

Bloco II – Dados Socioculturais

Escolaridade

16. Qual foi a última série que o(a) sr.(a) cursou no Brasil? 16
- (Considere apenas os cursos regulares, como "primário", "ginásio", 1º e 2º graus, colegial técnico, supletivo, madureza, etc.)
0. ☐ analfabeto 2. ☐ _____ do _____
1. ☐ sabe ler e escrever, mas *série* *curso*
nunca foi à escola no Brasil
17. O curso foi concluído? 0. ☐ não 1. ☐ sim 98. ☐ não se aplica (nunca estudou) 17
18. Em relação à escolaridade no Japão, qual foi a última série que o(a) sr.(a) cursou? 18
0. ☐ analfabeto 2. ☐ _____ do _____
1. ☐ sabe ler e escrever, mas *série* *curso*
nunca foi à escola 98. ☐ não se aplica (é *nisei* e nunca estudou no Japão)
19. O(a) sr.(a) frequentou cursos de língua japonesa no Brasil? 0. ☐ não 1. ☐ sim 19
20. Se frequentou tais cursos, foi por quanto tempo? 20
0. ☐ menos de um ano 3. ☐ 7 a 10 anos
1. ☐ 1 a 3 anos 4. ☐ mais de 10 anos
2. ☐ 4 a 6 anos 98. ☐ não se aplica (nunca estudou)

Grau de conhecimento da língua japonesa

21. Leitura: 0. ☐ nenhuma 1. ☐ um pouco 2. ☐ fluente 21
22. Escrita: 0. ☐ nenhuma 1. ☐ um pouco 2. ☐ fluente 22
23. Fala: 0. ☐ nenhuma 1. ☐ um pouco 2. ☐ fluente 23

Bloco III – Dados dos Familiares

Cônjuge

24. O(a) sr.(a) é casado(a) ou foi casado(a)? 0. ☐ não 1. ☐ sim 24

Nome completo do cônjuge se ainda estiver casado(a) ou se não for viúvo(a):

25. País de nascimento do cônjuge [mesmo para os(as) viúvos(as)] 25
0. ☐ Japão 98. ☐ Não se aplica [nunca foi casado(a)]
1. ☐ Brasil 99. ☐ Não sabe
2. ☐ Outro país

26. Origem étnica do(a) cônjuge [mesmo para os(as) viúvos(as)] 26
0. ☐ amarela 3. ☐ parda
1. ☐ branca 4. ☐ índia
2. ☐ negra 98. ☐ Não se aplica [nunca foi casado(a)]

27. Caso seja de origem japonesa, ele(a) é ou era [mesmo para os(as) viúvos(as)]: 27
0. ☐ issei 3. ☐ yonsei
1. ☐ nisei 4. ☐ mestiço(a)
2. ☐ sansei 98. ☐ Não se aplica (nunca foi casado(a) ou não é de origem japonesa)

Pai

28. País de nascimento do pai 28
0. ☐ Japão 2. ☐ outro país
1. ☐ Brasil 99. ☐ não sabe

29. Estado/Província: _____ 29

Mãe

30. País de nascimento da mãe 30
0. ☐ Japão 2. ☐ outro país
1. ☐ Brasil 99. ☐ não sabe

31. Estado/Província: _____ 31

Bloco IV – Rede Social

32. Em seu local de trabalho o(a) sr.(a) convive com:

0. ☐ não trabalha
1. ☐ nipo-brasileiros em sua maioria
2. ☐ brasileiros em sua maioria
3. ☐ somente, ou praticamente só, com nipo-brasileiros
4. ☐ somente, ou praticamente só, com brasileiros
5. ☐ multirracial (todas as raças em igual número)
6. ☐ Outra situação (especifique): _____

32 ☐

33. Atualmente seus amigos são:

0. ☐ não tem amigos
1. ☐ na maioria nipo-brasileiros
2. ☐ na maioria brasileiros ou ocidentais
3. ☐ nipo-brasileiros e brasileiros aproximadamente em igual número
4. ☐ outra situação (especifique): _____

33 ☐

34. O(a) sr.(a) costuma visitar seus amigos nipo-brasileiros?

0. ☐ Não / não tem amigos nipo-brasileiros
1. ☐ Sim
2. ☐ Às vezes

34 ☐

35. O(a) sr.(a) costuma visitar seus amigos brasileiros?

0. ☐ Não / não tem amigos brasileiros
1. ☐ Sim
2. ☐ Às vezes

35 ☐

Experiência de trabalho no Japão

36. Nos últimos 10 anos, o(a) sr.(a) trabalhou no Japão?

0. ☐ Não
1. ☐ Sim

36 ☐

37. Se sim, por quanto tempo? (Se foi mais de uma vez, somar o tempo total de estada no Japão)

- anos
98. ☐ Não se aplica (nunca trabalhou no Japão)

37

38. Em que ano voltou ao Brasil?

98. ☐ Não se aplica (nunca trabalhou no Japão)

38

Bloco V – Valores

Aqui temos algumas afirmações sobre as quais as pessoas têm, com frequência, opiniões diferentes. O (a) sr. (a) observar que concorda com algumas, assim como discorda em relação a outras. Eu vou ler cada afirmação e depois o(a) sr.(a) indicar o quanto concorda ou discorda. Não existe resposta "certa" ou "errada", pois trata-se somente de sua opinião a respeito de tais afirmações.

C – concorda
D – discorda
N – não sabe

Circular ou marcar a alternativa escolhida

39. Uma boa criança é uma criança obediente.	C	D	N	39
40. É certo que desejos pessoais venham antes dos deveres para com a família.	C	D	N	40
41. Nipo-brasileiros não devem discordar entre si, caso existam brasileiros em volta.	C	D	N	41
42. Uma boa formação japonesa ajuda a evitar que jovens se envolvam com problemas que outros jovens têm hoje.	C	D	N	42
43. Seria melhor morar numa vizinhança que tivesse alguns nipo-brasileiros do que em uma que não tivesse.	C	D	N	43
44. Quando sinto afeição e carinho em relação a alguém, eu demonstro.	C	D	N	44
45. É dever do filho mais velho cuidar de seus pais na velhice.	C	D	N	45
46. Em relação às oportunidades profissionais, os <i>nikkeis</i> são prejudicados devido a sua origem, quando comparado aos brasileiros.	C	D	N	46
47. É aceitável que crianças questionem, às vezes, as decisões de seus pais.	C	D	N	47
48. Na comunidade japonesa, as relações humanas são geralmente mais "quentes" e "acolhedoras" do que na sociedade brasileira.	C	D	N	48
49. O melhor para os nipo-brasileiros é se associar e se integrar com os ocidentais e se identificar completamente com os brasileiros.	C	D	N	49
50. Sou capaz de encobrir os meus sentimentos, a ponto de algumas pessoas me magoarem, sem o saber.	C	D	N	50
51. É difícil a um nipo-brasileiro tornar-se líder de uma organização composta na maioria por ocidentais, pois estes não permitem.	C	D	N	51
52. Quando necessitamos de ajuda é melhor confiar nos parentes.	C	D	N	52
53. Pais muito "companheiros" de seus filhos podem manter o respeito e a obediência por parte deles.	C	D	N	53
54. Para evitar embaraços por discriminação o melhor procedimento é evitar locais onde a pessoa não é totalmente bem vinda.	C	D	N	54
55. A pessoa que levanta muitas questões interfere no progresso do grupo.	C	D	N	55
56. Prefiro uma Igreja freqüentada principalmente por japoneses.	C	D	N	56

Hora do término: :

DIABETES NA COMUNIDADE NIPO-BRASILEIRA DE BAURU

Nº da família:

Nº do indivíduo:

Hora do início: :

Entrevistador:

Data: / /

2ª Parte: QUESTIONÁRIO SOBRE SAÚDE

Nome:

1. Comparado com outros(as) de sua idade, o sr.(a) diria que sua saúde é:

1. ☐ Excelente 3. ☐ Regular
2. ☐ Boa 4. ☐ Ruim

1

2. Está doente agora ou está fazendo algum tratamento de saúde?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

2

3. Especifique sua(s) doença(s) atual(is)

- a)
b)
c)
d)

3a
3b
3c
3d

98. ☐ Não se aplica. Não está doente

4. Quantas vezes consultou médico(s) nos últimos 12 meses?

vezes

4

5. Quando foi a última vez que o(a) sr.(a) foi ao médico?

Há

1. ☐ Dias
2. ☐ Semanas
3. ☐ Meses
4. ☐ Anos
5. ☐ Nunca procurou um médico

5

6. Esta consulta foi por que razão?

1. ☐ Exame periódico
2. ☐ Problema de saúde:

Especifique: (CID)

98. ☐ Não se aplica

.

7. Onde procura habitualmente consulta médica?

1. ☐ Médico particular 4. ☐ Convênio médico
2. ☐ Santa Casa/Hospitais Públicos 5. ☐ Médico da empresa em que trabalha
3. ☐ Posto do INAMPS/ Centro de saúde 6. ☐ Outro: especifique:

7

8. Quando está doente, quem habitualmente procura para ajudá-lo?

1. ☐ Amigo ou parente 4. ☐ Farmacêutico
2. ☐ Benzedor / curandeiro 5. ☐ Médico / Hospital
3. ☐ Líder religioso 6. ☐ Outro: especifique:

8

9. Quando foi a última vez que mediu sua pressão?

Há

1. ☐ Dias
2. ☐ Semanas
3. ☐ Meses
4. ☐ Anos
5. ☐ Nunca mediu a pressão

9

10. Algum médico já lhe disse que tem pressão alta?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

10

11. Que idade tinha nessa ocasião?

anos

98. ☐ Não se aplica (não tem pressão alta ou não sabe se tem)

11

12. Atualmente está tomando remédio para pressão alta?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

12

13. Já tomou remédio para pressão alta?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

13

14. Algum médico já lhe disse que tem colesterol aumentado?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

14

15. Atualmente está tomando algum remédio que diminui a quantidade de gordura (colesterol) no sangue?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

15

16. Algum médico já lhe disse que tem diabetes?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

16

17. Que idade tinha nessa ocasião?

anos

98. ☐ Não se aplica (não tem diabetes ou não sabe se tem)

17

18. Já tomou algum remédio para diabetes (excluindo chás)?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 98. ☐ Não se aplica (não tem diabetes ou não sabe se tem)

18

19. Atualmente está tomando algum remédio para diabetes (excluindo chás)? 19
0. ☐ Não 1. ☐ Sim 98. ☐ Não se aplica (não tem diabetes ou não sabe se tem)

20. Que remédio-para diabetes está tomando atualmente? 20
1. ☐ Comprimidos 3. ☐ Ambos
2. ☐ Insulina 98. ☐ Não se aplica

21. Algum médico já lhe disse que teve angina ou infarto do coração? 21
0. ☐ Não 1. ☐ Sim

22. Há quanto tempo foi isso? 22
Há
1. ☐ Dias
2. ☐ Semanas
3. ☐ Meses
4. ☐ Anos
98. ☐ Não se aplica
99. ☐ Não se lembra

23. Algum médico já lhe disse que teve derrame cerebral? 23
0. ☐ Não 1. ☐ Sim

24. Há quanto tempo foi isso? 24
Há
1. ☐ Dias
2. ☐ Semanas
3. ☐ Meses
4. ☐ Anos
98. ☐ Não se aplica
99. ☐ Não se lembra

25. Algum de seus familiares tem ou teve pressão alta? 25
0. ☐ Não 4. ☐ Irmão/Irmã
1. ☐ Pai 5. ☐ Avô/Avó
2. ☐ Mãe 99. ☐ Não sabe
3. ☐ Filho/Filha

26. Algum de seus familiares tem ou teve diabetes? 26
0. ☐ Não 4. ☐ Irmão/Irmã
1. ☐ Pai 5. ☐ Avô/Avó
2. ☐ Mãe 99. ☐ Não sabe
3. ☐ Filho/Filha

27. Algum de seus familiares tem ou teve angina ou infarto do coração? 27
0. ☐ Não 4. ☐ Irmão/Irmã
1. ☐ Pai 5. ☐ Avô/Avó
2. ☐ Mãe 99. ☐ Não sabe
3. ☐ Filho/Filha

28. Algum de seus familiares tem ou teve derrame cerebral? 28
0. ☐ Não 4. ☐ Irmão/Irmã
1. ☐ Pai 5. ☐ Avô/Avó
2. ☐ Mãe 99. ☐ Não sabe
3. ☐ Filho/Filha

APENAS PARA AS MULHERES

29. Já ficou grávida alguma vez? 29
0. ☐ Não 1. ☐ Sim 98. ☐ Não se aplica (homem)

30. Quantas vezes ficou grávida? 30
 vezes 98. ☐ Não se aplica (homem ou nunca engravidou)

31. Quantos filhos(as) nasceram vivos? 31
 98. ☐ Não se aplica (homem ou nunca engravidou)

32. Quantos filhos(as) nasceram mortos? 32
 98. ☐ Não se aplica (homem ou nunca engravidou)

33. Quantos abortos teve? 33
 98. ☐ Não se aplica (homem ou nunca engravidou)

34. Quantos filhos nasceram com mais de 4 Kg? 34
 filhos 98. ☐ Não se aplica (homem ou nunca engravidou) 99. ☐ Não sabe

PARA TODOS

35. Em alguma época de sua vida fumou 5 ou mais cigarros por dia? 35
0. ☐ Não 1. ☐ Sim

36. O(a) sr.(a) fuma cigarros atualmente? 36
0. ☐ Não 1. ☐ Sim

37. Com que idade começou a fumar regularmente? 37
 anos 98. ☐ Não se aplica

38. Em média, quantos cigarros fuma por dia? 38
 cigarros 98. ☐ Não se aplica

39. O que costuma beber? (perguntar cada uma das alternativas) 39
0. ☐ Só bebe água 4. ☐ Bebidas alcoólicas fermentadas
1. ☐ Café 5. ☐ Refrigerantes
2. ☐ Chá 6. ☐ Sucos
3. ☐ Bebidas alcoólicas destiladas

40. O(a) sr.(a) ingere bebidas alcoólicas, mesmo que só socialmente? 40 ☐

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 2. ☐ Bebia no passado, mas parei há algum tempo

41. Há quanto tempo ingere ou ingeriu bebidas alcoólicas, mesmo que só socialmente? 41 ☐

☐ anos 98. ☐ Não se aplica

42. Quantas vezes na semana ingere bebidas alcoólicas? 42 ☐

☐ vezes

ATIVIDADE FÍSICA

43. O que o(a) sr.(a) gosta de fazer nas horas vagas? (perguntar cada uma das alternativas) 43 ☐

0. ☐ Nada 4. ☐ Ver TV 43 ☐

1. ☐ Trabalhos manuais 5. ☐ Visitar familiares ou amigos 43 ☐

2. ☐ Esportes 43 ☐

3. ☐ Ler 43 ☐

44. Como classificaria a sua atividade física em suas horas vagas? 44 ☐

1. ☐ Leve 3. ☐ Pesada

2. ☐ Moderada 4. ☐ Muito pesada

INSTRUÇÕES PARA CODIFICAÇÃO:

- **Leve:** sem esforço (lê, ouve rádio, assiste TV)
- **Moderada:** caminha, anda de bicicleta (mínimo de 4 horas semanais)
- **Pesada:** faz condicionamento físico, como corrida, ginástica, natação, jogos com bola (mínimo de 4 horas semanais)
- **Muito pesada:** treina para competições, 3 ou mais dias por semana (atleta)

45. Quantos minutos por dia são gastos no caminho de seu trabalho, caminhando ou andando de bicicleta? 45 ☐

☐ minutos

46. Habitualmente, que esforço físico exige o seu trabalho? 46 ☐

1. ☐ Leve 4. ☐ Muito pesado

2. ☐ Moderado 98. ☐ Não se aplica (não está trabalhando)

3. ☐ Pesado

INSTRUÇÕES PARA CODIFICAÇÃO:

- **Leve:** quando o trabalho principal é feito quase que exclusivamente sentado. Exemplo: conserto de eletrodomésticos, trabalho industrial sentado, motorista, costureira, trabalho em escritório etc.
- **Moderado:** quando anda bastante no trabalho, mas não ergue ou carrega objetos pesados. Exemplo: comerciante, lojista, trabalho industrial leve, office-boy, contínuo, auxiliar de escritório etc.
- **Pesado:** quando caminha muito no trabalho, transportando cargas pesadas, ou subindo escadas, ou então, andando em terrenos com declives.
- **Muito pesado:** quando o trabalho exige muito esforço físico, tendo que levantar ou transportar objetos ou cargas pesadas, cavar buracos ou poços, escavações, trabalho com pás, picaretas, enxadas ou perfuratrizes, estiva, trabalho agrícola pesado, manual, construção civil (serventes, pedreiros etc).

Hora do término: ☐ : ☐

DIABETES NA COMUNIDADE NIPO-BRASILEIRA DE BAURU

2ª FASE

EXAME MÉDICO E
COLETAS LABORATORIAIS

1999

DIABETES NA COMUNIDADE
NIPO-BRASILEIRA DE BAURU

2ª FASE

DADOS SOCIOCULTURAIS (1ª PARTE)
E DE SAÚDE (2ª PARTE)

1999

DIABETES NA COMUNIDADE NIPO-BRASILEIRA DE BAURU

Nº da família:
Nº do indivíduo:
Hora do início: :
Entrevistador:
Data:

1ª Parte: QUESTIONÁRIO SOCIOCULTURAL E DEMOGRÁFICO

Bloco I – Dados Pessoais

1. Nome completo: _____
2. Sexo: 1. ☐ Masculino 2. ☐ Feminino 2
3. Endereço: _____
CEP: -
4. Fone Residencial: (DDD) - 4
5. Fone Comercial: (DDD) - 5
6. Data de nascimento: Dia Mês Ano 6
7. País de nascimento: 0. ☐ Japão 1. ☐ Brasil 2. ☐ Outro país 98. ☐ Não sabe 7
8. Estado/Província: _____ 8
9. Município/Gun/Shi: _____ 9
10. Estado civil: 0. ☐ solteiro 1. ☐ casado 2. ☐ viúvo 3. ☐ separado/desquitado/divorciado 10
11. O(a) sr.(a) está trabalhando atualmente? 0. ☐ Não 1. ☐ Sim 11
12. Profissão: _____ 12
13. Caso seja *issei*, quanto tempo viveu no Japão? (até um ano, considerar como 01 ano)
 anos 98. ☐ Não se aplica (*é issei*) 99. ☐ Não sabe 13
14. Caso seja *issei*, há quanto tempo o(a) sr.(a) vive no Brasil?
 anos 98. ☐ Não se aplica (*é nisei*) 99. ☐ Não sabe 14
15. É naturalizado? 0. ☐ não 1. ☐ sim 98. ☐ não se aplica (*é nisei*) 15

Bloco II – Dados Socioculturais

Escolaridade

16. Qual foi a última série que o(a) sr.(a) cursou no Brasil? 16
- (Considere apenas os cursos regulares, como "primário", "ginásio", 1º e 2º graus, colegial técnico, supletivo, madureza, etc.)
0. ☐ analfabeto 2. ☐ _____ do _____
1. ☐ sabe ler e escrever, mas *série* *curso*
nunca foi à escola no Brasil
17. O curso foi concluído? 0. ☐ não 1. ☐ sim 98. ☐ não se aplica (nunca estudou) 17
18. Em relação à escolaridade no Japão, qual foi a última série que o(a) sr.(a) cursou? 18
0. ☐ analfabeto 2. ☐ _____ do _____
1. ☐ sabe ler e escrever, mas *série* *curso*
nunca foi à escola 98. ☐ não se aplica (é *nisei* e nunca estudou no Japão)
19. O(a) sr.(a) frequentou cursos de língua japonesa no Brasil? 0. ☐ não 1. ☐ sim 19
20. Se frequentou tais cursos, foi por quanto tempo? 20
0. ☐ menos de um ano 3. ☐ 7 a 10 anos
1. ☐ 1 a 3 anos 4. ☐ mais de 10 anos
2. ☐ 4 a 6 anos 98. ☐ não se aplica (nunca estudou)

Grau de conhecimento da língua japonesa

21. Leitura: 0. ☐ nenhuma 1. ☐ um pouco 2. ☐ fluente 21
22. Escrita: 0. ☐ nenhuma 1. ☐ um pouco 2. ☐ fluente 22
23. Fala: 0. ☐ nenhuma 1. ☐ um pouco 2. ☐ fluente 23

Bloco III – Dados dos Familiares

Cônjuge

24. O(a) sr.(a) é casado(a) ou foi casado(a)? 0. ☐ não 1. ☐ sim 24

Nome completo do cônjuge se ainda estiver casado(a) ou se não for viúvo(a):

25. País de nascimento do cônjuge [mesmo para os(as) viúvos(as)] 25
0. ☐ Japão 98. ☐ Não se aplica [nunca foi casado(a)]
1. ☐ Brasil 99. ☐ Não sabe
2. ☐ Outro país

26. Origem étnica do(a) cônjuge [mesmo para os(as) viúvos(as)] 26
0. ☐ amarela 3. ☐ parda
1. ☐ branca 4. ☐ índia
2. ☐ negra 98. ☐ Não se aplica [nunca foi casado(a)]

27. Caso seja de origem japonesa, ele(a) é ou era [mesmo para os(as) viúvos(as)]: 27
0. ☐ issei 3. ☐ yonsei
1. ☐ nisei 4. ☐ mestiço(a)
2. ☐ sansei 98. ☐ Não se aplica (nunca foi casado(a) ou não é de origem japonesa)

Pai

28. País de nascimento do pai 28
0. ☐ Japão 2. ☐ outro país
1. ☐ Brasil 99. ☐ não sabe

29. Estado/Província: _____ 29

Mãe

30. País de nascimento da mãe 30
0. ☐ Japão 2. ☐ outro país
1. ☐ Brasil 99. ☐ não sabe

31. Estado/Província: _____ 31

Bloco IV – Rede Social

32. Em seu local de trabalho o(a) sr.(a) convive com: 32 ☐

0. ☐ não trabalha
1. ☐ nipo-brasileiros em sua maioria
2. ☐ brasileiros em sua maioria
3. ☐ somente, ou praticamente só, com nipo-brasileiros
4. ☐ somente, ou praticamente só, com brasileiros
5. ☐ multirracial (todas as raças em igual número)
6. ☐ Outra situação (especifique): _____

33. Atualmente seus amigos são: 33 ☐

0. ☐ não tem amigos
1. ☐ na maioria nipo-brasileiros
2. ☐ na maioria brasileiros ou ocidentais
3. ☐ nipo-brasileiros e brasileiros aproximadamente em igual número
4. ☐ outra situação (especifique): _____

34. O(a) sr.(a) costuma visitar seus amigos nipo-brasileiros? 34 ☐

0. ☐ Não / não tem amigos nipo-brasileiros
1. ☐ Sim
2. ☐ Às vezes

35. O(a) sr.(a) costuma visitar seus amigos brasileiros? 35 ☐

0. ☐ Não / não tem amigos brasileiros
1. ☐ Sim
2. ☐ Às vezes

Experiência de trabalho no Japão

36. Nos últimos 10 anos, o(a) sr.(a) trabalhou no Japão? 36 ☐

0. ☐ Não 1. ☐ Sim

37. Se sim, por quanto tempo? (Se foi mais de uma vez, somar o tempo total de estada no Japão) 37

- anos 98. ☐ Não se aplica (nunca trabalhou no Japão)

38. Em que ano voltou ao Brasil? 38

98. ☐ Não se aplica (nunca trabalhou no Japão)

Bloco V – Valores

Aqui temos algumas afirmações sobre as quais as pessoas têm, com frequência, opiniões diferentes. O (a) sr. (a) observar que concorda com algumas, assim como discorda em relação a outras. Eu vou ler cada afirmação e depois o(a) sr.(a) indicar o quanto concorda ou discorda. Não existe resposta "certa" ou "errada", pois trata-se somente de sua opinião a respeito de tais afirmações.

C – concorda
D – discorda
N – não sabe

Circular ou marcar a alternativa escolhida

39. Uma boa criança é uma criança obediente.	C	D	N	39
40. É certo que desejos pessoais venham antes dos deveres para com a família.	C	D	N	40
41. Nipo-brasileiros não devem discordar entre si, caso existam brasileiros em volta.	C	D	N	41
42. Uma boa formação japonesa ajuda a evitar que jovens se envolvam com problemas que outros jovens têm hoje.	C	D	N	42
43. Seria melhor morar numa vizinhança que tivesse alguns nipo-brasileiros do que em uma que não tivesse.	C	D	N	43
44. Quando sinto afeição e carinho em relação a alguém, eu demonstro.	C	D	N	44
45. É dever do filho mais velho cuidar de seus pais na velhice.	C	D	N	45
46. Em relação às oportunidades profissionais, os <i>nikkeis</i> são prejudicados devido a sua origem, quando comparado aos brasileiros.	C	D	N	46
47. É aceitável que crianças questionem, às vezes, as decisões de seus pais.	C	D	N	47
48. Na comunidade japonesa, as relações humanas são geralmente mais "quentes" e "acolhedoras" do que na sociedade brasileira.	C	D	N	48
49. O melhor para os nipo-brasileiros é se associar e se integrar com os ocidentais e se identificar completamente com os brasileiros.	C	D	N	49
50. Sou capaz de encobrir os meus sentimentos, a ponto de algumas pessoas me magoarem, sem o saber.	C	D	N	50
51. É difícil a um nipo-brasileiro tornar-se líder de uma organização composta na maioria por ocidentais, pois estes não permitem.	C	D	N	51
52. Quando necessitamos de ajuda é melhor confiar nos parentes.	C	D	N	52
53. Pais muito "companheiros" de seus filhos podem manter o respeito e a obediência por parte deles.	C	D	N	53
54. Para evitar embaraços por discriminação o melhor procedimento é evitar locais onde a pessoa não é totalmente bem vinda.	C	D	N	54
55. A pessoa que levanta muitas questões interfere no progresso do grupo.	C	D	N	55
56. Prefiro uma Igreja freqüentada principalmente por japoneses.	C	D	N	56

Hora do término: :

DIABETES NA COMUNIDADE NIPO-BRASILEIRA DE BAURU

Nº da família:

Nº do indivíduo:

Hora do início: :

Entrevistador:

Data: / /

2ª Parte: QUESTIONÁRIO SOBRE SAÚDE

Nome:

1. Comparado com outros(as) de sua idade, o sr.(a) diria que sua saúde é:

1. ☐ Excelente 3. ☐ Regular
2. ☐ Boa 4. ☐ Ruim

1

2. Está doente agora ou está fazendo algum tratamento de saúde?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

2

3. Especifique sua(s) doença(s) atual(is)

- a)
b)
c)
d)

98. ☐ Não se aplica. Não está doente

3a			
3b			
3c			
3d			

4. Quantas vezes consultou médico(s) nos últimos 12 meses?

vezes

4

5. Quando foi a última vez que o(a) sr.(a) foi ao médico?

Há

1. ☐ Dias
2. ☐ Semanas
3. ☐ Meses
4. ☐ Anos
5. ☐ Nunca procurou um médico

5

6. Esta consulta foi por que razão?

1. ☐ Exame periódico
2. ☐ Problema de saúde:

Especifique: (CID)

98. ☐ Não se aplica

--	--	--	--	--

7. Onde procura habitualmente consulta médica?

1. ☐ Médico particular 4. ☐ Convênio médico
2. ☐ Santa Casa/Hospitais Públicos 5. ☐ Médico da empresa em que trabalha
3. ☐ Posto do INAMPS/ Centro de saúde 6. ☐ Outro: especifique:

7

8. Quando está doente, quem habitualmente procura para ajudá-lo?

1. ☐ Amigo ou parente 4. ☐ Farmacêutico
2. ☐ Benzedor / curandeiro 5. ☐ Médico / Hospital
3. ☐ Líder religioso 6. ☐ Outro: especifique:

8

9. Quando foi a última vez que mediu sua pressão?

Há

1. ☐ Dias
2. ☐ Semanas
3. ☐ Meses
4. ☐ Anos
5. ☐ Nunca mediu a pressão

9

10. Algum médico já lhe disse que tem pressão alta?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

10

11. Que idade tinha nessa ocasião?

anos

98. ☐ Não se aplica (não tem pressão alta ou não sabe se tem)

11

12. Atualmente está tomando remédio para pressão alta?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

12

13. Já tomou remédio para pressão alta?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

13

14. Algum médico já lhe disse que tem colesterol aumentado?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

14

15. Atualmente está tomando algum remédio que diminui a quantidade de gordura (colesterol) no sangue?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

15

16. Algum médico já lhe disse que tem diabetes?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

16

17. Que idade tinha nessa ocasião?

anos

98. ☐ Não se aplica (não tem diabetes ou não sabe se tem)

17

18. Já tomou algum remédio para diabetes (excluindo chás)?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 98. ☐ Não se aplica (não tem diabetes ou não sabe se tem)

18

19. Atualmente está tomando algum remédio para diabetes (excluindo chás)? 19

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 98. ☐ Não se aplica (não tem diabetes ou não sabe se tem)

20. Que remédio-para diabetes está tomando atualmente? 20

1. ☐ Comprimidos 3. ☐ Ambos
2. ☐ Insulina 98. ☐ Não se aplica

21. Algum médico já lhe disse que teve angina ou infarto do coração? 21

0. ☐ Não 1. ☐ Sim

22. Há quanto tempo foi isso? 22

Há 1. ☐ Dias
2. ☐ Semanas
3. ☐ Meses
4. ☐ Anos
98. ☐ Não se aplica
99. ☐ Não se lembra

23. Algum médico já lhe disse que teve derrame cerebral? 23

0. ☐ Não 1. ☐ Sim

24. Há quanto tempo foi isso? 24

Há 1. ☐ Dias
2. ☐ Semanas
3. ☐ Meses
4. ☐ Anos
98. ☐ Não se aplica
99. ☐ Não se lembra

25. Algum de seus familiares tem ou teve pressão alta? 25

0. ☐ Não 4. ☐ Irmão/Irmã
1. ☐ Pai 5. ☐ Avô/Avó
2. ☐ Mãe 99. ☐ Não sabe
3. ☐ Filho/Filha

26. Algum de seus familiares tem ou teve diabetes? 26

0. ☐ Não 4. ☐ Irmão/Irmã
1. ☐ Pai 5. ☐ Avô/Avó
2. ☐ Mãe 99. ☐ Não sabe
3. ☐ Filho/Filha

27. Algum de seus familiares tem ou teve angina ou infarto do coração? 27

0. ☐ Não 4. ☐ Irmão/Irmã
1. ☐ Pai 5. ☐ Avô/Avó
2. ☐ Mãe 99. ☐ Não sabe
3. ☐ Filho/Filha

28. Algum de seus familiares tem ou teve derrame cerebral? 28

0. ☐ Não 4. ☐ Irmão/Irmã
1. ☐ Pai 5. ☐ Avô/Avó
2. ☐ Mãe 99. ☐ Não sabe
3. ☐ Filho/Filha

APENAS PARA AS MULHERES

29. Já ficou grávida alguma vez? 29

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 98. ☐ Não se aplica (homem)

30. Quantas vezes ficou grávida? 30

vezes 98. ☐ Não se aplica (homem ou nunca engravidou)

31. Quantos filhos(as) nasceram vivos? 31

98. ☐ Não se aplica (homem ou nunca engravidou)

32. Quantos filhos(as) nasceram mortos? 32

98. ☐ Não se aplica (homem ou nunca engravidou)

33. Quantos abortos teve? 33

98. ☐ Não se aplica (homem ou nunca engravidou)

34. Quantos filhos nasceram com mais de 4 Kg? 34

filhos 98. ☐ Não se aplica (homem ou nunca engravidou) 99. ☐ Não sabe

PARA TODOS

35. Em alguma época de sua vida fumou 5 ou mais cigarros por dia? 35

0. ☐ Não 1. ☐ Sim

36. O(a) sr.(a) fuma cigarros atualmente? 36

0. ☐ Não 1. ☐ Sim

37. Com que idade começou a fumar regularmente? 37

anos 98. ☐ Não se aplica

38. Em média, quantos cigarros fuma por dia? 38

cigarros 98. ☐ Não se aplica

39. O que costuma beber? (perguntar cada uma das alternativas) 39

0. ☐ Só bebe água 4. ☐ Bebidas alcoólicas fermentadas
1. ☐ Café 5. ☐ Refrigerantes
2. ☐ Chá 6. ☐ Sucos
3. ☐ Bebidas alcoólicas destiladas

DIABETES NA COMUNIDADE NIPO-BRASILEIRA DE BAURU

Nº da família:
 Nº do indivíduo:
 Hora do início: :
 Entrevistador:
 Data:

Nome:

Sexo: 1. ☐ Masculino 2. ☐ Feminino
 Idade: anos

1. Quantas horas se passaram desde a última vez que o(a) sr.(a) comeu ou bebeu alguma coisa além de água, café ou chá sem açúcar ou leite?
 horas minutos

SE MEIOS DE 8 Hs → REMARCAR O TESTE DE TOLERÂNCIA À GLICOSE

COLHA A 1ª AMOSTRA DE SANGUE

2. Teste a 1ª amostra de sangue com o glicosímetro
 mg / dl

3. Teste a 1ª amostra de sangue com o Hemocue
 mg / dl

SE O PACIENTE USAR INSULINA OU SE A GLICEMIA FOR MAIOR QUE "200", NÃO DÊ A SOBRECARGA DE GLICOSE (GLUTOL).

DAR A SOBRECARGA DE GLICOSE (GLUTOL)

4. Todo o GLUTOL foi tomado?
 1. ☐ Sim 2. ☐ Não, apenas uma parte* 3. ☐ Nada*
 *Não colher a 2ª amostra de sangue e reagendar novo teste

5. Hora da sobrecarga de glicose: hora minutos

DAR AO PACIENTE O HORÁRIO DA PRÓXIMA COLETA DE SANGUE (2Hs APÓS)

6. Horário da 2ª coleta de sangue: hora minutos

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS e PRESSÃO ARTERIAL

Medidas Antropométricas

7. Estatura em pé (metros) , m 7 ,
 8. Estatura sentado (metros) , m 8 ,
 9. Peso (Kg) , kg 9 ,

Pressão Arterial

PEÇA AO PACIENTE PARA PERMANECER SENTADO(A) COM OS PÉS NO CHÃO E PERNAS DESCRUZADAS PARA AS MEDIDAS DE PRESSÃO

10. Pulso batimentos em 15 segundos x 4 = bpm 10

11. Determine o tamanho de manguito adequado 11
 1. ☐ Normal 1. ☐ Grande
 2. ☐ Pequeno 2. ☐ Extra-Grande

12. LEITURAS DE PRESSÃO ARTERIAL (mm Hg)

	Sistólica (S)	Diastólica (D)	S	D
12.a Leitura 1:				
12.b Leitura 2:				
12.c Leitura 3:				

Observações:

EXAME MÉDICO

SOMENTE PARA AS MULHERES

13. Quando foi a última vez que a sra. menstruou? 13
 1. dias 98. ☐ Não se aplica
 2. meses
 3. anos

PARA TODOS

14. Alguma vez o(a) sr.(a) já foi hospitalizado(a)? 0. ☐ Não 1. ☐ Sim 14

15. Qual a causa da hospitalização e a data?

CAUSA DA HOSPITALIZAÇÃO

15.a. _____
 15.b. _____
 15.c. _____
 15.d. _____
 15.e. _____
 15.f. _____
 15.g. _____

DATA

_____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____

CID

15.a. _____
 15.b. _____
 15.c. _____
 15.d. _____
 15.e. _____
 15.f. _____
 15.g. _____

98. ☐ Não se aplica (nunca foi hospitalizado)16. Atualmente o(a) sr.(a) está fazendo algum tratamento de saúde? 0. ☐ Não 1. ☐ Sim 16 ☐17. Se está fazendo algum tratamento de saúde, relacione o(s) problema:
PROBLEMA DE SAÚDE

DATA DO DIAGNÓSTICO

17.a. _____
 17.b. _____
 17.c. _____
 17.d. _____
 17.e. _____
 17.f. _____
 17.g. _____

_____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____

17.a. _____
 17.b. _____
 17.c. _____
 17.d. _____
 17.e. _____
 17.f. _____
 17.g. _____

98. ☐ Não se aplica (Não está fazendo tratamento)

18. Listar os medicamentos trazidos pelo(a) paciente. Se ele(a) não trouxe, peça para relacionar todos aqueles que toma atualmente

Nome do medicamento

Quando tomou pela última vez?

1.Hs 2.Dias 3.Sem. 4.Mês.

18.a. _____
 18.b. _____
 18.c. _____
 18.d. _____
 18.e. _____
 18.f. _____
 18.g. _____

_____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____
 _____/_____/_____

18.a. _____
 18.b. _____
 18.c. _____
 18.d. _____
 18.e. _____
 18.f. _____
 18.g. _____

98. ☐ Não se aplica

19. Método de obtenção dos nomes dos medicamentos.

1. ☐ Receita ou embalagem do remédio 1. ☐ Combinação de 1 e 2
 2. ☐ Memória do paciente 2. ☐ Outro → Especifique: _____

19 ☐

MECA OS PERÍMETROS (em pé, de roupas íntimas)

Perímetro da cintura (altura do umbigo)

20.a - 1ª Medida: _____ cm
 20.b - 2ª Medida: _____ cm

20.a _____
 20.b _____

Perímetro do quadril (maior perímetro, passando pelas nádegas)

21.a - 1ª Medida: _____ cm
 21.b - 2ª Medida: _____ cm

21.a _____
 21.b _____

22. OUTROS ACHADOS IMPORTANTES DO EXAME FÍSICO

CID

22.a _____
 22.b _____
 22.c _____
 22.d _____
 22.e _____
 22.f _____

22.a _____
 22.b _____
 22.c _____
 22.d _____
 22.e _____
 22.f _____

98. ☐ Não se aplica

DOPPLER

23. Existe amputação de membro inferior?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim23 ☐

24. Especifique a razão da amputação:

1. ☐ Acidente ou trauma fora do trabalho
 2. ☐ Acidente de trabalho
 3. ☐ Câncer
 4. ☐ Gangrena

1. ☐ Diabetes
 2. ☐ Outra: _____
 98. ☐ Não se aplica

24 ☐

25. Palpação de pulsos periféricos: (Códigos – 1. Normal 2. Fraco 3. Ausente 4. Incerto)

Direito (D)

Esquerdo (E)

D

E

25.a - Carótida

25.a _____

25.b - Femoral

25.b _____

25.c - Tibial posterior

25.c _____

25.d - Pediosa

25.d _____

26. Medidas de pressão arterial sistólica usando o doppler (mm Hg)

Direito (D)

Esquerdo (E)

D

E

26.a - Braço

26.a _____

26.b - Tibial posterior

26.b _____

26.c - Pediosa

26.c _____

ELETROCARDIOGRAMA

27. O ECG foi feito?

0. ☐ Não: Por quê: _____

1. ☐ Sim

27

28. CÓDIGO DE MINESOTA

28.a – Q e QS
28.b – Eixo de QRS
28.c – Ondas R de grande amplitude
28.d – Infradesnívelamento do segmento ST
28.e – Onda T
28.f – Distúrbios da condução átrio-ventricular
28.g – Distúrbios da condução intra-ventricular
28.h – Arritmias
28.i – Supradesnívelamento do segmento S-T
28.j – Fenômenos diversos

28.a
28.b
28.c
28.d
28.e
28.f
28.g
28.h
28.i
28.j

BIOIMPEDÂNCIA

29.a – Resistência
29.b – Reactância
29.c – Percentagem de massa magra:
29.d – Percentagem de massa gorda:
29.e – Percentagem de água corporal:

29.a
29.b
29.c
29.d
29.e

2ª COLETA DE SANGUE

30. Teste a 2ª amostra de sangue para glicemia no Hemocue
 mg / dl

30.

PARA OS PACIENTES DIABÉTICOS

31. Teste a amostra de sangue para hemoglobina glicosilada
(DCA-2000) %

31.

COLHA UMA AMOSTRA DE URINA. SE MENSTRUADA, REAGENDAR

32. Albuminúria pelo DCA-2000

32.a – Albuminúria* , mg
32.b – Creatininúria , mg
32.c – Albumina/creatinina* mg/g

32.a
32.b
32.c

* Se necessário, acrescentar sinais ">" ou "<"

GRUPO DE ESTUDO DE DIABETES NA
JAPANESE-BRAZILIAN



COMUNIDADE NIPO-BRASILEIRA
DIABETES STUDY GROUP

DIABETES NA COMUNIDADE NIPO-BRASILEIRA DE BAURU

2ª FASE

QUESTIONÁRIO NUTRICIONAL

1999

FAMÍLIA: _____

1

Nome do entrevistado: _____

Entrevistador: _____

Início da entrevista: ____:____ Término da entrevista: ____:____

1. Número do indivíduo: _____	_____
2. Número da família: _____	_____
3. Amostra 0 () Válida 1 () Não válida	_____
4. Participante 0 () Novo 1 () Antigo	_____
5. Data da entrevista: ____/____/____	____/____/____
6. Idade (anos): _____	_____
7. Sexo 1 () Masculino 2 () Feminino	_____
8. Quando o Sr.(a) era criança era considerado: 0 () Normal 1 () Magro 2 () Gordo 9 () Não sabe	_____
9. Qual o seu peso habitual (kg)? _____	_____
10. Aos 20 anos, qual era seu peso (kg)? _____	_____
11. Qual foi seu maior peso na vida adulta (kg)? _____	_____
12. Qual era sua idade na ocasião do maior peso (anos)? _____	_____
13. Qual foi seu menor peso na vida adulta (kg)? _____	_____
14. Qual era sua idade na ocasião do menor peso (anos)? _____	_____
15. Observou mudança de peso no último ano? 0 () Não 1 () Sim	_____
16. Se a resposta a questão 15 foi SIM, quanto mudou (kg)? _____	_____
17. O Sr. (a) mudou sua alimentação no último mês ou está fazendo algum tipo de dieta? (emagrecer ou outro motivo)? 1 () Não 2 () Sim, para perda de peso 3 () Sim, por orientação médica 4 () Sim, dieta vegetariana ou redução do consumo de carnes 5 () Sim, para redução de sal 6 () Sim, para redução de colesterol 7 () Sim, para ganho de peso 99 () Não sabe	_____
18. Quanto tempo seguiu (e) essa dieta (dias)? _____	_____

19. As questões seguintes relacionam-se ao seu hábito alimentar usual no PERÍODO DE UM ANO. Responda por favor a frequência que melhor descreva QUANTAS VEZES o SR. (a) costuma comer cada item e a respectiva UNIDADE DE TEMPO (se por dia, por semana, por mês ou no ano). Depois, responda qual a sua PORÇÃO INDIVIDUAL USUAL em relação à porção média indicada. ESCOLHA SOMENTE UM CÍRCULO PARA CADA COLUNA. (NÃO DEIXE ITENS EM BRANCO).

FAMÍLIA: _____

2

Sopas	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Sopas de legumes, canja, cremes etc	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 prato médio (250ml)	P M G E
Misoshiru	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 tigela (200 ml)	P M G E
Massas	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Macarronada, lasanha, outras massas.	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 escumadeira cheia ou 1/4 prato (100 g)	P M G E
Pizza	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 pedaço médio (220g)	P M G E
Yakisoba	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 prato médio ou 1 tigela (215g)	P M G E
Udon, soba, ramen	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 tigela ou 1 prato (200g)	P M G E
Pastelaria salgada: torta, empada, esfiha, pastel, kibe, coxinha	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 unidade ou 1 pedaço médio (80g)	P M G E
Pratos Mistos	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Estrogonofe, sukiyaki, kare-raisu	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1/4 prato médio ou 4 col. sopa (120g)	P M G E
Chop suey de frango, frango xadrez, nishime	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1/4 prato médio ou 4 col. de sopa (120g)	P M G E
Hamburger, cachorro quente	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 unidade (102 g)	P M G E
Carnes (não incluídas em pratos mistos)	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Bife bovino, carne assada ou grelhada, churrasco	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	3 fatias-pedacinhos médios/1 bife médio (100g)	P M G E
Carne cozida ou moída	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 col. sopa ou 2 pedacinhos (70g)	P M G E
Bife à milanesa ou à parmegiana	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 un. média (120g)	P M G E
Linguiça, salsicha	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 un. médias (80g)	P M G E
Presunto, mortadela, outros frios	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 fatias médias (30g)	P M G E
Carne de porco	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2-3 pedacinhos médios (100g)	P M G E
Frango à milanesa, à doré, nuggets	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 filé médio ou 5 nuggets (100g)	P M G E
Frango assado ou grelhado, espeto	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 pedacinhos ou 1 filé médio (90g)	P M G E
Miúdos de frango (coração, moela, fígado)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	3 pedacinhos (90g)	P M G E
Fígado bovino	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 filé médio (60 g)	P M G E

FAMÍLIA : _____

3

Peixes	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Peixe frito (sardinha, pescada)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 un. média ou 2 pedaços (80g)	F M G E 0 0 0 0
Peixe cozido, assado ou grelhado	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 filé ou 2 pedaços (80g)	F M G E 0 0 0 0
Sashimi (atum, salmão, polvo, lula crus)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	5 a 6 fatias (90g)	F M G E 0 0 0 0
Atum, sardinha ou bonito em lata	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	2 colh. sopa ou ¼ lata (30 g)	F M G E 0 0 0 0
Chikwa, kamaboko	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	4 pedaços (80 g)	F M G E 0 0 0 0
Camarão, lula, frutos do mar	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	2 unidades grandes (60g)	F M G E 0 0 0 0
Leguminosas	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Feijão roxo, carioca	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	¼ concha média ou 3col. sopa (60g)	F M G E 0 0 0 0
Feijoadá	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	¼ concha média ou 3col. sopa (60g)	F M G E 0 0 0 0
Shiruko, zenmai (doce de feijão <i>adzuki</i>)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	¼ tigela (100g)	F M G E 0 0 0 0
Lentilha, soja, feijão branco, grão-de-bico	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3 colheres de sopa (60g)	F M G E 0 0 0 0
Tofu fresco ou <i>yaki-dofu</i> (queijo de soja)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	2 pedaços médios (50g)	F M G E 0 0 0 0
Leite de soja (<i>tonyu</i>)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 pacote (200ml)	F M G E 0 0 0 0
Miso (em pratos que não <i>misoshiro</i>)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 colher de chá (5g)	F M G E 0 0 0 0
Ovos (cozido, cru, frito)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 unidade média (60 g)	F M G E 0 0 0 0
Arroz	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Arroz branco cozido com óleo e temperos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3-4 colheres de sopa (90g)	F M G E 0 0 0 0
Arroz japonês sem óleo	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 tigela (200g)	F M G E 0 0 0 0
Onigiri, norimaki, makisushi	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3 un. ou 1 onigiri (120 g)	F M G E 0 0 0 0
Batata frita ou mandioca frita	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	2 colheres de sopa (50g)	F M G E 0 0 0 0
Batata, mandioca, inhame assado/cozido	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3 colheres de sopa (90g)	F M G E 0 0 0 0
Salada de maionese com legumes	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3 colheres de sopa (90g)	F M G E 0 0 0 0
Batata doce ou abóbora	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3 pds médios ou 1un média (90g)	F M G E 0 0 0 0
Komiyaku	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	2col. sopa ou 2 pd médios (45g)	F M G E 0 0 0 0

FAMÍLIA : _____

4

Leite e derivados	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Leite integral	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 copo (150 ml)	F M G E 0 0 0 0
Leite desnatado	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 copo (150 ml)	F M G E 0 0 0 0
Açúcar adicionado ao leite	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	2 colheres de chá (8g)	F M G E 0 0 0 0
Chocolates, nescäu, <i>to-dy</i> adicionado ao leite	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	2 colheres de chá (8g)	F M G E 0 0 0 0
Neston, aveia, granola ou outro cereal	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 colher de sopa (10g)	F M G E 0 0 0 0
Iogurte, coalhada	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 copo (200 ml)	F M G E 0 0 0 0
Milkshake ou vitamina de leite	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 copo (150 ml)	F M G E 0 0 0 0
Yakult, outros produtos lácteos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 frasco/pote (60 ml)	F M G E 0 0 0 0
Queijo fresco ou ricota	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	2 fatias média (40g)	F M G E 0 0 0 0
Queijo prato, mussarela, provolone, parmeão	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	2fatias médias ou 1col. sopa (30g)	F M G E 0 0 0 0
Vegetais	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Alface ou escarola, agrião, rúcula, cru	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3 folhas médias (30g)	F M G E 0 0 0 0
Acelga, repolho	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	2 colheres de sopa (40g)	F M G E 0 0 0 0
Tomate cru	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	1 un. pequena ou 4 fatias (70g)	F M G E 0 0 0 0
Couve, espinafre ou horensco, cozido	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3 colheres de sopa (60g)	F M G E 0 0 0 0
Beterraba, crua ou cozida	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	4 fatias ou 4 col. sopa (90g)	F M G E 0 0 0 0
Vegetais fritos (tem-pura de cenoura, berinjela etc)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3 fatias ou 2 rodalas grossas (60g)	F M G E 0 0 0 0
Brócolos, couve-flor	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3 colheres de sopa (30g)	F M G E 0 0 0 0
Cenoura crua ou cozida	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3col. sopa ou 1 prato sobremesa (60g)	F M G E 0 0 0 0
Berinjela, chuchu, abobrinha, refogado	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	2 colheres de sopa (60g)	F M G E 0 0 0 0
Pepino, pimentão	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	¼ unidade pequena (50g)	F M G E 0 0 0 0
Milho verde, vagem	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3 colheres de sopa (60g)	F M G E 0 0 0 0
Broto de feijão/bambu/soja	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	¼ tigela (70g)	F M G E 0 0 0 0
Nabo(<i>daikon</i>), bardana (<i>gobo</i>), cru ou cozido	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A 0 0 0 0	3 colheres de sopa (60g)	F M G E 0 0 0 0

FAMÍLIA: _____

5

Molhos	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Óleo, azeite em saladas	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2col. chá ou 1 col. sobremesa (5g)	P M G E 0 0 0 0
Maionese, molho rosê (também em pães)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 colher de sopa (15g)	P M G E 0 0 0 0
Frutas e sucos	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Laranja, mexerica, tangerina ou mikan	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 un. médias (175g)	P M G E 0 0 0 0
Banana	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 unidade média (60g)	P M G E 0 0 0 0
Mamão	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 fatia média ou meio papaya (110g)	P M G E 0 0 0 0
Maçã ou pera	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 unidade média (180g)	P M G E 0 0 0 0
Caqui (na época)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 unidade média (165g)	P M G E 0 0 0 0
Melancia	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 fatia média (150 g)	P M G E 0 0 0 0
Manga (na época)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 unidade média (90g)	P M G E 0 0 0 0
Abacaxi, melão	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 fatia média (100g)	P M G E 0 0 0 0
Kiwi, goiaba	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 un. média ou 1goiaba pq(60g)	P M G E 0 0 0 0
Uva, morango, pêssego, ameixa	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 tigela (wleachou) ou 1 fatia (100g)	P M G E 0 0 0 0
Abacate	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 xícara de chá (130g)	P M G E 0 0 0 0
Salada de frutas, frutas em calda, outras frutas	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 copo ou 1 tigela (180g)	P M G E 0 0 0 0
Suco de laranja natural	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 copo (150 ml)	P M G E 0 0 0 0
Suco natural de outras frutas	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 copo (150 ml)	P M G E 0 0 0 0
Café e chá	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Café	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 xícara de café (50 ml)	P M G E 0 0 0 0
Chá preto ou mate	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 xícara de chá (150 ml)	P M G E 0 0 0 0
Chá verde, chá de ervas, outros chás	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 xícara de chá (150ml)	P M G E 0 0 0 0
Adoçante em café ou chás (açúcar ou mel)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 colheres de chá (8g)	P M G E 0 0 0 0
Adoçante artificial	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	3-4 gotas ou 1 envelope (0,8g)	P M G E 0 0 0 0

FAMÍLIA: _____

6

Pães e biscoitos	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Pão francês, de forma, italiano ou sírio	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 unidade ou 2 fatias (50g)	P M G E 0 0 0 0
Pão integral, de trigo, centeio ou cevada	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 fatias (50g)	P M G E 0 0 0 0
Pão doce, sovado, de queijo, brioche de milho	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 unidade média (80g)	P M G E 0 0 0 0
Torradas, biscoito salgado ou doce, <i>sembei</i>	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	3 a 4 unidades (20g)	P M G E 0 0 0 0
Bolinho de chuva, sôbo, rabanada, <i>imoguro-yaki</i>	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	8bolinhos pq ou 1un média(50 g)	P M G E 0 0 0 0
Margarina <i>light</i> passada no pão	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 pontas de faca (5g)	P M G E 0 0 0 0
Margarina comum passada no pão	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 pontas de faca (5g)	P M G E 0 0 0 0
Manteiga passada no pão	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 pontas de faca (5g)	P M G E 0 0 0 0
Requeijão, queijo cremoso	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 colher de sopa (25g)	P M G E 0 0 0 0
Geléia ou mel em pães ou biscoitos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 colher de sopa (12g)	P M G E 0 0 0 0
Pasta de amendoim ou patês	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 pontas de faca (10g)	P M G E 0 0 0 0
Bebidas alcoólicas	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Cerveja	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1lata (350ml) ou 2copos americanos	P M G E 0 0 0 0
Pingã, sake, whisky, vodka	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 doses (60 ml)	P M G E 0 0 0 0
Vinho	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 cálices de vinho ou 1 copo (120 ml)	P M G E 0 0 0 0
Doces, sobremesas	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Chocolates, brigadeiro	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 unidades ou 1 barra (30g)	P M G E 0 0 0 0
Bolos, tortas, bombas, pavês	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 pedacinho médio (100g)	P M G E 0 0 0 0
Sorvetes	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2picolés/1lata (2bolos) (120g)	P M G E 0 0 0 0
Pudins, flans, curau, arroz doce	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 unidade ou 1 pote (50g)	P M G E 0 0 0 0
Doce de abóbora ou goiabada, <i>yokan</i>	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 pedacinho médio (50g)	P M G E 0 0 0 0
<i>Manju</i> , <i>daijuku</i> , <i>mochi-manju</i>	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	2 unidades médias (40g)	P M G E 0 0 0 0
Amendoim, castanhas, nozes	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 xícara de chá (100g)	P M G E 0 0 0 0
Pipoca	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1tigela média/1 porção(20g)	P M G E 0 0 0 0
Salgadinhos/chips/torresmo	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	D S M A	1 xícara de chá/pacote 100g	P M G E 0 0 0 0

FAMÍLIA: _____

7

Doces, sobremesas e aperitivos	Quantas vezes come	Unidade	Porção média (M)	Sua porção
Refrigerante não dietético	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 copo de 200 ml	F M G E
Refrigerante dietéticos	O 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	O 0 0 0	1 copo de 200 ml	O 0 0 0
Sucos artificiais	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 copo de 150 ml	F M G E
	O 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	O 0 0 0		O 0 0 0

20. Com que frequência o Sr. (a) costuma:	Unidade
USAR gordura ou óleo para cozinhar?	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	O 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
COMER verduras e legumes sem incluir saladas? (nº porções)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	O 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
COMER frutas sem incluir sucos de frutas? (nº de porções)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	O 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

21. Com que frequência o Sr. (a) costuma:	Unidade
COMER pickles, tsukemono, fukujin-zuke, umeboshi, tsukudani?	1 Nunca/raramente 2 Algumas vezes 3 Sempre
COMER peixe salgado, iriko?	1 Nunca/raramente 2 Algumas vezes 3 Sempre
COMER pimenta verde ou vermelha (molho ou conserva), pimenta do reino?	1 Nunca/raramente 2 Algumas vezes 3 Sempre
COMER algas (wakame, konbu, hijiki, nori) que não no misoshiru?	1 Nunca/raramente 2 Algumas vezes 3 Sempre
COMER cogumelos, shiitake, shimeji?	1 Nunca/raramente 2 Algumas vezes 3 Sempre
ACRESCENTAR anjinomoto?	1 Nunca/raramente 2 Algumas vezes 3 Sempre
ACRESCENTAR mais sal na hora de comer (além do presente na refeição)?	1 Nunca/raramente 2 Algumas vezes 3 Sempre
ACRESCENTAR shoyu aos alimentos na hora de comer, à mesa?	1 Nunca/raramente 2 Algumas vezes 3 Sempre
COMER gordura visível de carnes?	1 Nunca/raramente 2 Algumas vezes 3 Sempre

22. Tomou VITAMINA/MINERAL no último ano?	Unidade
1() Não 2() Sim, regularmente 3() Sim, não regularmente	
Se tomou regularmente VITAMINA/MINERAL, quantos comprimidos?	Unidade
Vitamina A: Não(00)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	O 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
Vitamina E: Não(00)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	O 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
Vitamina C: Não(00)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	O 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
Cálcio: Não(00)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	O 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
Se tomou VITAMINA E ou C, qual a unidade ou mg/COMPRIMIDO?	
Vitamina E: 1 0 100 2 0 200 3 0 400 4 0 1000 9 0 Não sabe	
Vitamina C: 1 0 100 2 0 250 3 0 500 4 0 1000 9 0 Não sabe	

FAMÍLIA: _____

8

23. O Sr. (a) toma regularmente algum dos seguintes nutrientes?

0() Não/Não sabe 1() Zinco 2() Ferro 3() Selênio 4() Beta-caroteno 5() _____

24. Que tipo de ÓLEO/GORDURA o Sr. (a) costuma usar no COZIMENTO/PREPARO das refeições?

0() Não usa 1() Margarina 2() Manteiga 3() Azeite de oliva 4() Óleo soja/milho/outros 5() Bacon 6() Banha 99() Não sabe/Não cozinha

25. Que tipo de ÓLEO o Sr. (a) costuma usar em saladas?

0() Não usa 1() Azeite de oliva 2() Óleo soja/milho 3() Óleo de girassol/canola 99() Não sabe/Não cozinha

26. Quando o Sr. (a) come queijo/requeijão, iogurte/sorvete e maionese/molhos para salada, com que frequência esses alimentos são do tipo 'light'?

Queijo/requeijão: 1() Sempre 2() Algumas vezes 3() Raramente/não come 9() Não sabe

Iogurte/sorvete: 1() Sempre 2() Algumas vezes 3() Raramente/não come 9() Não sabe

Maionese/molhos: 1() Sempre 2() Algumas vezes 3() Raramente/não come 9() Não sabe

27. Por favor, informe qualquer outro alimento ou preparação importante que o Sr. (a) costuma comer ou beber pelo menos UMA VEZ POR SEMANA que não tenha sido citado aqui (p. ex.: outros tipos de carnes, receitas caseiras, mochi, creme de leite, chantilly, leite condensado, gelatina e outros doces, risoto/yakimeshi etc).

ALIMENTO	FREQUÊNCIA POR SEMANA	QUANTIDADE CONSUMIDA	OD	CONS
			---	---
			---	---
			---	---

AGRADECEMOS SUA ATENÇÃO E COOPERAÇÃO!

Anexo 4 - Questionários sócio-demográficos, de exames médicos e inquérito alimentar de 2005

- ☐ Antropometria
☐ Exame médico
☐ Atividade física

DIABETES E DOENÇAS ASSOCIADAS NA POPULAÇÃO NIPO-BRASILEIRA DE BAURU, SP

Intervenção sobre o estilo de vida da população nipo-brasileira de
alto risco para síndrome metabólica

3ª FASE
2005

Nome: _____
Sexo: [1] Masculino [2] Feminino
Data de nascimento: ____/____/____
Nº da Família: ____
Nº do Indivíduo: ____
Data: ____/____/____

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

1. Estatura (metros): ____ , ____ m 1 ____ , ____
2. Peso (Kg): ____ , ____ kg 2 ____ , ____
MEÇA OS PERÍMETROS (em pé, com roupas íntimas)
3. Cintura (altura do umbigo)
Medida ____ , ____ cm 3 ____ , ____
4. Quadril (maior perímetro, passando pelas nádegas)
Medida ____ , ____ cm 4 ____ , ____

ATIVIDADE FÍSICA

5. O que o(a) Sr.(a) gosta de fazer nas horas vagas? (perguntar cada uma das alternativas) 5 ____
0. ☐ Nada 3. ☐ Ler 5 ____
1. ☐ Trabalhos manuais 4. ☐ Ver TV 5 ____
2. ☐ Esportes 5. ☐ Visitar familiares ou amigos 5 ____
6. Quando assiste TV, por quanto tempo o faz? 6 ____
Hora ____
7. Como classificaria a sua atividade física em suas horas vagas? 7 ____
1. ☐ Leve 3. ☐ Pesada
2. ☐ Moderada 4. ☐ Muito pesada

INSTRUÇÕES PARA CODIFICAÇÃO:

Leve: sem esforço (lê, ouve rádio, assiste TV)

Moderada: caminha, anda de bicicleta (mínimo de 4 horas semanais)

Pesada: faz condicionamento físico, como corrida, ginástica, natação, jogos com bola (mínimo de 4 horas semanais)

Muito pesada: treina para competições, 3 ou mais dias por semana (atleta)

8. Quantos minutos por dia são gastos no caminho de seu trabalho, caminhando ou andando de bicicleta? 8 ____ minutos

9. Habitualmente, que esforço físico exige o seu trabalho? 9 ____
☐ Leve ☐ Muito pesado
☐ Moderado ☐ Não se aplica (não está trabalhando)
☐ Pesado

INSTRUÇÕES PARA CODIFICAÇÃO:

Leve: quando o trabalho principal é feito quase que exclusivamente sentado. Exemplo: concerto de eletrodomésticos, trabalho industrial, sentado, motorista, costureira, trabalho em escritório etc.

Moderado: quando anda bastante no trabalho, mas não ergue ou carrega objetos pesados. Exemplo: comerciante, lojista, trabalho industrial leve, office-boy, contínuo, auxiliar de escritório etc.

Pesado: quando caminha muito no trabalho, transportando cargas pesadas, ou subindo escadas, ou então, andando em terrenos com declives.

Muito pesado: quando o trabalho exige muito esforço físico, tendo que levantar ou transportar objetos ou cargas pesadas, cavar buracos ou poços, escavações, trabalho com pás, picaretas, enxadas ou perfuratrizes, estiva, trabalho agrícola pesado, manual, construção civil (serventes, pedreiros etc).

Questionário Internacional de Atividade Física – Forma Curta

1 a. Em quantos dias de uma semana normal você realiza atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar BASTANTE ou aumentem MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

dias por SEMANA () nenhum

1 b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

horas: minutos:

2 a. Em quantos dias de uma semana normal você realiza atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumente moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA).

Dias por SEMANA () nenhum

2 b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

horas: minutos:

3 a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias por SEMANA () nenhum

3 b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta caminhando por dia?

horas: minutos:

4 a. Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia da semana?

horas: minutos:

4 b. Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana?

horas: minutos:

SOMENTE PARA MULHERES

10. Quando foi a última vez que a sra. menstruou?

Há 99. ☐ Não se lembra 98. ☐ Não se aplica 10

11. Faz reposição hormonal?

☐ Sim → Nome:

☐ Não 98 ☐ Não se aplica 11

12. Se sim na questão anterior, por quanto tempo?

Há 99. ☐ Não se lembra 98. ☐ Não se aplica 12

13. Depois de 1999 ficou grávida alguma vez?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 98. ☐ Não se aplica (homem) 13

14. Se sim na resposta anterior, quantos filhos pesaram mais de 4 Kg ao nascimento?

filhos 99. ☐ Não sabe 14

PARA TODOS

15. Quando foi a última vez que o(a) sr.(a) foi ao médico? Há

15

16. Esta consulta foi por que razão?

1. ☐ Exame periódico 98. ☐ Não se aplica

2. ☐ Problema de saúde: Especifique: (CID) 16

17. O (a) sr.(a) já foi hospitalizado depois de 1999? 0. ☐ Não 1. ☐ Sim

17

18. Qual a causa da hospitalização e a data?

CAUSA DA HOSPITALIZAÇÃO

DATA

18.a.	/ /
18.b.	/ /
18.c.	/ /
18.d.	/ /
18.e.	/ /
18.f.	/ /
18.g.	/ /

98. ☐ Não se aplica (nunca foi hospitalizado)

19. Atualmente o(a) sr.(a) está fazendo algum tratamento de saúde? 0. ☐ Não 1. ☐ Sim

19

20. Se está fazendo algum tratamento de saúde, relacione o(s) problema:

PROBLEMA DE SAÚDE

DATA DO DIAGNÓSTICO

20.a.	/ /
20.b.	/ /
20.c.	/ /
20.d.	/ /
20.e.	/ /
20.f.	/ /
20.g.	/ /

98. ☐ Não se aplica (Não está fazendo tratamento)

21. Quando foi a última vez que mediu sua pressão?

Há _____

21

22. Depois de 1999 algum médico lhe disse que teve angina ou infarto do coração?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

22

23. Há quanto tempo foi isto?

Há _____ 99. ☐ Não se lembra 98. ☐ Não se aplica

23

24. Depois de 1999 algum médico lhe disse que teve derrame?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim 99. ☐ Não sabe

24

25. Há quanto tempo foi isto?

Há _____ 99. ☐ Não se lembra 98. ☐ Não se aplica

25

26. Existe amputação de membro inferior?

0. ☐ Não 1. ☐ Sim Especifique: _____

26

27. Especifique a razão da amputação:

1. ☐ Acidente ou trauma fora do trabalho 1. ☐ Diabetes
2. ☐ Acidente de trabalho 2. ☐ Outra: _____
3. ☐ Câncer 98. ☐ Não se aplica
4. ☐ Gangrena

27

28. Listar os medicamentos trazidos pelo(a) paciente. Se ele(a) não trouxe, peça para relacionar todos aqueles que toma atualmente

Nome do medicamento e dose total/dia Quando tomou pela última vez?

1. Hs 2. Dias 3. Sem. 4. Mês.

28.a. _____ 28a
28.b. _____ 28b
28.c. _____ 28c
28.d. _____ 28d
28.e. _____ 28e
28.f. _____ 28f
28.g. _____ 28g
28. ☐ Não se aplica

29. Método de obtenção dos nomes dos medicamentos.

1. ☐ Receita ou embalagem do remédio 1. ☐ Combinação de 1 e 2
2. ☐ Memória do paciente 2. ☐ Outro → Especifique: _____

29

30. O(a) sr.(a) fuma cigarros atualmente? 0. ☐ Não 1. ☐ Sim

30

31. Em 1999 já era fumante? 0. ☐ Não 1. ☐ Sim

31

32. Com que idade começou a fumar? _____ anos 98. ☐ Não se aplica

32

33. Em média, quantos cigarros fuma por dia? _____ cigarros 98. ☐ Não se aplica

33

34. O(a) sr.(a) ingere bebidas alcoólicas, mesmo que só socialmente? 0. ☐ Não 1. ☐ Sim 34

35. Quantas vezes na semana ingere bebidas alcoólicas? _____ vezes 98. ☐ Não se aplica 35

PEÇA AO ENTREVISTADO(A) PARA PERMANECER SENTADO(A) COM OS PÉS NO CHÃO E PERNAS DESCRUZADAS PARA AS MEDIDAS A SEGUIR

36. Pulso

_____ batimentos em 15 segundos X 4 = _____ bpm

37. Leituras de Pressão Arterial (mm Hg)

Sistólica (S) Diastólica (D)

37.a Leitura 1: 37.a

37.b Leitura 2: 37.b

37.c Leitura 3: 37.c

Observações: _____

38. Outros achados importantes do exame físico

38.a _____

38.b _____

38.c _____

38.d _____

38.e _____

38.f _____

98. ☐ Não se aplica

Data	Basal	Ano 1	Ano 2
Exames			
Glicemia jejum			
Glicemia 2h			
HbA1c			
Colesterol Total			
HDL			
LDL			
Triglicerídeo			
Ácido úrico			
Creatinina			

ATENDIMENTO NUTRICIONAL

Data ____/____/____

INFORMAÇÕES COLETADAS DO QUESTIONÁRIO CLÍNICO

Nº do indivíduo: ____

Nome: _____

1. Sexo: [1] Masculino [2] Feminino

2. Idade: ____

3. Diagnóstico clínico: [1] HAS [2] Dislipidemia [3] DM [4] Complicações _____

4. Peso: _____ 5. Altura: _____ 6. IMC: _____ 7. Abdômen: _____

8. Fator de atividade física: _____

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL / NECESSIDADES CALÓRICAS DIÁRIAS

9. Classificação do Estado Nutricional: _____

10. TMB: _____ 11. GET: _____ 12. Restrição: _____ 13. VCT: _____

HÁBITOS ALIMENTARES/SAÚDE

14. Quais as refeições que você faz diariamente?

[1] Café da Manhã [2] L. da Manhã [3] Almoço [4] L. da Tarde [5] Jantar [6] L. da Noite

15. Com qual frequência faz as refeições fora de casa? _____

16. Consome algum tipo de bebida alcoólica?

[1] Sim Quanto: _____ Tipo: _____ Freq. semanal: _____

[2] Não

17. Quantos copos de água consome ao dia? _____

18. O funcionamento de seu intestino é?

[1] Normal [2] Constipação [3] Fezes pastosas/líquidas

19. Qual a quantidade de carne vermelha/aves que consome normalmente?

[1] Baixo Há quanto tempo consome uma dieta baixa em carnes vermelhas/aves?
[1] Menos de 1 mês ou de 1 a 5 meses
[2] de 6 a 11 meses ou 1 ano ou mais

[2] Moderado } Ir para Questão 24
[3] Alto
[4] Muito alto
[5] Não sabe

20. Nos últimos 6 meses você tentou consumir menos carne vermelha/aves?

[1] Sim Qual foi o sucesso?
[1] Muito [2] Pouco
[3] Nenhum → Ir para Questão 26

[2] Não → Ir para Questão 25

21. Nos próximos 6 meses você está pensando consumir menos carnes vermelhas/aves?

[1] Sim → Ir para Questão 27 [2] Não

22. Nos próximos 6 meses você tem a intenção de continuar tentando consumir menos carnes vermelhas/aves?

[1] Sim [2] Não

23. Qual a sua determinação em mudar sua dieta para comer menos carnes vermelhas/aves?

[1] Muito confiante [2] Um pouco confiante [3] Não muito confiante [4] Não sabe

24. Qual a quantidade de verduras/legumes que consome normalmente?

[1] Baixo Há quanto tempo consome uma dieta baixa em verduras/legumes?
[1] Menos de 1 mês ou de 1 a 5 meses
[2] de 6 a 11 meses ou 1 ano ou mais

[2] Moderado } Ir para Questão 29
[3] Alto
[4] Muito alto
[5] Não sabe

25. Nos últimos 6 meses você tentou consumir mais verduras/legumes?

[1] Sim Qual foi o sucesso?
[1] Muito [2] Pouco
[3] Nenhum → Ir para Questão 31

[2] Não → Ir para Questão 30

26. Nos próximos 6 meses você está pensando consumir mais verduras/legumes?

[1] Sim → Ir para Questão 32 [2] Não

27. Nos próximos 6 meses você tem a intenção de continuar tentando consumir mais verduras/legumes?

[1] Sim [2] Não

28. Qual a sua determinação em mudar sua dieta para comer mais verduras/legumes?

[1] Muito confiante [2] Um pouco confiante [3] Não muito confiante [4] Não sabe

[illegible]

Anexo

Data do atendimento em grupo: _____
Nutricionista: _____ ()

5

[illegible]

6

