

Anexos

Anexo I

“ Avaliação do risco nutricional numa população de idosos”

Questionário Geral

Número de participante: _____ Data: __/__/____

Nome: _____

Data de Nascimento: __/__/____ Idade: _____ anos

Estado Civil: _____ Naturalidade: _____

Profissão: _____ Escolaridade: _____

E-mail: _____

Patologias:

Hipertensão __ Dislipidémia __ D. respiratórias __ Neoplasia __
Diabetes __ D. renal __ DCV __ D. Reumáticas __

Outras: _____

Cirurgias: _____

Trânsito intestinal:

Normal __ Obstipação __ Dor abdominal __ Pirose __ Diarreia __
Dispepsia __ Epigastralgia __ Náuseas/vómitos __

Medicação: _____

Suplementos alimentares: _____

Comportamentos alimentares e estilo de vida:

Ingestão de água: _____ L/dia Bebidas alcoólicas: _____ x/semana

Refrigerantes: _____ x/semana Café: _____ x/dia

Chá: _____ x/dia Doces: _____ x/dia

Molhos: _____ x/semana Fritos: _____ x/semana

Ingestão de sal: _____ Ingestão de açúcar: _____ x/dia

Horas de sono: _____ h/noite
Apetite:
aumentado __ diminuído __ normal __

Hábitos tabágicos: _____

Atividade física:

Sim ___ Não ___

Se sim, tipo de atividade física: _____

Duração: _____

Nº de vezes por semana: _____ / semana

Alergias alimentares: _____

Intolerâncias alimentares: _____

Anexo II

Mini Nutritional Assessment

MNA[®]

Nestlé
Nutrition Institute

Apelido:	Nome:			
Sexo:	Idade:	Peso, kg:	Altura, cm:	Data:

Responda à secção “triagem”, preenchendo as caixas com os números adequados. Some os números da secção “triagem”.
Se a pontuação obtida for igual ou menor que 11, continue o preenchimento do questionário para obter a pontuação indicadora de desnutrição.

Triagem

A Nos últimos três meses houve diminuição da ingestão alimentar devido a perda de apetite, problemas digestivos ou dificuldade para mastigar ou deglutir?

- 0 = diminuição grave da ingestão
1 = diminuição moderada da ingestão
2 = sem diminuição da ingestão

B Perda de peso nos últimos 3 meses

- 0 = superior a três quilos
1 = não sabe informar
2 = entre um e três quilos
3 = sem perda de peso

C Mobilidade

- 0 = restrito ao leito ou à cadeira de rodas
1 = deambula mas não é capaz de sair de casa
2 = normal

D Passou por algum stress psicológico ou doença aguda nos últimos três meses?

- 0 = sim
2 = não

E Problemas neuropsicológicos

- 0 = demência ou depressão graves
1 = demência ligeira
2 = sem problemas psicológicos

F Índice de Massa Corporal = peso em kg / (estatura em m)²

- 0 = IMC < 19
1 = 19 ≤ IMC < 21
2 = 21 ≤ IMC < 23
3 = IMC ≥ 23.

Pontuação da Triagem (subtotal, máximo de 14 pontos)

12-14 pontos: estado nutricional normal

8-11 pontos: sob risco de desnutrição

0-7 pontos: desnutrido

Para uma avaliação mais detalhada, continue com as perguntas G-R

Avaliação global

G O doente vive na sua própria casa (não em instituição geriátrica ou hospital)

- 1 = sim
0 = não

H Utiliza mais de três medicamentos diferentes por dia?

- 0 = sim
1 = não

I Lesões de pele ou escaras?

- 0 = sim
1 = não

References

- Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA[®] - Its History and Challenges. *J Nutr Health Aging*. 2006; **10**:456-465.
- Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). *J Geront*. 2001; **56A**: M366-377
- Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA[®]) Review of the Literature - What does it tell us? *J Nutr Health Aging*. 2006; **10**:466-487.

© Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners

© Nestlé, 1994, Revision 2009. N67200 12/99 10M

Para maiores informações: www.mna-elderly.com

J Quantas refeições faz por dia?

- 0 = uma refeição
1 = duas refeições
2 = três refeições

K O doente consome:

- pelo menos uma porção diária de leite ou derivados (leite, queijo, iogurte)? sim não
 - duas ou mais porções semanais de leguminosas ou ovos? sim não
 - carne, peixe ou aves todos os dias? sim não
- 0.0 = nenhuma ou uma resposta «sim»
0.5 = duas respostas «sim»
1.0 = três respostas «sim»

L O doente consome duas ou mais porções diárias de fruta ou produtos hortícolas?

- 0 = não
1 = sim

M Quantos copos de líquidos (água, sumo, café, chá, leite) o doente consome por dia?

- 0.0 = menos de três copos
0.5 = três a cinco copos
1.0 = mais de cinco copos

N Modo de se alimentar

- 0 = não é capaz de se alimentar sozinho
1 = alimenta-se sozinho, porém com dificuldade
2 = alimenta-se sozinho sem dificuldade

O O doente acredita ter algum problema nutricional?

- 0 = acredita estar desnutrido
1 = não sabe dizer
2 = acredita não ter um problema nutricional

P Em comparação com outras pessoas da mesma idade, como considera o doente a sua própria saúde?

- 0.0 = pior
0.5 = não sabe
1.0 = igual
2.0 = melhor

Q Perímetro braquial (PB) em cm

- 0.0 = PB < 21
0.5 = 21 ≤ PB ≤ 22
1.0 = PB > 22

R Perímetro da perna (PP) em cm

- 0 = PP < 31
1 = PP ≥ 31

Avaliação global (máximo 16 pontos)

Pontuação da triagem

Pontuação total (máximo 30 pontos)

Avaliação do Estado Nutricional

- de 24 a 30 pontos estado nutricional normal
de 17 a 23,5 pontos sob risco de desnutrição
menos de 17 pontos desnutrido

Anexo III

PROJETO

AValiação DO RISCO NUTRICIONAL NUMA POPULAÇÃO DE IDOSOS

CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO de acordo com a Declaração de Helsínquia¹ e a Convenção de Oviedo²

Conhecer o estado nutricional da população idosa é especialmente importante por permitir identificar a presença de desnutrição muito comum na população senior e por facilitar a intervenção do nutricionista no aconselhamento alimentar do idoso e na adequação dos seus hábitos alimentares às necessidades nutricionais específicas desta fase da vida. Neste sentido, a Universidade New Atlântica em parceria com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, vão realizar um estudo de avaliação do estado nutricional em idosos não institucionalizados.

A participação no estudo será realizada nas seguintes etapas:

1. Aplicação de um questionário geral
2. Medições antropométricas (peso, altura, perímetros do braço e da perna)
3. Aplicação do questionário de avaliação do risco nutricional (Mini Nutritional Assessment - MNA)

Todo o trabalho de campo será realizado pela estagiária Joana Lage, no âmbito do seu projeto final da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade New Atlântica.

A participação no estudo representa uma excelente oportunidade para conhecer o seu estado nutricional sem despesas adicionais, podendo assim contribuir para uma melhor qualidade de vida.

A confidencialidade dos dados recolhidos será assegurada de acordo com a legislação em vigor.

¹<http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/>

²<http://dre.pt/pdf1sdip/2001/01/002A00/00140036.pdf>

**CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO
de acordo com a Declaração de Helsínquia¹ e a Convenção de Oviedo²**

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela estagiária Joana Lage. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste projeto sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste projeto e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para este estudo e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo responsável.

Número de participante:

Participante:

Nome _____

Assinatura _____

Data _____

Responsável do Estudo:

Nome _____

Assinatura _____

Data _____

SE NÃO FOR O PRÓPRIO A ASSINAR POR IDADE OU INCAPACIDADE

Nome: _____

N.º BI/CC: _____ Data ou Validade ___/___/___

Grau de Parentesco ou Tipo de Representação: _____

Assinatura: _____

**ESTE DOCUMENTO É COMPOSTO POR DUAS PÁGINAS E É FEITO EM DUPLICADO:
UMA VIA PARA O RESPONSÁVEL DO ESTUDO, OUTRA PARA A PESSOA QUE CONSENTE.**

¹<http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/>

²<http://dre.pt/pdf1sdip/2001/01/002A00/00140036.pdf>