terceiro metatarso distal e outro, entre as proeminências ósseas distais, entre o maléolo medial e distal do tornozelo, do lado dominante (figura abaixo).

11. Coloque os eletrodos vermelhos nas regiões proximais da mão e do pé, do lado dominante (figura abaixo).



12. Coloque os eletrodos pretos nas regiões distais da mão e pé, do lado dominante (figura abaixo).



13. Ligue o aparelho e siga as instruções para leitura dos dados.
14. Anote o valor mostrado após a leitura.
15. Desligue o aparelho.
16. Em caso de oscilação entre os valores, verifique: movimentação do voluntário, elevação da cabeça durante a leitura e existência de ponto de contato entre os membros.
17. Acompanhe o participante até a sala da próxima avaliação e entregue o envelope com os documentos ao pesquisador.

2.5.11. Questionário

1. Informe ao participante que todas as perguntas e alternativas de resposta serão lidas na íntegra, e tranquilize-o a respeito do sigilo de suas respostas.
2. Leia para o participante somente o que está em negrito e entre aspas no questionário.
3. Leia as perguntas com a entonação adequada, o que na maioria das vezes é suficiente para o entendimento por parte do participante. NUNCA “explique” a pergunta nem forneça exemplos.
4. Enfatize que não existe resposta “certa” ou “errada” – deve ser marcada a opção que melhor corresponda à realidade do participante.
5. Realize a entrevista em local reservado.
6. Siga rigorosamente todas as instruções de preenchimento de cada questão.
7. Fique atento para as indicações de “pulo” em algumas questões.
8. Caso o participante /entrevistado não entenda a pergunta, repita quantas vezes forem necessárias, não induzindo o entrevistado.

2.5.12. Teste de Função cognitiva

ATENÇÃO: Esses testes não devem ser aplicados em pessoas com deficiência visual ou auditiva ou ainda com incapacidade de articulação de palavras.

Para essa etapa do questionário, você deve ter em mãos os seguintes materiais:

1. Cronômetro.
2. Bloco com 30 cartões de palavras e figuras: lembre-se de que os cartões com figuras SOMENTE serão utilizados nas situações em que o(a) participante responder que não será possível ler as palavras.
3. Bloco com 20 cartões de palavras e figuras: lembre-se de que os cartões com figuras SOMENTE serão utilizados nas situações em que o(a) participante responder que não será possível ler as palavras.
4. Prancheta.

Leia para o(a) participante:

“Nos próximos minutos, faremos alguns testes simples de memória. Estes testes nos ajudarão a conhecer melhor como funciona a memória das pessoas.”

“Fique tranquilo(a), pois são testes fáceis e rápidos e cada pessoa responde do seu jeito; não existe certo ou errado.”

“O primeiro é um teste de memória de palavras”.

Mostre o bloco FCO01A com as palavras, permitindo ao(à) participante ver a primeira palavra:

“Gostaria que o(a) senhor(a) lesse algumas palavras, e ao final o(a) senhor(a) repetisse para mim. Podemos continuar?”

Se o(a) participante responder **NÃO**, agradeça, não pergunte o motivo e em seguida, pergunte:

“O(A) senhor(a) poderia então fazer um teste com figuras?”. Em seguida, mostre o bloco FCO01B com as figuras.

Vá para o teste 1 (teste de palavras OU de figuras).

1. Teste de palavras

A folha de resposta deve ficar em uma prancheta inclinada, de modo que o(a) participante **não** veja a marcação das respostas.

Leia para o(a) participante:

“Eu vou apresentar algumas palavras e gostaria que você lesse em voz alta cada uma delas. Por favor, leia com atenção porque ao final eu vou pedir para você repetir todas as palavras para mim. Pode ser em qualquer ordem. Podemos começar?”

Primeira tentativa

Abra o bloco de cartões FCO01A na primeira parte das palavras. Apresente os 10 primeiros cartões do bloco, um de cada vez. Mostre uma palavra a cada 2 segundos por cartão. Para não precisar olhar no relógio, deve-se contar mentalmente 1001, 1002.

Após a leitura dos cartões pelo(a) participante, peça:

“Agora, por favor, me fale todas as palavras que você conseguir lembrar”

Anote a seqüência das palavras corretamente lembradas na tabela correspondente (1,2,3,...) e anote o número total de palavras na última linha da primeira coluna da tabela abaixo.

O tempo que o(a) participante leva para encerrar a primeira tentativa e passar para a segunda será variável de pessoa para pessoa, mas você deve se assegurar de não o(a) interromper.

Segunda tentativa

Abra o bloco de cartões FCO01A na segunda parte das palavras, de modo a permitir que o(a) participante veja as palavras.

Leia para o(a) participante:

“Obrigado(a). Agora eu vou mostrar novamente as palavras para você e gostaria que lesse em voz alta cada uma das palavras mais uma vez”.

Apresente os 10 cartões da 2ª parte do bloco FCO01A, um de cada vez. Mostre uma palavra a cada 2 segundos por cartão. Para não precisar olhar no relógio, deve-se contar mentalmente 1001, 1002.

Após a apresentação dos cartões, peça: *“Agora, por favor, me fale todas as palavras que você conseguir lembrar”.*

Anote a sequencia das palavras corretamente lembradas na tabela correspondente (1,2,3,...).

O tempo que o(a) participante leva para encerrar a segunda tentativa e passar para a terceira é variável de pessoa para pessoa, mas você deve se assegurar de não interromper o(a) participante.

Terceira tentativa

Abra o bloco de cartões FCO01A na terceira parte das palavras, de modo a permitir que o(a) participante veja as palavras.

Leia para o(a) participante:

“Obrigado(a). Agora eu vou mostrar novamente as mesmas palavras e gostaria que lesse em voz alta mais uma vez”.

Apresente os 10 cartões da terceira parte do bloco FCO01A, um de cada vez. Mostre uma palavra a cada 2 segundos por cartão. Para não precisar olhar no relógio, deve-se contar mentalmente 1001, 1002.

Após a apresentação dos cartões, peça: *“Agora, por favor, me fale todas as palavras que você conseguir lembrar”.*

Anote a seqüência das palavras corretamente lembradas na tabela correspondente (1,2,3,...).

Lembre-se:

1. Quando o(a) participante interromper a lembrança, passe para a próxima tentativa.
2. Quando o(a) participante perguntar se já falou a palavra, você pode confirmar se sim ou não.
3. Se o(a) participante citar uma palavra que não estava nos cartões, não é necessário anotar; apenas finja marcar um x.
4. Se o(a) participante falar duas ou mais vezes a mesma palavra, marque um x ao lado de onde já foi marcada a ordem da palavra.

LISTA DE PALAVRAS

	1 ^ª . TENTATIVA	2 ^ª . TENTATIVA	3 ^ª . TENTATIVA	
BILHETE				BILHETE
BRAÇO				BRAÇO
CABANA				CABANA
CARTA				CARTA
ERVA				ERVA
MANTEIGA				MANTEIGA
MOTOR				MOTOR
POSTE				POSTE
PRAIA				PRAIA
RAINHA				RAINHA
ESCORE TOTAL =				

OU

1. Teste de Figuras

A folha de resposta deve ficar em uma prancheta inclinada, de modo que o(a) participante não veja a marcação das respostas.

Leia para o(a) participante:

“Agora eu vou apresentar cartões com figuras e gostaria que você falasse em voz alta que figuras são estas”.

“Por favor, olhe com atenção porque ao final eu vou pedir para você falar todas as figuras para mim. Pode ser em qualquer ordem”.

Primeira tentativa

Abra o bloco de figuras FCO01B na primeira parte das figuras. Apresente os 10 primeiros cartões do bloco, um de cada vez. Mostre uma figura a cada 2 segundos por cartão. Para não precisar olhar no relógio, deve-se contar mentalmente 1001, 1002.

Após a leitura dos cartões pelo(a) participante, peça:

“Agora, por favor, me fale todas as figuras que você conseguir lembrar”

Anote a seqüência das figuras corretamente lembradas na tabela correspondente (1,2,3,...).

O tempo que o(a) participante leva para encerrar a primeira tentativa e passar para a segunda será variável de pessoa para pessoa, mas você deve se assegurar de não interromper o(a) participante.

Segunda tentativa

Abra o bloco de cartões FCO01B na segunda parte das figuras, de modo a permitir que o(a) participante veja as figuras.

Leia para o(a) participante:

“Obrigado(a). Agora eu vou mostrar novamente as figuras para você e gostaria que você falasse em voz alta cada uma das figuras mais uma vez.

Apresente os 10 cartões da segunda parte do bloco FCO01B, um de cada vez. Mostre uma figura a cada 2 segundos por cartão. Para não precisar olhar no relógio, deve-se contar mentalmente 1001, 1002.

Após a apresentação dos cartões, peça: *“Agora, por favor, me fale todas as figuras que você conseguir lembrar”*.

Anote a seqüência das figuras corretamente lembradas na tabela correspondente (1,2,3,...).

O tempo que o(a) participante leva para encerrar a segunda tentativa e passar para a terceira é variável, mas você deve se assegurar de não interromper o(a) participante.

Terceira tentativa

Abra o bloco de cartões FCO01B na terceira parte das figuras.

Leia para o(a) participante:

“Obrigado(a). Eu vou mostrar novamente as mesmas figuras e gostaria que você falasse em voz alta mais uma vez”.

Apresente os 10 cartões da terceira parte do bloco FCO01B, um de cada vez. Mostre uma figura a cada 2 segundos por cartão. Para não precisar olhar no relógio, deve-se contar mentalmente 1001, 1002.

Após a apresentação dos cartões, peça: *Por favor, me fale todas as figuras que você conseguir lembrar”*..

Anote a seqüência das figuras corretamente lembradas na tabela correspondente (1,2,3,...).

Lembre-se:

1. Quando o(a) participante interromper a lembrança, passe para a próxima tentativa.
2. Quando o(a) participante perguntar se já falou a figura, você pode confirmar se sim ou não.
3. Se o(a) participante citar uma figura que não estava nos cartões, não é necessário anotar; apenas finja marcar um x.
4. Se o(a) participante falar duas ou mais vezes a mesma figura, marque um x ao lado de onde já foi marcada a ordem da figura.

LISTA DE FIGURAS

	1 ^ª . TENTATIVA	2 ^ª . TENTATIVA	3 ^ª . TENTATIVA	
ÁRVORE				ÁRVORE
AVIÃO				AVIÃO
BALDE				BALDE
CASA				CASA
CHAVE				CHAVE
COLHER				COLHER
LIVRO				LIVRO

PENTE				PENTE
SAPATO				SAPATO
TARTARUGA				TARTARUGA
ESCORE				

2. Teste de Fluência Verbal: “ANIMAIS”

Leia para o(a) participante:

“Agora, por favor, gostaria que você me falasse todos os animais que você conhece e eu vou anotar todos os que o você falar.”

“Qualquer animal vale: bicho de quatro patas, insetos, aves, peixes, etc. Quanto mais animais você falar, melhor. Fale o mais rápido que puder.”

“Está pronto(a)? Pode começar, por favor”.

Ligue o cronômetro, marcando um período de um minuto.

Anote todas as palavras que o(a) participante falar, independente de sua natureza, ou seja, mesmo que não sejam animais.

Permita um minuto precisamente. Se o(a) participante parar antes do final do tempo, encoraje-o(a) a encontrar mais palavras.

Fale: *“Mais algum?”*.

Se ele(a) ficar em silêncio por 15 segundos repita as instruções básicas.

Fale: *“Eu gostaria que o(a) senhor(a) me falasse todos os animais que conseguir lembrar”*.

Não é feita nenhuma extensão no limite do tempo mesmo que a instrução precise ser repetida. Após um minuto, agradeça e passe para a próxima questão.

Se após um minuto a pessoa continuar falando, diga gentilmente *“Obrigado(a), já é suficiente”*.

Lembre-se: Se o(a) participante falar rápido demais, pode abreviar os nomes dos animais ou escrever “garrancho”, para logo ao término do teste passar a limpo.

3. Teste da Fluência verbal fonêmica: Letra 'F'

Leia para o(a) participante:

“Agora, eu vou dizer uma letra do alfabeto e gostaria que você me falasse todas as palavras que conhece que comecem com esta letra. Por exemplo, se eu disser a letra "A", você pode dizer "almoço, alma, abacaxi”.

“Nomes próprios, como Amália, Argentina, e Atlético não contam (não valem). Não diga palavras em que muda apenas a terminação. Por exemplo, ao dizer amar, não diga amava ou

amarei. Ou então, ao dizer aluno, não diga aluna ou alunos; ao dizer amor, não diga amorzão ou amorzinho e ao dizer abacate, não diga abacateiro.”

“Agora, por favor, gostaria que você me falasse todas as palavras que conhece que comecem com a letra ‘F’. “Eu vou anotar todas as palavras que você falar. “Quanto mais palavras você falar, melhor. Fale o mais rápido que puder”

“está pronto(a) ?”

Ligue o cronômetro marcando um período de um minuto.

Anote todas as palavras que o(a) participante falar, independente de sua natureza, ou seja, mesmo que sejam nomes próprios ou mesmo que não comecem com “F”.

Permita um minuto precisamente. Se o(a) participante parar antes do final do tempo, encoraje-o(a) a encontrar mais palavras.

Fale: *“Mais alguma?”*

Se ele(a) ficar em silêncio por 15 segundos, repita as instruções básicas.

Fale: *“Eu gostaria que o(a) senhor(a) me falasse todas as palavras que comecem com a letra F que consegue lembrar”.*

Não é feita nenhuma extensão no limite do tempo mesmo que a instrução precise ser repetida.

Após um minuto, agradeça e passe para a próxima questão.

Lembre-se: Se o(a) participante falar rápido demais, pode-se abreviar as palavras ou escrever “garrancho”, para logo ao término do teste passar a limpo.

4. Teste de Memória Tardia (Palavras)

Parte 1:

Leia para o(a) participante: *“Por favor, que palavras eu lhe mostrei há alguns minutos nos cartões? Por favor, me diga quais foram elas”.*

Anote a seqüência na qual as palavras foram corretamente lembradas (1,2,3,...) na tabela abaixo.

PALAVRAS	ACERTOS
BILHETE	
BRAÇO	
CABANA	
CARTA	
ERVA	
MANTEIGA	
MOTOR	
POSTE	
PRAIA	
RAINHA	
ESCORE	

Parte 2:

Abra o segundo bloco de palavras (Bloco FCO02A).

Leia ao(à) participante:

“Aqui estão cartões com palavras que eu lhe mostrei antes e outros cartões com palavras novas. Gostaria que me dissesse quais você já tinha visto há alguns minutos. Podemos começar?”

Mostre os 20 cartões com palavras, sem olhar as palavras do cartão.

Mostre uma palavra a cada 2 segundos por cartão. Para não precisar olhar no relógio, deve-se contar mentalmente 1001, 1002. Caso o participante fale que já viu a palavra, pergunte qual é ela e fazer um X nas palavras que o(a) participante falar que já conhece.

LISTA DE PALAVRAS PARA RECONHECIMENTO TARDIO

	PALAVRAS		PALAVRAS
ALDEIA		ERVA	
BILHETE		HOTEL	
BRAÇO		IGREJA	
CABANA		MANTEIGA	
CAFÉ		MONTANHA	
CARTA		MOTOR	
CINCO		POSTE	
CHINELO		PRAIA	
CORDA		RAINHA	
DOLAR		TROPA	
ESCORE 1 =			
ESCORE 2 =			

Marque todas as palavras que o(a) participante disser, mesmo que não sejam da primeira lista.

OU

Teste de Memória Tardia (Figuras)

Parte 1:

Leia para o(a) participante: *“Por favor, que figuras eu lhe mostrei há alguns minutos? Se necessário, reforce, dizendo “figuras nos cartões”.*

Anote a seqüência na qual as figuras foram corretamente lembradas (1,2,3,...) na tabela abaixo.

FIGURAS	ACERTOS
ÁRVORE	
AVIÃO	
BALDE	
CASA	
CHAVE	
COLHER	

LIVRO	
PENTE	
SAPATO	
TARTARUGA	
ESCORE	

Parte 2:

Abra o segundo bloco de figuras (FCO02B).

Leia ao(à) participante:

“Aqui estão cartões com figuras que eu lhe mostrei antes e outros cartões com figuras novas; gostaria que você me dissesse quais o(a) senhor(a) já tinha visto há alguns minutos. Podemos começar?”

Mostre os 20 cartões com figuras do bloco FCO02B. Mostre uma figura a cada 2 segundos por cartão. Para não precisar olhar no relógio, deve-se contar mentalmente 101, 102.

Faça um X nas palavras que o(a) participante falar que já conhece.

FIGURAS	ACERTOS	FIGURAS	ACERTOS
ÁRVORE		FERRO DE PASSAR	
AVIÃO		FOLHA	
BALDE		FRUTA	
BANANA		LIVRO	
BICICLETA		NAVIO	
BULE		PALETÓ	
CAMINHÃO		PENTE	
CASA		PORCO	
CHAVE		SAPATO	
COLHER		TARTARUGA	
ESCORE 1 =			
ESCORE 2 =			

2.5.13. Questionário de Frequência Alimentar

Esta parte do manual possui como referencia parte do manual do Estudo Longitudinal da Saúde do Adulto – ELSA.

O QFA é um questionário que possui o objetivo de medir a frequência de consumo alimentar.

É constituído por alguns grupos de alimentos e bebidas como: pães, cereais e tubérculos; frutas; verduras, legumes e leguminosas; ovos, carnes, leite e derivados; massas; doces; e bebidas.

É constituído também por itens alimentares com quantidades pré-definidas e apresentadas por meio de *medida caseira* ou por unidade do alimento.

Medida caseira é uma maneira de descrever a quantidade, utilizando utensílios usados da alimentação, como copo, unidade, colher de sopa, colher de servir, pegador, xícara, fatia, pedaço, concha e etc.

A partir da 5ª até a 12ª coluna do questionário estão descritas as frequências de consumo em oito possibilidades: mais de 3x/dia, 2 a 3x/dia, 1x/dia, 5 a 6x/semana, 2 a 4x/semana, 1x/sem, 1 a 3x/mês, nunca/quase nunca.

CONSIDERE

- 4 semanas = 1 mês
- de quinze em quinze dias = 1 a 3 x/mês

CONSIDERE

- Colher = colher de sopa
- Copo médio = copo tipo requeijão
- Linguiça (pedaço) = gomo

Para cada item alimentar, é necessário preencher a quantidade da medida já determinada e marcar a frequência com que consome a quantidade mencionada.

9. As palavras que estiverem entre parênteses devem ser sempre lidas; aquelas entre colchetes não.

10. Leia para o(a) participante:

“Agora vamos falar sobre a sua alimentação habitual dos últimos 06 meses. Gostaríamos de saber o que o (a) Sr(a) ou Você come e bebe por dia, por semana ou por mês, como está nesse cartão

[Apresente o cartão QFA01, explicando as medidas de frequência detalhadamente, lendo para o(a) participante cada uma delas e informando que ele(a) deve escolher apenas uma das opções].

Vou ler alimento por alimento. Diga quais o(a) Sr(a) ou Você come ou bebe e em que quantidade. Para auxiliar na quantificação dos alimentos e bebidas, vamos utilizar essas fotografias de utensílios.

[Apresente a ficha com as fotografias dos utensílios]

Podemos começar?”

“Vou iniciar listando alguns alimentos. Por favor, refira sobre seu consumo habitual dos últimos 06 meses”.

Observações Importantes:

a. Quando houver 1 alimento por item

Inicie a lista: **“Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come arroz?”**

Aguarde que o participante responda, e caso o mesmo não especifique a frequência temporal, sugira: **“quantas vezes por dia, semana ou mês?”**

Leia a medida caseira pré-estabelecida: **“E quantas colheres de sopa ou de servir de arroz o(a) Sr(a) come?”** .

Aguarde que o participante responda. Caso o mesmo especifique o consumo de outra medida caseira, pergunte somente uma vez se o participante consegue remeter o seu consumo à medida caseira do questionário.

Caso o participante relate que não come/bebe aquele item alimentar, preencha “nunca/quase nunca” nas frequências e marque a quantidade caso o mesmo relate quase nunca.

b. Quando houver 2 ou mais alimentos por item

Diga: **“Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come lentilha, ervilha ou grão de bico?”**

Aguarde que o participante responda, e caso o mesmo não especifique a frequência temporal, sugira: **“quantas vezes por dia, semana ou mês?”**

Leia a medida pré-estabelecida: **“E quantas colheres de sopa de lentilha, ervilha ou grão de bico o(a) Sr(a) ou Você come?”** (mostre a ficha com as fotografias das colher, e aponte para a colher de sopa).

1) Se a pessoa referir que consome mais de um alimento dos listados no mesmo item, pergunte as frequências de cada um.

2) Se a frequência de consumo for relatada na **mesma unidade de tempo** (p.ex. por semana), **some** as frequências de todos os alimentos.

- a. No caso de unidades de tempo iguais e quantidades diferentes, some as frequências, some as quantidades e divida a quantidade somada pela frequência obtida (média simples).

3) Se os alimentos forem consumidos em **unidades de tempo diferentes** (ex: ervilha o consumo é de 1x/dia e lentilha o consumo é de 1x/semana) **anote a frequência do alimento que tiver a maior frequência de consumo** (neste caso anotar somente o consumo da ervilha que é diário – 1x/dia > 1x/semana).

- a. No caso de frequências diferentes, sempre utilize a unidade de consumo (quantidade) referida na maior frequência.

4) Se a pessoa referir o consumo de uma colher de ervilha OU duas colheres de lentilha 5 a 6x/semana, por exemplo, pergunte: **“Em geral, qual alimento é consumido com maior frequência, a ervilha OU a lentilha?”**. Anote a quantidade do alimento em geral mais consumido.

c. Quando, no mesmo item, há especificações do alimento

Situações Específicas:

Se o (a) participante relatar:

1) **“Nunca como chuchu”** ou **“Nunca comi chuchu”** ou ainda **“Já provei chuchu, mas não gosto”**, marque na frequência nunca ou quase nunca e não marque nada na coluna quantidade.

2) **“Como bolo toda semana, mas não sei a quantidade”**.

Pergunte: **“Quantas vezes por semana habitualmente o Sr(a) come bolo?”** Em seguida pergunte, **“Tente se lembrar quantas fatias médias de bolo o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”**

ATENÇÃO

- Inicie o instrumento sempre perguntando **“Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come/bebe....”**. Após o participante entender o funcionamento do instrumento, pode ler o

alimento e aguardar a resposta. Entretanto, se o participante demorar a responder, repita a pergunta **“Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come/bebe...”**.

- Quando o (a) participante responder uma frequência maior do que “nunca/quase nunca”, sugira a medida caseira padronizada: **“Quantos pegadores de macarrão o(a) Sr(a) ou Você come de cada vez?”**;

- Quando o (a) participante responder uma frequência igual a “nunca/quase nunca”, marque a quantidade caso o relato seja nunca e marque a quantidade estipulada caso a resposta seja quase nunca;

- Sobre os sucos:

- 1) Suco natural é apenas aquele feito diretamente da fruta ou com a polpa congelada.
- 2) Suco natural industrializado **NÃO** inclui como suco de fruta.
- 3) Sucos à base de extrato de soja adicionados de sabor/suco de frutas como aqueles tipo Ades/Shefa **NÃO** marque como o consumo de suco.

APLICANDO O QUESTIONÁRIO:

Ler: *“Vou iniciar listando alguns alimentos. Por favor, refira sobre seu consumo habitual dos últimos 06 meses”*.

Questão 01. **“Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Arroz?”**. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: **“Quantas vezes por dia, semana ou mês?”**. **“E quantas colheres de sopa ou de servir de arroz o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”**.

Questão 02. **“Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Macarrão?”**. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: **“Quantas vezes por dia, semana ou mês?”**. **“E quantos pegadores de macarrão o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”**.

Questão 03. **“Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Farinha de mandioca?”** Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: **“Quantas vezes por dia, semana ou mês?”**. **“E quantas colheres de sopa de Farinha de mandioca o Sr(a) ou Você come por vez?”**.

Questão 04. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Polenta ou Angu?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos pedaços de Polenta ou Angu o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 05. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Batata cozida ou purê?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades de batata ou colheres de sopa de batata ou purê o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 06. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Mandioca ou Aipim?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos pedaços de Mandioca ou Aipim o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 07. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Lasanha, Ravioli ou Nhoque?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 08. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Feijão”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas conchas de feijão o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 09. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Lentilha, Ervilha ou Grão de Bico?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas colheres de sopa de lentilha, ervilha ou grão de bico o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 10. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Bolo?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas fatias de bolo o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 11. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Biscoito recheado?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades de biscoito recheado o (a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 12. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Biscoito doce?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades de biscoito doce o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 13. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Biscoito salgado?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades de biscoito salgado o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 14. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Pão Frances ou Pão de forma?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades ou fatias de Pão Frances ou Pão de Forma o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 15. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Manteiga ou Margarina?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 16. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Queijo?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas fatias de queijo o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 17. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Requeijão?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 18. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você bebe Leite?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos copos médios de Leite o(a) Sr(a) ou Você bebe por vez?”.

Questão 19. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você bebe iogurte?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos copos médios ou unidades de iogurte o(a) Sr(a) ou Você bebe por vez?”.

Questão 20. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Alface?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas folhas de Alface o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 21. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Couve?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas colheres de couve o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 22. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Repolho?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas colheres de repolho o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 23. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Couve-Flor ou Brócolis?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos ramos de couve-flor ou brócolis o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 24. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Tomate?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas rodelas de tomate o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 25. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Pepino?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas fatias de Pepino o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 26. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Chuchu?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas colheres de chuchu o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 27. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Abobrinha?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas colheres de abobrinha o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 28. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Abóbora?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos pedaços de abóbora o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 29. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Cenoura?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas colheres de cenoura o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 30. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Beterraba?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas fatias de beterraba o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 31. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Quiabo?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas colheres de quiabo o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 32. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Vagem?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas colheres de vagem o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 33. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Pimentão?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 34. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Alho?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 35. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Cebola?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 36. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você consome Laranja ou Tangerina?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades médias de laranja ou tangerina o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 37. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Banana?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades médias de Banana o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 38. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Mamão?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas fatias de mamão ou unidade de papaia o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 39. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Maçã?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades de maçã o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 40. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Melancia ou Melão?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas fatias de Melancia ou Melão o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 41. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Abacaxi?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas fatias de Abacaxi o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 42. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Manga?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades de manga o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 43. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você consome limão?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 44. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você consome Maracujá?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 45. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Uva?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos cachos de Uva o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 46. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Ovo?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades de ovo o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 47. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Peixe fresco?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos filés ou postas de peixe fresco o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 48. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Carne de porco?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos pedaços de carne de porco o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 49. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Frango?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos pedaços de frango o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 50. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come de boi?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos bifés ou colheres de sopa de carne ensopada ou carne moída o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 51. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come hambúrguer?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades de hambúrgueres o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 52. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Sardinha ou Atum?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 53. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Bucho, moela, fígado ou coração?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 54. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Salsicha?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades de salsicha o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 55. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Linguíça?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos pedaços de linguíça o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 56. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come frios como mortadela, presunto, apresuntado ou salame?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 57. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Bacon ou toucinho?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 58. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come carnes ou peixes conservados no sal como bacalhau ou carne seca?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 59. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Churrasco?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 60. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Pizza?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas fatias de pizza o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 61. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Batata frita, chips ou palha?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos pacotes de batata chips ou o equivalente de 1 batata pequena do Mc Donald`s o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 62. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come salgadinhos tipo cheetos, fofura ou torcida?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos pacotes de salgadinhos tipo cheetos, fofura ou torcida o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 63. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Pipoca de saco?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 64. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Salgadinhos tipo risoli, coxinha, pastel ou quibe?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas unidades de salgadinho como risoli, coxinha, pastel ou quibe o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 65. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Amendoim de saquinho?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 66. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come alimentos enlatados como ervilha, azeitonas e palmito?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

67. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Maionese?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas colheres de maionese o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 68. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Sorvete?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas bolas de sorvete o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 69. “Com que frequência o(a) Sr(a) come Balas?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, v: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”.

Questão 70. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Chocolate em pó ou Nescau?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas colheres de chocolate em pó ou nescau o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 71. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Chocolate em barra (30g) ou bombom?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas barras (30g) ou unidades de bombom o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 72. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Doce a base de leite?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos pedaços de doce a base de leite o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 73. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Doce a base de fruta?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos pedaços de doce a base de fruta o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 74. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você come Açúcar?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas colheres de sobremesa de açúcar o(a) Sr(a) ou Você come por vez?”.

Questão 75. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você bebe Café?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas xícaras de café o(a) Sr(a) ou Você bebe por vez?”.

Questão 76. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você bebe chá ou mate?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas xícaras de chá de chá ou mate o(a) Sr(a) ou Você bebe por vez?”.

Questão 77. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você bebe refrigerante a base de cola?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos copos médios de refrigerante a base de cola o(a) Sr(a) ou Você bebe por vez?”.

Questão 78. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você bebe outros refrigerantes ou guaraná?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos copos médios de outros refrigerantes ou guaraná o(a) Sr(a) ou Você bebe por vez?”.

Questão 79. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você bebe suco de fruta ou da polpa?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos copos de suco de fruta ou da polpa o(a) Sr(a) ou Você bebe por vez?”.

Questão 80. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você bebe vinho?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas taças de vinho o(a) Sr(a) ou Você bebe por vez?”.

Questão 81. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você bebe cerveja?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantos copos de cerveja o(a) Sr(a) ou Você bebe por vez?”.

Questão 82. “Com que frequência o(a) Sr(a) ou Você bebe outras bebidas alcoólicas?”. Caso o participante não especifique a frequência temporal, sugira: “Quantas vezes por dia, semana ou mês?”. “E quantas doses de outras bebidas alcoólicas o(a) Sr(a) ou Você bebe por vez?”.

2.5.14. Questionário de imagem corporal (Escala de Silhuetas)

É composto por 2 blocos de cartões, um feminino outro masculino com 15 imagens cada os quais são enumerados no verso.

1. Disponha os cartões com a face da imagem para cima na frente do sujeito, em superfície plana, em série ordenada ascendente da esquerda para direita do indivíduo.
2. Solicite que “aponte qual a figura que melhor representa o seu corpo hoje?” Olhe no verso do cartão o número correspondente à figura escolhida e anote no formulário.
3. Solicite que “aponte qual a figura que melhor representa o corpo que você gostaria de ter?” Olhe no verso do cartão o número correspondente à figura escolhida e anote no formulário.

2.5.15. Término das avaliações

1. Anote horário do término da avaliação na última folha e na contra capa do questionário.
2. Anote seu nome na contra capa do questionário.
3. Entregue a declaração de participação para o funcionário e a via do termo de consentimento após a supervisora ter assinado e carimbado (ANEXO 6).
4. Entregue o cartão com local, data e horário para retirada dos resultados dos exames. Informe que somente ele, ou pessoa munida do seu RG (do participante) poderá retirar

o resultado.

5. Agradeça ao funcionário e o acompanhe até a sala de recepção do laboratório.
6. Revise todo o questionário (utilizando a gravação caso necessário).

2.5.16. Supervisão logística

O supervisor logístico ficará responsável pelo fluxo adequado das avaliações, para tanto deve:

1. Acompanhar o percurso de cada participante através de planilha com fluxos diários, considerando duração e características de cada avaliação.
2. Se necessário, reajustar a sequencias das avaliações impedindo “afunilamento” do fluxo das avaliações.
3. Conferir o preenchimento dos questionários e formulários ao final das avaliações.

2.5.17. O processamento dos dados

1. Os questionários serão revisados, codificados e escaneados para a leitura ótica, via sistema Teleform.
2. As aferições serão revisadas, codificadas e digitalizadas simultaneamente à coleta de dados.

ANEXO 1 – Formulário amostra (aplicado na Fase 4 no Estudo Pró-Saúde)



Caro participante,

Nesta fase do Pró-Saúde UERJ ampliaremos as nossas avaliações de saúde, oferecendo a voluntários exames de sangue (colesterol, diabetes, hemograma) e avaliação da composição corporal e saúde óssea.

Teremos recursos para realizar estes exames em aproximadamente 700 pessoas, que serão selecionadas, por meio de um sorteio, entre todos os participantes do Pró-Saúde que se voluntariarem. Aqueles selecionados realizarão todos os exames no Instituto de Nutrição (12º andar do Pavilhão João Lira Filho) em uma única manhã, em horário pré agendado.

Gostaríamos de saber se você aceitaria realizar os exames adicionais, caso fosse sorteado.

1 Sim

2 Não

MUITO OBRIGADO!

ANEXO 2 - Formulário de Agendamento Telefônico – Controle de Ligações



Formulário Recrutamento Telefônico - Controle de Ligações

usar esse formulário caso precise de um modelo em branco

IMS INSTITUTO DE MEDICINA SOCIAL

Pró Saúde UERJ

Ligação nº	Data	Dia da Semana					Hora	Comentários	Código	Inicial do Pesquisador
01		S	T	Q	Q	S				
02		S	T	Q	Q	S				
03		S	T	Q	Q	S				
04		S	T	Q	Q	S				
05		S	T	Q	Q	S				
06		S	T	Q	Q	S				
07		S	T	Q	Q	S				
08		S	T	Q	Q	S				
09		S	T	Q	Q	S				
10		S	T	Q	Q	S				
11		S	T	Q	Q	S				
12		S	T	Q	Q	S				
13		S	T	Q	Q	S				
14		S	T	Q	Q	S				
15		S	T	Q	Q	S				
16		S	T	Q	Q	S				
17		S	T	Q	Q	S				
18		S	T	Q	Q	S				
19		S	T	Q	Q	S				
20		S	T	Q	Q	S				

ANEXO 3 - Formulário de Agendamento da amostra

FICHA DE AGENDAMENTO - FASE 4



LOCAL: _____

DATA: ____/____/____

HORÁRIO	NOME	SE TOR	TELEFONE
09:15			
09:45			
10:15			
10:45			
11:15			
11:45			
12:15			
12:45			
13:15			
13:45			
14:15			
14:45			
15:15			
15:45			
16:15			
16:45			
17:15			
17:45			
18:15			
18:45			
19:15			
19:45			
20:15			
20:45			
21:15			

ANEXO 4 - Mensagem (e-mail) com as informações necessárias para os exames

Caro (a)

Sua participação nas avaliações complementares do Estudo Pró-Saúde está marcada para _____, ____:____ hs.

Por favor, chegue 10 minutos antes desse horário no local: Laboratório Interdisciplinar de Avaliação Nutricional - Instituto de Nutrição – UERJ, Pavilhão João Lira Filho, Rua São Francisco Xavier 524, 12º andar, Bloco F, sala 12142

Pedimos que traga TODAS as receitas e caixas (embalagens), bulas ou cartelas dos medicamentos que utilizou nas últimas DUAS SEMANAS, e que observe o seguinte:.

1. SOMENTE PARA MULHERES: esteja fora do período menstrual.
2. Realize sua última refeição antes da avaliação entre ____:____ hs e ____:____ hs do dia anterior.
3. Esteja em jejum de água nas 4 horas anteriores às avaliações. Você poderá ingerir O MÍNIMO de água, caso precise tomar algum medicamento no dia da avaliação.
4. Não consuma bebida alcoólica durante as 48 horas anteriores às avaliações.
5. Não pratique atividade física intensa durante as 24 horas anteriores às avaliações.
6. Evite o consumo de cafeína (café, chá, refrigerantes) durante as 24 horas anteriores às avaliações.
7. Não consuma medicamentos contendo cálcio no dia da avaliação.
8. Não use hidratante corporal no dia da avaliação.
9. Não realize exame radiológico com contraste nos últimos 7 dias antes da avaliação.

Para facilitar a avaliação pedimos que tragam ou venham vestidos da seguinte forma:

Homens – short ou bermuda de elástico (um pouco acima do joelho) e camiseta sem manga (todos sem zíper, botões ou qualquer adorno de metal).

Mulheres – short ou bermuda (curtos – um pouco acima do joelho), top ou sutiã e camiseta sem manga (todos sem zíper, botões ou qualquer adorno de metal).

Se tiver alguma dúvida sobre as instruções acima, ou em caso de algum imprevisto que impeça sua participação no dia marcado, por favor entre em contato conosco (2334-0063 ramal 228 ou 2334-0886, de 2a. a 6a., entre 9 e 17 hs.

Atenciosamente,

Equipe Pró-Saúde

ANEXO 5 - Termo de Consentimento livre e esclarecido



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro, por meio deste termo, que concordei em participar de avaliações complementares de saúde do Estudo Pró-Saúde UERJ 2011-12 realizadas em parceria com o Instituto de Nutrição (INU) e o Laboratório de Lipídios (LabLip) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro. Fui informado(a) que seus objetivos consistem na investigação de condições e hábitos de vida e saúde entre os funcionários técnico-administrativos da UERJ.

Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Ministério da Saúde.

Minha colaboração se fará de forma anônima, por meio de preenchimento de questionário, realização de avaliação cognitiva, coleta de sangue para realização de exames complementares, verificação de pressão arterial, densitometria óssea e composição corporal.

A coleta de sangue será realizada em local adequado por profissional treinado e capacitado, com uso de material descartável e procedimentos de assepsia. Fui informado(a) que a área ao redor do local em que for inserida a agulha poderá ficar vermelha, um pouco inchada e porventura com pequeno hematoma, porém sem risco para a minha saúde.

As amostras de sangue serão armazenadas, sem identificação nominal, de forma segura e em locais especialmente preparados para a conservação das mesmas, sob guarda do LabLip (Laboratório de Lipídeos da Policlínica Piquet Carneiro - UERJ).

Análises adicionais, que não foram incluídas nos objetivos definidos no protocolo original da pesquisa, somente serão realizadas mediante a apresentação de projetos de

pesquisa específicos, aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa e após minha assinatura em novos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido.

Como posso verificar todas as informações coletadas e obtidas por questionário e análises bioquímicas serão mantidas em sigilo e analisadas apenas como estatística, ou seja, respostas individuais não constarão de nenhum relatório. Entretanto terei acesso aos resultados dos exames e medidas realizados e se porventura eles indicarem alguma alteração em relação aos padrões considerados normais serei orientado(a) a procurar as unidades da rede SUS ou outro serviço de preferência para acompanhamento médico.

Fui informado(a) que poderei contatar o pesquisador responsável, Prof. Eduardo Faerstein, no tel: 2334-0886, ou ainda o Comitê de Ética em Pesquisa do IMS - 2334-0235 ramal 108, e-mail: cep-ims@ims.uerj.br.

A equipe de campo ofertou-me uma cópia assinada deste Termo de Consentimento, e fui ainda informado(a) de que posso me retirar desta pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo, sanções ou constrangimentos a minha pessoa.

Rio de Janeiro, ____ de _____ de _____

Assinatura do(a) participante: _____

Assinatura do(a) pesquisador(a): _____

Nome legível sem abreviaturas do(a) participante: _____

ANEXO 6 - Declaração de participação



Declaramos para os devidos fins que o(a) funcionário _____,
matrícula _____, participou das Avaliações Complementares do Estudo Pró-
Saúde UERJ na manhã de ___/___/___ entre ___:___ hs e ___:___ no Instituto de
Nutrição da Universidade.

P/ Equipe Pró-Saúde