



\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

## **Contactos dos Investigadores**

Patrícia Demétrio: 96 861 82 51

Samuel Domingos: 92 632 90 29

Qualquer questão estamos à sua inteira disposição.

Contacte-nos sempre que necessitar.

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

## Instruções

Para cada dia da semana **escreva tudo aquilo que comeu e bebeu**. É muito importante que escreva todos esses momentos, **por mais pequenos ou sem importância que possam parecer**, incluindo petiscos durante o dia e goles de água (por exemplo para tomar comprimidos).

**Cada dia da semana tem duas folhas**. Se encher a primeira folha continue a escrever na segunda. **No cimo de cada folha tem sempre a informação do dia da semana** a que a folha diz respeito.

Pedimos-lhe que **descreva tudo o que comer com o maior pormenor** que lhe for possível. **Escreva também tudo aquilo bebe e quanto bebe** como lhe for mais cómodo. **Tente preencher logo após comer ou beber**.

É muito importante que, **antes de ir dormir, escreva também, na segunda folha, o total de água que bebeu** durante o dia. Muito Obrigado.

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

# **FOLHA DE EXEMPLO**

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

<b>EXEMPLO</b>		
O que Comi Hoje (descreva tudo o que comeu em pormenor)	O que Bebi Hoje (descreva tudo o que bebeu mesmo que tenham sido goles de água)	Quanto Bebi Hoje (quantidade do que bebeu)

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

**EXEMPLO... Continuação**

O que Comi Hoje (descreva tudo o que comeu em pormenor)	O que Bebi Hoje (descreva tudo o que bebeu mesmo que tenham sido goles de água)	Quanto Bebi Hoje (quantidade do que bebeu)						
<b>TOTAL DE AGUA BEBIDO HOJE: Coloque uma cruz no número que corresponde à sua resposta.</b>								
		<table border="1"><tr><td>①</td><td>Menos que uma garrafa de um litro e meio</td></tr><tr><td>②</td><td>Uma garrafa de um litro e meio</td></tr><tr><td>③</td><td>Mais do que uma garrafa de um litro e meio</td></tr></table>	①	Menos que uma garrafa de um litro e meio	②	Uma garrafa de um litro e meio	③	Mais do que uma garrafa de um litro e meio
①	Menos que uma garrafa de um litro e meio							
②	Uma garrafa de um litro e meio							
③	Mais do que uma garrafa de um litro e meio							
Quanto bebeu no total? Bebi _____ Litros								

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

# **1º DIA – TERÇA-FEIRA**

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

1º DIA – TERÇA-FEIRA		
O que Comi Hoje (descreva tudo o que comeu em pormenor)	O que Bebi Hoje (descreva tudo o que bebeu mesmo que tenham sido goles de água)	Quanto Bebi Hoje (quantidade do que bebeu)

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

### 1º DIA – TERÇA-FEIRA... Continuação

O que Comi Hoje (descreva tudo o que comeu em pormenor)	O que Bebi Hoje (descreva tudo o que bebeu mesmo que tenham sido goles de água)	Quanto Bebi Hoje (quantidade do que bebeu)							
<b>TOTAL DE AGUA BEBIDO HOJE: Coloque uma cruz no número que corresponde à sua resposta.</b>									
<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">①</td> <td>Menos que uma garrafa de um litro e meio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">②</td> <td>Uma garrafa de um litro e meio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">③</td> <td>Mais do que uma garrafa de um litro e meio</td> </tr> </table>				①	Menos que uma garrafa de um litro e meio	②	Uma garrafa de um litro e meio	③	Mais do que uma garrafa de um litro e meio
	①	Menos que uma garrafa de um litro e meio							
	②	Uma garrafa de um litro e meio							
	③	Mais do que uma garrafa de um litro e meio							
Quanto bebeu no total? Bebi _____ Litros									

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

## **2º DIA – QUARTA-FEIRA**

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

**2º DIA – QUARTA-FEIRA**

O que Comi Hoje  
(descreva tudo o que comeu em pormenor)

O que Bebi Hoje  
(descreva tudo o que bebeu mesmo que  
tenham sido goles de água)

Quanto Bebi  
Hoje (quantidade  
do que bebeu)

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

### 2º DIA – QUARTA-FEIRA... Continuação

O que Comi Hoje (descreva tudo o que comeu em pormenor)	O que Bebi Hoje (descreva tudo o que bebeu mesmo que tenham sido goles de água)	Quanto Bebi Hoje (quantidade do que bebeu)						
<b>TOTAL DE AGUA BEBIDO HOJE: Coloque uma cruz no número que corresponde à sua resposta.</b>								
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 30px;">①</td> <td>Menos que uma garrafa de um litro e meio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">②</td> <td>Uma garrafa de um litro e meio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">③</td> <td>Mais do que uma garrafa de um litro e meio</td> </tr> </table>	①	Menos que uma garrafa de um litro e meio	②	Uma garrafa de um litro e meio	③	Mais do que uma garrafa de um litro e meio
①	Menos que uma garrafa de um litro e meio							
②	Uma garrafa de um litro e meio							
③	Mais do que uma garrafa de um litro e meio							
Quanto bebeu no total? Bebi _____ Litros								

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

## **3º DIA – QUINTA-FEIRA**

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

### 3º DIA – QUINTA-FEIRA

O que Comi Hoje (descreva tudo o que comeu em pormenor)	O que Bebi Hoje (descreva tudo o que bebeu mesmo que tenham sido goles de água)	Quanto Bebi Hoje (quantidade do que bebeu)

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

### 3º DIA – QUINTA-FEIRA... Continuação

O que Comi Hoje (descreva tudo o que comeu em pormenor)	O que Bebi Hoje (descreva tudo o que bebeu mesmo que tenham sido goles de água)	Quanto Bebi Hoje (quantidade do que bebeu)						
<b>TOTAL DE AGUA BEBIDO HOJE: Coloque uma cruz no número que corresponde à sua resposta.</b>								
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 30px;">①</td> <td>Menos que uma garrafa de um litro e meio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">②</td> <td>Uma garrafa de um litro e meio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">③</td> <td>Mais do que uma garrafa de um litro e meio</td> </tr> </table>	①	Menos que uma garrafa de um litro e meio	②	Uma garrafa de um litro e meio	③	Mais do que uma garrafa de um litro e meio
①	Menos que uma garrafa de um litro e meio							
②	Uma garrafa de um litro e meio							
③	Mais do que uma garrafa de um litro e meio							
Quanto bebeu no total? Bebi _____ Litros								

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

**Muito Obrigado Pela Participação!**  
**A sua colaboração é extremamente útil.**

**Se desejar fazer algum comentário ou sugestão,  
por favor use o espaço abaixo.**

Comentários, Sugestões:

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

## Procedimento de Introdução e Treino de Preenchimento do Registo Diário

No início, mostrar o diário (agarrando com as mãos) e fazer uma pequena introdução:

- Neste caderno vamos pedir-lhe para escrever tudo aquilo que comer e beber nos próximos 3 dias, de Terça-Feira até Quinta-Feira;
- É muito importante que escreva todos esses momentos, por mais pequenos ou sem importância que possam parecer, incluindo petiscos, goles de água, outras bebidas para além da água, e também a água que bebe com os comprimidos;

Seguidamente abrir o diário em frente à pessoa e mostrar/explicar à pessoa a sua estrutura:

- Aqui, logo no início, tem os nossos contactos se necessitar. Estamos sempre à sua disposição;
- Aqui tem um resumo das instruções, com a informação mais importante a carregado;
- Depois segue-se a folha do exemplo, que vamos preencher de seguida e que pode usar para esclarecer dúvidas que possam surgir;
- Depois temos os dias da semana. Estes estão separados com uma folha com o nome do dia e com um separador colorido onde também está o nome do dia da semana (apontar). Temos um separador colorido para cada dia e um separador para o exemplo (folhear com a pessoa dizendo o nome dos dias (e.g. terça, quarta, e finalmente a quinta). Mostrar também que no cabeçalho tem o nome do dia da semana.
- Cada dia tem duas folhas, se encher a primeira continue na segunda.
- Na segunda folha temos também este espaço (mostrar o quadro da quantificação da água) para colocar todos os dias, antes de ir para a cama o total de água que bebeu;
- No final temos esta página (mostrar à pessoa) onde pode deixar, se assim o desejar, os seus comentários ou sugestões;

Treino do Exemplo:

- Vamos agora ao exemplo (abrir o diário na “Folha de Exemplo” com o separador, e pausadamente virar para a página “Exemplo”);
- Aqui (apontar) temos o título da folha, neste caso Exemplo, nas outras folhas terá o dia da semana como já vimos;
- Aqui (apontar) temos o espaço para descrever tudo o que comeu durante o dia. Basta por o nome de tudo o que comeu por favor;
- Aqui (apontar) temos o espaço para escrever tudo o que bebeu durante o dia;
- E aqui (apontar) temos o espaço para escrever quanto bebeu;
- Se encher esta folha pode continuar na folha seguinte (mostrar);
- Aqui no fundo (apontar) temos este espaço que já lhe tinha mostrado, para antes de ir dormir assinalar quanta água bebeu ao longo do dia. A referência é esta garrafa de 1,5l (mostrar garrafa). Se bebeu menos do que uma garrafa de um litro e meio coloca uma cruz aqui (apontar) no 1. Se bebeu aproximadamente uma garrafa de um litro e meio coloca uma cruz aqui (apontar) no 2. E se bebeu

\*Domingos, S., Demétrio, P., & Gaspar, R. (2014). Este instrumento encontra-se ainda em fase de adaptação, pelo que todos os direitos são reservados.

mais do que uma garrafa de um litro e meio coloca uma cruz aqui (apontar) no 3. Depois escreva aqui (apontar) quanto acha que bebeu de água no total, em litros.

- Salientar: É muito importante que preencha este espaço todos os dias antes de ir para a cama;
- Vamos agora fazer o Exemplo (virar a página para o início do exemplo)
- Peço que escreva aqui tudo o que comeu, desde que se levantou até agora (não fazer qualquer referência a quantidades, se a pessoa tentar quantificar desvalorizar (e.g. não precisa de escrever quanto comeu, basta por o que comeu). Quando tiver escrito aqui tudo o que comeu diga-me. Nota: Ver se a pessoa esta a escrever só o que comeu, se também estiver a escrever o que bebeu informar: Peço que aqui só ponha o que comeu, o que bebeu depois vamos escrever aqui ao lado (apontar). Se a pessoa tiver dificuldade especificar (e.g. O que comeu ao pequeno almoço? Então e depois? ...);
- Quando a pessoa tiver escrito o que comeu, passar ao que bebeu:  
Vamos agora preencher o que bebeu desde que se levantou até agora. Escreva aqui o que bebeu (apontar) e aqui, à frente, quanto bebeu (apontar). Quando tiver escrito tudo o que bebeu e quanto bebeu diga-me. (Monitorizar se a pessoa está a fazer corretamente);
- Agora peço que me diga quanto bebeu. (virar a página se tal não tiver ocorrido, e apontar o local)
- Quanto acha que bebeu hoje, desde que se levantou até agora? (ler opções de resposta). Depois da pessoa dar a resposta, se necessário apontar e dizer: Então coloque uma cruz aqui;
- Quantos litros acha que bebeu? Depois da pessoa dar a resposta, se necessário apontar e dizer: Então escreva aqui;
- É muito importante que preencha este espaço sempre ao fim do dia antes de ir dormir, por favor;
- Muito bem, já está. Fui claro a explicar? Tem alguma questão?
- Se não, fazer resumo: Aqui escrevemos sempre o que comemos, aqui o que bebemos e aqui quanto bebemos. Se enchermos a 1ª folha continuamos na 2ª folha. Ao fim do dia, antes de irmos dormir preenchemos aqui (apontar);
- No futuro se necessitar pode sempre ver aqui como fez;