

**9.1. Anexo I**  
**Protocolo Primeiro Momento e Materiais de Apoio**





### **Termo de Consentimento Informado**

Tomei conhecimento que os estudantes do Mestrado em Psicologia da Universidade de Évora, Patrícia Isabel Rosa Demétrio e Samuel Filipe Pereira Domingos, estão a desenvolver uma investigação sobre a alimentação dos idosos, procurando contribuir para a melhoria da saúde alimentar desta população, sob orientação do Professor Doutor Rui Gaspar, docente na instituição.

Neste âmbito, foram-me explicados os objetivos do trabalho e foi solicitada a minha colaboração para responder a vários instrumentos em três momentos de participação.

Fui informado(a) de que as respostas serão anónimas e confidenciais. A minha identificação nunca será divulgada e a minha colaboração tem carácter voluntário, podendo desistir em qualquer momento.

Compreendo que não irá existir qualquer tipo de remuneração ou custos pela minha participação neste estudo. É-me garantido que sempre que necessitar ser-me-á proporcionado qualquer esclarecimento.

Fui esclarecido(a) sobre todos os aspetos que considero importantes e as perguntas que coloquei foram respondidas. Fui informado(a) que tenho direito a recusar participar e que a minha recusa não terá consequências para mim.

Aceito, pois, colaborar neste estudo e assino onde indicado.

---

(Rubrica)



## Dados sociodemográficos

Nº de identificação: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Localidade: \_\_\_\_\_

Há quanto tempo reside nesta localidade? \_\_\_\_\_

Reside em Portugal à mais de 30 anos? Sim  Não

Estado Civil:

Solteiro

Viúvo  Há quanto tempo? \_\_\_\_\_

Casado ou União de Facto

Divorciado  Há quanto tempo? \_\_\_\_\_

Vive sozinho? Sim  Não

Costuma cozinhar? Sim  Não  Se sim, quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_

Costuma ir às compras de alimentos? Sim  Não  Se sim quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_

Tem alguma condição que afete o apetite e a ingestão de líquidos ou sólidos? Sim  Não

Se sim, qual ou quais? \_\_\_\_\_

Tem recomendações médicas relativas à alimentação que pode fazer? Sim  Não

Se sim, quais? \_\_\_\_\_

Tem recomendações médicas relativas às bebidas que pode beber? Sim  Não

Se sim, quais? \_\_\_\_\_

Toma medicamentos que afetem o apetite? Sim  Não

Se sim, quais? \_\_\_\_\_

Toma medicamentos que afetem a sede? Sim  Não

Se sim, quais? \_\_\_\_\_

Tem Diabetes? Sim  Não  Se sim, Tipo I  ou Tipo II

Tem hipertensão ou problemas cardiovasculares? Sim  Não

Você ou alguém na sua família teve, nos últimos 5 anos, algum problema de saúde relacionado com a alimentação? Sim  Não

Se sim, qual(is)? \_\_\_\_\_

Faz Exercício? Sim  Não  Se sim, quantas horas por semana? \_\_\_\_\_

Tem horta? Sim  Não

Cria animais para comer? Sim  Não

Se sim, qual(is)? \_\_\_\_\_



## MINI-MENTAL STATE –MMS

ID	_____
----	-------

NOME: \_\_\_\_\_

IDADE: \_\_\_\_\_ ANOS                      DATA: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

**1. ORIENTAÇÃO** (1 ponto por cada resposta correcta).

- Em que ano estamos? \_\_\_\_\_
- Em que mês estamos? \_\_\_\_\_
- Em que dia do mês estamos? \_\_\_\_\_
- Em que dia da semana estamos? \_\_\_\_\_
- Em que estação do ano estamos? \_\_\_\_\_
- Em que país estamos? \_\_\_\_\_
- Em que distrito vive? \_\_\_\_\_
- Em que casa estamos? \_\_\_\_\_
- Em que andar estamos? \_\_\_\_\_

Nota:
-------

**2. RETENÇÃO** (contar 1 ponto por cada palavra correctamente repetida).

"Vou dizer três palavras; queria que as repetisse, mas só depois de eu as dizer todas; procure ficar a sabê-las de cor".

- Pêra \_\_\_\_\_
- Gato \_\_\_\_\_
- Bola \_\_\_\_\_

Nota:
-------

**3. ATENÇÃO E CÁLCULO** (1 ponto por cada resposta correcta. Se der uma errada mas depois continuar a subtrair bem, consideram-se as seguintes como correctas. Parar ao fim de 5 respostas)

"Agora peço-lhe que me diga quantos são 30 menos 3 e depois ao número encontrado volta a tirar 3 e repete assim até eu lhe dizer para parar".

27 \_\_\_\_ 24 \_\_\_\_ 21 \_\_\_\_ 18 \_\_\_\_ 15 \_\_\_\_

Nota:
-------

**4. EVOCAÇÃO** (1 ponto por cada resposta correcta).

"Veja se consegue dizer as três palavras que pedi há pouco para decorar".

- Pêra \_\_\_\_\_
- Gato \_\_\_\_\_
- Bola \_\_\_\_\_

Nota:
-------

**5. LINGUAGEM** (1 ponto por cada resposta correcta).

**a.** "Como se chama isto? Mostrar os objectos:

- Relógio \_\_\_\_\_
- Lápis \_\_\_\_\_

Nota:
-------

**b.** "Repita a frase que eu vou dizer: O RATO ROEU A ROLHA"

Nota:
-------

**c.** "Quando eu lhe der esta folha de papel, pegue nela com a mão direita, dobre-a ao meio e ponha sobre a mesa"; dar a folha segurando com as duas mãos.

- Pega com a mão direita \_\_\_\_\_
- Dobra ao meio \_\_\_\_\_
- Coloca onde deve \_\_\_\_\_

Nota:
-------

**d.** "Leia o que está neste cartão e faça o que lá diz". Mostrar um cartão com a frase bem legível, "FECHE OS OLHOS"; sendo analfabeto lê-se a frase.

Fechou os olhos

**e.** "Escreva uma frase inteira aqui". Deve ter sujeito e verbo e fazer sentido; os erros gramaticais não prejudicam a pontuação.

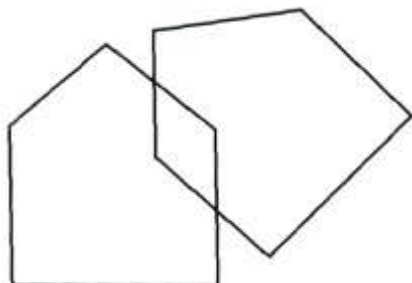
Nota:
-------



### 6. Habilidade Construtiva (1 ponto pela cópia correcta.)

Deve copiar um desenho. Dois pentágonos parcialmente sobrepostos; cada um deve ficar com 5 lados, dois dos quais intersectados. Não valorizar tremor ou rotação.

#### DESENHO



(Máximo 30 pontos)

TOTAL:

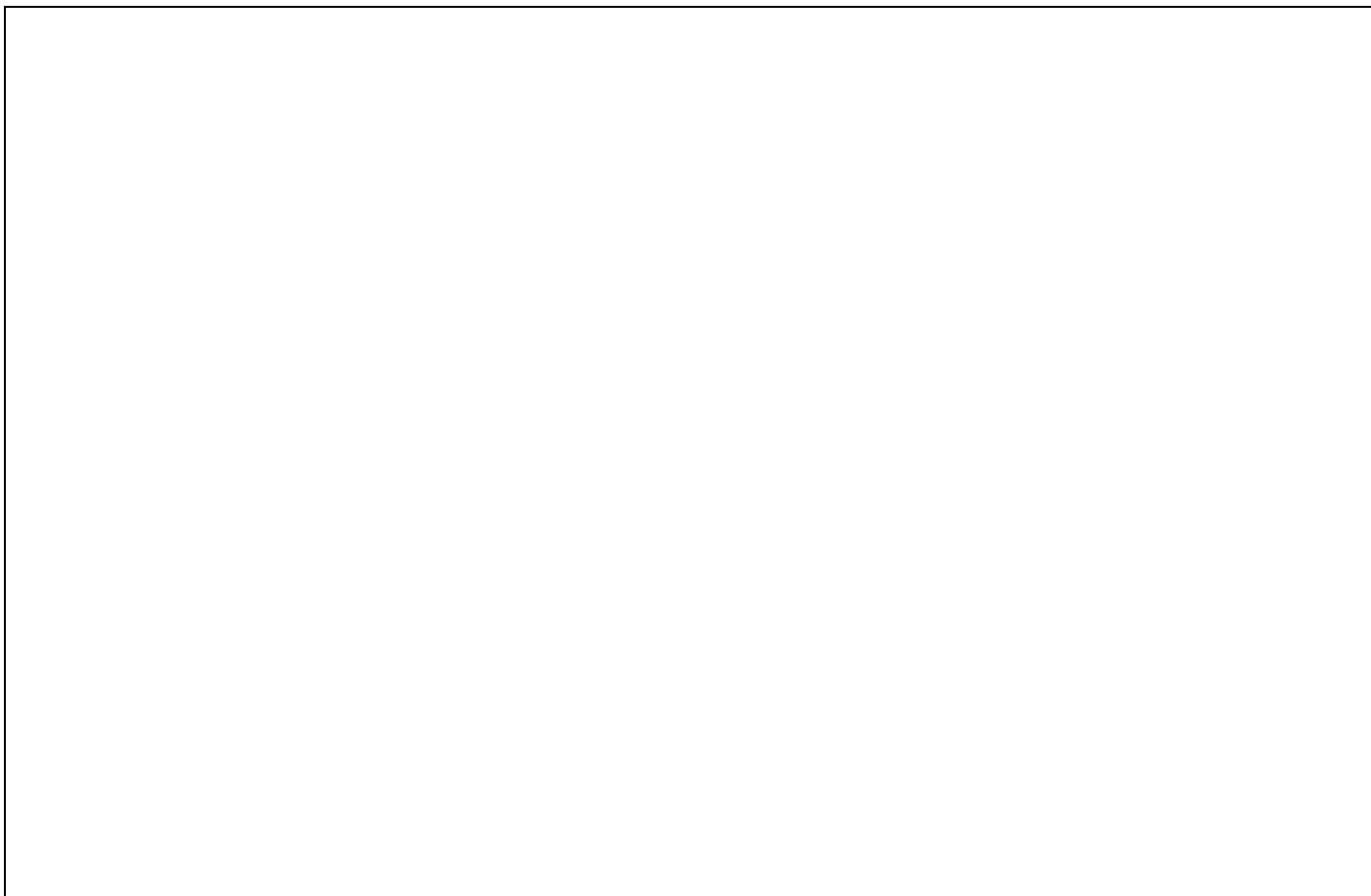
### Pontos de Corte (População Portuguesa)

#### Considera-se com Defeito Cognitivo:

- Analfabetos  $\leq 15$
- 1 a 11 anos de escolaridade  $\leq 22$
- Com Escolaridade superior a 11 anos  $\leq 27$

## Materiais de Apoio ao MMSE

Folha em A5 Branco – Tarefa Dobre ao Meio:



Folha A5 – Tarefa Feche os Olhos:

**FECHE OS OLHOS**

**Folha A5 – Tarefa Escreva uma Frase:**

---

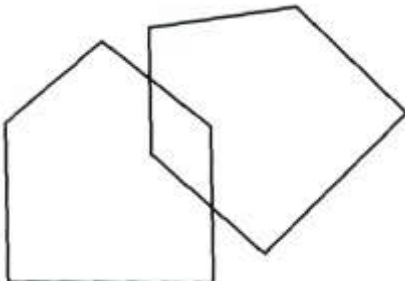
---

---

---

---

**Folha A5 – Tarefa Desenho:**

<b>DESENHO</b>	<b>CÓPIA</b>
	



## EDG-15\*

Escolha a melhor resposta (SIM ou NÃO) para cada pergunta que lhe vou fazer sobre a maneira como se sentiu na sua última semana.

(Desenhar um círculo à volta da opção correspondente à resposta.)

1. Está basicamente satisfeito(a) com a sua vida? SIM / **NÃO**
  2. Afastou-se de muitas das suas actividades e interesses? **SIM** / NÃO
  3. Sente que a sua vida é vazia? **SIM** / NÃO
  4. Sente-se muitas vezes desinteressado(a)? **SIM** / NÃO
  5. Está de bom humor a maior parte do tempo? SIM / **NÃO**
  6. Tem medo que algo de mau lhe vá acontecer? **SIM** / NÃO
  7. Sente-se feliz a maior parte do tempo? SIM / **NÃO**
  8. Sente-se muitas vezes abandonado(a)? **SIM** / NÃO
  9. Prefere ficar em casa em vez de sair e fazer coisas novas? **SIM** / NÃO
  10. Sente que tem mais problemas de memória do que a maior parte das pessoas?  
**SIM** / NÃO
  11. Acha que estar vivo agora é maravilhoso? SIM / **NÃO**
  12. Sente que não tem valor no estado em que agora se encontra? **SIM** / NÃO
  13. Sente-se cheio de energia? SIM / **NÃO**
  14. Sente que não há esperança para a sua situação? **SIM** / NÃO
  15. Acha que a maior parte das pessoas está melhor do que a Sra.(Sr.)? **SIM** / NÃO
- Obrigada(o).**

Respostas a **carregado** indicam depressão: cada uma vale 1 ponto.

Na versão americana (Fonte: <http://www.stanford.edu/~yesavage/GDS.html>): uma pontuação > **5** sugere depressão e deve conduzir a uma avaliação e acompanhamento compreensivo do caso; uma pontuação ≥ **10** é quase sempre indicadora de depressão.

---

\*A. M. Diniz. Lisboa, 2007. Versão em língua portuguesa para hetero-administração da *GDS: Short version (GDS-15; Sheikh & Yesavage, 1986)*. (A validade desta versão encontra-se ainda em estudo, pelo que todos os direitos são reservados.)



**Atitudes relativas ao consumo de água e carne (adaptado de Gaspar et al., submitted)**

De seguida vou dizer-lhe uma frase, para a qual existem 7 respostas possíveis e tem de escolher uma. Escolha a resposta que corresponde mais a como se sente. Vou dar-lhe um exemplo para se tornar mais claro. Se a frase fosse “Quando pensa em ver televisão, o que é que isso o/a faz sentir? ...” dir-me-ia que se sente mal (1,2,3), não se sente nem bem nem mal (4) ou que se sente bem (5,6,7)?

Se a faz sentir mal (1,2,3), dizer: faz-lhe sentir mal (3), muito mal (2), muito muito mal (1).

Se a faz sentir bem (5,6,7), dizer: faz-lhe sentir bem (5), muito bem (6) ou muito muito bem (7).

**Quando pensa em beber água, o que é que isso o/a faz sentir?**

	1	2	3	4	5	6	7	
1. Sente-se mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sente-se bem
2. Sente-se insatisfeito(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sente-se satisfeito(a)
3. Sente qualquer coisa desagradável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sente qualquer coisa agradável
4. Sente qualquer coisa negativa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sente qualquer coisa positiva

**Quando pensa em comer carne, o que é que isso o/a faz sentir?**

	1	2	3	4	5	6	7	
1. Sente-se mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sente-se bem
2. Sente-se insatisfeito(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sente-se satisfeito(a)
3. Sente qualquer coisa desagradável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sente qualquer coisa agradável
4. Sente qualquer coisa negativa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sente qualquer coisa positiva





**Normas sociais relativas ao consumo de água (adaptado de Luís, S., 2011)**

De seguida vou ler mais algumas frases e vou-lhe pedir que escolha a resposta com a qual mais se identifica das 7 opções que lhe vou apresentar. Por exemplo se lhe pedisse para me dizer em que medida concorda com a frase "*Tem a intenção de cozinhar mais no futuro*" dir-me-ia que concorda totalmente (1) com a frase, que discorda totalmente (7) com a frase, que não concorda nem discorda (4) da frase ou que concorda ou discorda apenas em parte da frase (2,3,5,6)?

1. Na nossa sociedade, geralmente as pessoas bebem muita água.								
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente
2. Beber muita água é um comportamento aprovado na nossa sociedade, se bem que na prática isso pode não acontecer.								
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente
3. Beber muita água é um comportamento habitual na nossa sociedade.								
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente
4. Beber muita água é um comportamento desejável na nossa sociedade.								
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente
5. A maioria das pessoas bebe muita água.								
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente
6. A maioria das pessoas aprova que se beba muita água, se bem que na prática possa não se verificar esse comportamento.								
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente
7. Para a maioria das pessoas é desejável que se beba muita água.								
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente
8. As pessoas que são importantes para mim ( <i>por exemplo, família</i> ) consideram que é apropriado beber muita água.								
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

9. As pessoas com as quais me identifico bebem água								
	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente
10. As pessoas que são importantes na minha vida (por exemplo, família) aprovam que se beba muita água.								
	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente
11. As pessoas que são importantes na minha vida bebem muita água.								
	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

### **Intenção de aumento do consumo de água (adaptado de Ajzen)**

De seguida vou ler mais algumas frases e vou-lhe pedir que escolha a resposta com a qual mais se identifica das 7 opções que lhe vou apresentar. Por exemplo se lhe pedisse para me dizer em que medida concorda com a frase "*Tem a intenção de cozinhar mais no futuro*" dir-me-ia que é extremamente improvável (1) que isso aconteça, que é extremamente provável (7) que isso aconteça ou que não tem totalmente certeza se vai cozinhar ou não (4). Se é improvável, dizer: é muito improvável (2), improvável (3). Mesmo para o provável.

Explicar que o "extremamente provável" significa que de certeza que vai beber água e o contrário que de certeza que não vai beber.

As afirmações seguintes referem-se à **ingestão de água** (engarrafada ou da rede):

1. Tenho a intenção de beber mais água no futuro.								
	1	2	3	4	5	6	7	
Extremamente improvável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente provável
2. Vou tentar beber mais água durante o próximo mês.								
	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Completamente verdadeiro
3. Planeio beber mais água durante o próximo mês.								
	1	2	3	4	5	6	7	
Extremamente improvável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente provável