



INQUÉRITO ALIMENTAR NACIONAL
E DE ATIVIDADE FÍSICA

Manual de Procedimentos



Manual de Procedimentos

Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF)

Este é um manual provisório do Projeto IAN-AF (versão 7)

[25 de novembro] 2015

CONSÓRCIO

Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (Carla Lopes, Milton Severo, Andreia Oliveira)

Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (Elisabete Ramos, Sofia Vilela)

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (Duarte Torres, Sara Rodrigues)

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (Sofia Guiomar)

AIDFM - Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (Paulo Nicola, Violeta Alarcão)

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Jorge Mota)

Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa (Pedro Teixeira)

SilicoLife (Simão Soares)

Faculdade de Medicina da Universidade de Oslo, Noruega (Lene Andersen)



APOIO INSTITUCIONAL

Direção Geral de Saúde

Administração Central do Sistema de Saúde

Administrações Regionais de Saúde

Secretarias Regionais de Saúde dos Açores e da Madeira

Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos



FINANCIAMENTO

Programa EEA Grants – Iniciativas em Saúde Pública



ÍNDICE

1. Enquadramento do projeto	7
1.1. Objetivos do projeto	8
2. Definição da amostra e procedimentos para o recrutamento	8
2.1. Base amostral e população alvo	8
2.2. Desenho e método de amostragem	9
2.3. Tamanho amostral	9
3. Ética.....	11
4. Metodologia de implementação do estudo	11
4.1. Descrição sumária da avaliação	11
4.2. Organização das entrevistas	13
4.2.1. Primeiro contacto.....	13
4.2.2. Atribuição do nº de identificação do participante.....	13
4.2.3. Entrevistas presenciais.....	14
4.3. Gestão de entrevistas.....	16
4.4. Recrutamento e treino dos entrevistadores.....	17
4.4.1. Boas práticas dos entrevistadores	18
4.5. Material e equipamento necessários.....	19
5. Metodologia do trabalho de campo	20
5.1. Definição da informação a recolher	20
5.1.1. Plataforma eletrónica	22
5.1.1.1. Módulo YOU.....	22
5.1.1.2. Módulo eAT24	25
5.1.1.3. Módulo MOVE.....	27
6. Controlo de qualidade	28
6.1. Descrição geral de procedimentos.....	29
6.2. Avaliação de sub- e sobre- declaração do consumo alimentar	30
7. Análise estatística e apresentação dos resultados	30
8. Transferência de dados para o EU-Menu	31
9. Referências bibliográficas	32
10. Anexos e Apêndices	33

1. Enquadramento do projeto

Portugal carece de informação sobre consumos e hábitos alimentares individuais atualizados e relativos às diferentes faixas etárias da população portuguesa. O primeiro Inquérito Alimentar Nacional (IAN) foi realizado em 1980 pelo Centro de Estudos de Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), com a colaboração, do então, Ministério da Agricultura e Pescas.

A informação recolhida está desatualizada e incapaz de permitir o estudo dos atuais padrões e comportamentos alimentares da população Portuguesa. A premência deste inquérito é também reconhecida nas Orientações Estratégicas do Plano Nacional de Saúde (PNS) 2012-2016, no Programa Prioritário Nacional de Promoção da Alimentação Saudável e a sua necessidade expressa por várias entidades nacionais e europeias.

Reconhecendo a importância da alimentação na promoção da saúde e na prevenção da doença, é da maior relevância conhecer os consumos alimentares e o estado nutricional da população Europeia, de forma harmonizada que possibilite a comparação entre países. A Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (*European Food Safety Authority - EFSA*) promoveu a realização do Inquérito Pan-Europeu (EU-Menu) “O Que Está no Menu Europeu?”, permitindo o desenvolvimento e o teste de instrumentos e protocolos, harmonizados, para avaliação do consumo alimentar nos países europeus.

Portugal está envolvido neste projeto (*Support to national dietary surveys in compliance with the EFSA Guidance on General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey - CFT/EFSA/DCM/2012/01-CT03*) através de um Consórcio nacional que integra diferentes instituições e tem o compromisso de apresentar os seus resultados até outubro de 2016.

O desenvolvimento de um Sistema de Informação para monitorizar consumos e comportamentos alimentares e de atividade física foi agora apoiado pelo programa EEAGrants – Iniciativas em Saúde Pública e permitirá dar resposta a prioridades estratégicas em saúde, nacionais e internacionais. O desenvolvimento do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF) constituirá uma base sólida para o desenvolvimento de políticas de educação alimentar e de atividade física, bem como de políticas de segurança alimentar, em Portugal e na União Europeia.

1.1. Objetivos do projeto

O IAN-AF (2014-2016) visa recolher informação nacional sobre o consumo alimentar (incluindo a ingestão nutricional e dimensões de segurança e insegurança alimentares) e sobre a atividade física e a sua relação com determinantes em saúde, nomeadamente os socioeconómicos. O projeto irá suportar o desenvolvimento de políticas públicas de saúde e infraestruturas que permitam a implementação de um sistema de monitorização na área da saúde.

O IAN-AF apresenta os seguintes objetivos específicos:

1. Avaliar o consumo alimentar, incluindo: a) alimentos, nutrientes, suplementos alimentares/nutricionais e outros comportamentos alimentares de risco; b) contaminantes alimentares e riscos biológicos; c) insegurança alimentar.
2. Avaliar os níveis de atividade física, incluindo comportamentos sedentários e atividades desportivas.
3. Caracterizar as dimensões alimentares, de atividade física e antropométricas por região, de acordo com a condição socioeconómica e outros determinantes em saúde.

2. Definição da amostra e procedimentos para o recrutamento

2.1. Base amostral e população alvo

A base amostral é o Registo Nacional de Utentes (RNU) do Serviço Nacional de Saúde (SNS). A população alvo é a população portuguesa dos 3 meses aos 84 anos de idade.

Os seguintes critérios de exclusão serão considerados:

- Indivíduos que vivam em residências coletivas/institucionalizados (por exemplo, idosos em casas de repouso ou indivíduos que se encontrem em prisões ou quartéis militares);
- Indivíduos que vivam em Portugal há menos de 1 ano (não aplicável a crianças);
- Indivíduos que não falem Português;
- Indivíduos com indisponibilidade para a primeira e segunda entrevistas no período de tempo estipulado para a respetiva Unidade de Saúde;
- Indivíduos com informação incorreta/insuficiente proveniente das listas da ACSS, nomeadamente data de nascimento, Unidade de Saúde e contactos;
- Indivíduos já falecidos;
- Indivíduos com capacidades físicas ou cognitivas diminuídas que impeçam a participação (exemplos: invisuais, surdos, com demências diagnosticadas);
- Impossibilidade de contacto com o participante após todas as tentativas previstas.

2.2. Desenho e método de amostragem

Irá selecionar-se uma amostra probabilística através do método de amostragem por etapas (*multistage sampling*) de acordo com os seguintes passos:

1. Estratificação pelas sete NUTS II (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve, Madeira e Açores);
2. Seleção aleatória de Unidades Funcionais de Saúde em cada região, ponderadas para o número de inscritos;
3. Seleção aleatória de indivíduos registados em cada Unidade Funcional de Saúde, com um número fixo de elementos por sexo e grupo etário.

Nas cinco regiões de Portugal Continental, a amostragem realiza-se em articulação com a Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS). Na região Autónoma da Madeira e dos Açores, a amostragem realiza-se em articulação com os Departamentos Regionais de Saúde.

Considerando um efeito de dependência de exposições como o índice de massa corporal ou a ingestão energética e de macronutrientes intra-Unidade Funcionais de Saúde (coeficiente de correlação intra-classe: ICC=0.58%), foi assumido um efeito de desenho de amostragem (*sampling design*) de 1.20 (20%), sendo estimado que o número de Unidades de Saúde necessário para ter poder amostral a nível nacional por região (NUT II) é de 21. No entanto, tendo em consideração o diferente número de Unidades Funcionais de cada região assumiu-se que um número inferior de Unidades seria suficiente para atingir o mesmo poder amostral em algumas das regiões.

Da listagem de todas as Unidades Funcionais de Saúde das 5 regiões NUT II, 21 Unidades Funcionais são selecionadas em 3 regiões (Norte, Centro e Lisboa e Vale do Tejo) e 12 Unidades Funcionais em 2 regiões (Alentejo e Algarve). Nas regiões autónomas da Madeira e Açores serão selecionadas 6 Centros de Saúde em cada região.

Em cada região, a amostragem será ponderada de acordo com o número de indivíduos inscritos em cada Unidade de Saúde.

Será ainda obtida uma subamostra de mulheres grávidas. Para o efeito, serão selecionadas 2-3 grávidas de cada Unidade de Saúde selecionada que figurem na lista de inscritos.

2.3. Tamanho amostral

Assumindo uma diferença máxima de 8% de um desvio-padrão com um nível de confiança de 95%, o tamanho amostral necessário por região (NUT II) seria de 603 indivíduos. Considerando um efeito de desenho de 20%, cada região deverá ter 724 indivíduos avaliados (total de 5068). Assim, o tamanho amostral necessário para ter um poder amostral suficiente por NUT é de 5068 indivíduos: 934 crianças e adolescentes (0-17 anos), 3262 adultos (18-64 anos) e 871 idosos (65-84 anos). Na tabela 1, apresenta-se o tamanho amostral por cada grupo etário e sexo, tendo em consideração a distribuição da População Portuguesa.

Tabela 1. Estimativa do tamanho amostral por grupo etário e sexo.

	GRUPO ETÁRIO (ANOS)								Total
	< 1	1-2	3-9	10-17	18-34	35-64	65-74	75-84	
Total	47	94	353	440	1101	2161	514	357	5068
Homens	24	48	181	225	547	1038	232	144	2439
Mulheres	23	46	172	215	554	1123	282	213	2629

Para responder aos requisitos da EFSA, foi necessário considerar uma estratificação que garanta, no mínimo, 260 elementos em cada grupo etário (130 por sexo). Assim, será realizada uma sobre-amostragem de crianças com idade inferior a um ano e de 1-2 anos para obter um mínimo de 260 indivíduos por grupo etário. Na tabela 2, apresenta-se o tamanho amostral recalculado por cada grupo etário e sexo, considerando a sobre-amostragem dos grupos etários <2 anos.

Tabela 2. Estimativa do tamanho amostral por grupo etário e sexo, considerando a sobre-amostragem dos grupos etários <2 anos.

	GRUPO ETÁRIO (ANOS)								Total
	< 1	1-2	3-9	10-17	18-34	35-64	65-74	75-84	
Total	269	266	339	422	1047	1978	457	324	5102
Homens	136	136	174	214	523	957	205	130	2475
Mulheres	133	130	165	208	524	1021	252	194	2627

Uma sobre-amostra adicional de mulheres grávidas será igualmente obtida (n=200), usando a mesma base amostral.

Assumindo uma proporção de não-resposta, de indivíduos incontactáveis, questionários incompletos e desistências de 50% (70% na 1ª avaliação*70% na 2ª avaliação=49%), 10204 (5102 x 2) participantes serão selecionados e contactados.

Os participantes selecionados foram distribuídos por blocos. Para o cálculo do tamanho dos blocos assumiu-se a necessidade de 5102 participantes no estudo, divididos pelas sete NUT. De seguida calculou-se o número de participantes por grupo etário e sexo necessários por cada unidade de saúde assumindo-se uma taxa de participação de 40% após os telefonemas, de 75% após as marcações, e de 90% após a primeira entrevista.

Dado que o inquérito terá a duração de 1 ano, serão realizadas quatro ondas de recrutamento consecutivas para crianças e duas ondas de recrutamento para os restantes grupos etários.

3. Ética

A aprovação ética para a realização deste estudo foi solicitada à Comissão Nacional de Proteção de Dados (aprovação a 26 de maio de 2015), à Comissão de Ética do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (aprovação a 13 de março de 2015) e às Administrações Regionais de Saúde (ARS). A aprovação da Comissão de Ética da ARS Norte foi obtida a 05 de junho de 2015, da ARS Centro a 20 de julho de 2015, da ARS Alentejo a 07 de agosto de 2015, da ARS Lisboa e Vale do Tejo a 19 de agosto de 2015 e da ARS Algarve a 01 de outubro de 2015.

Serão respeitadas neste estudo a generalidade das regras de conduta expressas na Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial (Helsínquia, 1964) e a legislação nacional em vigor, sendo garantida a necessária confidencialidade das informações pessoais recolhidas.

Todos os participantes terão que fornecer consentimento informado, de acordo com os modelos constantes no **Apêndice 1**. No caso da avaliação de crianças/adolescentes com menos de 18 anos de idade é requerido um acordo escrito pelos pais/tutores legais. Os adolescentes (10-17 anos) também deverão assinar o consentimento informado juntamente com o seu representante legal. Devem ser assinados dois consentimentos, sendo que um ficará com o entrevistador e o outro será entregue ao participante, servindo como cópia do primeiro, pelo que devem ficar preenchidos e assinados exatamente da mesma forma.

Antes da assinatura do consentimento informado, o inquiridor deve explicar todos os procedimentos que vão ser efetuados na avaliação. Cada entrevistador poderá ter uma forma personalizada de passar a mensagem, mas convém que sejam referidos os pontos-chave da avaliação (**Anexo 1**).

Todas as folhas com informações que identifiquem os participantes serão tratadas separadamente e introduzidas numa base de dados para o efeito à qual só terão acesso os investigadores responsáveis. Os registos em papel do consentimento informado assinado serão arquivados por ordem alfabética do nome do participante, separadamente da restante informação individual.

No caso de um adolescente ir à primeira entrevista e não levar os consentimentos assinados, o procedimento será telefonar aos pais questionando sobre a autorização. Se sim, prosseguir com a entrevista e solicitar que traga estes documentos assinados para a segunda entrevista. No caso de não trazer, não realizar a segunda entrevista (fica incompleta).

4. Metodologia de implementação do estudo

4.1. Descrição sumária da avaliação

A informação relativa ao consumo alimentar, à atividade física e aos determinantes de saúde relacionados com os estilos de vida será recolhida por entrevista direta, a uma amostra probabilística,

representativa da população residente em unidades de alojamento privado, em Portugal. Serão utilizados ferramentas e protocolos harmonizados, de acordo com o definido no inquérito pan-Europeu EU-MENU, EFSA⁽¹⁾.

O trabalho de campo será executado durante 12 meses (quatro trimestres: primavera, verão, outono, inverno) para minimizar a variabilidade sazonal dos comportamentos alimentares e de atividade física.

A recolha de dados será efetuada por equipas de dois entrevistadores. Cada região terá duas equipas de entrevistadores e um coordenador regional. Entrevistadores e coordenadores serão treinados em técnicas gerais de entrevista e de entrevista assistida por computador (CAPI). Receberão ainda formação específica, nomeadamente na utilização da plataforma eletrónica preparada para o IAN-AF (2014-2016).

Para os participantes com 10 ou mais anos de idade, o consumo alimentar será avaliado através de dois questionários às 24h anteriores, com a repetição num dia não consecutivo (intervalados no tempo entre 8 e 15 dias), complementados por um questionário de propensão alimentar. Para participantes com idades inferiores a 10 anos, o consumo alimentar será obtido através de diários alimentares de um dia com a repetição num dia não consecutivo, preenchidos pelos pais ou cuidadores e também por um questionário de propensão alimentar aplicado por entrevistador.

A atividade física será avaliada por diários de atividade física de 4 dias (2 dias consecutivos e 2 dias de fim de semana) em crianças (6-9 anos) e em adolescentes (10-14 anos). Esta informação será complementada com questões sobre comportamentos sedentários. Nas crianças dos 3-5 anos apenas será recolhida alguma informação sobre estes comportamentos e nos restantes grupos etários (≥ 15 anos) será aplicado o questionário IPAQ – *International Physical Activity Questionnaire* combinado com outras questões.

A insegurança alimentar será avaliada pelo *USDA Household Food Security (HFS) survey module* (19 itens)⁽²⁾. O consumo de sal será estimado numa sub-amostra através de recolha de urina de 24-horas. Os parâmetros antropométricos (peso, estatura, perímetro do braço, da cintura e da anca) serão avaliados de acordo com procedimentos padronizados.

Será utilizada uma plataforma eletrónica de recolha de informação assistida por computador (Plataforma IAN-AF - “You eAT&Move”), que inclui 3 componentes (módulos) principais:

- a) Módulo “YOU” que avalia informação sociodemográfica, de saúde geral, antropométrica, de insegurança alimentar, e inclui um questionário de propensão alimentar;
- b) Módulo “eAT24” que inclui o *software* eAT24 que permite a recolha de informação alimentar por questionário às 24h anteriores (ou diários alimentares) com métodos diferentes de quantificação de porções alimentares (ex. séries fotográficas e medidas caseiras), sincronizados com os dados de composição nutricional dos alimentos e receitas;

c) Módulo “Move” que permite a recolha de informação de atividade física incluindo os sub-módulos questionário IPAQ, comportamentos sedentários e os diários de atividade física, sincronizados com os dados de equivalentes metabólicos associados aos diferentes tipos de atividades.

4.2. Organização das entrevistas

4.2.1. Primeiro contacto

Após definição das listas dos indivíduos selecionados, estes serão contactados. Numa primeira fase o participante será contactado por telefone para averiguar a sua disponibilidade para participar e, caso aceite, uma carta-convite com detalhes de participação será enviada por correio (**Apêndice 2**).

A plataforma “You eAT&Move” será a ferramenta principal para a marcação das entrevistas. Adicionalmente será utilizada uma base *Access* para gestão de contactos, na qual o responsável pelo recrutamento deverá registar todas as tentativas de contacto com os participantes e respetivas marcações. No manual de recrutamento encontra-se descrito este procedimento de forma mais detalhada (**Anexo 2**).

No primeiro contacto deverão ficar agendadas as duas avaliações presenciais. O participante terá a oportunidade de selecionar o local (domicílio ou na Unidade de Saúde onde se encontra inscrito) e o dia e a hora mais convenientes para efetuar a avaliação. Por questões logísticas, a oportunidade de selecionar o domicílio deve ser restrita, tanto quanto possível, a quem não se consegue deslocar à Unidade de Saúde. Um indivíduo selecionado registado numa determinada Unidade de Saúde, mas que atualmente já pertença a outra, deve ser entrevistado em local a acordar e a sua informação deverá ser considerada na Unidade de Saúde, e respetiva região a partir da qual foi selecionado originalmente.

4.2.2. Atribuição do nº de identificação do participante

O número de identificação do participante (ID) com carácter único para cada participante (não é possível que existam dois ID iguais), irá figurar na plataforma eletrónica num campo não editável.

Neste projeto existirão 2 códigos de identificação do participante:

ID1 - um código alfanumérico atribuído de forma automática pelo sistema na plataforma eletrónica;
ID2 – um código numérico atribuído na seleção dos participantes, composto por 11 dígitos, de acordo com o seguinte esquema:

_	_ _	_ _	_	_ _	_ _ _
NUT	Unidade Funcional	RNU/Extensão	Bloco	Grupo etário/sexo	Participante

Dígito 1	Código da região	Norte	1										
		Centro	2										
		Lisboa e Vale do Tejo	3										
		Alentejo	4										
		Algarve	5										
		Madeira	6										
		Açores	7										
Dígitos 2 e 3	Código da Unidade Funcional de Saúde	UFS1	01										
		UFS2	02										
		UFS3	03										
		UFS4	...										
		UFS5	...										
Dígitos 4 e 5	Código do RNU/extensão	RNU1	01										
		RNU2	02										
											
		RNU11	11										
		RNU22	22										
Dígito 6	Código do bloco										
		1º bloco	0										
		2º bloco	1										
		3º bloco	2										
											
Dígitos 7 e 8	Código do grupo etário/sexo	Grupo etário (anos)										01	
		< 1	1-2	3-9	10-17	18-34	35-64	65-74	75-84	>85	Grávidas	02	
		Mulheres	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	04
	
		Homens	11	12	13	14	15	16	17	18	19	-	...
Dígitos 9 a 11	Código do participante	Participante 001	001										
		Participante 002	002										
		Participante 003	003										
											

RNU – Registo Nacional de Utentes

4.2.3. Entrevistas presenciais

Os dados serão recolhidos por entrevista assistida por computador (CAPI) por entrevistadores treinados.

A recolha da informação será realizada presencialmente em dois momentos. A segunda entrevista realizar-se-á com um intervalo de tempo entre 8 e 15 dias após a primeira entrevista. Na tabela 3 encontra-se esquematizada a distribuição da informação a recolher por primeira e segunda entrevistas em adultos, adolescentes e grávidas e em crianças.

Tabela 3. Informação a recolher na primeira e segunda entrevistas.

MÓDULOS	DIMENSÕES	ADULTOS, ADOLESCENTES E GRÁVIDAS		CRIANÇAS	
		Entrevista 1	Entrevista 2	Entrevista 1	Entrevista 2
You	Sociodemográficos (SD)				
	Saúde geral (G)				
	Antropometria (A)				
	Questionário de propensão alimentar (QPA)				
	Insegurança Alimentar (IA) ^a				
Eat24	Diários alimentares (DA) ^b				
	Questionário às 24h anteriores 1 (24h)				
Move	Diários de atividade física (DAF) ^c				
	IPAQ				
	Comportamentos sedentários				

a Não aplicável a adolescentes.

^b Para crianças dos <10 anos, diários já preenchidos no dia anterior à entrevista e informatizados no dia da entrevista no *software* eAT24.

^c Apenas para adolescentes dos 10-14 anos e para crianças dos 6-9 anos, diários já preenchidos durante os dias anteriores à entrevista e verificados no dia da entrevista.

O tempo previsto para a primeira entrevista é de 90 minutos e para a segunda entrevista é de 45 minutos. Os questionários podem ser aplicados ao próprio ou ao cuidador principal, conforme o descrito na tabela 4.

No caso das crianças com idade <10 anos e nos adolescentes dos 10-14 anos os participantes devem ser acompanhadas pelo seu cuidador principal (com maior conhecimento sobre os hábitos de vida do participante). As crianças com idade igual ou inferior a 5 anos poderão ser dispensadas de estarem presentes na segunda entrevista.

A partir dos 15 anos, sempre que possível, realizar a entrevista apenas com o participante na sala de avaliações. No caso de adolescentes dos 15-17 anos, estes podem vir sozinhos à entrevista mas, no caso de virem acompanhados, pedir ao(s) acompanhante(s) que aguardem na sala de espera.

Após a 2ª entrevista será entregue ao participante um relatório de avaliação do estado nutricional, com informação sobre parâmetros antropométricos e consumo alimentar e nutricional.

Tabela 4. Identificação da pessoa a quem aplicar cada questionário, por grupo etário.

		3m-2A	3-5A	6-9A	10-14A*	15-17A	18-64	65-84A*	Grávidas
YOU	GERAL	CP	CP	CP	P	P	P	P	P

	QPA		CP	CP	P	P	P	P	P
	ANTROPOMETRIA	P	P	P	P	P	P	P	P
	INSEGURANÇA ALIMENTAR						P	P	P
	AVALIAÇÃO COGNITIVA (MMSE)							P	
	EAT	CP	CP	CP	P	P	P	P	P
	MOVE			CP	P	P	P	P	P

CP: Cuidador Principal; P: Próprio; QPA: Questionário de Propensão Alimentar; MMSE: *Mini-Mental State Examination*

* O cuidador, se presente, pode auxiliar as respostas.

4.3. Gestão de entrevistas

A seleção dos participantes será realizada centralmente a partir das listagens de utentes inscritos no Serviço Nacional de Saúde (Registo Nacional de Utentes). O Coordenador Nacional de campo e o Sub-coordenador farão a distribuição dos participantes selecionados a cada região com a possibilidade de importação dos dados do sistema através da plataforma “You eAT&Move”, na aplicação de gestão de entrevistas.

Os responsáveis por contactarem os participantes por telefone, após aceitação do participante para entrevista e marcação da hora e local, farão o registo das entrevistas na plataforma. Os Coordenadores Regionais farão a gestão dos entrevistadores pelas entrevistas marcadas, sendo responsáveis pela distribuição das mesmas nas respetivas regiões.

Quando os indivíduos ao telefone referirem não querer participar deverão ser encaminhados para o “questionário de recusa”, específico para cada grupo etário (descritos no **Apêndice 3**), e que deverá ser realizado de imediato ao telefone aos indivíduos que se encontrem disponíveis para o efeito. Deverá ser explicado a estes indivíduos que, de forma a caracterizarmos as pessoas que não querem participar, necessitamos apenas de alguma informação muito breve (a recolha desta informação é essencial para perceber o efeito das recusas na qualidade da amostragem e nas estimativas do IAN-af).

Quando os indivíduos ao telefone aceitarem participar, será necessário tentar agendar a entrevista tendo em conta a aleatorização prévia do dia de reporte, que aparecerá no *software* do responsável pelo recrutamento. O responsável pelo recrutamento deve sugerir para entrevista o dia seguinte ao dia aleatorizado, de forma subtil e nunca em sentido de obrigatoriedade (ex. “Temos uma vaga disponível para quarta feira, dia 10, tem disponibilidade nesse dia?” – mesmo que haja possibilidade de marcação num dia anterior).

- Se o participante aceita o dia aleatorizado de reporte:

- Marcação da primeira entrevista

No caso de o participante aceitar o dia aleatorizado de reporte, a entrevista é agendada para o dia seguinte e o participante realiza o questionário às 24 horas anteriores. Se o dia aleatorizado for o “sábado” a entrevista será agendada para segunda-feira e o reporte será de 48h.

- Marcação da segunda entrevista

A segunda entrevista deverá ser marcada 8 a 15 dias após a primeira e o dia da semana reportado deverá preferencialmente ser diferente do dia da semana da primeira entrevista, com a exceção dos casos em que o participante apenas tem disponibilidade para participar no mesmo dia da semana.

No caso de a pessoa escolher fazer a segunda entrevista a uma segunda-feira, a escolha do dia a reportar (sábado ou domingo) irá basear-se na regra do ID, ou seja, se o ID for par o reporte será de 24h (domingo) e se o ID for ímpar, o reporte será de 48h (sábado), excepto se já tiver reportado um destes dias na 1ª entrevista (nestes casos, o dia a reportar será o outro dia de fim de semana).

● **Se o participante não aceita o dia aleatorizado:**

- Marcação da primeira entrevista

A marcação da entrevista é feita mediante a preferência do participante, respondendo ao questionário às 24 horas, com a exceção de o dia da entrevista ser à segunda-feira em que o reporte será baseado na regra do ID anteriormente descrita.

- Marcação da segunda entrevista

O procedimento de marcação da segunda entrevista para participantes que não aceitem o dia aleatorizado é semelhante do dos que aceitam, salvo a seguinte exceção: no caso de o participante ter escolhido realizar a primeira entrevista a uma segunda-feira e pretender a marcação da segunda entrevista numa outra segunda-feira, o dia de reporte será o outro dia de fim-de-semana (isto é, se pela regra do ID reportou 24h na primeira entrevista, reportará 48h na segunda marcação e vice versa).

4.4. Recrutamento e treino dos entrevistadores

A informação será recolhida por entrevistadores treinados. Serão preferencialmente recrutados nutricionistas, dietistas e outros entrevistadores com experiência e com formação na área da saúde.

Cada entrevistador terá um código único de identificação (IDE) composto por 3 dígitos, atribuído de acordo com o seguinte procedimento:

		<u> R </u>	<u> E </u>	<u> E </u>
		1	2	3
Dígito 1	Código da região	Norte		1
		Centro		2
		Lisboa e VT		3
		Alentejo		4
		Algarve		5
		Madeira		6
		Açores		7
		Nacional/Regional		8
Dígitos 2 a 3	Código do entrevistador		Dígitos sequencialmente	01
			atribuídos por região	02
				03
				...

O dígito 1 refere-se à Região onde o entrevistador vai atuar (o código 8 fica reservado para os elementos da Coordenação Nacional e Regional) e os dígitos 2 a 3 serão sequencialmente atribuídos, ou seja cada região vai começar a atribuição do código pelo 01, 02, 03 etc.. O IDE tem carácter único para cada entrevistador. Mesmo que um entrevistador seja substituído o IDE não poderá ser substituído, ficando atribuído sempre à mesma pessoa.

Os Coordenadores Regionais serão treinados pelos membros da equipa e subsequentemente irão auxiliar o treino e supervisionamento dos entrevistadores. O treino irá incluir uma introdução ao manual de procedimentos do projeto, uma explicação das técnicas de condução de entrevistas assistidas por computador e das técnicas para condução de entrevistas alimentares, nomeadamente o treino no uso do *software* eAT24, do questionário de propensão alimentar e do questionário de insegurança alimentar. Serão igualmente abordadas técnicas para recolher a informação sobre a atividade física, usando o questionário IPAQ, questões sobre comportamentos sedentários e os diários de atividade física. A medição dos parâmetros antropométricos será realizada mediante procedimentos padronizados que serão ensinados e alvo de treino prático.

A supervisão dos entrevistadores pelos Coordenadores Regionais será mantida continuamente durante o processo de recolha da informação.

4.4.1. Boas práticas dos entrevistadores

Tendo em conta a logística de organização das Unidades de Saúde e disponibilidade dos participantes (ou dos pais/cuidador, no caso das crianças e adolescentes) terá de haver uma boa organização e coordenação entre todos os membros da equipa. Alguns procedimentos terão de ser assegurados

para uma boa coordenação e comunicação entre os vários intervenientes no projeto. Destacam-se os seguintes:

- As marcações serão realizadas com a antecedência adequada, por telefone e por convocatória escrita enviada a cada participante, e poderão ser consultadas pelo entrevistador através da plataforma eletrónica.
- A lista dos participantes a serem avaliados será disponibilizada aos respetivos entrevistadores com uma antecedência de pelo menos 48 horas.
- O entrevistador deverá consultar frequentemente o seu *e-mail* e a plataforma eletrónica, estando disponível nos dias que indicou serem as suas disponibilidades. Em caso de indisponibilidade, este deverá contactar o seu Coordenador Regional.
- Sempre que forem programados contactos telefónicos posteriores, perguntar qual o melhor horário para o fazer.
- Os entrevistadores deverão comunicar qualquer intercorrência e todas as dúvidas ao respetivo Coordenador Regional.

São regras gerais de administração das entrevistas as seguintes:

- Todas as informações fornecidas são absolutamente confidenciais.
- Por favor, não induza a resposta nem emita qualquer juízo de valor perante as respostas obtidas.
- Todas as dúvidas devem ser registadas na plataforma pelo entrevistador num campo de observações e de seguida sistematizadas e registadas, num documento específico para o efeito, designado de Registo do Editor, que estará disponível numa base eletrónica partilhada (*Google Drive*).
- Quando terminar o preenchimento do questionário verifique, por favor, se foram respondidos todas as perguntas/módulos.

O entrevistador assinará uma declaração de confidencialidade de dados que lhe será apresentada no início do trabalho de campo.

4.5. Material e equipamento necessários

Cada equipa de entrevistadores deve fazer-se acompanhar de todo o material necessário à avaliação, nomeadamente:

- Crachá de identificação e bata;
- Consentimentos informados (dois por participante);
- Computador portátil;
- Folha com classes de rendimento e folha com categorias de propensão alimentar, colocadas numa mica; para indivíduos ≥ 65 anos: folha para desenho, folha com a ordem "Feche os olhos", folha com pentágonos, lápis e relógio de pulso;
- Duas cópias dos questionários em papel (constantes no **Apêndice 3**) e canetas, para situações S.O.S.;
- Diários alimentares e de atividade física (constantes no **Apêndice 4**);

- Material para as medições antropométricas: balança/balança pediátrica, estadiómetro/craveira, fita métrica, régua, nível de bolha, banco, marcador de tinta solúvel em água;
- Toalhetes descartáveis e álcool a 70% (ou toalhetes com solução alcoólica) para limpeza do material, papel protetor para balança pediátrica.

O entrevistador assinará uma declaração de zelo pelo equipamento que lhe será apresentada no início do trabalho de campo.

5. Metodologia do trabalho de campo

5.1. Definição da informação a recolher

O IAN-AF inclui a avaliação das seguintes dimensões:

1. Caracterização sociodemográfica
2. Informações gerais de saúde
3. Consumo alimentar e ingestão nutricional
4. Hábitos e comportamentos alimentares
5. Suplementos alimentares/nutricionais
6. Insegurança alimentar
7. Níveis e comportamentos de atividade física
8. Antropometria

Em particular, o consumo alimentar será obtido através de:

- a) Diários alimentares de 1 dia com repetição num dia não consecutivo, preenchidos pelos pais ou outros cuidadores, para participantes com idade inferior a 10 anos;
- b) Questionário às 24h anteriores, com repetição num dia não consecutivo (*intervalados no tempo entre 8 e 15 dias*), para os participantes com 10 ou mais anos de idade;
- c) Questionário de propensão alimentar para complementar o questionário às 24h anteriores ou os diários alimentares, aplicado a todos os participantes.

No âmbito da articulação com o projeto “Estado nutricional dos idosos Portugueses: Estudo de prevalência nacional e construção de um sistema de vigilância” (PEN-3S, http://pen3s.uepid.org/?page_id=47&lang=pt), aos participantes com idade igual ou superior a 65 anos, será recolhida informação adicional sobre capacidades funcionais, solidão, depressão e estado nutricional.

Na tabela 5 estão descritas de forma sistematizada as dimensões da informação a recolher por grupo etário (e nas grávidas).

Tabela 5. Dimensões da informação a recolher por grupo etário (e nas grávidas).

MÓDULOS	DIMENSÕES	GRUPOS ETÁRIOS							
		3m-2A	3-5A	6-9A	10-14A	15-17A	18-64A	65-84A	Grávidas
You	Geral (G)	G1	G2	G2	G3	G3	G4	G4	G5
	Antropometria (A)	A1	A2	A2	A3	A3	A3	A4	A5
	Insegurança alimentar (IA)	-	-	-	-	-	IA	IA	IA
	Questionário de propensão alimentar (QPA)	-	QPA1	QPA1	QPA2	QPA2	QPA2	QPA2	QPA3
	Mini-Mental State Examination (MMSE)	-	-	-	-	-	-	MMSE	-
eAT24	Diários alimentares (DA)	DA1	DA2	DA2	-	-	-	-	-
	Questionário às 24h anteriores (24h)	-	-	-	24h	24h	24h	24h	24h
Move	Diários de atividade física (DAF)	-	-	DAF	DAF	-	-	-	-
	Atividade física (IPAQ)	-	-	-	-	IPAQ1	IPAQ2	IPAQ2	IPAQ3
	Comportamentos sedentários (CS)	-	CS1	CS2	CS3	CS4	CS5	CS5	CS6

IPAQ: International physical Activity Questionnaire

Dadas as diferenças específicas por grupo etário, optou-se por atribuir uma ordem diferente de aplicação dos questionários na primeira e segunda entrevistas de acordo com a idade (tabela 6).

Tabela 6. Ordem de aplicação dos questionários na primeira e segunda entrevistas, por grupo etário (e nas grávidas).

Grupo etário	Entrevista	3m-2A		3-5A		6-9A		10-14A		15-17A		18-64		65-84A		Grávidas		
		1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	
AVALIAÇÃO COGNITIVA																		
YOU	Geral	1		1		1		1		1		1		2		1		
	QPA			3		3		4		4		4		5		4		
	Antropometria	3		4		4		3		3		3		4		3		
	Insegurança Alimentar												2		2		2	
EAT			2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1
MOVE					2		2		2		5		5		6		5	

ESCALAS – DEPRESSÃO E MNA							7		
ESCALAS – OUTRAS								3	

QPA: Questionário de Propensão Alimentar; MNA – *Mini Nutritional Assessment*

5.1.1. Plataforma eletrónica

A plataforma IAN-AF designada de “You eAT&Move” inclui duas aplicações: a de gestão de entrevista e a de realização de entrevista.

A aplicação de gestão de entrevista servirá para importar a informação da lista de potenciais participantes, proveniente do Sistema Nacional de Saúde, e fazer a gestão das entrevistas (gestão do processo de recrutamento de participantes e atribuição de entrevistas a entrevistadores nas diferentes regiões NUTS II).

A aplicação de realização de entrevista inclui três módulos principais:

- a) **Módulo “YOU”** que avalia informação sociodemográfica, de saúde geral, antropométrica, de insegurança alimentar, e inclui um questionário de propensão alimentar;
- b) **Módulo “eAT24”** que inclui o *software* eAT24 que permite a recolha de informação alimentar por questionário às 24h anteriores (e informatização dos diários alimentares) com métodos diferentes de quantificação de porções alimentares, sincronizados com os dados de composição nutricional dos alimentos e receitas;
- c) **Módulo “Move”** que inclui o *software* Move que permite a recolha de informação de atividade física incluindo os sub-módulos questionário IPAQ, questões sobre comportamentos sedentários e atividades desportivas, bem como o *software* para informatização de diários de atividade física, sincronizados com os dados de equivalentes metabólicos associados aos diferentes tipos de atividades.

Uma vez que o *software* é assíncrono (funcionamento online e offline) é necessário proceder à sincronização dos dados diariamente, de preferência entre as 20-23h e as 6-8h, de forma a evitar potenciais atrasos no sistema.

5.1.1.1. Módulo YOU

O módulo “You” da plataforma “You eAT&Move” inclui a avaliação de várias dimensões de informação entre as quais características sociodemográficas, informação sobre o estado geral de saúde, avaliação do consumo de sal, antropometria, questionário de propensão alimentar e insegurança alimentar.

A descrição detalhada de cada questão contemplada no domínio YOU e a indicação de como a pergunta deve ser dirigida ao participante encontra-se no **Anexo 3**.

GERAL

Características sociodemográficas

A informação sobre o sexo e a idade do participante (calculada através da data de avaliação e da data de nascimento do participante) será automaticamente importada das bases de dados do Registo Nacional de Utentes, pelo que não será inquirida.

Nesta secção serão questionados o país de origem, a nacionalidade, o estado civil, o número completo de anos de escolaridade, a ocupação profissional, e a estrutura e o rendimento do agregado familiar. Perguntas fechadas serão utilizadas para todos estes domínios. No caso do rendimento será mostrado um cartão com 10 opções de resposta para auxiliar a opção que melhor se adequa a cada caso (**Anexo 4**).

Estado de saúde

Neste domínio, os participantes farão uma apreciação subjetiva sobre o seu estado geral e de saúde e serão questionados sobre doenças previamente diagnosticadas por um médico e doenças que obriguem a cuidados de saúde regulares. Serão também questionados os hábitos tabágicos atuais e passados. No caso das mulheres, algumas questões sobre a sua história obstétrica serão perguntadas.

Escolhas alimentares

Alguns aspetos dos hábitos e comportamentos alimentares serão inquiridos como o uso de produtos de agricultura biológica, formas de lavar e desinfetar fruta e produtos hortícolas. Algumas questões sobre o consumo de sal serão utilizadas, como a sua classificação através de uma escala analógica de 0 a 100 e numa sub-amostra o consumo de sal será avaliado através de recolha de urina de 24 horas. Será ainda questionada a frequência do consumo de fruta e hortícolas.

QUESTIONÁRIO DE PROPENSÃO ALIMENTAR

O questionário de propensão alimentar será aplicado para complementar a informação proveniente dos questionários às 24h anteriores ou dos diários alimentares (no caso das crianças) de forma a minimizar vieses relacionados com a variação diária do consumo alimentar, presentes quando obtemos apenas uma única observação ou observações medidas em intervalos curtos de tempo, afetando assim a estimativa do consumo habitual.

Seguindo os protocolos propostos por estudos prévios (PANEU⁽¹⁾ e PANCAKE⁽³⁾), um questionário qualitativo de propensão alimentar foi definido, incluindo uma lista geral de alimentos/bebidas, comuns a diferentes países Europeus e uma lista de alimentos específicos de Portugal importantes

para a avaliação do risco (por exemplo, determinados tipos de produtos hortícolas, peixes específicos frescos e enlatados, determinados tipos de queijo) (**Apêndice 3**).

A dimensão da lista e o período de referência a que se reporta o consumo são diferentes por grupo etário. Os pais (ou cuidadores principais) de crianças dos 3 aos 9 anos de idade irão reportar em quantos dias da semana a criança consome habitualmente os alimentos de uma lista de 45 itens alimentares, tendo como referência o último mês. Para todos os grupos etários seguintes, um questionário mais detalhado será aplicado, incluindo 49 itens alimentares (incluindo bebidas alcoólicas), tendo como período de referência os últimos 12 meses). Para as grávidas, o mesmo questionário será utilizado, mas o período de referência será os últimos 3 meses. Para adultos, uma opção para consumos sazonais estará disponível.

Em todos os grupos etários, será mostrado um cartão com as sete opções de resposta (correspondendo às sete categorias de frequência) de forma a auxiliar a seleção da opção que melhor se adequa (**Anexo 4**).

ANTROPOMETRIA

Neste domínio serão auto-reportados parâmetros antropométricos como o peso e o comprimento/estatura (ou quando aplicável, registados os valores constantes no boletim de saúde infantil) e será realizado um exame físico ao participante. Em crianças com idade inferior a 3 anos serão apenas medidos o peso e o comprimento (se idade <24 meses) ou estatura (se idade ≥24 meses). Em crianças com idade superior a 3 anos, adolescentes e adultos serão medidos o peso, estatura, perímetro da cintura, perímetro da anca e perímetro do braço. No caso de não ser possível medir a estatura nas condições ideais, efetuar a medição do comprimento da mão. Nos idosos, será ainda medido o perímetro geminal para preenchimento do *Mini Nutritional Assesment*. No **Anexo 5**, encontra-se descrito o manual de procedimentos para a realização da avaliação antropométrica.

INSEGURANÇA ALIMENTAR

A insegurança alimentar será avaliada pelo *USDA Household Food Security (HFS) survey module* (19 itens)⁽²⁾ (**Apêndice 3**) a indivíduos com 18 ou mais anos de idade. O questionário inclui questões sobre a capacidade de aquisição de bens alimentares pelo agregado familiar e será aplicado por entrevistador no momento da segunda entrevista.

CAPACIDADES COGNITIVAS

No caso de indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos será avaliada, logo no início da primeira entrevista, a capacidade cognitiva do indivíduo para responder aos questionários subsequentes. A avaliação da capacidade cognitiva será efetuada através do questionário *Mini-Mental State Examination*⁽⁴⁾, disponível no módulo YOU.

A elegibilidade do participante depende da classificação obtida na escala: Analfabeto >15 pontos; 1 a 11 anos de escolaridade >22 pontos; Mais de 11 anos de escolaridade >27 pontos ⁽⁵⁾.

Se o participante é não apto, ou seja, apresenta capacidades cognitivas diminuídas, será apenas recolhida informação sobre dados sociodemográficos no questionário geral (primeiras sete perguntas, devendo suspender-se de seguida este questionário), realizada a antropometria e aplicado o *Mini Nutritional Assessment* (MNA).

5.1.1.2. Módulo eAT24

24 HORAS ANTERIORES

O *software* eAT24 (*Electronic Assessment Tool for 24h recall*) será utilizado para a realização dos questionários às 24h anteriores e permitirá também a informatização dos diários alimentares. Este *software* permite recolher informação de alimentos, receitas e suplementos consumidos no dia anterior, de forma muito detalhada, assim como a sua respetiva quantificação. A subsequente conversão de alimentos em nutrientes será realizada através de uma compilação de dados de composição nutricional de alimentos que tem por base a Tabela da Composição dos Alimentos Portuguesa ⁽⁶⁾.

O *software* eAT24 permite a escolha de alimentos ou receitas a partir de uma lista pré-definida, a descrição dos mesmos e a quantificação, incluindo o registo de suplementos alimentares, através do método de 5 passos, descrito em detalhe no **Anexo 6**. O registo dos alimentos consumidos por ordem cronológica suporta o acesso à memória pelo participante.

O *software* utiliza diferentes métodos de quantificação (medidas caseiras, séries fotográficas, etc.). Um manual fotográfico foi desenvolvido com base nos alimentos mais consumidos em Portugal e suscetíveis de serem avaliados por séries fotográficas. Este manual, constituído por fotografias coloridas com diferentes tamanhos de porções, encontra-se integrado no *software*.

As regras e critérios para realizar a entrevista encontram-se pré-definidas no *software* podendo ser facilmente atualizadas ou adaptadas (ex. lista de alimentos ou receitas, tipo e número de questões a perguntar sistematicamente para descrever alimentos, métodos de quantificação, etc.). Porém o papel dos entrevistadores mantém-se essencial para assegurar a recolha de maneira padronizada de informação de qualidade. É importante que antes das avaliações o entrevistador conheça muito bem o *software* e as bases relacionadas assim como as regras pré-definidas no *software*.

A lista de alimentos e suplementos alimentares, integrados no *software*, encontra-se descrita no **Anexo 7**. A lista de receitas, integradas no *software*, encontra-se descrita no **Anexo 8**. O cálculo da composição nutricional das receitas é realizado segundo uma metodologia de harmonização Europeia ⁽⁷⁾. Será possível realizar modificações às receitas pré-definidas e incluir continuamente novas receitas durante o trabalho de campo.

A descrição dos alimentos, dos suplementos alimentares e das receitas é realizada através de várias facetas e respetivos descritores, usando o sistema de classificação FoodEx2 (descritas em detalhe no **Anexo 9**).

DIÁRIOS ALIMENTARES

No caso das crianças (com idades inferiores a 10 anos de idade) será solicitado ao seu principal cuidador que preencha um diário alimentar relativo à alimentação da criança em dois dias da semana não consecutivos, prévios à realização da entrevista (diário alimentar de 24h). A informação deve ser registada para as 24 horas do dia selecionado (desde as 00:00h às 23:59h).

Existem dois formatos de diário alimentar: um para crianças dos 3 meses aos 35 meses (2 anos) e outro para crianças com idade superior a 3 anos. Os modelos de diários alimentares encontram-se no **Apêndice 4**.

O preenchimento do primeiro dia de diário alimentar deverá ser explicado por telefone (bem como o dia em que deverá fazer-se o registo), e este será enviado para casa por correio, juntamente com a convocatória para a entrevista presencial. Um segundo contacto será estabelecido (dois dias antes da data do seu preenchimento) para confirmar a recepção do diário e para assegurar a compreensão do seu registo.

O diário alimentar deverá ser devolvido ao entrevistador nos dias da entrevista (dia seguinte ao registo) e informatizados no *software* eAT24, pelo entrevistador, na presença do cuidador. A informação constante do diário em papel nunca deve ser alterada; possíveis retificações deverão ser introduzidas no *software* e deverá registar-se no canto superior direito do diário em papel “COM ALTERAÇÕES”, seguido de uma rubrica do entrevistador.

No dia da primeira entrevista presencial o entrevistador deverá entregar ao cuidador um novo modelo de registo “vazio” para que seja preenchido no dia anterior à segunda entrevista presencial (já previamente agendada). No caso de o cuidador ter preenchido o diário alimentar e ter-se esquecido de o trazer para a entrevista, agendar internamente uma entrevista (isto é, sem recorrer ao *software*) para preenchimento apenas do módulo eAT. O mesmo se aplica aos casos em que houve esquecimento de preenchimento do diário alimentar. Esta situação deve ser muito bem articulada com o coordenador regional.

O cuidador irá receber instruções detalhadas de como registar o consumo de todos os alimentos e bebidas consumidas pela criança durante os dois dias, de forma a representar o consumo habitual. As instruções consistem em discriminar os alimentos consumidos, reportando o nome comercial (se for o caso) e a porção consumida (em gramas, unidades ou medidas caseiras). No caso de pratos preparados é dada a indicação para fornecer os detalhes da receita, incluindo ingredientes e métodos de confeção. Informações como a hora da refeição, o nome da refeição, o local da refeição e o dia da semana terão também de ser reportadas. No final de cada registo alimentar é questionado se o dia

registado representa um dia de consumo habitual e caso não seja são questionadas as razões. Existe ainda uma secção aberta para comentários.

No **Anexo 10** apresenta-se um modelo de instruções de como se deverá fazer a breve explicação do diário alimentar.

A realização da entrevista tendo como suporte o diário alimentar e respetiva informatização será realizada no software eAT24 seguindo as mesmas instruções anteriormente referidas.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES/NUTRICIONAIS

O uso de suplementos alimentares/nutricionais será avaliado por dois métodos: relativo ao consumo atual nos dias de reporte alimentar e relativo ao consumo habitual.

No final do questionário às 24h anteriores, o entrevistado será inquirido sobre o uso de suplementos alimentares e nutricionais (vitaminas, minerais, multivitamínicos, medicamentos que contenham vitaminas, minerais, etc.) nas 24h precedentes (tal como descrito na secção anterior). O suplemento deverá ser selecionado de uma lista predefinida com uma série de facetas associadas, estando associado a um evento de ingestão alimentar. A quantificação é efetuada no final da descrição.

O uso de suplementos alimentares/nutricionais nos últimos 12 meses será também inquirido no módulo “You” da plataforma “You eAT&Move”. Será avaliada a propensão de consumo habitual (sete categorias estarão disponíveis) de uma lista pré-definida de diferentes suplementos, de uso corrente no mercado. O principal local de aquisição dos suplementos vai ser recolhido por pergunta fechada (opções de resposta disponíveis: farmácia; loja de alimentos e produtos dietéticos/parafarmácia; supermercado; Internet, *on-line shopping* ou compra por telefone, centro desportivo).

Tenha atenção que o período de referência a que se reporta o uso de suplementos varia de acordo com estes grupos (últimos 12 meses para adolescentes, adultos e idosos, desde que está grávida para grávidas e no último mês para crianças).

5.1.1.3. Módulo MOVE

A informação sobre a atividade física será avaliada por dois métodos: diário de atividade física em quatro dias para as crianças e para os adolescentes (<15 anos) e pelo questionário IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) para os restantes grupos etários (≥15 anos). Serão ainda consideradas questões sobre comportamentos sedentários e atividades desportivas, a partir dos 3 anos de idade.

O módulo “Move” da plataforma “You eAT&Move” inclui o *software* “Move” com informação sobre ambos os métodos, sincronizados com os dados dos equivalentes metabólicos de cada tipo de atividade física.

DIÁRIOS DE ATIVIDADE FÍSICA

Para as crianças do grupo etário 6-9 anos e para os adolescentes dos 10-14 anos, será solicitada informação de atividade física recolhida através de diários de atividade física em 4 dias (2 dias de semana consecutivos e dois dias de fim de semana). A informação deve ser registada para as 24 horas do dia selecionado (desde as 00:00h às 23:59h).

No caso das crianças (6-9 anos), esta informação terá de ser solicitada aos pais/cuidador principal. No caso dos adolescentes (10-14 anos) serão os próprios a preencher e a solicitar auxílio aos pais/cuidadores caso necessitem.

Os modelos de diários de atividade física, para os dois grupos etários, consistem numa adaptação do modelo proposto por Claude Bouchard ⁽⁸⁾ e encontram-se no **Apêndice 4**. Estes serão entregues na primeira entrevista vazios para devolução na segunda entrevista já preenchidos.

No **Anexo 10** apresenta-se um modelo de instruções de como se deverá fazer a breve explicação do diário de atividade física.

IPAQ

O questionário de Atividade Física IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) é um questionário internacional, validado em 12 países ⁽⁹⁾. A versão curta do IPAQ é composta por sete questões e permite estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada).

Para adolescentes e adultos, acrescentaram-se no final do IPAQ outras questões de forma a caracterizar as horas de sono, a prática de atividades diárias e a prática de atividade física de lazer programada e regular. Nas grávidas, estas questões reportam-se ao período anterior à gravidez e durante a gravidez. Para crianças a partir dos 3 anos, adolescentes, adultos e grávidas são colocadas adicionalmente questões sobre comportamentos sedentários.

A descrição de cada questão contemplada no domínio MOVE e a indicação de como a pergunta deve ser dirigida ao participante encontra-se no **Anexo 11**.

6. Controlo de qualidade

6.1. Descrição geral de procedimentos

Na recolha da informação, algumas regras gerais serão estabelecidas para assegurar a qualidade da informação recolhida:

- A equipa de colaboradores será qualificada e devidamente treinada, de acordo com o protocolo de treino, nomeadamente no uso da plataforma eletrónica preparada para o IAN-AF.
- As tarefas, competências e responsabilidades de cada colaborador serão identificadas e listadas.
- A seleção dos potenciais participantes será realizada seguindo um protocolo amostral.
- A recolha de informação será monitorizada e, se necessário, serão efetuadas adaptações durante o estudo.
- Os dados recolhidos pelos entrevistadores serão descarregados para o servidor, e verificados pelo Coordenador de campo, que assegurará uma primeira validação em termos da consistência dos dados. Dois nutricionistas treinados para gerirem bases de dados, designados como Codificadores, irão acompanhar todo o processo de recolha de dados, resolvendo dúvidas que possam surgir, criando novos códigos de alimentos ou receitas, acrescentando composições nutricionais em falta, entre outras atividades.
- Será recolhida informação necessária para calcular a proporção de não-resposta (% de não contactáveis, % de não elegíveis e % de recusas, estratificadas por idade e sexo).
- Será obtida uma indicação qualitativa da representatividade (alta ou baixa) dos seguintes fatores: idade, sexo, distrito e estatuto socioeconómico.
- Será obtida uma visão da distribuição da sazonalidade (dias igualmente distribuídos: entre 20 a 30%).
- O desempenho dos entrevistadores na qualidade do trabalho de campo será monitorizado.
- Especificamente para a avaliação antropométrica será seguido um protocolo com regras e procedimentos de medição padronizados, será controlada a qualidade dos aparelhos (calibrados a cada 6 meses); será verificada a proporção de participantes na população final do estudo com informação incompleta e a proporção de duplicados.

Na inserção da informação, alguns procedimentos serão também assegurados para o controlo da qualidade:

- A inserção da informação será realizada diretamente numa *Plataforma eletrónica*. O entrevistador deve registar qualquer problema/erro informático que possa ocorrer durante a entrevista, anotando o dia e a hora da ocorrência, o ID do entrevistado, de forma a que os responsáveis do controlo informático consigam compreender o erro (ex: se *software* encravar ou não gravar alguma pergunta).
- Será aplicado o controlo de qualidade padrão disponível no EPIC-Soft durante a inserção da informação (no final da entrevista é feito o cálculo imediato do consumo energético e de macronutrientes para validação da informação).

- A existência de *outliers* será verificada e tratada estatisticamente.
- Todas as observações/notas constantes no Registo do Editor serão verificadas e resolvidas pelos coordenadores do projeto. O Registo do Editor estará disponível em formato Excel numa base eletrónica partilhada (*Google Drive*). Para cada ocorrência, tem de se identificar: a) o ID do participante; b) o ID do entrevistador, c) a NUT, d) a data, e) a pergunta (com associação do módulo e questionário). Ao final do dia ou no final de cada entrevista, o que está nas notas deverá ser escrito pelo entrevistador no Registo de Editor. O Registo do Editor terá ainda espaço para a descrição da resolução, de quem foi o responsável e em que data aconteceu.
- O número de *missings* de informação e inconsistências serão minimizados ao máximo pelo recurso à metodologia de inserção da informação assistida por computador (CAPI).
- Será realizado um controlo de *missings* de informação, do tempo de realização de entrevista e realizada a frequência de respostas por entrevistador durante o processo de supervisão.
- Será estimada a percentagem de valores reportados de consumo energético extremos (baixos ou elevados) – abordado no capítulo seguinte.

6.2. Avaliação de sub- e sobre- declaração do consumo alimentar

Como forma de controlo de qualidade da informação alimentar, será estimada a percentagem de valores reportados de consumo energético extremos (baixos ou elevados), de acordo com os procedimentos descritos no **Anexo 12**.

7. Análise estatística e apresentação dos resultados

A descrição do consumo alimentar e nutricional será sumariada por medidas de tendência central (médias ou medianas, de acordo com a normalidade da distribuição da variável em causa) e respetivas medidas de dispersão. As variáveis contínuas serão comparadas pelo teste *t-student* ou equivalente não paramétrico (teste de *Mann-Whitney*), quando apropriado. O consumo alimentar e nutricional será comparado por sexo, grupos etários e regiões, após ajuste para o efeito de desenho (*sampling design*), considerando um efeito de dependência das exposições de acordo com a Unidade Funcional de Saúde selecionada.

A estimativa da ingestão habitual e da variabilidade inter-individual e intra-individual dos diários alimentares e dos questionários às 24h anteriores serão obtidas por modelos de efeitos mistos (aleatórios e fixos) através do método proposto pelo *National Research Council* e o *Institute of Medicine, US*.

Será utilizado o programa R (*The R Project for Statistical Computing*), versão 2.15.1 for Windows na análise estatística dos dados, assumindo um nível de significância de 5%.

8. Transferência de dados para o EU-Menu

A informação recolhida será integrada no menu Europeu (EU menu), seguindo o esquema de transmissão de dados providenciado pela EFSA ⁽¹⁰⁾.

9. Referências bibliográficas

1. Ambrus Á, Horváth Z, Farka Z *et al.* Pilot study in the view of a Pan-European dietary survey - adolescents, adults and elderly. 2013. Available online: www.efsa.europa.eu/publications [Accessed 15 September, 2015].
2. U.S. Household Food Insecurity Survey Module. Economic Research Service, USDA. September 2012. Available online: [http://www.ers.usda.gov/datafiles/Food Security in the United States/Food Security Survey Modules/hh2012.pdf](http://www.ers.usda.gov/datafiles/Food%20Security%20in%20the%20United%20States/Food%20Security%20Survey%20Modules/hh2012.pdf) [Accessed 10 September, 2015].
3. Ocké M, Boer E, Brants H *et al.* PANCAKE – Pilot study for the Assessment of Nutrient intake and food Consumption Among Kids in Europe. 2012. Supporting Publications 2012-EN-339. Available online: www.efsa.europa.eu/publications [Accessed 10 September, 2015].
4. Folstein M, Folstein S, McHush R. 'Mini-mental state'. A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *J Psychiatr Res* 1975 12: 189-198.
5. Guerreiro M, Silva AP, Botelho MA *et al.* Adaptação à população portuguesa da tradução do "Mini Mental State Examination" (MMSE) [Adaptation of the Mini Mental State Examination's translation to the Portuguese population]. *Revista Portuguesa de Neurologia* 1994; 1: 9-10.
6. Instituto Nacional de Saúde Dr Ricardo Jorge. Tabela da Composição de Alimentos. 2006. Lisboa: Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, editor.
7. EUROFIR. Proposal for the harmonisation of recipe calculation procedures. 2007. Available online: [http://www.fao.org/uploads/media/reinivuvo_laitinen_2007 Eurofir recipe harmonisation D 2.2.12 M2.2.4 02.pdf](http://www.fao.org/uploads/media/reinivuvo_laitinen_2007_Eurofir_recipe_harmonisation_D2.2.12_M2.2.4_02.pdf) [Accessed 10 September, 2015].
8. Bouchard C, Tremblay A, Leblanc C *et al.* A method to assess energy expenditure in children and adults. *Am J Clin Nutr* 1983; 37: 461-467.
9. Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M *et al.* International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc* 2003; 35: 1381-1395.
10. European Food Safety Authority. Guidance on the EU Menu methodology. *EFSA Journal* 2014;12(12):3944. Available online: http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/3944.pdf [Accessed 10 September, 2015].

10. Anexos e Apêndices

Os seguintes anexos e apêndices encontram-se em adenda a este manual.

Anexo 1. Instruções para explicação do consentimento informado

Anexo 2. Manual de recrutamento

Anexo 3. Instruções para o preenchimento dos dados – Módulo YOU

Anexo 4. Material a mostrar ao participante

Anexo 5. Manual de procedimentos para a avaliação antropométrica

Anexo 6. Instruções para o preenchimento dos dados – Módulo eAT24

Anexo 7. Lista de alimentos e suplementos alimentares

Anexo 8. Lista de receitas

Anexo 9. Descrição de alimentos, suplementos alimentares e receitas – Facetas

Anexo 10. Instruções para o preenchimento de diários alimentares e de atividade física

Anexo 11. Instruções para o preenchimento dos dados – Módulo MOVE

Anexo 12. Avaliação de sub- e sobre-declaração do consumo alimentar

Apêndice 1. Consentimentos

Apêndice 2. Cartas-convite

Apêndice 3. Questionários

Apêndice 4. Diários alimentares e de atividade física

ANEXO 1. INSTRUÇÕES PARA EXPLICAÇÃO DO CONSENTIMENTO INFORMADO

Antes da assinatura do consentimento informado, o entrevistador deve explicar todos os procedimentos que vão ser efetuados na avaliação. Cada entrevistador poderá ter uma forma personalizada de passar a mensagem, mas convém que sejam referidos os pontos-chave da avaliação.

Uma possível **abordagem introdutória** será:

“Bom dia/Boa tarde,

Seja muito bem-vindo à avaliação do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física. Muito obrigado por ter aceite participar. Este é um Inquérito que pretende conhecer a situação atual da população portuguesa no que respeita ao consumo alimentar e à atividade física. Já teve oportunidade de ler o documento que lhe enviamos para casa onde lhe explicamos o Inquérito?”

Se o participante já tiver lido, perguntar se tem alguma dúvida e esclarecê-la devidamente.

Se o participante não tiver lido, passar à seguinte explicação:

“A participação no Inquérito implica a realização de duas entrevistas separadas de pelo menos 8 dias.

- Na **primeira entrevista**, o entrevistador irá fazer-lhe algumas perguntas relacionadas com os seus dados sociodemográficos, a sua saúde em geral, a sua alimentação, os seus hábitos e comportamentos alimentares e a prática de atividade física. Irá também avaliar a sua estatura, o peso corporal, o perímetro do braço, o perímetro da cintura e o perímetro da anca.

- Numa **segunda entrevista**, mais breve, o entrevistador irá realizar algumas questões adicionais sobre a sua alimentação e da sua família.

Antes de iniciarmos a avaliação propriamente dita, ia pedir-lhe para ler com atenção (mostrando as duas cópias da declaração de consentimento informado à pessoa), assinar conforme o BI/CC e preencher a data desta declaração de consentimento. O preenchimento desta declaração é obrigatória em todos os inquéritos e, basicamente:

- Atesta como lhe expliquei todos os parâmetros desta avaliação;

- Reforça que este é um processo confidencial, isto é, os investigadores que analisarem estes dados não terão acesso à sua identidade (nomes, moradas, contactos).”

NOTA: No caso de analfabetos, o entrevistador deve ler o consentimento informado e no final pedir que o participante assine (usualmente sabem assinar pelo menos o 1º e último nomes). Caso o analfabeto não saiba de todo assinar, pedir para colocar um "X" no espaço destinado à assinatura.

Para ambas as situações (ter lido ou não o consentimento) referir o seguinte:

“A sua participação é voluntária, o que significa que, a qualquer altura, pode recusar a participação no Inquérito ou em alguma avaliação pontual sem ser prejudicada/o por isso.”

De realçar que devem ser assinados dois consentimentos, sendo que um ficará com o entrevistador e o outro será entregue aos participantes, servindo como cópia do primeiro, pelo que devem ficar preenchidos e assinados exatamente da mesma forma.

MANUAL DE RECRUTAMENTO

I – TELEFONEMAS - PRIMEIRO CONTACTO	2
II – ENVIO DE DOCUMENTAÇÃO PARA CASA	12
III – TELEFONEMAS - CONFIRMAÇÕES	13
IV - TELEFONEMAS – ALERTAS	16
V - GESTÃO DE MARCAÇÕES	17
VI - ENVIO DE SMS	20
DESCRIÇÃO DAS QUESTÕES DOS QUESTIONÁRIOS DE RECUSA	21
EAT24 – DA1 (DIÁRIOS ALIMENTARES: CRIANÇAS 3m-2A)	25
EAT24 – DA2 (DIÁRIOS ALIMENTARES: CRIANÇAS 3-9A)	26

I - TELEFONEMAS - PRIMEIRO CONTACTO

Para o contacto telefónico iremos utilizar as seguintes ferramentas:

- Plataforma IANAF-Gestão de entrevistas
- Base Access
- Plataforma *Poly Speak* (FMUP)
- *Google Drive*

A primeira a utilizar será sempre a plataforma IANAF-Gestão de entrevistas, cujo objetivo é a articulação posterior com a plataforma IANAF-Realização de entrevistas (do entrevistador). A base Access tem como objetivo a gestão dos contactos efetuados, a exportação de dados para envio de *sms*, a criação das cartas convite e as confirmações das marcações. A plataforma *Poly Speak* (FMUP) será utilizada para envio de *sms* a participantes que não atendam o telefonema, quer no primeiro contacto quer nas confirmações. A plataforma *Google Drive* servirá para registo da realização/não realização das entrevistas, com o objetivo do controlo da inclusão de participantes na base de dados.

1. Abrir a plataforma IANAF-Gestão de entrevistas e fazer *update*. De seguida, entrar com as credenciais pessoais.
2. Abrir a base Access, assinalando a opção “Ativar conteúdo”.

Os contactos deverão partir da plataforma IANAF-Gestão de entrevistas, isto é, enquanto o responsável pelo recrutamento está ao telefone, a informação deverá ser registada apenas nesta plataforma. Após desligar a chamada, independentemente do resultado, a informação deverá ser registada na base Access.

3. Na plataforma IANAF-Gestão de entrevistas pesquisar de acordo com o objetivo (instruções abaixo) e, de seguida, ordenar por “Tentativas de contacto”.

Para realizar pesquisas múltiplas podem fazer-se expressões de pesquisa, tendo como base a forma de atribuição do ID:

 | | - | | | - | | | - | | - | | | - | | | |
NUT Unidade Funcional RNU/Extensão Bloco Grupo etário/sexo Participante

Exemplo 1

Pretendemos pesquisar apenas os participantes da NUT Norte (1), bloco 0 (0), de qualquer unidade funcional (..), RNU/Extensão (..) e grupo etário (..):

Na caixa de pesquisa colocar: 1-...-0-...-...

Exemplo 2

Pretendemos pesquisar apenas os participantes com idades entre os 18 e 34 anos (05 e 15) da NUT Centro (2), Unidade Funcional Mira (01) de qualquer, RNU/Extensão (..) e grupo etário (..):

Na caixa de pesquisa colocar: 2-01-...-5-...

4. Selecionar um participante, verificando o grupo etário para adequação do discurso.
5. Efetuar o telefonema.

5.1. O participante não atende:

- No mesmo momento tentar uma segunda vez. Cada contacto registado deve corresponder a duas tentativas consecutivas. Assim, quando o participante possui mais do que um número de telefone, o procedimento é tentar duas vezes consecutivas para cada número e registar um contacto para cada.

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Assinalar a opção “Não atende”.

BASE ACCESS:

- Copiar (CTRL+C) o nome do participante da plataforma IANAF-Gestão de entrevistas e colar (CTRL+V) no campo para o efeito no separador “Contactos” da Base Access, uma vez que a base é sensível a acentos, etc.

- Selecionar o participante, clicando duas vezes no respetivo nome.

- Registar o contacto efetuado, isto é, escolher o(s) número(s) de telefone e selecionar a opção adequada (“Não atende”).

Se os indivíduos não atenderem o telefone após quatro tentativas de contacto para cada número de telefone em dias e horas diferentes, enviar um *sms** para cada número móvel ao final do dia a informar a origem e propósito de contacto. Após duas tentativas de contacto adicionais em dias e horas diferentes para cada número de telefone, o participante deverá ser excluído.

A base Access tem capacidade para detetar tipo e ordem de contactos por participante, isto é:

1. Para participantes que possuam um número de telefone, a base Access seleciona automaticamente o contacto *sms* à quinta tentativa de contacto. De seguida, permite mais 2 contactos telefónicos para esse participante. Após as 4 tentativas telefónicas, 1 *sms* e outras 2 tentativas telefónicas, surge a questão “Deseja excluir o participante?”.

2. Para participantes que possuam dois números de telefone, a base Access seleciona a *sms* apenas à nona tentativa de contacto. De seguida, permite mais 4 contactos telefónicos (2 por número) para esse participante. Após as 8 tentativas telefónicas, 1/2 *sms* e outras 2 tentativas telefónicas, surge a questão “Deseja excluir o participante?”.

Atenção: O duplo clique no nome do participante e consequente abertura de formulário contabiliza uma tentativa de contacto! Assim, clicar nos nomes dos participantes deve ser uma ação posterior ao término da chamada, para colocação da resolução.

A plataforma IANAF-Gestão de entrevistas não é capaz de controlar o número de contactos realizados por participante pelo que esse controlo deverá ser feito pela base Access. Se já tiver atingido o número máximo de contactos previstos, o procedimento será responder “Sim” à questão “Deseja excluir o participante?” no Access e, a seguir selecionar o participante e excluir na plataforma, assinalando-se o critério de exclusão “Impossibilidade de contacto após todas as tentativas previstas”.

Texto sms:

“Informamos que o(a) XXXXXXXX foi selecionado(a) através do Centro Saude para participar no Inquerito Alimentar Nacional e de Atividade Fisica. Pf contacte 220426900”

A lista de pessoas a enviar a *sms* anterior (pessoas que não atenderam o telefone nas primeiras quatro tentativas), será exportada da base Access ao final do dia e será utilizada para inclusão na plataforma *PolySpeak* (FMUP), cujo procedimento se descreve à frente no capítulo VI.

5.1.1. O participante atende:

“Bom dia/Boa tarde. O meu nome é _____, estou a ligar da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto/Lisboa/Lisboa gostaria de saber se estou a falar com _____?”

“Bom dia/Boa tarde. O meu nome é _____, estou a ligar da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto/Lisboa/Lisboa e gostaria de saber se estou a falar com a pessoa responsável pelo/a _____?”

“Estou a ligar-lhe porque estamos a realizar o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física. Foi selecionado/a a partir do seu Centro de Saúde para fazer parte deste projeto. A sua

contribuição é fundamental pelo que teríamos muito gosto em contar com a sua participação, é possível?”

“Para participar basta comparecer a duas entrevistas no seu centro de saúde. Na primeira entrevista vamos fazer-lhe algumas perguntas sobre a sua saúde em geral, os seus hábitos e comportamentos alimentares e também a prática de atividade física. Além disso, vamos também avaliar o seu peso, a altura e outras medições e por isso pedimos que traga roupa leve, como uma t-shirt. Esta entrevista terá a duração aproximada de 90 minutos. Na segunda entrevista, que será mais breve, serão realizadas apenas algumas questões adicionais sobre a sua saúde, em particular sobre a sua alimentação e da sua família.

5.1.2.O participante pede para ligar mais tarde

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Selecionar a opção “Ligar mais tarde” e agendar uma data e hora para o fazer. Esse alerta aparecerá no calendário de telefonemas do responsável pelo recrutamento.

BASE ACCESS:

- Copiar (CTRL+C) o nome do participante da plataforma IANAF e colar (CTRL+V) no campo para o efeito no separador “Contactos” da Base Access, uma vez que a base é sensível a acentos, etc.

- Selecionar o participante, clicando duas vezes no respetivo nome.

- Registrar o contacto efetuado, isto é, escolher o número e selecionar a opção adequada (“Ligar mais tarde”).

5.1.3.O participante recusa a participação no IAN-AF

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Assinalar a opção “Recusa” e convidar a responder ao questionário de recusa.

“Uma vez que não quer participar seria possível responder apenas a algumas questões muito breves que são essenciais para percebermos o efeito das recusas na qualidade da informação?”.

A descrição de cada questão contemplada nos questionários de recusa e a indicação de como a pergunta deve ser dirigida ao participante encontra-se anexa a este manual.

5.1.3.1. **O participante aceita responder ao questionário de recusa**

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Manter selecionada a opção “Aceita responder ao questionário de recusa” e confirmar o grupo etário correspondente.
- Responder ao questionário de recusa.

BASE ACCESS:

- Copiar (CTRL+C) o nome do participante da plataforma IANAF-Gestão de entrevistas e colar (CTRL+V) no campo para o efeito no separador “Contactos” da Base Access, uma vez que a base é sensível a acentos, etc.
- Selecionar o participante, clicando duas vezes no respetivo nome.
- Registrar o contacto efetuado, isto é, escolher o número e selecionar a opção adequada (“Recusa”).

5.1.3.2. **O participante não aceita responder ao questionário de recusa**

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Deselecionar a opção “Aceita responder ao questionário de recusa”. Ao confirmar, o participante desaparece da lista de pessoas no ecrã principal.

BASE ACCESS:

- Copiar (CTRL+C) o nome do participante da plataforma IANAF-Gestão de entrevistas e colar (CTRL+V) no campo para o efeito no separador “Contactos” da Base Access, uma vez que a base é sensível a acentos, etc.
- Selecionar o participante, clicando duas vezes no respetivo nome.
- Registrar o contacto efetuado, isto é, escolher o número e selecionar a opção adequada (“Recusa”).

5.1.4. **O participante apresenta um dos seguintes critérios de exclusão:**

- Indivíduos que vivam em residências coletivas/institucionalizados (por exemplo, idosos em casas de repouso ou indivíduos que se encontrem em prisões ou quartéis militares);
- Indivíduos que vivam em Portugal há menos de 1 ano (não aplicável a crianças);
- Indivíduos que não falem Português;
- Indivíduos com indisponibilidade para a primeira e segunda entrevistas no período de tempo estipulado para a respetiva Unidade de Saúde (incluir emigrados);
- Indivíduos com informação incorreta/insuficiente proveniente das listas da ACSS, nomeadamente data de nascimento, Unidade de Saúde e contactos;

- Indivíduos já falecidos;
- Indivíduos com capacidades físicas ou cognitivas diminuídas que impeçam a participação (exemplos: invisuais, surdos, com demências diagnosticadas);
- Impossibilidade de contacto com o participante após todas as tentativas previstas.

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Selecionar a opção “Exclusão”. Abre de imediato uma janela onde se deve selecionar o respetivo critério de exclusão. Ao confirmar, o participante desaparece da plataforma IANAF-Gestão de entrevistas.

BASE ACCESS:

- Copiar (CTRL+C) o nome do participante da plataforma IANAF-Gestão de entrevistas e colar (CTRL+V) no campo para o efeito no separador “Contactos” da Base Access, uma vez que a base é sensível a acentos, etc.
- Selecionar o participante, clicando duas vezes no respetivo nome.
- Registrar o contacto efetuado, isto é, escolher o número e selecionar a opção adequada (“Excluir”).

[Uma vez que após a recusa ou exclusão na plataforma IANAF-Gestão de entrevistas, o participante deixa de aparecer, é necessário garantir o registo manual do ID para posterior registo na base Access.]

5.1.5.O participante aceita a participação no IAN-AF:

- Confirmar data de nascimento antes de marcar a entrevista visto que não é um campo editável e se a informação estiver errada, a pessoa terá de ser excluída.

“Quando é que teria disponibilidade para fazermos a marcação das entrevistas?”

No primeiro contacto deverão ficar agendadas as duas avaliações presenciais. O participante terá a oportunidade de selecionar o local (domicílio ou na Unidade de Saúde para a qual foi selecionado) e o dia e a hora mais convenientes para efetuar a avaliação. Por questões logísticas, a oportunidade de selecionar o domicílio deve ser restrita a quem não se consegue deslocar à Unidade de Saúde. Um individuo selecionado registado numa determinada Unidade de Saúde, mas que atualmente já pertença a outra, deve ser entrevistado em local a acordar e a sua informação deverá ser considerada na Unidade de Saúde e respetiva região a partir da qual foi selecionado originalmente.

NOTAS PARA GRUPOS ETÁRIOS ESPECÍFICOS:

CRIANÇAS 3m-2A e 3A-9A: “Será também enviado por carta um diário alimentar para preencher e entregar ao entrevistador no dia da entrevista. Esse diário deve ser realizado no dia anterior à entrevista (com exceção dos sábados) e é muito simples de preencher. Basta anotar durante o dia tudo o que a criança comer e beber ao longo desse dia.” – Ver as instruções dos Diários Alimentares. No caso de crianças com idades 3m-2A, pedir que sejam acompanhadas pelo familiar que melhor conheça a sua alimentação.

ADOLESCENTES 10-17A: Lembrar que o consentimento informado tem de ser assinado pelo tutor legal e pelo adolescente, apesar de ser o próprio a responder ao Inquérito.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES: Necessidade de levar o boletim de saúde.

ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS: Questionar se têm alguma condição particular de saúde como surdez, cegueira, demência ou gravidez (no caso de participantes do sexo feminino). Caso esteja grávida, alterar para os questionários correspondentes. Caso apresente outra destas condições, excluir o participante com o critério “Indivíduos com capacidades físicas ou cognitivas diminuídas que impeçam a participação”.

[As entrevistas realizadas no domicílio deverão contar com a presença de dois entrevistadores, pelo que a gestão do calendário deve ter isso em consideração.]

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Abrir o separador “Marcação”.

A segunda entrevista realizar-se-á com um intervalo de tempo entre 8 e 15 dias após a primeira entrevista.

Quando os indivíduos ao telefone aceitarem participar, será necessário tentar agendar a entrevista tendo em conta a aleatorização prévia do dia de reporte, que aparecerá na plataforma do responsável pelo recrutamento. O responsável pelo recrutamento deve sugerir para entrevista o dia seguinte ao dia aleatorizado, de forma subtil e nunca em sentido de obrigatoriedade (ex. “Temos uma vaga disponível para quarta feira, dia 10, tem disponibilidade nesse dia?” – mesmo que haja possibilidade de marcação num dia anterior).

- Se o participante aceita o dia aleatorizado de reporte:

- Marcação da primeira entrevista

No caso de o participante aceitar o dia aleatorizado de reporte, a entrevista é agendada para o dia seguinte (para que o questionário às 24 horas anteriores seja referente ao dia aleatorizado). Se o dia aleatorizado for o “sábado” a entrevista deverá ser agendada para segunda-feira e o reporte será de 48h.

- Marcação da segunda entrevista

A segunda entrevista deverá ser marcada 8 a 15 dias após a primeira e o dia da semana reportado deverá preferencialmente ser diferente do dia da semana da primeira entrevista, com a exceção dos casos em que o participante apenas tem disponibilidade para participar no mesmo dia da semana. O objetivo é garantirmos a variabilidade do reporte do consumo alimentar.

No caso de a pessoa escolher fazer a segunda entrevista a uma segunda-feira, a escolha do dia a reportar (sábado ou domingo) irá basear-se na regra do ID, ou seja, se o ID for par o reporte será de 24h (domingo) e se o ID for ímpar, o reporte será de 48h (sábado), exceto se já tiver reportado um destes dias na 1ª entrevista (nestes casos, o dia a reportar será o outro dia de fim de semana).

- Se o participante não aceita o dia aleatorizado:

- Marcação da primeira entrevista

A marcação da entrevista é feita mediante a preferência do participante, respondendo ao questionário às 24 horas, com a exceção de o dia da entrevista ser à segunda-feira em que o reporte será baseado na regra do ID anteriormente descrita.

- Marcação da segunda entrevista

O procedimento de marcação da segunda entrevista para participantes que não aceitem o dia aleatorizado é semelhante do dos que aceitam, salvo a seguinte exceção: no caso de o participante ter escolhido realizar a primeira entrevista a uma segunda-feira e pretender a marcação da segunda entrevista numa outra segunda-feira, o dia de reporte será o outro dia de fim-de-semana (isto é, se pela regra do ID reportou 24h na primeira entrevista, reportará 48h na segunda marcação e vice versa).

- Registrar a data, hora e local de ambas as entrevistas, se possível. Registrar apenas a primeira, se só for possível assim. O entrevistador terá possibilidade de agendar a segunda entrevista no momento da primeira entrevista.

- Confirmar se os questionários atribuídos pelo *software* estão de acordo com o grupo etário.

- Finalização da marcação:

“Tem alguma dúvida que nos queira colocar?”

“Muito obrigada pela sua disponibilidade, para finalizar vamos apenas pedir-lhe para confirmar os seus dados.” – Solicitar a morada para envio dos documentos, o contacto alternativo e *email* (caso tenha; se for possível deixar o *email* de um familiar).

“Em breve irá receber em casa, uma carta a formalizar o convite a participar neste projeto, onde estarão explicadas as avaliações que serão realizadas bem como as datas e respetivos horários das entrevistas. Iremos também enviar-lhe um documento no qual irá confirmar que consente participar, que pedimos que seja lido com atenção e que seja assinado e entregue no momento da primeira entrevista. Tem alguma dúvida que nos queira colocar?”

“Contamos consigo no dia __ pelas _____, no centro de saúde _____ (ou domicílio) para a realização da primeira entrevista.”

[O IAN-AF possui declarações de justificação de falta, quer à escola quer ao trabalho, pelo que essa informação deve ser transmitida aos participantes.]

BASE ACCESS:

- Copiar (CTRL+C) o nome do participante da plataforma IANAF-Gestão de entrevistas e colar (CTRL+V) no campo para o efeito no separador “Contactos” da Base Access, uma vez que a base é sensível a acentos, etc.

- Selecionar o participante, clicando duas vezes no respetivo nome.

- Registrar o contacto efetuado, isto é, escolher o número e selecionar a opção adequada (“Marcação”). Automaticamente aparece o botão “Marcação”, onde se deve clicar.

- Abrem automaticamente dois separadores:

1. Marcação

- Registrar a data, hora e local para cada uma das entrevistas.

2. Participante

- Registrar todos os dados solicitados (muito importante para as cartas convite pelo que o procedimento deve ser copiar (CTRL+C) e colar (CTRL+V) a informação registada previamente na plataforma IANAF-Gestão de entrevistas.

- Fechar a janela.

Se houver lapso na marcação, o procedimento é informar o coordenador regional para que ele faça a alteração (não devem fazer a marcação duas vezes, uma vez que isso implica que apareçam quatro marcações na carta convite).

6. Gerar as cartas convite das marcações realizadas em cada dia

BASE ACCESS:

- Ao fim de cada dia, após término dos telefonemas, clicar em “Ver cartas convite” e inserir a data desse dia. No caso esporádico de as cartas convite terem de ser impressas apenas no dia seguinte, deve-se inserir a data do dia anterior. A versão das cartas convite é gerada automaticamente conforme o participante é criança, adolescente ou de outro grupo etário. Inclui automaticamente a morada da pessoa selecionada, a data, hora e local com respetiva morada onde ocorrem a(s) entrevista(s). Houve o cuidado de introduzir as moradas dos locais onde se fazem entrevistas aos sábados.

Relativamente às cartas convite para bebés e crianças, aparecerá no canto superior direito a indicação “DA1” ou “DA2”, para maior facilidade na preparação da documentação a enviar para casa, sendo esses códigos referentes aos respetivos diários alimentares a colocar juntamente.

7. Imprimir as cartas convite.

8. Fechar Base Access.

II - ENVIO DE DOCUMENTAÇÃO PARA CASA

1. Enviar informação por escrito, via CTT.
 - 1.1. Colocar num envelope a carta convite com o nome preenchido e um consentimento informado por entrevistado, ambos adequados à faixa etária:
 - Crianças;
 - Adolescentes;
 - Adultos, idosos e grávidas.
 - 1.1.1. No caso das faixas etárias 3m-2A e 3A-9A, colocar ainda os diários alimentares (não esquecer escrever previamente o ID e o dia de reporte pretendido – dia aleatorizado aceite ou não).
 - 1.1.2. No caso dos adolescentes, colocar dois consentimentos informados.
2. No caso dos envelopes mais pequenos utilizar selos de 0,60€ e no caso dos envelopes maiores utilizar selos de 0,80€.
3. Deixar a documentação na secção responsável pelo envio das cartas (secretaria do Departamento de Epidemiologia no caso da FMUP).

[Sempre que para a impressão das cartas convite, houver necessidade de ajustar dados como a morada, clicar no botão “Dados pessoais” existente no separador “Contactos” da base Access e proceder à alteração.]

III - TELEFONEMAS - CONFIRMAÇÕES

As confirmações fazem-se tendo como ponto de partida a base Access.

BASE ACCESS:

1. Ligar dois dias antes de cada entrevista para confirmar a presença e questionar sobre eventuais dúvidas. Existem duas exceções: quando a marcação é à segunda, a confirmação deve ocorrer à sexta (3 dias antes). Quando a marcação é à terça, a confirmação deve ocorrer à sexta (3 dias antes) apenas no caso dos grupos etários até aos 9 anos e à segunda (1 dia antes) no caso dos restantes grupos etários. A base Access está preparada para gerar as confirmações automaticamente.

	2 dias antes	
	Telefonema	SMS
Crianças	X	X
Restantes grupos		X

- Abrir a base Access, assinalando a opção “Ativar conteúdo”;
- Entrar no separador “Confirmações”;
- Efetuar o telefonema.

1.1.1. O participante não atende:

No mesmo momento tentar uma segunda vez. Realizar este procedimento para todos os números de telefone do participante.

BASE ACCESS:

- Clicar em “Não atendeu”.

No caso de o participante/tutor legal não atender o telefonema de confirmação, deverá ser enviada uma *sms* (diferente para as crianças), gerada automaticamente da base Access. Essa listagem de números e respetivas mensagens serão incluídos na plataforma *Poly Speak* (FMUP), cujo procedimento se encontra descrito à frente no tópico “Envio de SMS”.

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

Não se aplica nenhum procedimento.

Texto sms crianças (diários):

“Lembramos que o(a) XXXXXXX tem entrevista no dia dd/mm/aaaa pelas hh:mm no/a XXXXXXX, pelo que solicitamos o preenchimento do diário alimentar. Se não puder comparecer contacte 220426900”

Texto sms restantes grupos:

“Lembramos que {o(a) XXXXXX} tem entrevista no dia dd/mm/aaaa pelas hh:mm no/a XXXXXXX. Se não puder comparecer contacte 220426900”

1.1.2. O participante atende:

- a) “Bom dia/Boa tarde. O meu nome é _____, estou a ligar da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto/Lisboa gostaria de saber se estou a falar com _____?”
- b) “Bom dia/Boa tarde. O meu nome é _____, estou a ligar da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto/Lisboa e gostaria de saber se estou a falar com a pessoa responsável pelo/a _____?”

“Estou a ligar-lhe para confirmar a presença no Centro de Saúde _____ (ou domicílio), no dia ___ às ___h, para fazer parte do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física.”

1.1.2.1. O participante confirma:

BASE ACCESS:

- Clicar em “Atendeu”.

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Colocar nas notas do respetivo participante, que foi contactado e confirmou a presença na entrevista.

1.1.2.2. O participante solicita alteração da data:

BASE ACCESS:

- Clicar em “Atendeu”.

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Remarcar a(s) entrevista(s) de acordo com a disponibilidade do participante de acordo com o procedimento descrito no capítulo I, ponto 4.2.4..

BASE ACCESS:

- Desmarcar a(s) entrevista(s) que sofreu(ram) alterações da seguinte forma: abrir o separador “Gestão de marcações” e clicar no nome do participante na data/hora que se pretende a remarcação, e selecionar a opção “Não realizado”. Isto é, se a remarcação for para as duas entrevistas, deverão ser desmarcadas as duas. Se a remarcação for apenas para uma entrevista, desmarcar apenas a entrevista a alterar.
- Remarcar a(s) entrevista(s) de acordo com o procedimento descrito no capítulo I, ponto 4.2.4..

1.1.2.3. O participante desiste do estudo:

BASE ACCESS:

- Clicar em “Atendeu”.
- Desmarcar a(s) entrevista(s) da seguinte forma: abrir o separador “Gestão de marcações” e clicar no nome do participante (1 ou 2 vezes na lista conforme tenha 1 ou 2 marcações), e selecionar a opção “Não realizado”.

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Alterar o estado para recusa e convidar ao preenchimento do questionário de recusa. Seguir o procedimento descrito para a recusa no capítulo I, ponto 4.2.2. (plataforma IANAF-Gestão de entrevistas e posteriormente base Access).

2. Finalização:

2.1. “Tem alguma dúvida que nos queira colocar?”

Ter em atenção a faixa etária e voltar a reforçar a informação do primeiro telefonema, sempre que aplicável.

“Muito obrigada pela sua disponibilidade”

2.2. “Contamos consigo no dia __ pelas _____, no centro de saúde _____ (ou domicílio) para a realização da primeira entrevista.”

3. Fazer *update*.

IV - TELEFONEMAS - ALERTAS

Na plataforma IANAF-Gestão de entrevistas, no calendário de telefonemas, é possível, em cada dia, consultar os telefonemas que resultaram em “Ligar mais tarde”. É possível clicar em cada alerta e abrir a informação do participante para efetuar de imediato o telefonema. Esta consulta deve ir sendo realizada ao longo do dia de trabalho.

V - GESTÃO DE MARCAÇÕES

Na plataforma *Google Drive* está partilhado entre os responsáveis pelo recrutamento e os entrevistadores um ficheiro Excel para gestão de marcações, por NUT. Cada um desses ficheiros possui várias folhas correspondentes a cada unidade de saúde e tem o objetivo de controlar o número de entrevistas realizadas. Ao final de cada dia de entrevistas, os entrevistadores devem colocar os ID e a indicação de primeira ou segunda entrevista previstos para o dia, assinalando a verde ou vermelho, no caso de a entrevista ter sido realizada ou não. Outra função dos entrevistadores é registar na primeira folha desse documento as novas marcações/remarcações de segundas entrevistas (“Marc 2ª ent pelo entrevistador”).

Os responsáveis pelo recrutamento devem consultar as entrevistas realizadas/não realizadas do dia anterior com base nas cores e registar a informação no Access.

1. Registo de entrevistas realizadas/não realizadas

EXCEL:

- Abrir o ficheiro Excel partilhado “Gestão de marcações”.

BASE ACCESS:

- Abrir o separador “Gestão de marcações”.

- Clicar no respetivo ID.

- Assinalar “Realizado/Não realizado” conforme a entrevista foi realizada ou não (verde ou vermelho no Excel), respetivamente. Se o “Não realizado” for para a primeira entrevista, proceder de igual forma para a segunda entrevista.

- Ligar ao participante apenas uma vez (duas tentativas consecutivas para cada número, pois a base Access não permite o controlo do número de tentativas de contacto para as confirmações). No caso de segundas entrevistas, apesar desta limitação, se possível, tentar ligar mais do que uma vez antes de excluir.

O participante não atende:

BASE ACCESS:

- Abrir o separador “Contactos”.

- Selecionar o participante.

- Registar o contacto efetuado, isto é, escolher o número e selecionar a opção adequada (“Excluir”).

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Excluir o participante, selecionando a opção “Impossibilidade de contacto com o participante após todas as tentativas previstas”.

O participante atende:

Perceber se pretende remarcar ou se não quer participar e, remarcar ou recusar (convidar ao preenchimento do questionário de recusa), seguindo as instruções anteriormente descritas no capítulo III, pontos 1.1.2.2. ou 1.1.2.3..

- Fechar a base Access.
- Fechar a plataforma IANAF-Gestão de entrevistas.

2. Marcações de segundas entrevistas nas confirmações:

IANAF-GESTÃO DE ENTREVISTAS:

- Selecionar o participante.
- Abrir o separador “Marcação”.
- Marcar a segunda entrevista no calendário.

BASE ACCESS:

- Selecionar o participante.
- Seguir o procedimento de marcação descrito no capítulo III ponto 1.1.2.2.. Neste caso apenas aparecerá a opção de marcação da segunda entrevista.

3. Se a segunda entrevista for marcada/remarcada pelo entrevistador:

Sempre que os entrevistadores fizerem remarcações ou marcações de segundas entrevistas, registam a informação na primeira folha do ficheiro "Gestão de marcações" (“Marc 2ª ent pelo entrevistador”).

Diariamente, aquando da gestão de faltas, os responsáveis pelo recrutamento devem registar no Access essa informação (para que seja possível a gestão de marcações, confirmações, etc).

Nestes casos, uma vez que ficam apenas duas entrevistas marcadas para o participante, ao final do dia, será inevitavelmente gerada nova carta convite para esse participante. Para já, o procedimento será verificar a lista de marcações de segundas entrevistas pelos entrevistadores e rejeitar as cartas convite desses participantes.

No caso de remarcações de segundas entrevistas pelos entrevistadores, no Excel a marcação anterior aparecerá a vermelho e com um asterisco dizendo que foi realizada uma remarcação. Essa informação estará também disponível na primeira folha do ficheiro "Gestão de marcações" ("Marc 2ª ent pelo entrevistador"). (para os responsáveis pelo recrutamento fazerem a alteração no Access). O procedimento do responsável pelo recrutamento será idêntico ao descrito no capítulo III, pontos 1.1.2.2..

VI - ENVIO DE SMS

Ao final do dia deverão ser enviadas as *sms* (para quem não atendeu o telefonema para marcação e para confirmação).

BASE ACCESS:

- Clicar em “Exportar *sms*” → aparecerá no ambiente de trabalho um ficheiro Excel como o nome “SMS” (ter em atenção que o ficheiro deve estar em formato .csv).

POLY SPEAK:

- Abrir o seguinte endereço eletrónico: voip.med.up.pt.
- Introduzir as credenciais de acesso fornecidas.
- Clicar em “Serviços”.
- Clicar em “SMS”.
- Alterar a opção de remetente para UP. MEDICINA.
- Clicar em “Escolher ficheiro”.
- Submeter o ficheiro Excel exportado da base Access.
- Clicar em “Enviar” (é possível simular o envio antes de enviar).
- Fechar a plataforma *Poly Speak*.
- Fechar a base Access.
- Eliminar o ficheiro Excel.

DESCRIÇÃO DAS QUESTÕES DOS QUESTIONÁRIOS DE RECUSA

1- CRIANÇAS 3m-2A

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar a nacionalidade da criança. Se não for Portuguesa, selecionar da lista de países, o país correspondente.
2	Registrar o nível de ensino mais elevado que a mãe e pai completaram. Exemplo: Se faltar completar o 12º ano, assinalar ensino básico 3º ciclo (9º ano); Se tiver apenas o 3º ano, assinalar sem escolaridade, uma vez que não concluiu o ensino básico.
3	Registrar se o participante tem alguma doença atualmente que o obrigue a cuidados de saúde regulares (tratamentos, análises, consultas, etc.).
4	Registrar se a criança ainda é amamentada ou se nunca foi. Se a resposta for “Sim” ou “Nunca foi amamentada”, passar para a questão 5.
4.1	Se respondeu “Não” na questão anterior, registrar, em meses, que idade tinha a criança quando parou de amamentar.
4.2	Se respondeu “Não” na questão 9, registrar, em meses, qual foi a duração do aleitamento “exclusivo” (excluindo água).
5	Registrar, em centímetros, o último comprimento da criança registado no boletim de saúde. Se não souber, assinalar a opção “não sabe”.
5.1	Registrar a data desse último registo (dd.mm.aaaa). Registrar 88.88.8888 se não sabe a data.
6	Registrar, em quilogramas, o último peso da criança registado no boletim de saúde. Se não souber, assinalar a opção “não sabe”.
6.1	Registrar a data desse último registo (dd.mm.aaaa). Registrar 88.88.8888 se não sabe a data.

1- CRIANÇAS 3-9A

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar a nacionalidade da criança. Se não for Portuguesa, selecionar da lista de países, o país correspondente.
2	Registrar o nível de ensino mais elevado que a mãe e pai completaram. Exemplo: Se faltar completar o 12º ano, assinalar ensino básico 3º ciclo (9º ano); Se tiver apenas o 3º ano, assinalar sem escolaridade, uma vez que não concluiu o ensino básico.
3	Registrar se o participante tem alguma doença atualmente que o obrigue a cuidados de saúde regulares (tratamentos, análises, consultas, etc.).
4	Registrar qual a frequência com que a criança consumiu fruta (excluindo sumos de fruta e bebidas frutadas), sumos de fruta e/ou vegetais, sopa de legumes e vegetais no prato (cozinhados ou em cru), no último mês.

5	Registrar se a criança costuma praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e regular. Considerar como atividade desportiva qualquer atividade programada e realizada regularmente, independentemente de ser ou não para fins de competição (por ex. dança, natação, capoeira, karaté,...). A Educação Física integrante das Atividades Extracurriculares não deve ser considerada.
5.1	Se respondeu “sim” à pergunta anterior, registrar o tempo praticado, distinguindo semana de fim de semana. Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).
6	Esta questão relaciona-se com o tempo que passa por dia, em média, a ver televisão, a pesquisar na internet ou a jogar jogos eletrónicos, quer no computador quer na consola. Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).
7	Registrar, em centímetros, o último comprimento da criança registado no boletim de saúde. Se não souber, assinalar a opção “não sabe”.
7.1	Registrar a data desse último registo (dd.mm.aaaa). Registrar 88.88.8888 se não sabe a data.
8	Registrar, em quilogramas, o último peso da criança registado no boletim de saúde. Se não souber, assinalar a opção “não sabe”.
8.1	Registrar a data desse último registo (dd.mm.aaaa). Registrar 88.88.8888 se não sabe a data.

2- ADOLESCENTES

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar a nacionalidade do participante. Se não for Portuguesa, selecionar da lista de países, o país correspondente.
2	Registrar o nível de ensino mais elevado que a mãe e pai completaram. Exemplo: Se faltar completar o 12ºano, assinalar ensino básico 3º ciclo (9ºano); Se tiver apenas o 3ºano, assinalar sem escolaridade, uma vez que não concluiu o ensino básico.
3	Registrar se o participante tem alguma doença atualmente que o obrigue a cuidados de saúde regulares (tratamentos, análises, consultas, etc.).
4	Registrar qual a frequência com que o participante consumiu fruta (excluindo sumos de fruta e bebidas frutadas), sumos de fruta e/ou vegetais, sopa de legumes e vegetais no prato (cozinhados ou em cru), nos últimos 12 meses.
5	Registrar se o adolescente costuma praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e regular. Considerar como atividade desportiva qualquer atividade programada e realizada regularmente, independentemente de ser ou não para fins de competição (por ex. dança, natação, capoeira, karaté,...). A Educação Física integrante das Atividades Extracurriculares não deve ser considerada.
5.1	Se o participante respondeu “sim” à pergunta anterior, registrar quantas sessões por semana (de pelo menos 60 minutos cada).
6	Registrar, em centímetros qual a altura auto-reportada do entrevistado ou caso este não saiba, assinalar a opção “não sabe”.
7	Registrar, em quilogramas qual o peso auto-reportado do entrevistado ou caso este não saiba, assinalar a opção “não sabe”.

3- AULTOS E IDOSOS

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registar a nacionalidade do participante. Se não for Portuguesa, selecionar da lista de países, o país correspondente.
2	Registar o nível de ensino mais elevado que completou. Exemplo: Se faltar completar o 12ºano, assinalar ensino básico 3º ciclo (9ºano); Se tiver apenas o 3ºano, assinalar sem escolaridade, uma vez que não concluiu o ensino básico.
3	Registar a condição perante o trabalho do participante. Todas as situações que não se apliquem as respostas 1, 2 ou 3, deverão ficar incluídos na opção 4 “Outra situação”.
4	Registar se o participante tem alguma doença atualmente que o obrigue a cuidados de saúde regulares (tratamentos, análises, consultas, etc.).
5	Registar qual a frequência com que o participante consumiu fruta (excluindo sumos de fruta e bebidas frutadas), sumos de fruta e/ou vegetais, sopa de legumes e vegetais no prato (cozinhados ou em cru), nos últimos 12 meses.
6	Registar se o participante costuma praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e regular. Considerar como atividade física de lazer qualquer atividade programada e realizada regularmente, independentemente de ser ou não para fins de competição (por ex. caminhada, dança, natação, capoeira, karaté,...). Atividades realizadas com os pais/familiares regularmente deverão considerar-se como prática de atividade física de lazer. Se respondeu “não” as questões sobre a atividade física terminam aqui.
6.1	Se o participante respondeu “sim” à pergunta anterior, registar quantas sessões por semana (de pelo menos 30 minutos cada).
7	Registar, em centímetros qual a altura auto-reportada do entrevistado ou caso este não saiba, assinalar a opção “não sabe”.
8	Registar, em quilogramas qual o peso auto-reportado do entrevistado ou caso este não saiba, assinalar a opção “não sabe”.

4- GRÁVIDAS

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registar a nacionalidade da participante. Se não for Portuguesa, selecionar da lista de países, o país correspondente.
2	Registar o nível de ensino mais elevado que completou. Exemplo: Se faltar completar o 12ºano, assinalar ensino básico 3º ciclo (9ºano); Se tiver apenas o 3ºano, assinalar sem escolaridade, uma vez que não concluiu o ensino básico.
3	Registar a condição perante o trabalho do participante. Todas as situações que não se apliquem as respostas 1, 2 ou 3, deverão ficar incluídos na opção 4 “Outra situação”.
4	Registar se a participante tem alguma doença atualmente que a obrigue a cuidados de saúde regulares (tratamentos, análises, consultas, etc.).
5	Registar qual a frequência com que a participante consumiu fruta (excluindo sumos de fruta e bebidas frutadas), sumos de fruta e/ou vegetais, sopa de legumes e vegetais no prato (cozinhados

	ou em cru), nos últimos 3 meses.
6	Registrar se a participante costuma praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e regular. Considerar como atividade física de lazer qualquer atividade programada e realizada regularmente, independentemente de ser ou não para fins de competição (por ex. caminhada, dança, natação, capoeira, karaté,...). Atividades realizadas com os pais/familiares regularmente deverão considerar-se como prática de atividade física de lazer. Se respondeu “não” as questões sobre a atividade física terminam aqui.
6.1	Se a participante respondeu “sim” à pergunta anterior, registrar quantas sessões por semana (de pelo menos 30 minutos cada).
7	Registrar, em centímetros qual a altura auto-reportada da entrevistada ou caso esta não saiba, assinalar a opção “não sabe”.
8	Registrar, em quilogramas qual o peso auto-reportado da entrevistada ou caso esta não saiba, assinalar a opção “não sabe”.

EAT24 - DA1 (DIÁRIOS ALIMENTARES: CRIANÇAS 3M-2A)

Instruções:

Para conhecermos a alimentação da criança pedimos-lhe que preencha um diário alimentar de 1 dia, que lhe vai ser enviado por carta, para preencher no dia _____ (seleccionado aleatoriamente). Nesse diário deverá registar tudo o que a criança comer e beber nesse dia, isto é, desde as 00:00h até às 23:59h. É muito importante que leia as instruções para preencher o diário alimentar, assim como o exemplo que é fornecido.

Se a criança não estiver consigo em alguma parte do dia, peça por favor aos cuidadores (avó, ama, educadora infantil, etc.) que completem essa parte do diário alimentar.

Tenha em atenção que **não deve alterar o consumo alimentar habitual da criança por estar a preencher este registo.**

Se a criança ainda só bebe leite

Se a criança ainda não iniciou a diversificação alimentar e bebe apenas leite materno ou fórmula infantil, deverá registar apenas as páginas que dizem respeito a estas secções. Caso tenha o rótulo do leite consumido pela criança, pedimos que o traga no dia da entrevista de forma a facilitar o registo.

Se a criança já come outros alimentos

Se a criança já iniciou a diversificação alimentar ou a refeição da família, deve registar o que a criança come e bebe nesse dia nas diferentes refeições. Deverá igualmente preencher os ingredientes das receitas em que conhece os seus constituintes. A folha com fotografias de medidas caseiras que encontra no final do diário será útil para o(a) ajudar a quantificar os alimentos consumidos pela criança. Caso tenham o rótulo de alguns alimentos consumidos pela criança, pedimos que os traga no dia da entrevista de forma a facilitar o registo.

Antes de concluir o diário **deverá indicar se o dia foi um dia habitual do consumo da criança** e se não deve descrever as razões.

Tem alguma questão? Na carta que enviamos encontram-se os contactos para os quais pode ligar caso surja alguma dúvida, mas iremos voltar a contactar para saber se necessita de mais alguma informação.

EAT24 - DA2 (DIÁRIOS ALIMENTARES: CRIANÇAS 3-9A)

Instruções:

Para conhecermos a alimentação da criança pedimos-lhe que preencha um diário alimentar de 1 dia, que lhe foi enviado por carta, para preencher no dia _____ (seleccionado aleatoriamente). Nesse registo deverá registar tudo o que a criança comer e beber durante um dia, isto é, desde as 00:00h até às 23:59h. É muito importante que leia as instruções para preencher o diário alimentar, assim como o exemplo que é fornecido.

Se a criança não estiver consigo em alguma parte do dia, peça por favor aos cuidadores (avó, ama, educadora infantil, etc.) que completem essa parte do diário alimentar.

Tenha em atenção que **não deve alterar o consumo alimentar habitual da criança por estar a preencher este registo.**

A folha com fotografias de medidas caseiras que encontra no final do diário será útil para o(a) ajudar a quantificar os alimentos consumidos pela criança. Caso tenha o rótulo de alguns alimentos consumidos pela criança, pedimos que os traga no dia da entrevista de forma a facilitar o registo.

Deverá igualmente preencher os ingredientes que usou nas receitas em que sabe quais os alimentos utilizados.

Antes de concluir o diário **deverá indicar se o dia foi um dia habitual do consumo da criança** e se não deve descrever as razões.

Tem alguma questão? Na carta que enviamos encontram-se os contactos para os quais pode ligar caso surja alguma dúvida, mas iremos voltar a contactar para saber se necessita de mais alguma informação.

ANEXO 3. INSTRUÇÕES PARA O PREENCHIMENTO DOS DADOS - MÓDULO YOU

YOU – G1 (GERAL: CRIANÇAS 3m-2A).....	2
YOU – G2 (GERAL: CRIANÇAS 3-9A).....	4
YOU – G3 (GERAL: ADOLESCENTES 10-14 e 15-17A).....	5
YOU – G4 (GERAL: ADULTOS E IDOSOS).....	6
YOU – G5 (GERAL: GRÁVIDAS).....	8
YOU – QPA2 (QUESTIONÁRIO DE PROPENSÃO ALIMENTAR: ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS).....	12
YOU – QPA3 (QUESTIONÁRIO DE PROPENSÃO ALIMENTAR: GRÁVIDAS).....	13
YOU – A1 (MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS: CRIANÇAS 3m-2A).....	14
YOU – A2 (MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS: CRIANÇAS 3-9A).....	15
YOU – A3 (MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS: ADOLESCENTES E ADULTOS- 10-64A).....	16
YOU – A4 (MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS: IDOSOS - 65-84A).....	17
YOU – A5 (MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS: GRÁVIDAS).....	18
YOU – IA (ESCALA DE INSEGURANÇA ALIMENTAR: ADULTOS, IDOSOS E GRÁVIDAS).....	19

YOU - G1 (GERAL: CRIANÇAS 3M-2A)

	Q	DESCRIÇÃO
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
	1	Registrar quem responde ao questionário.
	2	Indicar todas as pessoas que vivem com a criança e respetiva idade (caso não saiba a idade, registar 888), bem como o número de indivíduos, caso se aplique (ex. 2 irmãos). Assumir os elementos do agregado familiar com a mesma morada fiscal (Exemplo: se tiver um irmão a estudar fora, considera-lo como a viver com a criança). No caso de custódia partilhada, assinalar todas as opções que se apliquem (mãe, pai e/ou companheiros) e registar nas notas “custódia partilhada”.
	3	Registrar o país em que a criança e os pais nasceram.
	4	Registrar a nacionalidade da criança e dos pais. Se não for Portuguesa, selecionar da lista de países, o país correspondente. No caso de referirem “dupla nacionalidade”, se uma delas for Portuguesa assinalar como tal. Se nenhuma for Portuguesa, assinalar a que o participante assumir como a principal.
	5	Registrar o nível de ensino mais elevado que a mãe e pai completaram. Exemplo: Se faltar completar o 12º ano, assinalar ensino básico 3º ciclo (9º ano); Se tiver apenas o 3º ano, assinalar sem escolaridade, uma vez que não concluiu o ensino básico.
	6	Registrar a condição perante o trabalho da mãe e do pai. Todas as situações que não se apliquem as respostas 1 ou 2, deverão ficar incluídos na opção 3 “Outros”. No caso de existir mais do que uma condição, assinalar a que lhe ocupa a maior parte do tempo.
ESTADO DE SAÚDE	7	Registrar quem faz acompanhamento de saúde da criança.
	8	Registrar se o participante tem alguma doença atualmente que o obrigue a cuidados de saúde regulares (tratamentos, incluindo a toma de medicação, análises, consultas, etc.).
	8.1	Se “sim”, registar qual(ais). São listadas três doenças mais a opção “outras”. Elencar todas as patologias.
ESCOLHAS ALIMENTARES	9	Registrar se a criança ainda é amamentada.
	9.1	Se responde “não” na questão anterior, registar, em meses, que idade tinha a criança quando parou de amamentar.
	9.2	Se responde “não” na questão 9, registar, em meses, qual foi a duração do aleitamento materno “exclusivo” (excluindo água).
	10	Registrar se foram fornecidos à criança outros tipos de leite ou bebidas. Se “sim”, indicar com quantos meses se iniciou e terminou a toma, ou se essa toma ainda continua. Se responder “continua”, indicar quantos dias por semana/mês consome cada tipo de leite. Ler as categorias disponíveis.
	11	Registrar a idade da criança, em meses, quando foi introduzido pela primeira vez um alimento líquido ou sólido para além do leite materno, fórmula infantil ou água. No caso de serem referidos dois ou mais alimentos, perceber qual o primeiro alimento que a criança efetivamente provou (mesmo que não tenha gostado). Se forem referidos dois ou mais alimentos em simultâneo (ex. papa de fruta com bolacha, sopa com fruta) assinalar o alimento presente em maior quantidade. No caso de ainda não ter sido introduzido qualquer alimento, assinalar o campo “Ainda não foi iniciada a diversificação alimentar” e passar para a questão 12.
	11.1	Esta questão só deve ser respondida no caso de já se ter iniciado a diversificação alimentar. Registrar qual foi o primeiro alimento introduzido além do leite materno, de uma lista pré definida com a opção “outras”.
	12	Registrar se a criança já iniciou o consumo de determinados grupos de alimentos e, em caso afirmativo, indicar em quantos dias da semana/mês atualmente os consome. Ler as

		categorias disponíveis.
	13	Registrar se o participante já tomou algum suplemento alimentar e/ou nutricional.
	13.1	Identificar, de acordo com a lista predefinida de suplementos que aparecem no questionário, qual(ais) se aplicam ao participante.

YOU - G2 (GERAL: CRIANÇAS 3-9A)

	Q	DESCRIÇÃO
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
	1	Registar quem responder ao questionário.
	2	Indicar todas as pessoas que vivem com a criança e respetiva idade, bem como o número de indivíduos, caso se aplique (ex. 2 irmãos). Assumir os elementos do agregado familiar com a mesma morada fiscal. (Exemplo: se tiver um irmão a estudar fora, considera-lo como a viver com a criança). No caso de custódia partilhada, assinalar todas as opções que se apliquem (mãe, pai e/ou companheiros) e registar nas notas “custódia partilhada”.
	3	Registar o país em que a criança e os pais nasceram.
	4	Registar a nacionalidade da criança e dos pais. Se não for Portuguesa, selecionar da lista de países, o país correspondente. No caso de referirem “dupla nacionalidade”, se uma delas for Portuguesa assinalar como tal. Se nenhuma for Portuguesa, assinalar a que o participante assumir como a principal.
	5	Registar o nível de ensino mais elevado que a mãe e pai completaram. Exemplo: Se faltar completar o 12º ano, assinalar ensino básico 3º ciclo (9º ano); Se tiver apenas o 3º ano, assinalar sem escolaridade, uma vez que não concluiu o ensino básico.
	6	Registar a condição perante o trabalho da mãe e do pai. Todas as situações que não se apliquem as respostas 1 ou 2, deverão ficar incluídos na opção 3 “Outros”. No caso de existir mais do que uma condição, assinalar a que lhe ocupa a maior parte do tempo.
ESTADO DE SAÚDE	7	Registar se o participante tem alguma doença atualmente que o obrigue a cuidados de saúde regulares (tratamentos, incluindo a toma de medicação, análises, consultas, etc.).
	7.1	Se “sim”, registar qual(ais). São listadas três doenças mais a opção “outras”. Elencar todas as patologias.
ESCOLHAS ALIMENTARES	8	Registar o número de dias por semana/mês com que a criança comeu/bebeu fruta, sumos de fruta, sopa de legumes e vegetais no prato, no último mês.

YOU - G3 (GERAL: ADOLESCENTES 10-14 E 15-17A)

	Q	DESCRIÇÃO
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
	1	Registrar o país em que o participante e os pais nasceram.
	2	Registrar a nacionalidade do participante e dos pais. Se não for Portuguesa, selecionar da lista de países, o país correspondente. No caso de referirem “dupla nacionalidade”, se uma delas for Portuguesa assinalar como tal. Se nenhuma for Portuguesa, assinalar a que o participante assumir como a principal.
	3	Registrar o ano escolar que o adolescente frequenta. Exemplo: 5º ano, registrar 5; 4ª classe no caso de reprovação, registrar 4.
	4	Indicar todas as pessoas que vivem com o participante e respetiva idade, bem como o número de indivíduos, caso se aplique (ex. 2 irmãos). Assumir os elementos do agregado familiar com a mesma morada fiscal. (Exemplo: se tiver um irmão a estudar fora, considerá-lo como a viver com o participante). No caso de custódia partilhada, assinalar todas as opções que se apliquem (mãe, pai e/ou companheiros) e registrar nas notas “custódia partilhada”.
	5	Registrar o nível de ensino mais elevado que a mãe e o pai completaram. Exemplo: Se faltar completar o 12ºano, assinalar ensino básico 3º ciclo (9ºano); Se tiver apenas o 3ºano, assinalar sem escolaridade, uma vez que não concluiu o ensino básico.
	6	Registrar a condição perante o trabalho da mãe e do pai. Todas as situações que não se apliquem as respostas 1 ou 2, deverão ficar incluídos na opção 3 “Outros”. No caso de existir mais do que uma condição, assinalar a que lhe ocupa a maior parte do tempo.
ESTADO DE SAÚDE	7	O participante deverá definir o seu estado geral de saúde após leitura das opções.
	8	Considerar se alguma vez experimentou fumar. Se nunca experimentou passar à pergunta 9.
	8.1	Registrar se fuma atualmente. Se a resposta for “Não”, “Sim, pelo menos uma vez por semana” ou “Sim, menos de uma vez por semana”, passar à questão 9.
	8.1.1	Registrar o número de cigarros que fuma diariamente. Se não souber, assinalar essa opção e usar a escala para a quantificação em categorias da questão seguinte. No caso de cigarros electrónicos, assinalar nas notas.
	8.1.2	Se responder “Não sabe” à questão anterior, quantifique o número de cigarros por dia segundo a escala apresentada.
	9	Registrar se já experimentou outro produto derivado do tabaco além do cigarro. Se “não”, passar à pergunta 11.
	10	Se “sim”, registrar se nos últimos 30 dias fumou algum produto derivado do tabaco além do cigarro.
	11	Registrar se o participante tem alguma doença atualmente que o obrigue a cuidados de saúde regulares (tratamentos, incluindo a toma de medicação, análises, consultas, etc.).
11.1	Se “sim”, registrar qual(ais). São listadas três doenças mais a opção “outras”. Elencar todas as patologias.	
ESCOLHAS ALIMENTARES	12	A pergunta 12 deverá ser feita apenas a mulheres. Questionar se a adolescente é menstruada e assumir as opções de resposta “sim” ou “não”.
	14	Registrar o número de dias por semana/mês em que comeu/bebeu fruta, sumos de fruta, sopa de legumes e vegetais no prato, no último mês.

YOU - G4 (GERAL: ADULTOS E IDOSOS)

	Q	DESCRIÇÃO
CARATERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
	1	Selecionar, de uma listagem pré-definida, o país em que o participante nasceu.
	2	Registar a nacionalidade do participante. Se não for Portuguesa, selecionar da lista de países, o país correspondente. No caso de referirem “dupla nacionalidade”, se uma delas for Portuguesa assinalar como tal. Se nenhuma for Portuguesa, assinalar a que o participante assumir como a principal.
	3	Registar o estado marital atual independentemente de ser a situação legal do participante. A opção união de facto deverá ser assinalada sempre que se coabite com o companheiro, mesmo que não tenha decorrido o tempo suficiente para, legalmente, se considerar como tal. Um indivíduo solteiro ou divorciado que viva romanticamente com alguém enquadra-se na opção união de facto, assim como se for casado mas estiver a viver com outra pessoa (quer esta seja ou não o pai da criança).
	4	Registar o nível de ensino mais elevado que completou. Exemplo: Se faltar completar o 12ºano, assinalar ensino básico 3º ciclo (9ºano); Se tiver apenas o 3ºano, assinalar sem escolaridade, uma vez que não concluiu o ensino básico.
	5	Assumir os elementos do agregado familiar com a mesma morada fiscal. Considerar os indivíduos que estejam deslocados de casa (ex. estudantes deslocados); considerar também as crianças na contabilização.
	5.1 5.2 5.3 5.4	Registar o número de membros do agregado familiar (incluídos na contagem da pergunta anterior) que tenham menos de 7 anos, entre 7 a 17 anos, entre 18 a 64 anos e 65 ou mais anos.
	6	Registar a condição perante o trabalho do participante. Todas as situações em que não se apliquem as respostas 1 ou 2, deverão ficar incluídas na opção 3 “Outros” (mediante as condições descritas) ou opção 4 “Outra situação” (caso o participante descreva outra condição não abrangida nas opções anteriores). No caso de existir mais do que uma condição, assinalar a que lhe ocupa a maior parte do tempo.
	7	Pretende obter-se informação sobre o rendimento líquido médio mensal do agregado familiar, isto é, retirando deduções para impostos, segurança social, etc. Neste cálculo deverão estar incluídos vencimentos, subsídios, abonos, pensões e outros benefícios regulares. Devem ser considerados os rendimentos dos elementos do agregado familiar. Se o participante não souber o rendimento de alguma das pessoas do agregado, considerar “não sabe”. Dado esta ser uma questão sensível, o entrevistador deverá mostrar a folha com as opções de rendimento, identificadas por uma letra, de forma a que o participante lhe possa responder com a letra e não com o montante monetário.
	ESTADO DE SAÚDE	8
9		Considerar se alguma vez fumou, mesmo que só tenha experimentado. Se nunca fumou passar à pergunta 10.
9.1		Registar se fuma atualmente. Se não fuma ou se fuma menos de uma vez por dia, passar à questão 9.2.
9.1.1		Se responder “sim” à questão anterior, registar o número de cigarros, charutos e/ou cachimbo que fuma diariamente. Se não souber o número de cigarros, usar a escala para a quantificação em categorias da questão seguinte. No caso de cigarros electrónicos, assinalar nas notas.
9.1.2		Se responder “não sabe” à questão anterior, quantifique o número de cigarros por dia segundo a escala apresentada.

	9.2	Esta questão aplica-se a fumadores atuais e ex-fumadores. Registrar se é fumador diário. Considerar fumador diário se fuma/fumou durante pelo menos um ano.	
	9.2.1	Se responder “sim” à questão anterior, registrar o número de cigarros, charutos e/ou cachimbo que fuma ou fumava diariamente. Se não souber, usar a escala para a quantificação em categorias da questão seguinte. No caso de cigarros electrónicos, assinalar nas notas.	
	9.2.2	Se responder “não sabe” à questão anterior, quantifique o número de cigarros por dia segundo a escala apresentada.	
	10 (10.1 a 10.18)	Questionar o participante sobre o diagnóstico prévio de uma lista predefinida de patologias (elencar todas as patologias). Em caso afirmativo, confirmar se houve efetivamente diagnóstico médico, perguntando “o médico disse-lhe que tinha a doença?” (a toma de medicação para a doença pode ser considerada uma prova indireta). Se o participante se encontra à espera de um diagnóstico deve considerar-se “não”. Assinalar a idade (em anos) em que o diagnóstico foi realizado.	
	11	Registrar se o participante tem alguma doença atualmente que o obrigue a cuidados de saúde regulares (tratamentos, incluindo a toma de medicação, análises, consultas, etc.).	
	11.1 (11.1.1 a 11.1.10)	Se responder “sim”, à questão anterior, registrar quais numa lista de doenças (as mesmas da questão 10 acrescida da opção “outras”). Elencar todas as patologias.	
	12	As perguntas 12 e 13 deverão ser feitas apenas a mulheres. Questionar se a mulher é menstruada. Em caso negativo deve distinguir as mulheres que o deixaram de ser há 12 meses ou mais e as que deixaram de ser no mínimo há 3 meses e no máximo há 12 meses (exclusive). Mulheres que deixaram de ser menstruadas há menos de 3 meses devem ser consideradas na resposta “sim”.	
	13	Questionar a mulher se atualmente se encontra a amamentar.	
	ESCOLHAS ALIMENTARES	14	Registrar o número de dias por semana/mês em que comeu/bebeu fruta, sumos de fruta, sopa de legumes e vegetais no prato, nos últimos 12 meses.
		15	Esta questão refere-se ao uso de produtos de agricultura biológica. Considerar apenas produtos rotulados como produtos biológicos ou de produtores certificados. Não considerar os produtos de agricultura caseira não certificada. “Os géneros alimentícios só poderão ser marcados como “biológicos” se um mínimo de 95% dos seus ingredientes agrícolas for biológico” (Regulamento (CE) n.º 834/2007). Se responder “não” ou “não sabe” passar à questão 16.
		15.1	Lista de alimentos de agricultura biológica e sua frequência. Ler as categorias disponíveis.
		16 (16.1 a 16.5)	Frequência com que lava os vegetais crus (e que serão consumidos crus). Ler as categorias de frequência disponíveis.
			Frequência com que lava a fruta (que será consumida crua). Ler as categorias de frequência disponíveis.
Frequência com que descasca a fruta (aplicável a todos os tipos de fruta, passíveis de serem consumidas com casca). Ler as categorias de frequência disponíveis.			
Frequência com que utiliza produtos de desinfecção ao lavar os vegetais crus ou fruta (aplicável ao que é consumido cru). Considerar aqui apenas desinfetantes comerciais e lixívia (não considerar vinagre). Ler as categorias de frequência disponíveis.			
	Frequência com que adiciona pickles ou molhos (mostarda, molho de salsa, de soja, de whisky, etc.) nos alimentos depois de confeccionados. Ler as categorias de frequência disponíveis.		
17	Classificação do consumo de sal numa escala de 0 a 100. Referir ao participante que 0% representa uma comida sem sal e 100% um comida muito salgada, pedindo-lhe para assinalar com uma linha o que melhor representa o seu consumo na maioria das vezes.		

YOU - G5 (GERAL: GRÁVIDAS)

	Q	DESCRIÇÃO
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
	1	Selecionar, de uma listagem pré-definida, o país em que a participante nasceu.
	2	Registrar a nacionalidade da participante. Se não for Portuguesa, selecionar da lista de países, o país correspondente. No caso de referirem “dupla nacionalidade”, se uma delas for Portuguesa assinalar como tal. Se nenhuma for Portuguesa, assinalar a que o participante assumir como a principal.
	3	Registrar o estado marital atual independentemente de ser a situação legal da participante. A opção união de facto deverá ser assinalada sempre que a mulher coabite com o companheiro, mesmo que não tenha decorrido o tempo suficiente para, legalmente, se considerar como tal. Uma mulher solteira ou divorciada que viva romanticamente com alguém enquadra-se na opção união de facto, assim como se for casada mas estiver a viver com outra pessoa (quer este seja ou não o pai da criança).
	4	Registrar o nível de ensino mais elevado que completou. Exemplo: Se faltar completar o 12ºano, assinalar ensino básico 3º ciclo (9ºano); Se tiver apenas o 3ºano, assinalar sem escolaridade, uma vez que não concluiu o ensino básico.
	5	Assumir os elementos do agregado familiar com a mesma morada fiscal. Considerar os indivíduos que estejam deslocados de casa (ex. estudantes deslocados); considerar também as crianças na contabilização.
	5.1 5.2 5.3 5.4	Registrar o número de membros do agregado familiar (incluídos na contagem da pergunta anterior) que tenham menos de 7 anos, entre 7 a 17 anos, entre 18 a 64 anos e 65 ou mais anos.
	6	Registrar a condição perante o trabalho do participante. Todas as situações em que não se apliquem as respostas 1 ou 2, deverão ficar incluídas na opção 3 “Outros” (mediante as condições descritas) ou opção 4 “Outra situação” (caso o participante descreva outra condição não abrangida nas opções anteriores). No caso de existir mais do que uma condição, assinalar a que lhe ocupa a maior parte do tempo.
ESTADO DE SAÚDE	7	Pretende obter-se informação sobre o rendimento líquido médio mensal do agregado familiar, isto é, retirando deduções para impostos, segurança social, etc. Neste cálculo deverão estar incluídos vencimentos, subsídios, abonos, pensões e outros benefícios regulares. Devem ser considerados os rendimentos dos elementos do agregado familiar. Se o participante não souber o rendimento de alguma das pessoas do agregado, considerar “não sabe”. Dado esta ser uma questão sensível, deverá fornecer uma folha com as opções de rendimento, identificadas por uma letra, de forma a que a participante lhe possa responder com a letra e não com o montante monetário.
	8	A participante deverá definir o seu estado geral de saúde antes da gravidez após leitura das opções.
	8.1	A participante deverá definir o seu estado de saúde durante a gravidez após leitura das opções.
	9	Considerar se alguma vez fumou, mesmo que só tenha experimentado. Se nunca fumou passar à pergunta 10.
	9.1 9.1.1	Registrar se fuma atualmente. Se não fuma ou se fuma menos de uma vez por dia, passar à questão 9.2. Se responder “sim” à questão anterior, registrar o número de cigarros, charutos e/ou cachimbo que fuma diariamente. Se não souber o número de cigarros, usar a escala para

		a quantificação em categorias (9.1.2). No caso de cigarros electrónicos, assinalar nas notas.	
	9.2	Esta questão aplica-se a fumadoras atuais e ex-fumadoras. Registrar se é fumadora diária. Considerar fumadora diária se fuma/fumou durante pelo menos um ano.	
	9.2.1	Se responder “sim” à questão anterior, registrar o número de cigarros, charutos e/ou cachimbo que fuma ou fumava diariamente. Se não souber, usar a escala para a quantificação em categorias da questão seguinte. No caso de cigarros electrónicos, assinalar nas notas.	
	9.2.2	Se responder “não sabe” à questão anterior, quantifique o número de cigarros por dia segundo a escala apresentada.	
	10 (10.1 a 10.10)	Questionar a participante sobre o diagnóstico prévio de uma lista predefinida de patologias (elencar todas as patologias). Em caso afirmativo, confirmar se houve efetivamente diagnóstico médico, perguntando “o médico disse-lhe que tinha a doença?” (a toma de medicação para a doença pode ser considerada uma prova indireta). Se a participante se encontra à espera de um diagnóstico deve considerar-se “não”. Assinalar a idade (em anos) em que o diagnóstico foi realizado.	
	11	Registrar se a participante tem alguma doença atualmente que a obrigue a cuidados de saúde regulares (tratamentos, incluindo a toma de medicação, análises, consultas, etc.).	
	11.1 (11.1.1 a 11.1.10)	Se responder “sim”, à questão anterior, registrar quais numa lista de doenças (as mesmas da questão 10 acrescida da opção “outras”. Elencar todas as patologias.	
	12	Relativamente a esta gravidez, registrar com quantas semanas de gestação está. Assinalar “não sabe” no caso de desconhecer.	
	13	Relativamente a esta gravidez, registrar quantas semanas de gestação tinha quando realizou a primeira consulta pré-natal. Assinalar “não sabe” no caso de desconhecer.	
	14	Questionar a mulher se, desde que engravidou, se viu confrontada com alguns dos problemas de saúde listados e com que frequência (nº de episódios por semana).	
ESCOLHAS ALIMENTARES	15	Registrar a frequência com que comeu/bebeu fruta, sumos de fruta, sopa de legumes e vegetais no prato, nos últimos 3 meses.	
	16	Esta questão refere-se ao uso de produtos de agricultura biológica. Considerar apenas produtos rotulados como produtos biológicos ou de produtores certificados. Não considerar os produtos de agricultura caseira não certificada. “Os géneros alimentícios só poderão ser marcados como “biológicos” se um mínimo de 95% dos seus ingredientes agrícolas for biológico” (Regulamento (CE) n.º 834/2007). Se responder “não” passar à questão 17.	
	16.1	Lista de alimentos de agricultura biológica e sua frequência. Ler as categorias disponíveis.	
	17 (17.1 a 17.5)		Frequência com que lava os vegetais crus (e que serão consumidos crus). Ler as categorias de frequência disponíveis.
			Frequência com que lava a fruta (que será consumida crua). Ler as categorias de frequência disponíveis.
			Frequência com que descasca a fruta (aplicável a todos os tipos de fruta, passíveis de serem consumidas com casca). Ler as categorias de frequência disponíveis.
			Frequência com que utiliza produtos de desinfecção ao lavar os vegetais crus ou fruta (aplicável ao que é consumido cru). Considerar aqui apenas desinfetantes comerciais e lixívia (não considerar vinagre). Ler as categorias de frequência disponíveis.
	Frequência com que adiciona pickles ou molhos (mostarda, molho de salsa, de soja, de whisky, etc.) nos alimentos depois de confeccionados. Ler as categorias de frequência disponíveis.		
18	Classificação do consumo de sal numa escala de 0 a 100. Referir ao participante que 0% representa uma comida sem sal e 100% um comida muito salgada, pedindo-lhe para assinalar com uma linha o que melhor representa o seu consumo na maioria das vezes.		

YOU - QPA1 (QUESTIONÁRIO DE PROPENSÃO ALIMENTAR: CRIANÇAS 3-9A)

Q	DESCRIÇÃO
0	<p>Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.</p>
1	<p>- Para cada um dos alimentos referidos na lista, registar quantas vezes, em média, o participante os comeu ou bebeu, durante o último mês. Este intervalo de tempo deve ser reforçado junto dos participantes, referindo sempre oralmente o período de tempo a que se reporta a informação. - As questões devem ser neutras, isto é, não devem influenciar de qualquer forma o tipo de resposta. A propensão deve ser sempre assinalada de acordo com as possibilidades de resposta permitidas, ou seja uma escala de 7 respostas possíveis a variar entre nunca a 6-7 dias por semana (mostrar ao participante o cartão com as opções de resposta). - A opção “nunca” só deverá ser assinalada para alimentos que a criança não ingeriu no último mês. - Tenha em consideração as vezes em que o alimento é consumido sozinho e em que é adicionado a outros alimentos ou pratos (café no leite, ovos das omeletas, etc.). Não devem existir sobreposições no registo (à exceção do grupo dos vegetais, descrita em baixo), ou seja os alimentos devem ser registados em apenas um dos grupos alimentares (por ex. tulicreme ou barra de chocolate deve entrar apenas no grupo “Outros doces” (ex. chocolate, guloseimas); bolachas de chocolate entram apenas no grupo “Bolachas”; alimentos como rissóis de carne ou peixe, douradinhos, salsichas devem ser contabilizados apenas uma vez, fora dos itens gerais de carne e peixe.</p> <p>- Cereais, açúcar e doçaria No item “Cereais de pequeno-almoço” considerar também papas de cereais como Nestum®, Cerelac®, etc. Não considerar cereais minimamente processados como a aveia. No item “Batatas fritas caseiras” não considerar batatas fritas pré-fritas e congeladas.</p> <p>- Vegetais (consumidos crus, processados ou como ingredientes de uma receita) e fruta</p> <p>- Carne, outros produtos de carne e substitutos de carne Nos itens “carne” o entrevistador poderá auxiliar a resposta dizendo: “considerando as 14 refeições principais, isto é, 7 almoços e 7 jantares, quantos dias por mês/semana consome...”. Se as respostas, mesmo assim, parecerem incoerentes, assinalar o que o participante disser. No item “Outros produtos de carne, carne processada” incluir qualquer tipo de produtos de carne, incluindo aqueles cuja matéria-prima não é carne de porco, como por ex. fiambre de frango ou peru. No item “Alimentos prontos a comer de origem cárnea” não considerar alimentos confeccionados no restaurante/hipermecado para serem consumidos em casa (take away); pretende-se captar refeições pré-confeccionadas industrialmente.</p> <p>- Peixe e marisco</p> <p>- Ovos Mesmo que o participante só coma uma das partes do ovo (só clara ou só a gema), deve considerar-se na categoria dos “ovos”.</p> <p>- Produtos lácteos e substitutos No item “Leite e outros produtos do leite” considerar leite achocolatado. No item, “Queijo de leite cru” considerar os queijos feitos a partir de leite não pasteurizado. Se houver dúvida se o queijo é de este tipo registar o número de dias de consumo por semana/mês, colocar a dúvida nas notas e confirmar posteriormente.</p> <p>- Refrigerantes</p> <p>- Café e chá</p>

	<p>No item “café” considerar as misturas que contêm café (ex. Tofina), mas não considerar cevadas ou descafeinados.</p> <p>No item “chá e infusões” pretende avaliar-se o consumo de tisanas e infusões, mas colocou-se outra denominação para facilitar a compreensão por parte do entrevistado.</p> <p>Não considerar descafeinado em nenhum item.</p>
2	<p>Registrar se, no último mês, a criança tomou algum suplemento alimentar e/ou nutricional (vitaminas, minerais ou suplementos dietéticos). Se não, este é o fim deste módulo de perguntas.</p>
2.1	<p>Identifique, de acordo com a lista predefinida de suplementos que aparecem no questionário, qual(ais) se aplicam à criança e registar o número de dias de consumo por semana/mês, no último mês.</p>
2.2	<p>Indicar o local de aquisição dos suplementos referidos na pergunta 2.1. Se mais do que um local, por favor registar onde adquire os suplementos na maioria das vezes. Considere ginásios na opção “Centro desportivo” e lojas como Sport Zone e Decathlon na opção “Lojas de venda de material desportivo”.</p>

YOU - QPA2 (QUESTIONÁRIO DE PROPENSÃO ALIMENTAR: ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Proceder de forma semelhante à descrita para o grupo etário anterior, mas usando como período de referência os últimos 12 meses. Para os alimentos consumidos apenas em determinadas épocas do ano (por ex: cerejas, dióspiros, etc.), assinale a opção sazonal e registar as vezes em que o inquirido consumiu o alimento nessa época (entende-se como sazonal o consumo por um período de tempo ~3 meses). Se a alimentação tiver sido diferente ao longo do último ano, registar o número de dias de consumo por semana/mês, no maior período de tempo.
2	Registar se, nos últimos 12 meses, o participante tomou algum suplemento alimentar e/ou nutricional (vitaminas, minerais ou suplementos dietéticos). Se não, este é o fim deste domínio de perguntas.
2.1	Identifique, de acordo com a lista predefinida de suplementos que aparecem no questionário, qual(ais) se aplicam ao participante e registar o número de dias de consumo por semana/mês, nos últimos 12 meses. No caso de suplementos que sejam consumidos esporadicamente (por exemplo queima gorduras em dias de festas) registar como duração 12 meses e como resposta <1 dia/mês.
2.2	Indicar o local de aquisição dos suplementos referidos na pergunta 2.1. Se mais do que um local, por favor registar onde adquire os suplementos na maioria das vezes. Considere ginásios na opção “Centro desportivo” e lojas como Sport Zone e Decathlon na opção “Lojas de venda de material desportivo”.

YOU - QPA3 (QUESTIONÁRIO DE PROPENSÃO ALIMENTAR: GRÁVIDAS)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Proceder de forma semelhante à descrita para o grupo etário anterior, mas usando como período de referência os últimos 3 meses.
2	Registrar se tomou ou não suplementação de ácido fólico antes de engravidar.
3	Registrar se, desde que está grávida, tomou algum suplemento alimentar e/ou nutricional (vitaminas, minerais ou suplementos dietéticos). Se não, este é o fim deste domínio de perguntas.
3.1	Identifique, de acordo com a lista predefinida de suplementos que aparecem no questionário, qual(ais) se aplicam à participante e registrar o número de dias de consumo por semana/mês desde que está grávida. No caso de suplementos que sejam consumidos esporadicamente (por exemplo queima gorduras em dias de festas) registrar como duração 3 meses e como resposta <1dia/mês.
3.2	Indicar o local de aquisição dos suplementos referidos na pergunta 2.1. Se mais do que um local, por favor registrar onde adquire os suplementos na maioria das vezes. Considere ginásios na opção “Centro desportivo” e lojas como Sport Zone e Decathlon na opção “Lojas de venda de material desportivo”.
4	Registrar se tomou ou não suplementação de ácido fólico no primeiro trimestre de gravidez.

YOU - A1 (MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS: CRIANÇAS 3M-2A)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar, em centímetros, o último comprimento da criança registado no boletim de saúde. Caso não tenha trazido o boletim, registrar, em centímetros qual a estatura auto-reportada pelo cuidador. Se não souber, assinalar 888”.
1.1	Registrar a data desse último registo (dd.mm.aaaa). Se não tiver trazido o boletim assinalar essa opção.
2	Registrar, em quilogramas, o último peso da criança registado no boletim de saúde. Caso não tenha trazido o boletim, registrar, em quilogramas qual o peso auto-reportado pelo cuidador. Se não souber, assinalar 88”.
2.1	Registrar a data desse último registo (dd.mm.aaaa). Se não tiver trazido o boletim assinalar essa opção.
3	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o comprimento/estatura medido.
4	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em quilogramas (com precisão de 100 g), o peso medido.
5	Registrar se os parâmetros foram medidos nas condições ideais, isto é, conforme o manual de procedimentos. Registrar igualmente situações que possam alterar o valor dos parâmetros como presença de gesso, tranças com missangas não removíveis, etc.
5.1	Se responder “não”, registrar o motivo.

YOU - A2 (MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS: CRIANÇAS 3-9A)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar, em centímetros, o último comprimento/estatura da criança registado no boletim de saúde. Caso não tenha trazido o boletim, registrar, em centímetros qual a estatura auto-reportada pelo cuidador. Se não souber, assinalar 888".
1.1	Registrar a data desse último registo (dd.mm.aaaa). Se não tiver trazido o boletim assinalar essa opção.
2	Registrar, em quilogramas, o último peso da criança registado no boletim de saúde. Caso não tenha trazido o boletim, registrar, em quilogramas qual o peso auto-reportado pelo cuidador. Se não souber, assinalar 88".
2.1	Registrar a data desse último registo (dd.mm.aaaa). Se não tiver trazido o boletim assinalar essa opção.
3	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), a estatura medida.
4	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em quilogramas (com precisão de 100 g), o peso medido.
5	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o perímetro do braço medido.
6	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o perímetro da cintura medido.
7	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o perímetro da anca medido.
8	Registrar se os parâmetros foram medidos nas condições ideais, isto é, conforme o manual de procedimentos. Registrar igualmente situações que possam alterar o valor dos parâmetros como presença de gesso, tranças com missangas não removíveis, etc.
8.1	Se responder "não", registrar o motivo.

YOU - A3 (MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS: ADOLESCENTES E ADULTOS- 10-64A)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Adolescentes: Registrar, em centímetros, o último comprimento registado no boletim de saúde. Caso não tenha trazido o boletim, registrar, em centímetros qual a estatura auto-reportada. Se não souber, assinalar a opção “não sabe”. Adultos: Registrar, em centímetros qual a estatura auto-reportada do entrevistado. Caso este não saiba, perguntar a estatura registada no BI/cartão cidadão. Se não tiver esta informação, assinalar a opção “não sabe”.
2	Adolescentes: Registrar, em quilogramas, o último peso da criança registado no boletim de saúde. Caso não tenha trazido o boletim, registrar, em quilogramas, qual o peso auto-reportado. Se não souber, assinalar a opção “não sabe”. Adultos: Registrar, em quilogramas qual o peso auto-reportado do entrevistado ou caso este não saiba, assinalar a opção “não sabe”.
3	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), a estatura medida.
4	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em quilogramas (com precisão de 100 g), o peso medido.
5	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o perímetro do braço medido.
6	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o perímetro da cintura medido.
7	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o perímetro da anca medido.
8	No caso de não ter sido possível medir a estatura, aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o comprimento da mão medido. Se não for aplicável, registrar 77,7.
9	Registrar se os parâmetros foram medidos nas condições ideais, isto é, conforme o manual de procedimentos.
9.1	Se responder “não”, registrar o motivo.

YOU - A4 (MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS: IDOSOS - 65-84A)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar, em centímetros qual a estatura auto-reportada do entrevistado. Caso este não saiba, perguntar a estatura registada no BI/cartão cidadão. Se não tiver esta informação, assinalar a opção “não sabe”.
2	Registrar, em quilogramas qual o peso auto-reportado do entrevistado ou caso este não saiba, assinalar a opção “não sabe”.
3	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), a estatura medida.
4	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em quilogramas (com precisão de 100 g), o peso medido.
5	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o perímetro do braço medido.
6	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o perímetro da cintura medido.
7	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o perímetro da anca medido.
8	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o perímetro geminal medido.
9	No caso de não ter sido possível medir a estatura, aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), o comprimento da mão medido. Se não for aplicável, registrar 777,7.
10	Registrar se os parâmetros foram medidos nas condições ideais, isto é, conforme o manual de procedimentos.
10.1	Se responder “não”, registrar o motivo.

YOU - A5 (MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS: GRÁVIDAS)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar, em centímetros qual a estatura auto-reportada da entrevistada ou caso esta não saiba, assinalar a opção “não sabe”.
2	Registrar, em quilogramas qual o peso auto-reportado da entrevistada ou caso esta não saiba, assinalar a opção “não sabe”.
3	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em centímetros (com precisão de 1 mm), a estatura medida.
4	Aferir com base no manual de antropometria e registrar, em quilogramas (com precisão de 100 g), o peso medido.
5	Registrar se os parâmetros foram medidos nas condições ideais, isto é, conforme o manual de procedimentos.
5.1	Se responder “não”, registrar o motivo.

YOU - IA (ESCALA DE INSEGURANÇA ALIMENTAR: ADULTOS, IDOSOS E GRÁVIDAS)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Escolher, entre as opções, a que melhor se enquadra na descrição da alimentação da família do entrevistado, nos últimos 12 meses. Se responder “3” ou “4”, passar para a questão 1a. Se responder “2” passar para a questão 1b. Se responder “1” ou “8” passar para a questão 2.
1 a	Registrar, para cada um dos motivos apresentados, se estes justificam ou não as pessoas nem sempre terem o que comer. Marcar todas as respostas indicadas.
1 b	Registrar, na lista de motivos, quais justificam nem sempre as pessoas terem o tipo de alimentos (qualidade e variedade) que gostariam de comer. Marcar todas as respostas indicadas.
2	Registrar a opinião do participante relativamente à frase apresentada. Selecionar apenas uma opção.
3	Registrar a opinião do participante relativamente à frase apresentada. Selecionar apenas uma opção.
4	Registrar a opinião do participante relativamente à frase apresentada. Selecionar apenas uma opção.
Registrar se o agregado familiar tem filhos ou outros moradores com menos de 18 anos. Se responder “Sim” passar para a questão 5, se responder “não” passar para a questão 9.	
5	Registrar a opinião do participante relativamente à frase apresentada. Selecionar apenas uma opção.
6	Registrar a opinião do participante relativamente à frase apresentada. Selecionar apenas uma opção.
7	Registrar a opinião do participante relativamente à frase apresentada. Selecionar apenas uma opção.
Avaliar se o entrevistado respondeu afirmativamente (quase sempre verdadeira ou às vezes verdadeira ou sim) a pelo menos uma questão, da 2 à 7. Se sim: passar à questão 8 se tiver filhos ou outros moradores menores de 18 anos; se não: passar à questão 9; se não responder afirmativamente a pelo menos uma questão da 2 à 7, terminar o questionário.	
8	Registrar a opinião do participante relativamente à frase apresentada. Selecionar apenas uma opção.
9	Registrar, se nos últimos 12 meses, algum adulto da família do entrevistado comeu menos ou deixou de comer por não haver dinheiro suficiente. Se responder “sim” passar à questão 9a, se responder “não”, “não sabe” ou não responder, passar à questão 10.
9 a	Registrar em caso de resposta “sim” à questão anterior, quantas vezes aconteceu.
10	Registrar, se nos últimos 12 meses, o entrevistado considera que comeu menos do que deveria por não haver dinheiro para comer.
11	Registrar, se nos últimos 12 meses, o entrevistado sentiu fome mas não comeu porque não tinha dinheiro suficiente para comer.
12	Registrar, se nos últimos 12 meses, o entrevistado perdeu peso porque não tinha dinheiro suficiente para comer.
Avaliar se o entrevistado respondeu afirmativamente (quase sempre verdadeira ou às vezes verdadeira ou sim) a pelo menos uma questão, da 8 à 12. Se “sim” passar à questão 13, se “não” terminar o questionário.	
13	Registrar, se nos últimos 12 meses, algum dos adultos da família do entrevistado passou um dia inteiro sem comer porque não havia dinheiro suficiente para comer. Se responder “sim” passar para a questão 13a, se responder “não”, “não sabe” ou não responder passar para a questão 14.
13 a	Registrar em caso de resposta “sim” à questão anterior, quantas vezes aconteceu.
Registrar se o agregado familiar tem filhos ou outros moradores com menos de 18 anos. Se responder “Sim” passar para a questão 14, se responder “não” terminar o questionário.	
14	Registrar, se nos últimos 12 meses, os filhos entrevistado (ou outros moradores com menos de 18 anos) comeram menos ou saltaram refeições porque não havia dinheiro suficiente para comer. Se responder “sim” passar para a questão 14a, se responder “não”, “não sabe” ou não responder passar para a questão 15.
14 a	Registrar em caso de resposta “sim” à questão anterior, quantas vezes aconteceu.
15	Registrar, se nos últimos 12 meses, os filhos do entrevistado (ou outros moradores com menos de 18

	anos) passaram fome mas não comeram porque não havia dinheiro suficiente para comer.
16	Registrar, se nos últimos 12 meses, os filhos do entrevistado (ou outros moradores com menos de 18 anos) passaram um dia inteiro sem comer porque não havia dinheiro suficiente para comer.
17	Registrar, se nos últimos 12 meses, os filhos do entrevistado (ou outros moradores com menos de 18 anos) perderam peso porque não havia dinheiro suficiente para comer.

ANEXO 4. MATERIAL A MOSTRAR AO PARTICIPANTE

Classes de Propensão Alimentar

Classes de Rendimento

Classes de Propensão Alimentar

Nunca

<1 dia por mês

1-3 dias por mês

1 dia por semana

2-3 dias por semana

4-5 dias por semana

6-7 dias por semana

Classes de Rendimento

A	Menos de 485 €
B	485 - 970 €
C	971 - 1455 €
D	1456 - 1940 €
E	1941 - 2425 €
F	2426 - 2910 €
G	2911 - 3395 €
H	3396 - 3880 €
I	3881 - 4365 €
J	Mais de 4365 €

ANEXO 5. MANUAL DE PROCEDIMENTOS PARA A AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

1. EQUIPAMENTO	2
2. INSTRUÇÕES GERAIS.....	2
3. MEDIÇÃO DA ESTATURA.....	3
3.1. PROCEDIMENTO EM ADULTOS E ADOLESCENTES.....	3
3.2. PROCEDIMENTO ALTERNATIVO (COMPRIMENTO DA MÃO)	4
3.3. PROCEDIMENTO EM CRIANÇAS (2 OU MAIS ANOS).....	5
3.4. PROCEDIMENTO EM CRIANÇAS (IDADE INFERIOR A 2 ANOS).....	6
4. MEDIÇÃO DO PESO.....	7
5. MEDIÇÃO DOS PERÍMETROS	8
5.1. MEDIÇÃO DO PERÍMETRO DO BRAÇO.....	8
5.2. MEDIÇÃO DO PERÍMETRO DA CINTURA.....	9
5.3. MEDIÇÃO DO PERÍMETRO DA ANCA	10
5.4. MEDIÇÃO DO PERÍMETRO GEMINAL.....	10
6. CONTROLO DE QUALIDADE DAS MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS	11
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	12

1. EQUIPAMENTO

Estadiómetro (SECA, modelo 213)

Balança (SECA, modelo 813); Balança pediátrica (SECA, modelo 354)

Craveira (SECA, modelo 207; 0/99 cm)

Fita métrica (SECA modelo 201)

Caneta ou marcador de tinta solúvel em água

Nível de bolha

Régua rígida transparente

Banco

- Todos os equipamentos devem ser mantidos limpos e manuseados com cuidado durante o armazenamento, transporte e utilização.
- A limpeza do material deverá ser feita com álcool a 70% ou com toalhetes com solução alcoólica.
- Todos os instrumentos devem ser transportados com cuidado, nomeadamente as balanças, para evitar a descalibração.
- As pilhas devem sempre ser retiradas às balanças no final de um dia de avaliações (risco de rebentamento e inativação da balança).

Os instrumentos antropométricos devem ser calibrados previamente; todos na mesma sala e nas mesmas condições (pressão e temperatura) para minimizar eventuais erros sistemáticos inter-instrumentos (ver secção controlo de qualidade das medições antropométricas). Os mesmos instrumentos padronizados de medições antropométricas serão usados em todas as regiões do país.

2. INSTRUÇÕES GERAIS

- Comunique de maneira educada e sensível. Explique todo o processo ao participante – o motivo, o tipo de avaliações e como serão efetuadas – antes de iniciar.
- É da responsabilidade do avaliador fazer o participante sentir-se confortável durante o processo de medições físicas e reconhecer que o participante pode desistir a qualquer momento.
- As medições deverão ser realizadas num local que assegure a privacidade do participante e a sua comodidade (temperatura ~20°C, espaço para liberdade de movimentos e troca de roupa).
- As medições têm de ser realizadas numa superfície horizontal sólida (não utilizar uma superfície com carpete ou coberta com outro material macio; ter o cuidado de verificar estas condições particularmente nos domicílios). Se tal superfície não estiver disponível, uma plataforma de madeira sólida e nivelada deverá ser colocada por baixo dos instrumentos.
- Todas as equipas terão um “nível de bolha” que lhes permitirá, em cada local, avaliar a adequação do nivelamento do plano horizontal ou vertical de referência, para a escolha do local mais adequado para colocação da balança ou do estadiómetro.

- No caso de não ser possível efetuar alguma das medições ou de estas não serem realizadas nas condições ideais, o avaliador deverá registar as razões no campo de observações existente na plataforma para o efeito ou, quando aplicável, na questão relativa às condições ideais.
- As medições deverão ser realizadas para todos os participantes no dia da primeira entrevista. Em caso de impossibilidade de realização na primeira entrevista, poderão excecionalmente ser realizadas na segunda entrevista.
- Os indivíduos devem, idealmente, antes da medição evitar exercícios físicos pesados e evitar o consumo de alimentos ou bebidas equivalentes a uma refeição completa.
- O participante deverá usar roupa leve, de preferência roupa interior (sem sapatos, meias, cintos, conteúdos dos bolsos).
- Todas as medições antropométricas devem de ser feitas na pele. Para a marcação dos pontos antropométricos deve utilizar-se um marcador de tinta solúvel em água.
- Arredondamentos: registre sempre o último número que se vê (por exemplo 165,2 e não 165,3 cm mesmo que o ponteiro esteja mais próximo do 165,3 cm).
- Todas as medições antropométricas têm de ser registadas no módulo “YOU” da plataforma, imediatamente a seguir às medições.

3. MEDIÇÃO DA ESTATURA

Em primeiro lugar será pedido ao participante (adolescente ou adulto) que auto reporte a sua estatura. Nas crianças, deverá registar-se a última medição de estatura/comprimento constante no boletim de saúde e a respetiva data. Caso a criança já tenha o boletim de saúde em registo digital, solicitar a informação na Unidade de Saúde.

Equipamento

Nos adultos, nos adolescentes e nas crianças com idade igual ou superior a 2 anos, a estatura é medida de pé com um estadiómetro de parede com encosto vertical e uma parte móvel. No caso de crianças com idade inferior a 2 anos, deverá ser utilizada uma craveira de 90 cm.

3.1. PROCEDIMENTO EM ADULTOS E ADOLESCENTES

- Certifique-se que o estadiómetro está colocado numa superfície plana, apoiado numa parede lisa vertical e que se encontra estável. Se for necessário, utilize fita cola ou equivalente (patafix) para o manter encostado à parede.
- Verifique se foram removidos os sapatos e eventuais adornos de cabelos que possam dificultar a medição (chapéu, boné, lenço, entre outros).
- Posicione o participante para que os calcanhares, a região gemelar, a cintura pélvica, a cintura escapular e a região occipital (5 pontos) estejam em contacto com a parede ou com o metal do estadiómetro. Mantenha a pessoa na posição vertical e imóvel, com as pernas direitas, os ombros relaxados, os braços estendidos ao longo do corpo e palmas das mãos voltadas para dentro. Deve ter os calcanhares e joelhos juntos e as pontas dos pés afastadas a 60°.

- O participante deverá ter a cabeça no plano de Frankfort (linha horizontal imaginária, paralela ao plano do chão, que une o bordo superior do meato auditivo externo e o bordo inferior da órbita ocular) (Figura 1).
- Peça ao participante para manter um olhar fixo, em frente.
- Peça ao participante que faça uma profunda inspiração e que se mantenha em posição ereta, de forma a atingir a sua altura máxima.
- Baixe a parte móvel do estadiómetro (craveira), de modo a que mantenha um ângulo de 90° com a escala, movimentando-a lentamente até comprimir o cabelo e tocar o vértex (ponto mais alto do crânio), garantindo que a observação se efetue em posição rigorosamente perpendicular.
- Registe a altura em centímetros até 1 mm (0,1cm).

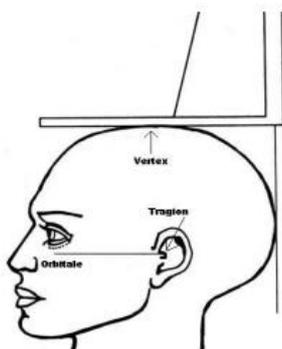


Figura 1. Posição da cabeça no plano de Frankfort

Nota: Aquando da medição da estatura de alguns participantes (na maioria idosos com problemas relacionados com a idade) poderá não ser possível seguir as orientações metodológicas e cumprir com as condições de pontos de contato corporal com o estadiómetro. O ponto occipital é condição obrigatória para a medição da estatura através do estadiómetro. Nestes casos, deverá efetuar-se a medição do comprimento da mão.

3.2. PROCEDIMENTO ALTERNATIVO (COMPRIMENTO DA MÃO)

Equipamento

A medida do comprimento da mão será realizada com uma régua de material rígido transparente.

Procedimento

- As medições devem ser realizadas na mão não dominante (se não for possível, medir na dominante e registar na questão relativa às condições).
- O participante deve estar de pé, com o braço não dominante pendente ao longo do tronco. O cotovelo deve estar ligeiramente fletido, o antebraço em supinação e os dedos da mão em extensão (mas não em hiperextensão).
- Faça uma linha horizontal imaginária com a régua, passando pela apófise estilóideia do rádio.

- Marque o ponto médio dessa linha [linha imaginária horizontal na superfície anterior do punho, ao nível da apófise estiloideia do rádio (ponto mais distal da cabeça inferior do rádio) e a extremidade oposta].
- A medida do comprimento mão é a menor distância entre o *midstyliion* [ponto médio da linha imaginária horizontal que marcou e o *dactylion* (extremidade do terceiro dedo)].

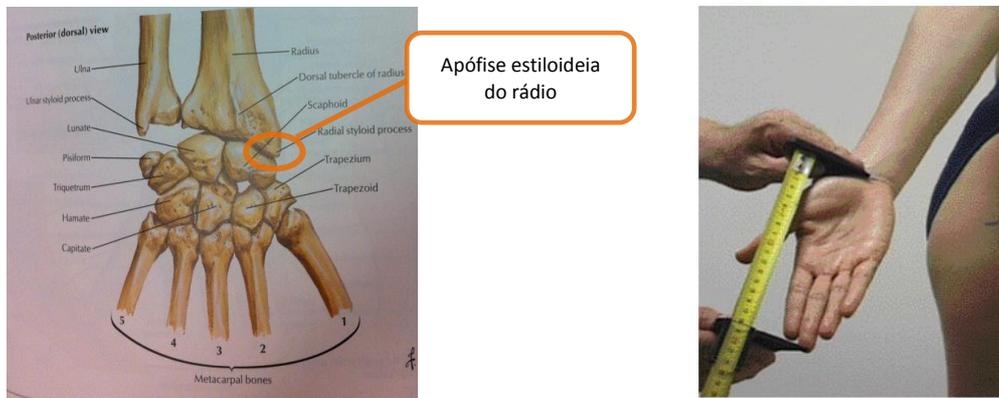


Figura 2. Identificação da apófise estiloideia do rádio (imagem da esquerda) e posicionamento da mão para medição do comprimento (imagem da direita).

3.3. PROCEDIMENTO EM CRIANÇAS (2 OU MAIS ANOS)

Para crianças com 2 ou mais anos, usar os procedimentos descritos para a avaliação dos adultos e adolescentes, e ter ainda em conta os seguintes passos:

- O avaliador segura os joelhos e os tornozelos da criança, mantendo as pernas esticadas e os pés pousados no chão. Caso a criança se mova, o procedimento deve ser reiniciado (ou pedir a um segundo avaliador (por exemplo, a mãe) que segure os joelhos).
- Para manter a cabeça corretamente posicionada, o avaliador deve segurar a mandíbula com a ponte da mão entre o polegar e o indicador, imediatamente abaixo do queixo.
- Dado que as crianças podem ter alguma dificuldade em posicionar-se corretamente para a estatura máxima, uma pequena pressão exercida na barriga por um segundo avaliador (por exemplo, a mãe) pode ajudar a atingir a estatura máxima.
- Baixe a parte móvel do estadiômetro (craveira), de modo a que mantenha um ângulo de 90° com a escala, movimentando-a lentamente até comprimir o cabelo e tocar o vértex (ponto mais alto do crânio), garantindo que a observação se efetue em posição rigorosamente perpendicular. A craveira deve ser movimentada com a mão contrária àquela que se mantém a segurar o queixo da criança.
- Registe a estatura em centímetros até 1 mm (0,1cm).

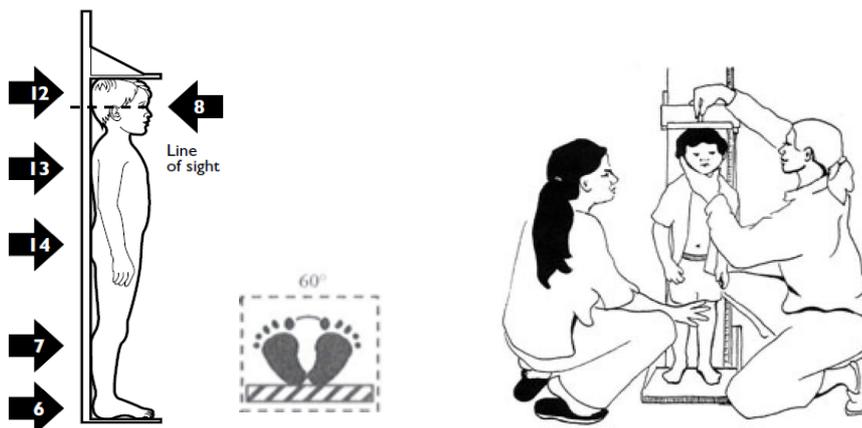


Figura 3. Posicionamento da criança para a medição da estatura.

3.4. PROCEDIMENTO EM CRIANÇAS (IDADE INFERIOR A 2 ANOS)

Para **crianças com idade inferior a 2 anos**, a medição do comprimento deverá ser feita em decúbito dorsal, do lado direito do corpo, com uma craveira horizontal de acordo com os seguintes procedimentos:

- Deite a criança numa marquesa e coloque-a no centro da craveira, descalça e com a cabeça livre de adereços. A medição é efetuada com a ajuda preferencial de um segundo avaliador ou da mãe/cuidador, garantindo:
 - a cabeça apoiada firmemente contra a parte fixa da craveira, com o pescoço reto e o queixo afastado do peito, a cabeça da criança colocada no plano de *Frankfort*, alinhada perpendicularmente ao plano da marquesa;
 - os ombros, as nádegas e os calcanhares totalmente em contacto com a superfície da marquesa;
 - os braços estendidos ao longo do corpo.
- Pedir ao segundo avaliador que se coloque do lado da cabeça por trás da marquesa, segurando a cabeça e garantindo que a criança não muda de posição e que o seu eixo longitudinal se encontra alinhado pela marquesa.
- O avaliador principal coloca uma mão nos joelhos, exercendo pressão para garantir que a perna direita toca na marquesa e é atingida a sua extensão máxima. Juntar os pés fazendo um ângulo reto com as pernas (se criança se encontrar muito agitada efetuar a medição apenas com um dos pés fixos).
- O avaliador principal desloca a parte móvel do equipamento até à planta dos pés, com cuidado para que eles não se mexam (fazer a leitura onde está a seta).
- Registe o comprimento em centímetros até 1 mm (0,1cm).

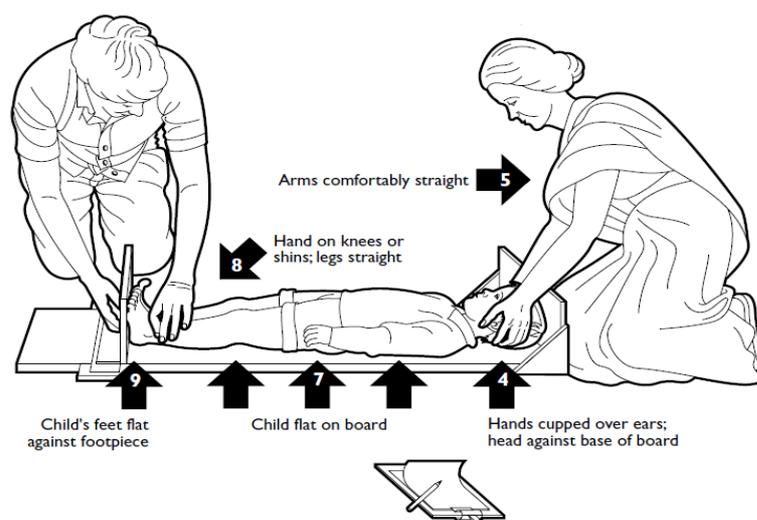


Figura 4. Posicionamento da criança para a medição do comprimento.

Tempo de medição

A medição da estatura deverá demorar cerca de 1-2 minutos, mas nas crianças com menos de 2 anos poderá demorar cerca de 3-4 minutos.

4. MEDIÇÃO DO PESO

Em primeiro lugar será pedido ao participante que auto reporte o seu peso. Se a participante se encontrar grávida perguntar e registar o peso imediatamente antes da gravidez.

Nas crianças, deverá registar-se antes da medição objetiva, a última medição de peso constante no boletim de saúde e a respetiva data. Caso a criança já tenha o boletim em registo digital, solicitar a informação na Unidade de Saúde.

Equipamento

O peso deverá ser medido com uma balança eletrónica portátil, de leitura digital, calibrada até 0,1kg e com medição possível até 200 kg.

Nas crianças até aos 2 anos de idade irá usar-se uma balança pediátrica digital, calibrada até 0,01kg e com uma medição possível até 20 kg.

Procedimento

- Peça ao participante para ficar em roupa interior e para remover os sapatos. As crianças também devem ser pesadas em roupa interior e descalças. Os bebés devem ser pesados nus, sem fralda.
- A balança deve ser colocada de modo a que o visor seja claramente visível.
- A superfície da balança deverá ser limpa.

- Ligue a balança e espere que fique nos 0,0 kg.
- Solicite ao participante que suba devagar para a plataforma, com os pés ligeiramente separados, em posição paralela, com o peso distribuído uniformemente em ambos os pés no centro da plataforma. Solicite que mantenha a posição vertical, imóvel, cabeça ereta, olhar fixo em frente e braços estendidos ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para dentro e que se mantenha nessa posição, até que o peso apareça no visor. No caso de crianças com idade para se efetuar a medição de pé (≥ 2 anos) este procedimento pode ser mais difícil (peça ajuda à mãe/cuidador para que a criança permaneça imóvel na balança) e assegure-se que a criança não se mexe e não fica inclinada (por exemplo, a olhar para balança – nestes casos, pedir para olhar para a mão do inquiridor que deve ficar ao nível dos olhos da criança). No caso de crianças com idade < 2 anos, o peso esta será medido na balança pediátrica, com a criança em posição deitada ou sentada.
- Espere o tempo necessário para a balança fornecer os dados e registre o peso até 0,1kg.

Tempo de medição

A medição do peso deverá demorar cerca de 2 minutos (em crianças pode ser superior).

5. MEDIÇÃO DOS PERÍMETROS

A avaliação dos perímetros deve ser efetuada na pele, solicitando, para tal, que os indivíduos não tenham roupa nas zonas a avaliar. Deve ter-se a garantia de que nenhuma força é exercida sobre as zonas a avaliar (ex. barriga – cinto).

Todos os perímetros serão medidos diretamente sobre a pele. A fita nunca deve pressionar a pele. Em todas as avaliações deve registar-se o valor com o olhar ao nível da fita.

Nas crianças com idade inferior a 3 anos e nas grávidas não serão efetuadas medições dos perímetros corporais.

Equipamento

Todos os perímetros serão medidos com uma fita métrica corporal inextensível.

5.1. MEDIÇÃO DO PERÍMETRO DO BRAÇO

Procedimento

- A medição deve ser realizada no braço dominante (se não for possível, medir no não dominante e registar na questão relativa às condições ideais).
- Determinar a meia distância entre a apófise acromial da omoplata e a fossa radial e marcar o local na pele (com um traço fino) com o braço estendido.
- Realizar a medição com o braço relaxado ao longo do corpo, estando o indivíduo de perfil.
- A fita métrica deve estar firmemente posicionada no local assinalado sem exercer pressão e paralela ao chão.

- Registrar a medição até aos 0,1 cm.

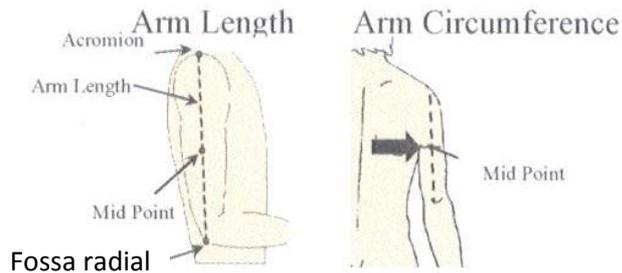


Figura 5. Determinação da meia distância entre a apófise acromial da omoplata e a fossa radial para a medição do perímetro do braço.

Tempo de medição

A medição do perímetro do braço deverá demorar cerca de 1-2 minutos.

5.2. MEDIÇÃO DO PERÍMETRO DA CINTURA

A avaliação do perímetro da cintura é efetuada sobre a pele na zona abdominal (ponto entre o bordo superior da crista ilíaca e a 12ª costela), solicitando-se para tal que o indivíduo não tenha qualquer roupa na zona a avaliar e verificando-se que não é exercida nenhuma força sobre essa zona (exemplo: cinto ou equivalente).

Procedimento

- Peça ao participante para remover a roupa da zona da cintura, caso esteja vestido.
- Peça para o participante se manter de pé, com o tronco vertical, imóvel, abdómen relaxado, braços pendentes ao longo do corpo (ou cruzados ao nível do peito), com as palmas das mãos voltadas para dentro, cabeça ereta, com os pés paralelos ligeiramente afastados e bem assentes no chão e com o peso do corpo igualmente distribuído pelos dois pés.
- O avaliador deve estar de frente para a barriga do indivíduo, com o olhar ao nível da fita.
- Posicione a fita métrica na cintura natural (zona mais estreita do abdómen), com a fita métrica colocada em plano paralelo ao pavimento, e sem que a fita métrica exerça qualquer compressão sobre a pele mas fique a ela ajustada.
- Realizar a medição no final do ciclo respiratório, isto é, no momento final de uma expiração normal.
- Registrar a medição até aos 0,1 cm.

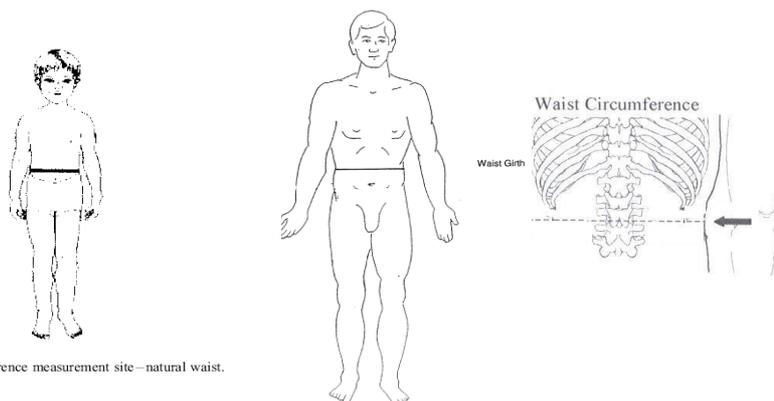


Figure 1 Waist circumference measurement site – natural waist.

Figura 6. Medição do perímetro da cintura na zona mais estreita do abdómen.

Tempo de medição

A medição do perímetro da cintura deverá demorar cerca de 3 minutos.

5.3. MEDIÇÃO DO PERÍMETRO DA ANCA

Procedimento

- O participante deverá estar de pé, com o abdómen relaxado, braços pendentes ao longo do corpo (ou cruzados ao nível do peito), pés paralelos ligeiramente afastados e o peso do corpo igualmente distribuído pelos dois pés.
- Com o participante de perfil (de lado), medir na zona da circunferência máxima das nádegas, com a fita métrica em plano horizontal (paralelo ao chão), tocando a pele, mas não pressionando os tecidos moles.
- Para se obter a circunferência máxima, efetuar várias avaliações em diferentes locais até descobrir o de maior perímetro, manobrando a fita métrica de forma a relaxar e aumentar a sua tensão alternadamente, em diferentes níveis da anca.
- Registrar a medição até aos 0,1 cm.

Tempo de medição

A medição do perímetro da anca deverá demorar cerca de 1-2 minutos.

5.4. MEDIÇÃO DO PERÍMETRO GEMINAL

Procedimento

- As medições devem ser realizadas na perna direita (se não for possível, medir na esquerda e registar e registar na questão relativa às condições ideais).

- Posicionamento do corpo vertical, relaxado, braços pendentes ao longo do corpo, pernas ligeiramente afastadas (separadas cerca de 20 cm) e o peso do corpo igualmente distribuído pelos dois pés.
- Em alternativa ao ponto 2, o indivíduo pode colocar a perna direita em cima de um banco, com o joelho direito fletido a aproximadamente 90°.
- Caso o indivíduo não se consiga levantar da cama, deve colocar-se em decúbito frontal com o joelho direito fletido a 90°. Caso o indivíduo não se consiga levantar da cadeira, deve estar sentado com a perna pendendo relaxadamente.
- Com o indivíduo de perfil, medir na zona da circunferência máxima do gêmeo (barriga da perna), com a fita em plano horizontal (paralelo ao chão), tocando a pele, mas não pressionando os tecidos moles.
- Para se obter a circunferência máxima, efetuar várias avaliações em diferentes locais até descobrir o de maior perímetro, manobrando a fita métrica de forma a relaxar e aumentar a sua tensão alternadamente, em diferentes níveis do gêmeo.
- Registe a medição até ao 0,1 cm.



Figura 7. Medição do perímetro geminal.

6. CONTROLO DE QUALIDADE DAS MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS

Durante o trabalho de campo

Os procedimentos deverão ser monitorizados por um supervisor. O supervisor deverá encontrar-se periodicamente com os entrevistadores/avaliadores para rever as técnicas de medição e voltar a ler o manual. Visitas periódicas ao local das medições são recomendadas.

Calibração da balança

A leitura de uma balança electrónica depende da gravidade de cada localização por isso a sua calibração é importante. Para calibrar a balança de plataforma devem ser usados a gama de pesos de metal padrão (ex. 5kg ou 20kg). Para a reprodução da calibração durante o trabalho de campo serão usados pesos construídos para o efeito (ex: garrafão de areia). Se o erro for superior a 0,2kg, o avaliador deverá comunicar ao Coordenador Regional e solicitar uma balança de substituição. Os resultados da verificação e a recalibração deverão ser registados.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lohman TG, Roche AF, Martorell R, eds. Anthropometric Standardization Reference Manual. Champaign Illinois, USA: Human Kinetics Books, 1988.
2. Avaliação Antropométrica no Adulto – Orientação da DGS n.º 017/2013 de 05 de Dezembro.
3. ISAK. International Standards for Anthropometric Assessment. The International Society for the Advancement of Kinanthropometry, 2001.
4. World Health Organization. Training Course on Child Growth Assessment. Geneva, WHO, 2008.
5. Frisancho AR. *Anthropometric Standards for the Assessment of Growth and Nutritional Status*. The University of Michigan Press, 2008.

NOTA

Este manual de procedimentos para medições antropométricas contou com a revisão científica de Hugo Sousa Lopes do Departamento de Saúde Pública da ARS Norte.

ANEXO 6. INSTRUÇÕES PARA O PREENCHIMENTO DOS DADOS - MÓDULO EAT24

EAT24 – 24H (24 HORAS: ADOLESCENTES, ADULTOS, IDOSOS E GRÁVIDAS)	2
1. INFORMAÇÃO GERAL	2
2. LISTA RÁPIDA / QUICK LIST	4
3. AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES	6
4. DESCRIÇÃO E QUANTIFICAÇÃO DE ALIMENTOS OU RECEITAS.....	6
4.1. INSTRUÇÕES PARA DESCRIÇÃO DE RECEITAS - SITUAÇÕES POSSÍVEIS	12
4.1.1 INSTRUÇÃO PARA REGISTO DE ALTERAÇÕES DE RECEITAS	14
4.2. INSTRUÇÕES PARA ELIMINAR REFEIÇÕES OU ITENS REGISTRADOS NA QUICK LIST	21
4.3. QUANTIFICAÇÃO DE LÍQUIDOS INGERIDOS	21
4.4. FINALIZAR ENTREVISTA	26
5. CONTROLO DE QUALIDADE FINAL (DURANTE A ENTREVISTA).....	27
LISTA DE PÃES: CORRESPONDÊNCIA À LISTA DE ALIMENTOS DO <i>SOFTWARE</i>	28

EAT24 - 24H (24 HORAS: ADOLESCENTES, ADULTOS, IDOSOS E GRÁVIDAS)

MÉTODO DOS 5 PASSOS DA ENTREVISTA ÀS 24 h ANTERIORES (EAT24)

Todos os alimentos, incluindo bebidas e suplementos alimentares consumidos durante um período de 24 horas anteriores ao dia da entrevista, devem ser registados por ocasião de consumo, quantificados e descritos como ingeridos ou como adquiridos. O local e a hora também devem ser registados para cada ocasião de ingestão (refeição).

A informação registada dirá respeito ao consumo alimentar desde as 00:00 h até às 23:59 h do dia anterior, logo, deverão ser consideradas refeições realizadas antes da hora de acordar. Devem incluir-se refeições feitas entre as 00:00 h e a hora de deitar, por exemplo, se o entrevistado fez uma ceia às 02:00 h, tendo ido para a cama às 02:30 h; ou, se o entrevistado acordou durante a noite e ingeriu algum alimento nessa ocasião.

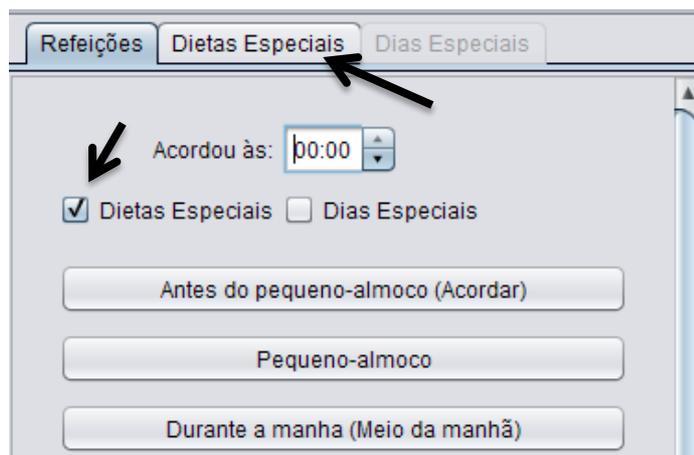
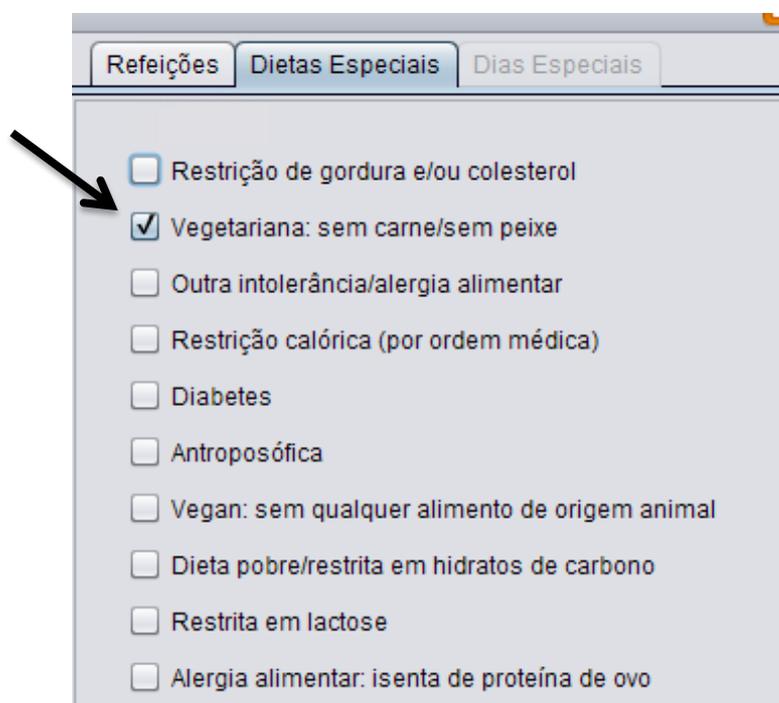
1. INFORMAÇÃO GERAL

*Verificar se os dados do campo “DIA REFERENTE À ENTREVISTA” se encontram corretos.

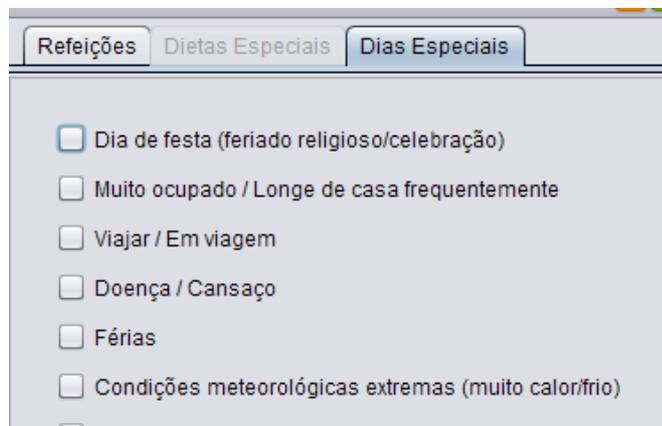
*Registar a hora de acordar do entrevistado.

* Registrar **DIETAS** e/ou **DIAS ESPECIAIS**.

Perguntar ao entrevistado se pratica alguma(s) da(s) dieta(s) especial(is) da lista **DIETAS ESPECIAIS**. Por exemplo, se o entrevistado pratica uma dieta porque tem diabetes, ou está a fazer restrição proteica ou está a fazer uma dieta sem carne/peixe ou isenta de glúten. Se alguma das situações se verificar, deverá colocar um pisco em **DIETAS ESPECIAIS**. De seguida, o separador **DIETAS ESPECIAIS** ficará disponível, podendo aí selecionar a(s) situação(ões) indicada(s) pelo entrevistado. No exemplo que se segue o entrevistado pratica uma dieta vegetariana:

Se o dia para o qual vai ser recolhida informação de consumo alimentar não representa um dia habitual no que concerne à alimentação do participante, deverá então colocar-se um pisco em **DIAS ESPECIAIS**, ficando este separador disponível para posterior seleção da(s) situação(ões) que mais se adequa(m) ao caso do entrevistado: as opções disponíveis passam por motivos de doença/cansaço ou porque esteve de férias nesse dia, ou porque esteve numa festa, etc.



2. LISTA RÁPIDA / QUICK LIST

*Prosseguir para o registo e descrição da hora e local das refeições.

Deve iniciar-se a entrevista questionando o entrevistado sobre a **primeira refeição que tenha realizado a partir das 00:00 h do dia anterior**. No exemplo a seguir, seleccionou-se a refeição “Antes do pequeno-almoço”, que ocorreu às 05:00 h em casa.

The image shows a software interface for recording meal information. On the left, a dialog box titled 'Informação sobre a Refeição' has a 'Hora:' field set to '05:00' and a 'Local:' dropdown menu with 'Casa' selected. Below the dialog are 'Confirmar' and 'Sair' buttons. On the right, the 'QUICK LIST' interface shows a list of meal options, with 'Antes do pequeno-almoço (Acordar)' selected. The top of the interface shows 'Acordou às: 00:00' and checkboxes for 'Diets Especiais' and 'Dias Especiais'.

Após **introdução do horário** da refeição e **selecção do local** onde se realizou a refeição deverá clicar em **CONFIRMAR**. Retornará ao painel da **QUICK LIST**.



A refeição **ALEITAMENTO**, independentemente do horário registado, irá aparecer sempre no final da **QUICK LIST**. Esta refeição só deverá ser seleccionada nos casos em que a diversificação alimentar ainda não se iniciou. Inclui exclusivamente o **aleitamento materno (no peito ou em biberão) e o aleitamento artificial com fórmulas infantis**.

Nos casos em que a diversificação alimentar já se iniciou, deverão ser usadas as refeições **PEQUENO - ALMOÇO, DURANTE A MANHÃ, ALMOÇO**, etc, para o registo dos episódios de ingestão de leite (materno ou fórmula) em detrimento da refeição **ALEITAMENTO**.

*Escrever que alimentos foram ingeridos na refeição, tal como são descritos pelo entrevistado. O objetivo desta fase é recolher de forma rápida e fluída uma lista de alimentos associados a cada refeição e portanto não são necessários cuidados exagerados com a ortografia ou com a construção frásica. O que importa é registar.

Abaixo dá-se o exemplo de um pão com queijo e uma caneca de chá ingeridos em casa às 05:00 h antes do pequeno-almoço:

The screenshot shows a web form titled "Descrição das Refeições". Under the "Refeições" section, there is a dropdown menu for "05:00 --> Antes do pequeno-almoço (Acordar) --> Casa". Below this, there are two radio buttons. The first is selected and labeled "Pão com queijo". The second is unselected and labeled "Caneca de chá". A text input field below the radio buttons contains the text "Caneca de chá".

Após a digitação de “pão com queijo” deverá pressionar **ENTER**, ou clicar fora do campo de escrita, de modo a que o item fique registado. Abrir-se-á uma nova caixa de texto para introdução do item seguinte.

Este procedimento deve ser repetido até à última refeição do participante, ficando a **QUICK LIST** com o aspeto similar à da imagem que seguir se apresenta:

The screenshot shows the "Descrição das Refeições" form with a complete list of meals. The "Refeições" section is expanded to show five time slots, each with a dropdown menu and a list of items with radio buttons:

- 05:00 --> Antes do pequeno-almoço (Acordar) --> Casa**
 - Pão com queijo
 - Caneca de chá
- 07:00 --> Pequeno-almoço --> Café/Bar/Pastelaria/Snack bar**
 - Meia de leite
 - Torrada de pão de forma com manteiga
 - Pastel de nata
- 12:00 --> Almoco --> Outro restaurante/hotel**
 - Bacalhau com natas
 - Salada de alface tomate e cebola
 - Coca cola zero
 - Pudim de ovos
- 16:00 --> Durante a tarde (Lanche) --> Trabalho/Escola**
 - Iogurte líquido
 - Tostas com doce
- 20:00 --> Jantar --> Casa**
 - Peixe espada grelhado com arroz de tomate
 - Vinho
 - Maçã

Após a **QUICK LIST** estar completamente preenchida deverá clicar em **SEGUINTE**:

The screenshot shows a "Acções" bar at the bottom of the form. It contains three buttons: a "Suspend" button with a square icon, a "Seguinte" button with a play icon, and a "Voltar" button with a left arrow icon. A black arrow points to the "Seguinte" button.

Aparecerá um painel com as seguintes questões:

NAS REFEIÇÕES OU ENTRE AS REFEIÇÕES DO DIA DE ONTEM, PARA ALÉM DOS ALIMENTOS QUE REFERIU, INGERIU:

1. Café, chá, coca cola, *iced tea*, leite, sumo ou outra bebida não alcoólica?
2. Cerveja, vinho, *cocktails* ou outra bebida alcoólica?
3. Bolachas/biscoitos, rebuçados, pastilhas elásticas, gomas, gelados, chocolates, bolos ou outros doces?
4. Batatas fritas, pipocas, salgadinhos, aperitivos, nozes, tremoços, amendoins ou outros snacks?
5. Frutas, vegetais, queijo, fiambre, enchidos, presunto ou mortadela?
6. Pão, lanches, merendas, folhados ou similares?
7. Suplementos?

Em caso afirmativo deverá clicar em **SIM** e o *software* remeterá para a **QUICK LIST** a fim de se acrescentarem os alimentos esquecidos.

Em caso negativo deverá clicar em **NÃO** e o *software* passará para a janela da **DESCRIÇÃO COMPLETA DAS REFEIÇÕES**. Desta janela não consta o painel das REFEIÇÕES/DIETAS ESPECIAIS/DIAS ESPECIAIS que é visível na **QUICK LIST**.

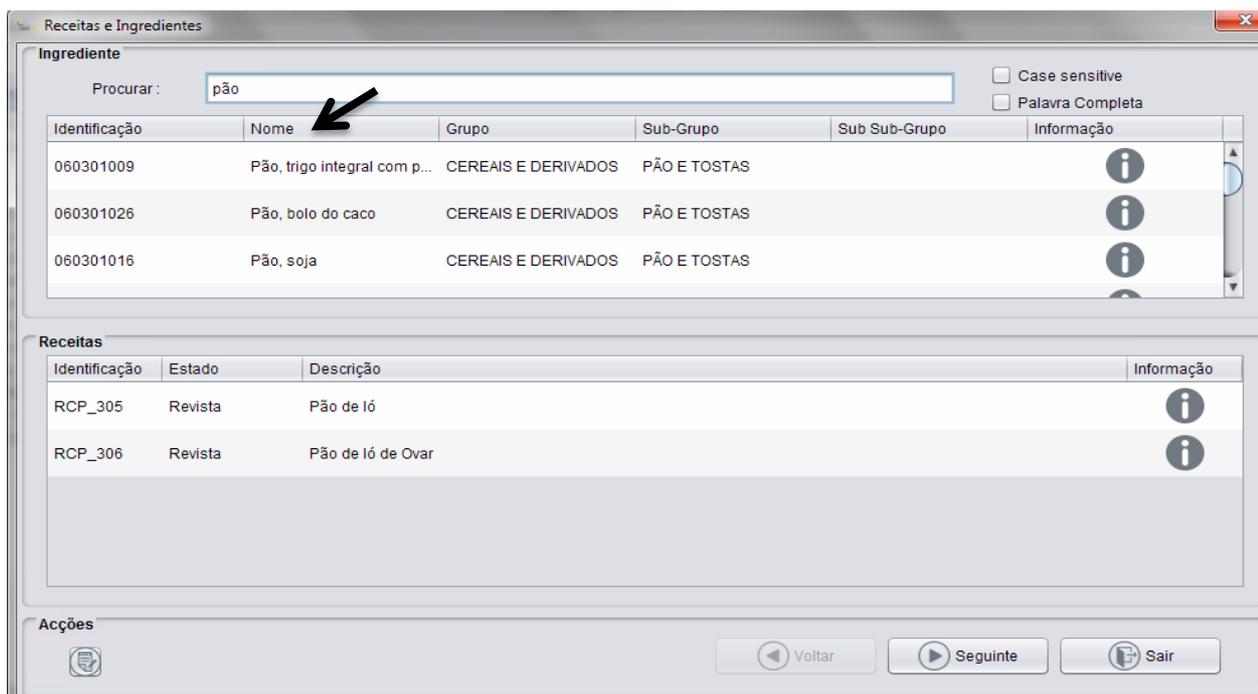
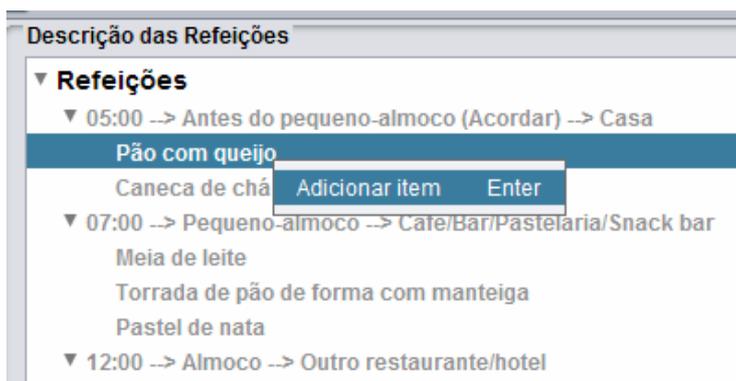
3. AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Esta avaliação está incluída nos passos 2 e 4. É necessário relembrar o participante sobre a ingestão de suplementos alimentares durante o dia anterior. Os suplementos estão incluídos na lista de alimentos e devem ser registados também na **QUICK LIST** e descritos posteriormente no passo 4.

Podem ser selecionados vitaminas ou minerais isolados (ex. β -caroteno, vitamina K, cálcio, ferro) ou em conjunto com outras vitaminas ou minerais (ácido fólico e ferro, vitamina C e cálcio), multivitamínicos com ou sem sais minerais, diferentes tipos de óleos de peixe, ácidos gordos, Ginseng, probióticos ou prebióticos, entre outros.

4. DESCRIÇÃO E QUANTIFICAÇÃO DE ALIMENTOS OU RECEITAS

*Clicar com o botão direito do rato sobre cada linha de alimentos de cada refeição e selecionar **ADICIONAR ITEM** (necessário duplo clique). Surgirá o motor de busca da lista de alimentos e de receitas. A adição dos alimentos faz-se alimento a alimento.

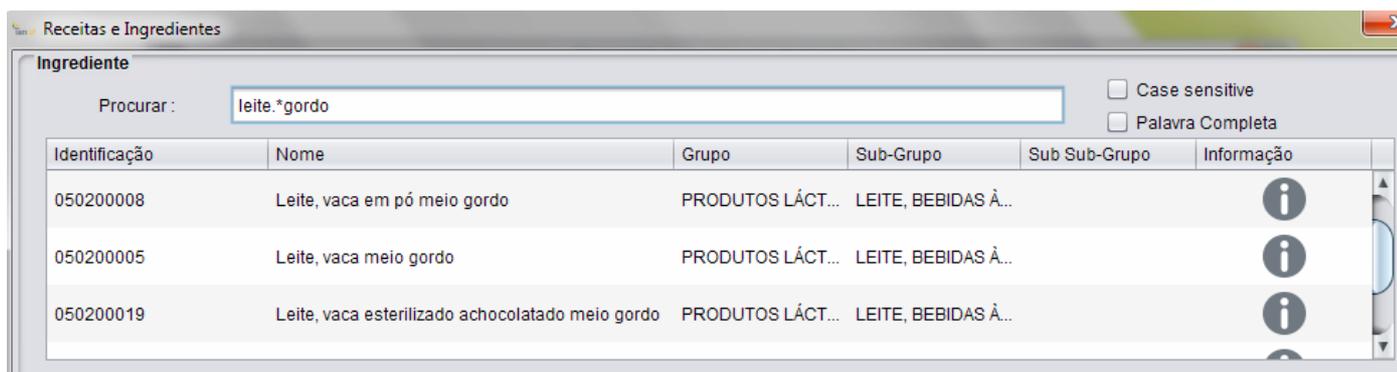


Colocar o nome do ingrediente/alimento que pretende adicionar (no exemplo dado teremos de adicionar **PÃO** e **QUEIJO** visto que na **QUICK LIST** registamos **PÃO COM QUEIJO**). Poderá organizar a lista de alimentos por ordem alfabética, clicando no campo **NOME**. Para afinar a pesquisa, neste caso para pesquisar **TRIGO INTEGRAL**, colocar uma vírgula a seguir ao nome e digitar a característica do alimento, para afinar a pesquisa: “pão, trigo integral”. Quando encontrar o alimento pretendido deverá clicar duas vezes sobre este e iniciará a descrição do alimento selecionado consoante as facetas que lhe estão associadas. No Anexo 9 - Descrição de alimentos, suplementos alimentares e receitas – Facetas, encontrará uma explicação detalhada para cada faceta e seus descritores, com exemplos práticos.



Operadores de pesquisa úteis:

\wedge alimento para pesquisar itens que tenham como primeira palavra *alimento*;
*alimentoX.*alimentoY* para pesquisar itens que contenham *alimentoX* e *alimentoY* no nome, por esta ordem. Exemplo: leite.*gordo

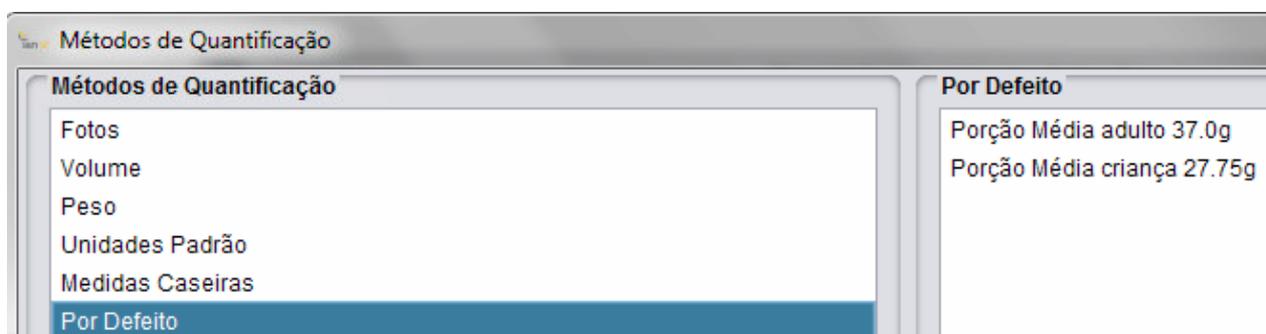


NOTA 1: Sempre que se proceda à pesquisa de alimentos cuja primeira letra possua acento, deverá colocar-se o acento na pesquisa e a primeira letra deverá ser registada em maiúsculas, sob pena de o alimento não aparecer disponível para seleção. Em todos os outros nomes, nos quais não existe acento na primeira letra, a pesquisa pode ser feita com letra minúscula ou maiúscula não havendo qualquer influência nos resultados da busca.

NOTA 2: No caso de ter dificuldade em encontrar o item pretendido, consulte o anexo 7 e o anexo 8 - lista de alimentos e suplementos alimentares e lista de receitas, onde poderá verificar a nomenclatura utilizada para cada alimento, suplemento ou receita respetivamente.

NOTA 3: No final deste documento encontrará uma LISTA DE PÃES com os diversos tipos de pães e a correspondência à lista de alimentos do *software*.

Após responder às facetas questionadas, deverá quantificar o alimento, estando, para isso, disponíveis os seguintes métodos de quantificação, dos quais deverá escolher o que mais se adequa, tendo em conta a descrição verbal que o entrevistado lhe está a transmitir: **FOTOS, VOLUME, PESO, UNIDADES PADRÃO, MEDIDAS CASEIRAS** ou, no caso de o entrevistado não conseguir quantificar, deverá selecionar a opção de quantificação **POR DEFEITO ADULTOS OU POR DEFEITO CRIANÇAS** para as quais já está definida uma porção média para o alimento em questão para adultos e para crianças.



Deverá continuar com a adição de itens a todas as linhas de alimentos de todas as refeições e descrição das respetivas facetas.

Dúvida Colocada – Quantificação através dos modelos fotográficos de pão:

“Ao mostrar as fotografias de pão para que os entrevistados indiquem a quantidade que ingeriram, tendo em conta que no mesmo painel surgem imagens de diferentes variedades de pão, com densidades distintas e que o entrevistado apenas está focado em analisar tamanhos, corremos o risco de indicarem o tamanho da carcaça para dizer quanto pão de centeio comeram, sendo este um tipo de pão muito mais denso, como sabemos... Há a possibilidade de o sistema só mostrar a foto da variedade de pão que escolhemos na base de dados previamente (e neste caso só aparecia pão de centeio nas fotos, por exemplo)? ou deve o entrevistador ter análise crítica face ao peso que o software sugere e nesse caso introduzir peso em gramas, tendo em conta a sua experiência profissional e o reporte do entrevistado?”



Resposta: Nesta série fotográfica de pães pretende-se que o entrevistado selecione o pão que mais se aproxima ao tipo/aspecto de pão consumido. No caso de se verificar que a unidade do tipo de pão consumida apresentada na série fotográfica é bastante inferior em tamanho à que na realidade o entrevistado consumiu, deverá quantificar em conformidade (1,5 ou 2 ou 2,5, etc). No caso oposto, de a porção ingerida ser inferior aplica-se a mesma regra (deverá selecionar uma das frações: 1/4, 1/2, 2/3) .

Dúvida Colocada – Quantificação de leite humano em cada episódio de aleitamento/distribuição pelas refeições:

“Ao aplicar o Eat24 à mãe de uma lactente de 6 meses, de modo a quantificar o leite humano consumido, a mãe referiu que durante o dia a lactente ingere a totalidade de leite contido nas 2 mamas em cada refeição e que durante a madrugada apenas ingere a totalidade de leite contido

numa das mamas. O procedimento correto é selecionar a porção média definida para criança durante o dia e inserir metade desse volume manualmente para o período da madrugada?”

Resposta: Segundo a bibliografia uma mãe produz em média cerca de 750 ml de leite em cada 24h. Este volume deverá ser dividido pelo número de episódios de amamentação nas 24 horas e o resultado da divisão deverá, por sua vez, ser dividido por 2 de modo a se obter o volume produzido por mama em cada episódio de ingestão. Se equacionarmos que existem 5 episódios de amamentação em cada 24 horas, obtemos um volume de 150 ml de leite por refeição e de 75 ml por mama por refeição. No caso reportado seriam registados 150 ml em cada episódio durante o dia se a mãe considera que o bebe **esvaziou completamente** as duas mamas em cada episódio, e 75 ml na refeição da noite se o bebe **esvaziou completamente** apenas uma das mamas. É importante questionar a mãe acerca da percepção da quantidade de leite que possa ficar por ingerir, resultando numa sensação de que não ocorreu esvaziamento completo da(s) mama(s) e portanto deverá quantificar-se em conformidade, registando metade do valor ou $\frac{1}{4}$, conforme for reportado pela mãe.



QUANTIFICAÇÃO POR SELEÇÃO DA DOSE “POR DEFEITO” PARA ADULTOS/CRIANÇAS:

Para efeitos de quantificação de alimentos/receitas é possível selecionar-se uma porção média para adultos ou uma porção média para crianças.

Na lista de alimentos coexistem alimentos específicos da alimentação de crianças (ex: papas, fórmulas infantis, leite humano, etc) e alimentos específicos da alimentação de adulto (ex: bebidas alcoólicas, café, etc). Na impossibilidade de se restringir a seleção das porções médias de cada alimento/receita em conformidade com o público – alvo a que se destinam (adultos/crianças), sublinha-se a necessidade de especial atenção aquando do uso desta modalidade de quantificação, de modo a que se registre a porção média adequada ao participante.

Sempre que se adicionam alimentos a cada item de cada refeição, e após descrição e quantificação, aparecerá um tópico a negrito com a identificação do alimento e a porção ingerida.

Descrição das Refeições

▼ Refeições

▼ 05:00 --> Antes do pequeno-almoço (Acordar) --> Casa

▼ Pão com queijo

● Pão, integral n.e.--> Porção Ingerida: 40.0g

● Queijo, flamengo 45% gordura--> Porção Ingerida: 23.0g

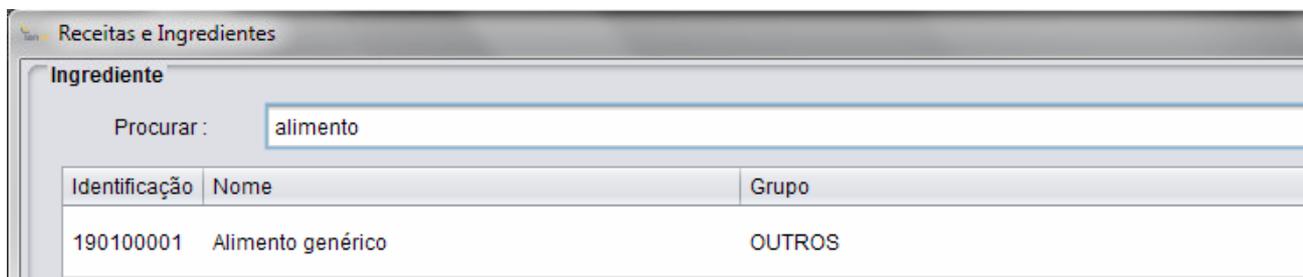
Caneca de chá

▼ 12:00 --> Almoço --> Café/Bar/Pastelaria/Snack bar

Cada item, dependendo como a descrição foi registada na **QUICK LIST**, poderá ter um ou mais tópicos associados. No exemplo da figura anterior ao item **PÃO COM QUEIJO** devem associar-se dois tópicos: o pão e o queijo. A mesma informação pode ser recolhida se o registo dos itens na **QUICK LIST** tivesse sido desagregado. Nesse caso a janela teria o seguinte aspeto:

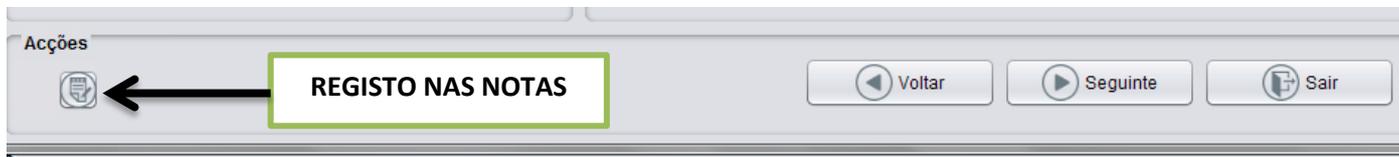
- ▼ **Refeições**
 - ▼ 05:00 --> Antes do pequeno-almoco (Acordar) --> Casa
 - ▼ Pão
 - Pão, trigo integral com passas--> Porção Ingerida: 40.0g
 - ▼ Queijo
 - Queijo, flamengo 45% gordura--> Porção Ingerida: 39.0g
 - Chá
 - ▼ 07:00 --> Pequeno-almoco --> Café/Bar/Pastelaria/Snack bar
 - Meia de leite
 - Torrada de pão de forma com manteiga
 - Pastel de nata

Quando o alimento que pretende adicionar não se encontrar na lista de alimentos, deverá seleccionar o **ALIMENTO GENÉRICO**, responder a todas as facetas e seleccionar o descritor “indefinido(a)” sempre que a faceta questionada não se aplique ao alimento em questão.

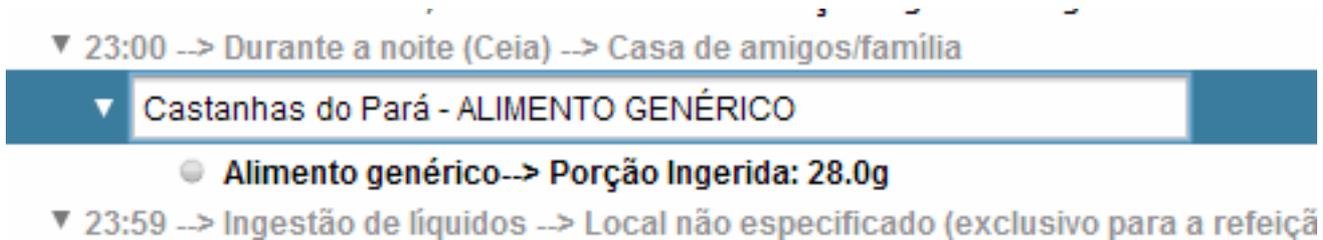


Identificação	Nome	Grupo
190100001	Alimento genérico	OUTROS

Deverá, ainda, registar nas notas de que alimento se trata identificando a refeição a que pertence e qualquer característica que considere relevante.

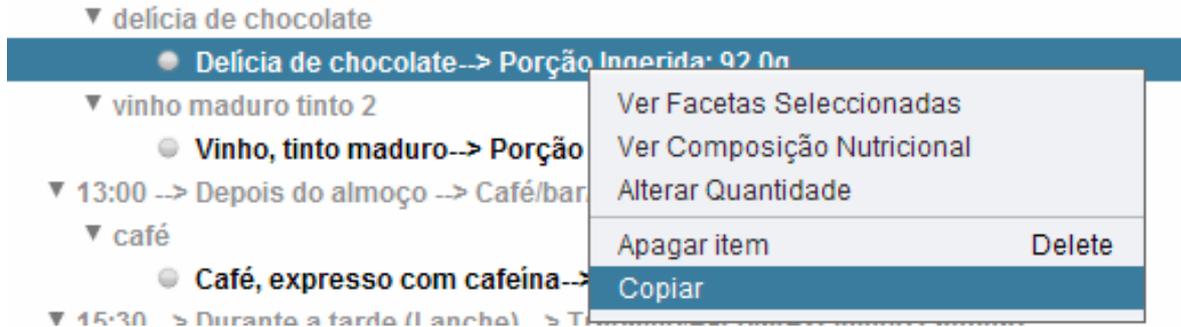


Após a caracterização do **ALIMENTO GENÉRICO** deverá alterar o nome do item anteriormente registado na **QUICK LIST**, sendo possível fazê-lo clicando duas vezes sobre o nome que se pretende editar no painel **DESCRIÇÃO COMPLETA DAS REFEIÇÕES**. No exemplo abaixo o alimento “Castanha do Pará” não existia para seleção na lista de alimentos, tendo-se selecionado o **ALIMENTO GENÉRICO** e após a sua caracterização e quantificação fez-se a alteração do nome registado, passando a “Castanha do Pará – ALIMENTO GENÉRICO”.

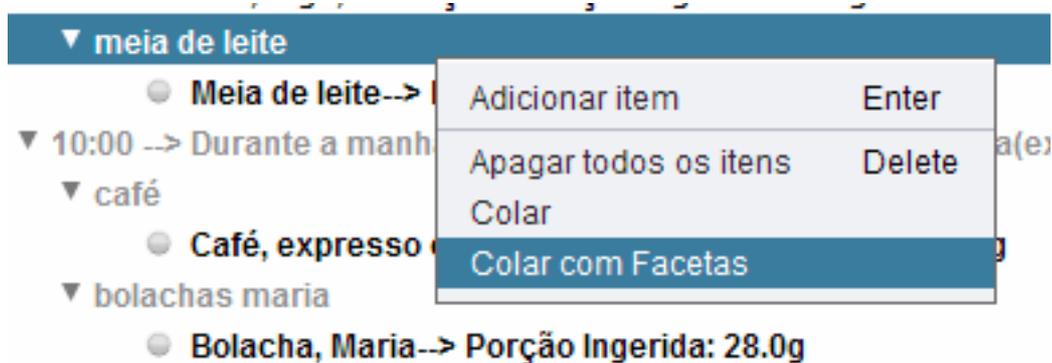


É possível copiar e colar alimentos/receitas com as facetas preenchidas ou não da seguinte forma, no painel **DESCRIÇÃO COMPLETA DAS REFEIÇÕES** :

1. Clicar com o botão direito do rato sobre o alimento/receita e seleccionar copiar.



2. Clicar com o botão direito do rato sobre o item da refeição onde quer inserir o alimento/receita copiado(a) e selecionar “**COLAR**” ou “**COLAR COM FACETAS**”, caso queira responder novamente às facetas ou não, respetivamente;



3. Quantificar o alimento/receita por **FOTOS, VOLUME, PESO, UNIDADES PADRÃO, MEDIDAS CASEIRAS** ou, no caso de o entrevistado não conseguir quantificar, selecionar a opção de quantificação **PORÇÃO MÉDIA ADULTOS OU PORÇÃO MÉDIA CRIANÇAS**, para as quais já está definida uma quantidade para o alimento em questão para adultos e para crianças.

4.1. INSTRUÇÕES PARA DESCRIÇÃO DE RECEITAS - SITUAÇÕES POSSÍVEIS

As receitas são desagregadas nos seus componentes e descritas ao nível do componente como adquirido (ou como ingrediente). A desagregação inicia-se na seleção de uma receita padrão da **LISTA DE RECEITAS** do *software*.

Uma receita envolve preparação (ex. saladas) e/ou confeção (ex. cozer) e é suscetível de alterações de formulação.

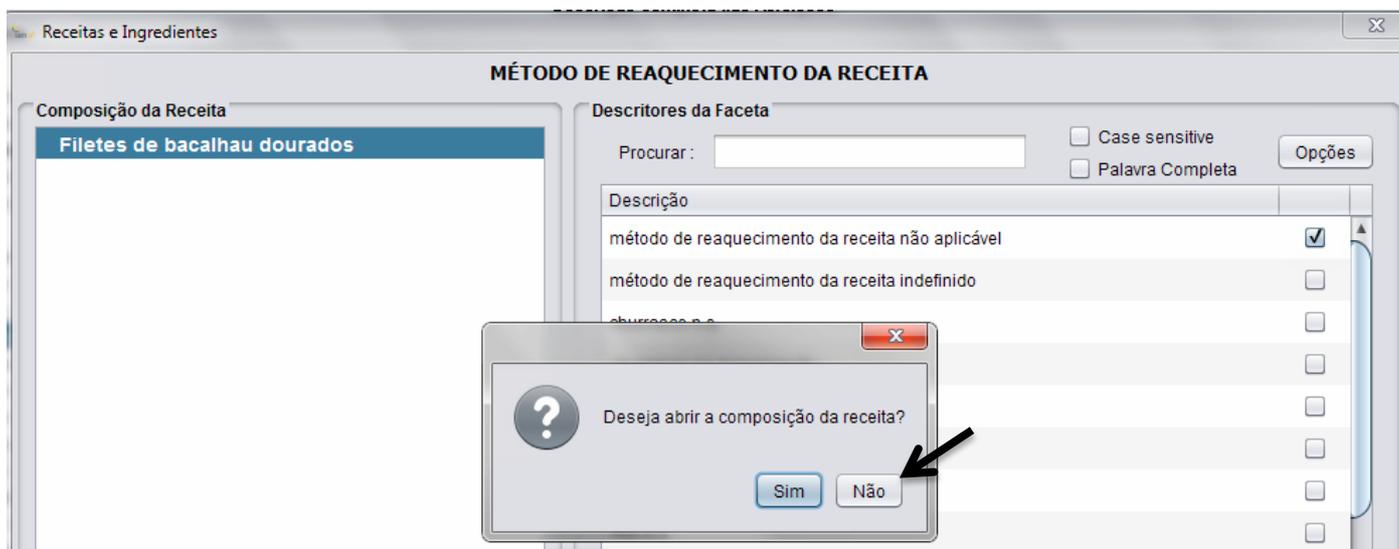
Não é considerado receita uma **mousse de chocolate instantânea preparada**, pois a sua preparação segue normalmente as indicações do rótulo, não sendo suscetível a alterações de formulação. Neste caso selecionar MOUSSE, CHOCOLATE na lista de alimentos.

É considerado receita uma **mousse de chocolate tipo “caseira”** pois podem existir várias receitas/formulações. Neste caso selecionar MOUSSE DE CHOCOLATE na lista de receitas.

Seguidamente são apresentados os procedimentos a adoptar para as 4 situações possíveis após selecionada uma receita da **LISTA DE RECEITAS**:

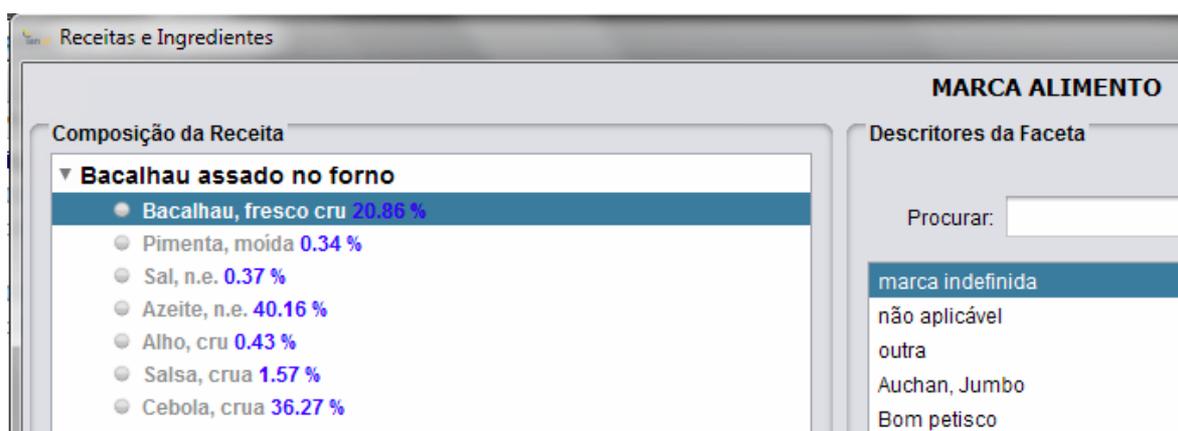
CASO N.º 1: Uma receita é identificada na **LISTA DE RECEITAS** (consta na **LISTA DE RECEITAS** do *software*) e o entrevistado não conhece a receita (não sabe explicar a preparação/ingredientes/confeção).

PROCEDIMENTO: O entrevistado descreve a receita nas suas facetas. Depois, o *software* perguntará **DESEJA ABRIR A COMPOSIÇÃO DA RECEITA?** e o entrevistador terá de selecionar **NÃO**. Neste caso assume-se uma receita padrão com uma composição já definida.



CASO N.º 2: Uma receita é identificada na **LISTA DE RECEITAS** (consta na **LISTA DE RECEITAS** do *software*) e o entrevistado conhece a receita (sabe explicar a preparação/ingredientes/confeção).

PROCEDIMENTO: O entrevistado descreve a receita nas suas facetas. Depois, o *software* perguntará **DESEJA ABRIR A COMPOSIÇÃO DA RECEITA?** e o entrevistador terá de selecionar **SIM**. Neste caso a receita padrão decompõe-se nos seus ingredientes e inicia-se a descrição do primeiro ingrediente da lista.



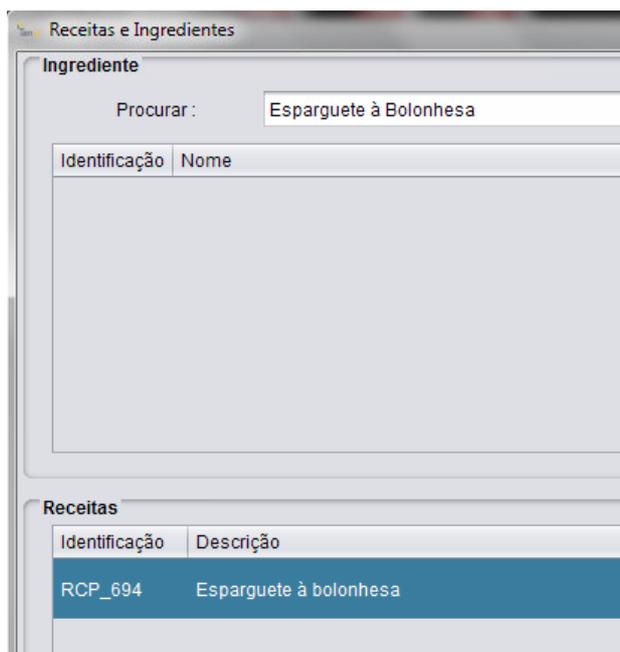
Caso algum ingrediente associado à receita padrão não faça parte da receita reportada pelo entrevistado, deverá ser **registrado nas notas** que o alimento “X” e/ou “Y” não faz(em) parte da receita. Por outro lado, se na receita reportada pelo entrevistado existirem alimentos/ingredientes que não façam parte da receita padrão selecionada, deverá, de igual forma, ser **registrado nas notas**, quais os ingredientes em falta e proceder da forma que a seguir se descreve:

4.1.1 INSTRUÇÃO PARA REGISTO DE ALTERAÇÕES DE RECEITAS

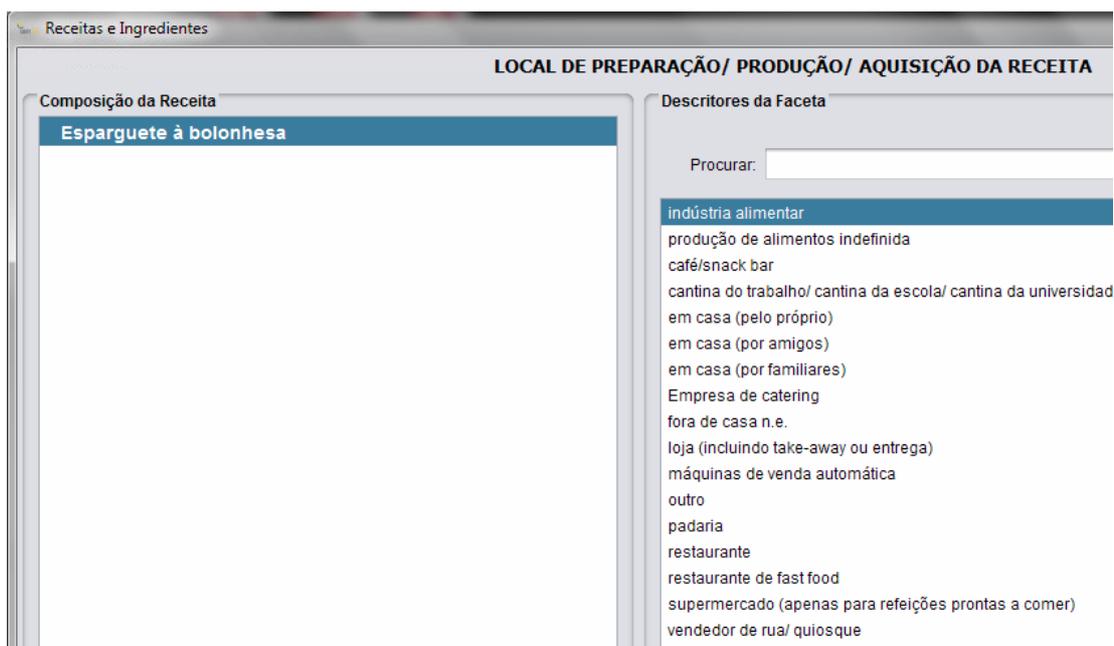
Após selecionar uma receita na LISTA DE RECEITAS e se verificar que um ou mais ingredientes que compõe a receita selecionada não fazem parte da receita reportada pelo entrevistado e/ou faltam ingredientes que fazem parte da receita reportada, deverá proceder-se da seguinte forma:

(A seguir apresenta-se um exemplo para o procedimento completo para uma receita de Esparguete à Bolonhesa que comparativamente à receita reportada possui a mais o ingrediente “manjeriço” e estão em falta os ingredientes “cogumelos” e “chouriço”).

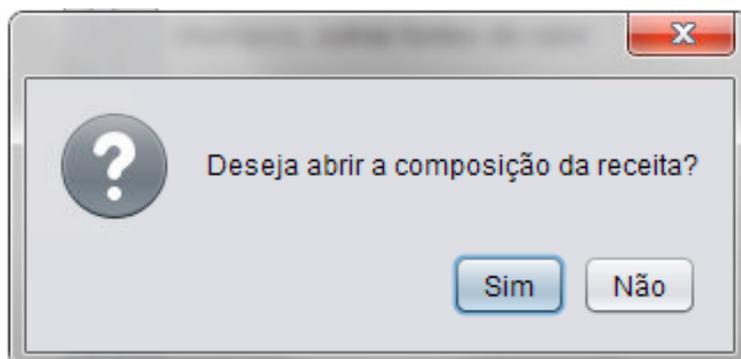
1. Selecionar a receita na lista:



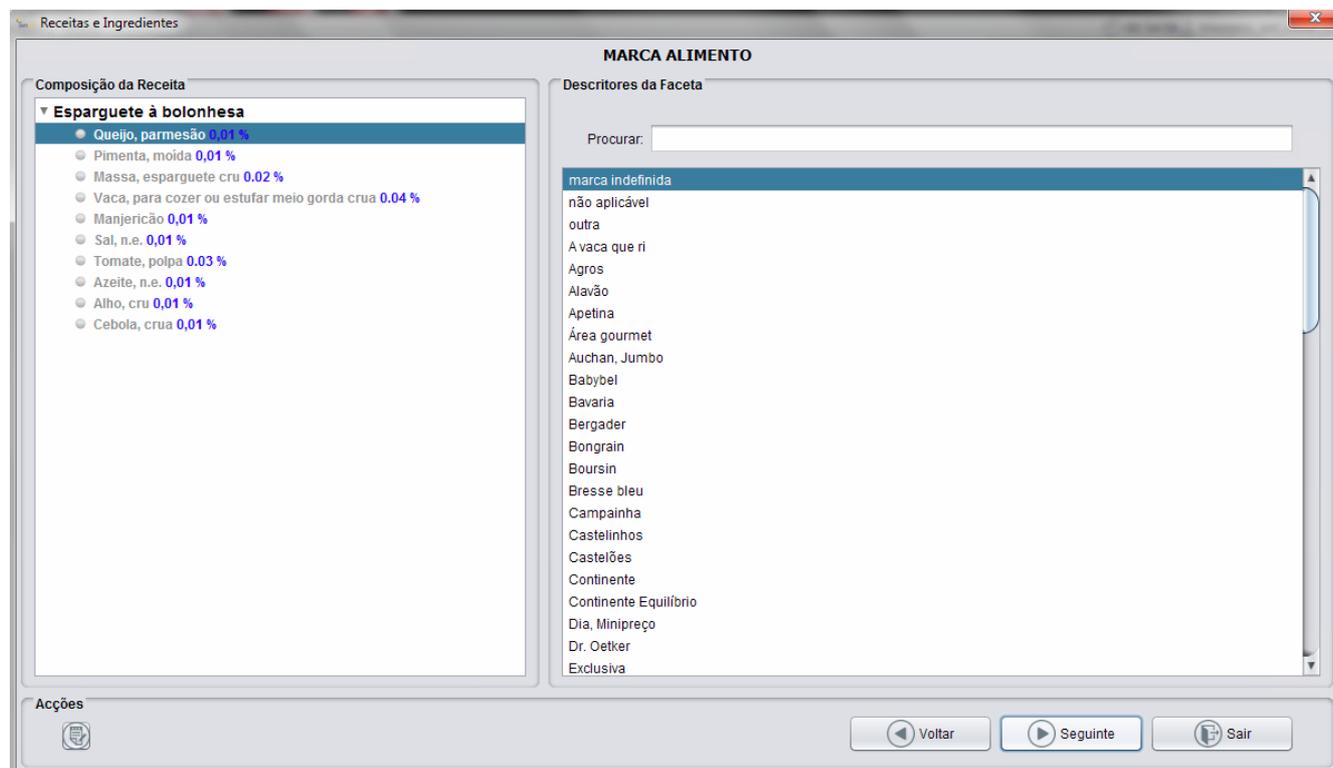
2. Descrever a receita caracterizando as suas facetas:



3. Selecionar “sim” para a questão “deseja abrir a composição da receita?” para verificar o seu conteúdo:



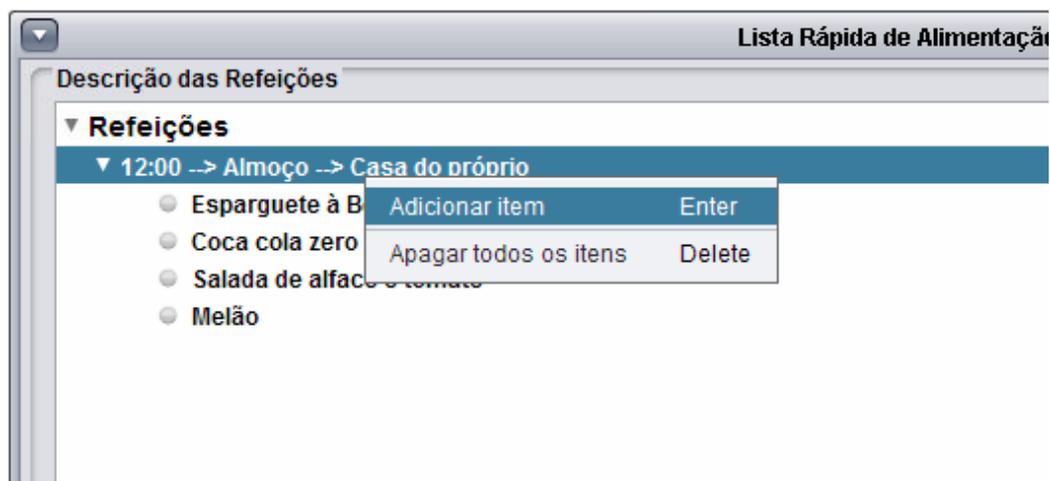
4. Descrever os ingredientes da receita caracterizando as suas facetas. Para o ingrediente “manjeriço” que não constava na receita reportada pelo entrevistado, deverá selecionar o descritor “indefinido” para todas as facetas e registar nas notas que o ingrediente não constava na receita:



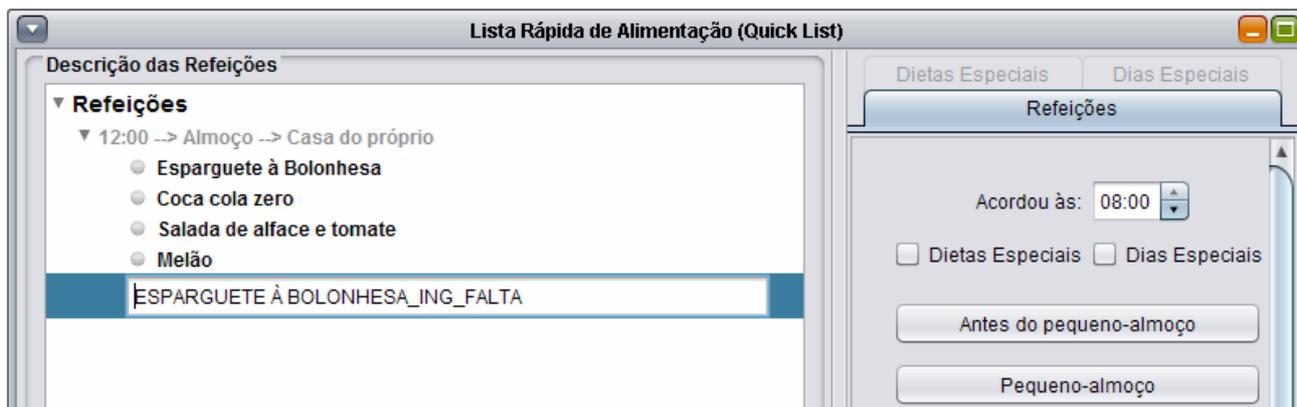
5. Quantificar a porção ingerida da receita:



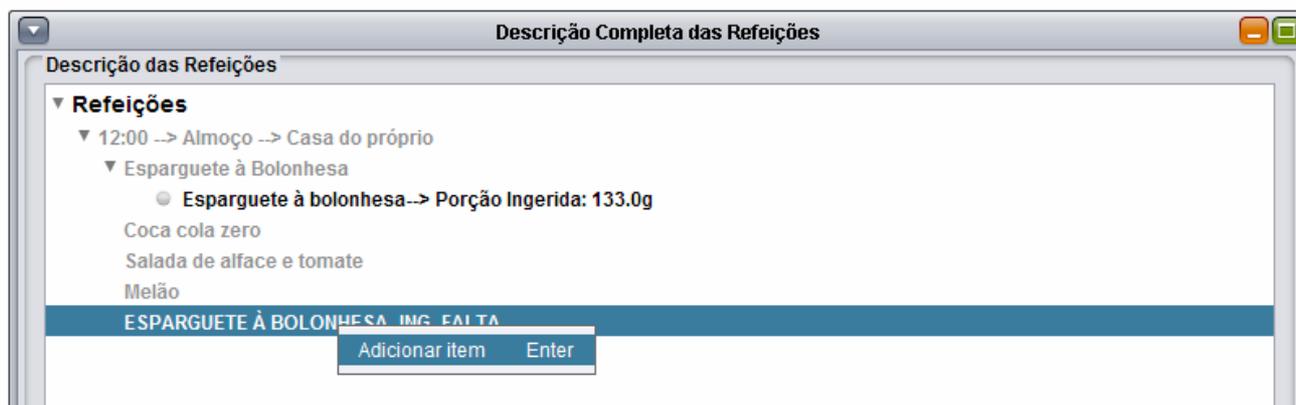
6. Regressar à QUICK LIST e adicionar um item à refeição na qual o ESPARGUETE À BOLONHESA se inclui:



7. Designar o item por NOME DA RECEITA_ING_FALTA (ex. ESPARGUETE À BOLONHESA_ING_FALTA) e voltar para o painel da DESCRIÇÃO COMPLETA DAS REFEIÇÕES.



8. Adicionar ao item ESPARGUETE À BOLONHESA_ING_FALTA os ingredientes em falta



9. Selecionar na lista de alimentos do software os ingredientes em falta: cogumelos e chouriço.

Receitas e Ingredientes

Ingrediente

Procurar : cogumelo

Identificação	Nome	Grupo	Sub-Grupo
020600006	Cogumelos, fritos com óleo alimentar	VEGETAIS	COGUMEL
070700020	Patê, vegetariano, à base de cogumelos	CARNE, DERIVADOS E SUBSTITUTOS	SUBSTITU
020600003	Cogumelos, enlatados, escorridos	VEGETAIS	COGUMEL

Receitas e Ingredientes

Ingredientes

Procurar :

Identificação	Nome	Grupo
070500003	Chouriço, carne n.e.	CARNE, DERIVADOS E SUBSTITUTOS
070500002	Chouriço, n.e.	CARNE, DERIVADOS E SUBSTITUTOS
070500005	Chouriço, carne de porco, magro, cru	CARNE, DERIVADOS E SUBSTITUTOS
070500006	Chouriço, carne de porco, gordo, cru	CARNE, DERIVADOS E SUBSTITUTOS

10. Os alimentos devem ser selecionados como utilizados para a confeção da receita, ou seja, em cru. A quantificação de cada ingrediente cru deverá ter em consideração o seu peso na receita total e este peso ser dividido pelo número de doses que a receita deu origem, de forma a que se apure **um peso aproximado por ingrediente ingerido**. Se houver dificuldade em apurar estes valores, poderá ser selecionada a porção média disponível para cada ingrediente.

11. No que concerne às facetas dos ingredientes, o ESTADO FÍSICO deverá ser caracterizado tendo em consideração o alimento em cru, ou seja, qual era o estado físico do alimento antes confeção. A faceta MÉTODO DE CONFEÇÃO deverá ser caracterizada selecionando o método de confeção que foi aplicado a cada ingrediente. Por fim, a faceta GRAU DE CONFEÇÃO deverá ser caracterizada tendo em consideração o alimento como consumido.

12. O aspeto do painel DESCRIÇÃO COMPLETA DAS REFEIÇÕES será o seguinte:

Descrição Completa das Refeições

Descrição das Refeições

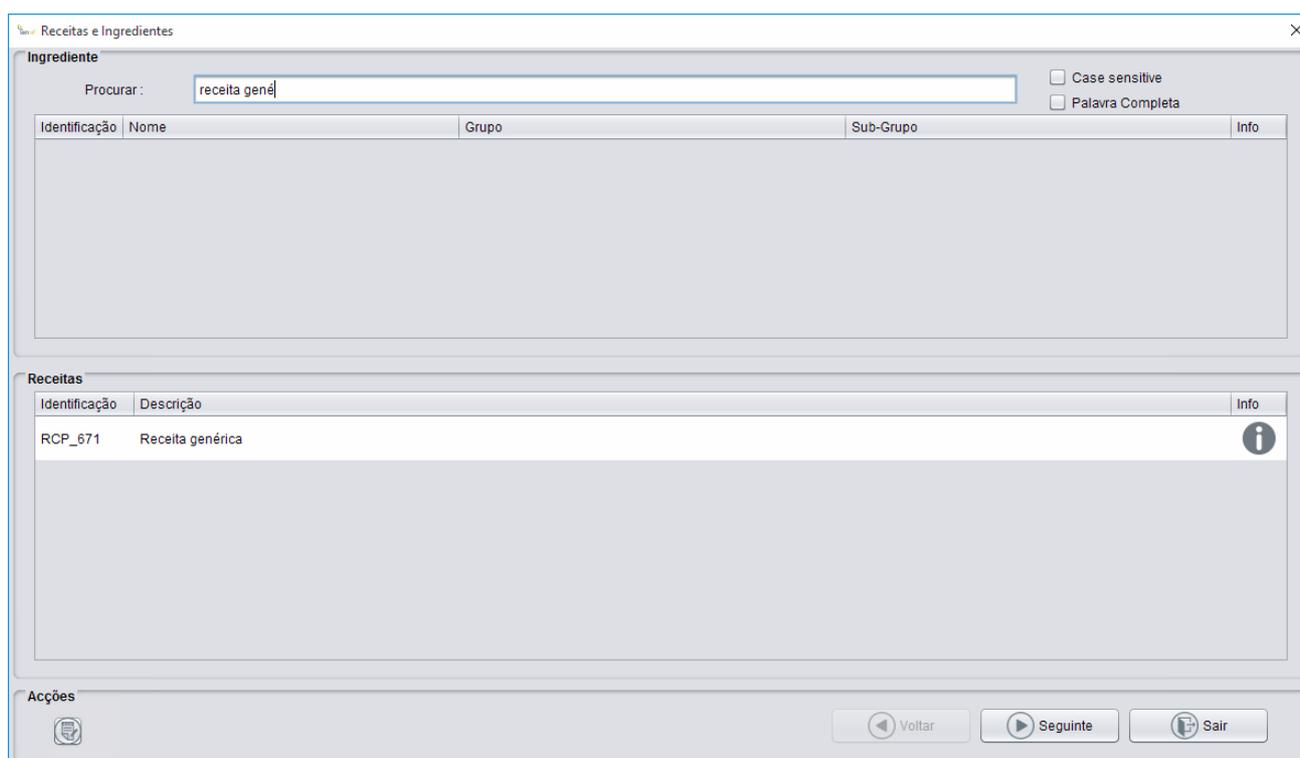
▼ **Refeições**

- ▼ 12:00 -> Almoço -> Casa do próprio
 - ▼ Esparguete à Bolonhesa
 - Esparguete à bolonhesa-> Porção Ingerida: 133.0g
 - ▼ Coca cola zero
 - Refrigerante, cola light-> Porção Ingerida: 326.03998g
 - ▼ Salada de alface e tomate
 - Salada de alface e tomate-> Porção Ingerida: 50.0g
 - ▼ Melão
 - Melão, 3 variedades-> Porção Ingerida: 286.0g
 - ▼ ESPARGUETE À BOLONHESA_ING_FALTA
 - Cogumelos, enlatados, escorridos-> Porção Ingerida: 14.0g
 - Chouriço, carne de porco, gordo, cru-> Porção Ingerida: 18.0g

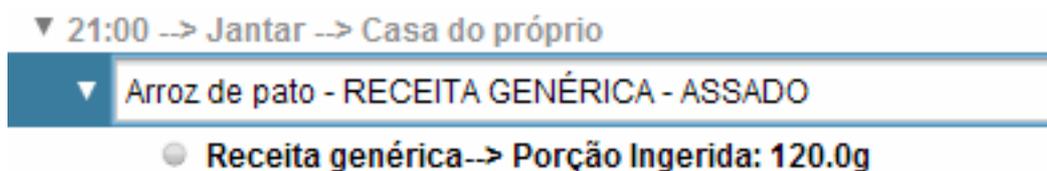
13. Nas NOTAS devem ser registados os ingredientes que não fazem parte da receita, o que possibilitará a sua posterior eliminação pelos codificadores. Devem, ainda, identificar-se os ingredientes em falta não sendo necessário registar qualquer descrição adicional relativamente a estes.

CASO N.º 3: Uma receita não é identificada na **LISTA DE RECEITAS** (não consta na **LISTA DE RECEITAS** do *software*) e o entrevistado não conhece a receita (não sabe explicar a preparação/ingredientes/confeção).

PROCEDIMENTO: O entrevistador seleciona na **LISTA DE RECEITAS** a RECEITA GENÉRICA e seguidamente preenche as facetas respeitantes à receita. Para a quantificação utilizará a série fotográfica que mais se aproxime em aspeto/densidade da receita pretendida. Alternativamente poderá quantificar usando peso/volume/medidas caseiras/porção média crianças ou porção média adultos.



Posteriormente deverá editar o nome registado para a receita em questão, adicionando “RECEITA GENÉRICA” ao nome e o método de confeção. No exemplo que se segue foi registado na **QUICK LIST** ARROZ DE PATO, foi selecionado na lista de receitas a RECEITA GENÉRICA e após descrição das facetas da receita clicou-se duas vezes no item “ARROZ DE PATO” no painel **DESCRIÇÃO COMPLETA DAS REFEIÇÕES** para editar o item ARROZ DE PATO, substituindo-o por ARROZ DE PATO – RECEITA GENÉRICA - ASSADO .



CASO N.º 4: Uma receita não é identificada na **LISTA DE RECEITAS** (não consta na **LISTA DE RECEITAS** do *software*) e o entrevistado conhece a receita (sabe explicar a preparação/ingredientes/confeção).

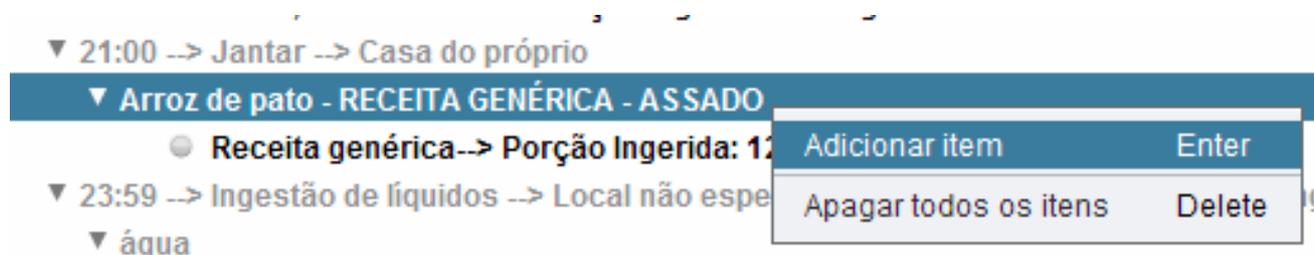
PROCEDIMENTO: O entrevistador seleciona na **LISTA DE RECEITAS** a RECEITA GENÉRICA e preenche as facetas respeitantes à receita.

A quantificação é feita através da série fotográfica que mais se aproxime em aspeto/densidade da receita pretendida. Alternativamente poderá quantificar usando peso/volume/medidas caseiras/porção média crianças ou porção média adultos.

Posteriormente deverá editar o nome registado para a receita em questão, adicionando “RECEITA GENÉRICA” ao nome e o método de confeção. No exemplo que se segue foi registado na **QUICK LIST** ARROZ DE PATO, foi selecionado na lista de receitas a RECEITA GENÉRICA e após descrição das facetas da receita clicou-se duas vezes no item “ARROZ DE PATO” no painel **DESCRIÇÃO COMPLETA DAS REFEIÇÕES** para editar o item ARROZ DE PATO, substituindo por ARROZ DE PATO – RECEITA GENÉRICA - ASSADO .

Seguidamente deverá associar os ingredientes ao item ARROZ DE PATO – RECEITA GENÉRICA - ASSADO, clicando com o botão direito do rato sobre o item e selecionando **ADICIONAR ITEM**.

Tal como se verifica na imagem abaixo, já existe um tópico associado ao item ARROZ DE PATO – RECEITA GENÉRICA - ASSADO que corresponde à descrição e quantificação da receita.



Deverá, a seguir, proceder à seleção dos ingredientes na **LISTA DE ALIMENTOS**. **Os alimentos devem ser selecionados como utilizados para a confeção da receita (em cru)**. Ou seja, na receita dada como exemplo ARROZ DE PATO, o entrevistador deverá selecionar o pato cru, arroz cru, etc. A **quantificação de cada ingrediente deverá ser feita, igualmente, considerando o ingrediente cru.**

No que concerne às facetas dos ingredientes, a **faceta ESTADO FÍSICO** deverá ser caracterizada **tendo em consideração o alimento em cru, ou seja, qual era o estado físico do alimento antes confeção**. A faceta MÉTODO DE CONFEÇÃO deverá ser caracterizada com o método de confeção que foi aplicado a cada ingrediente. Por fim, a faceta GRAU DE CONFEÇÃO deverá ser caracterizada tendo em consideração o alimento como consumido.

No caso de existir um ou mais ingredientes/alimentos da receita que não constem na lista disponibilizada, deverá ser selecionado o **ALIMENTO GENÉRICO** tantas vezes quantas necessárias, e fazer o registo da informação nas **NOTAS**.



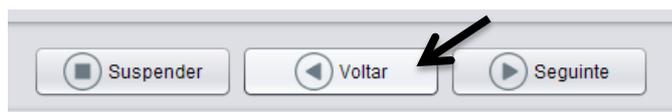
No final da entrevista ou no final do dia de entrevistas o entrevistador terá a responsabilidade de transcrever o conteúdo das notas para o REGISTO DE EDITOR de modo que a informação fique organizada por tipologia.

Recomenda-se, por isso, a máxima organização e pormenorização no registo das notas para qualquer circunstância.

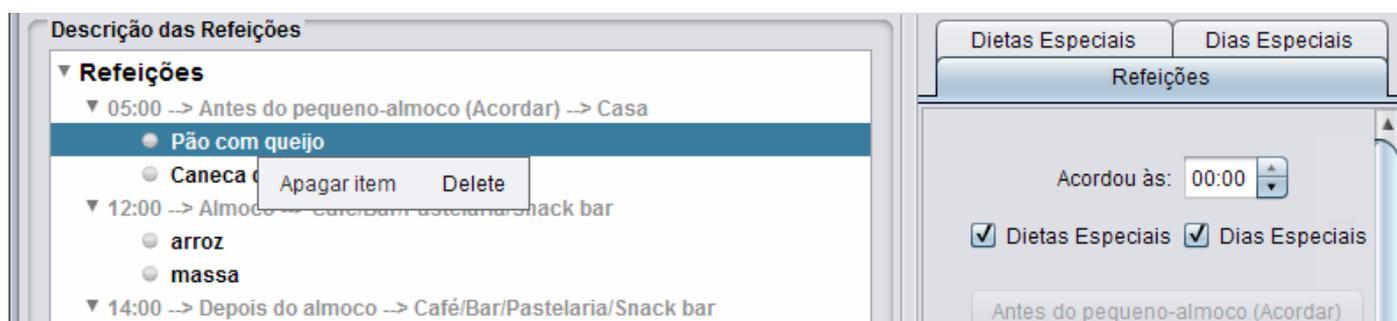
A recolha de dados de consumo alimentar das 24h anteriores estará concluída quando todos os itens de todas as refeições tiverem associados todos os tópicos (alimentos ou receitas).

4.2. INSTRUÇÕES PARA ELIMINAR REFEIÇÕES OU ITENS REGISTRADOS NA QUICK LIST

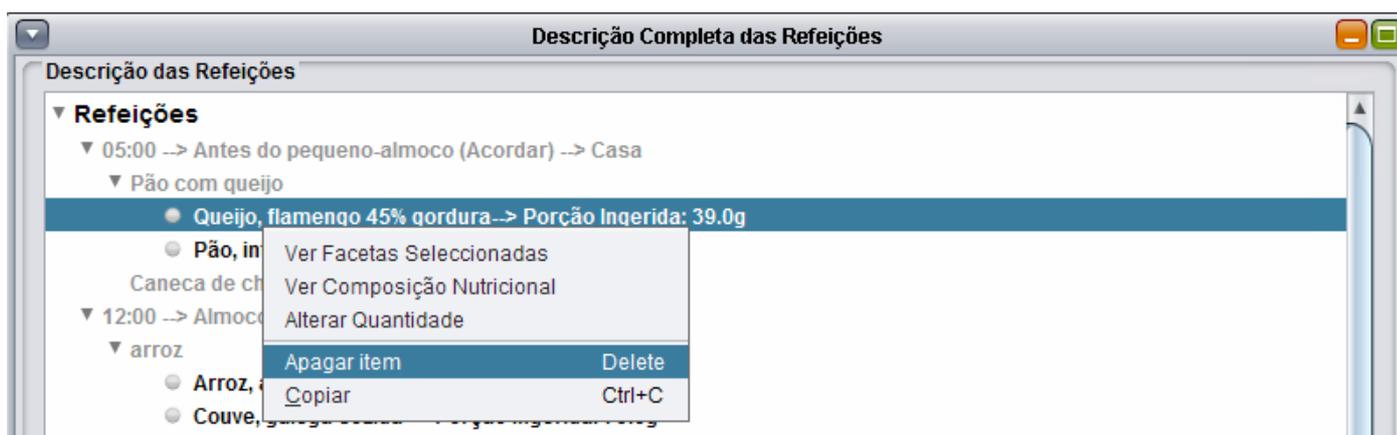
Só é possível apagar ou acrescentar uma refeição no painel **QUICK LIST**. Se, em qualquer momento da entrevista pretender apagar ou acrescentar uma refeição deverá clicar em **VOLTAR** para regressar à **QUICK LIST**:



Na **QUICK LIST**, para eliminar a refeição deverá clicar com o botão direito sobre o que deseja apagar e selecionar **APAGAR ITEM**:



Os tópicos escolhidos na **LISTA DE ALIMENTOS** ou na **LISTA DE RECEITAS** associados aos itens só podem ser eliminados no painel **DESCRIÇÃO COMPLETA DAS REFEIÇÕES**:



4.3. QUANTIFICAÇÃO DE LÍQUIDOS INGERIDOS

O **consumo total** de água ou outros líquidos deve ser igual ao consumo de água ou outros líquidos nas refeições principais e no intervalo entre essas refeições.

Os líquidos ingeridos (água, vinho, refrigerantes, chás, néctares, etc.) deverão ser registados ao longo da **QUICK LIST** e associados à refeição na qual foram ingeridos.

CASO 1: o entrevistado **consegue identificar os momentos de consumo e quantificar** os líquidos ingeridos em cada refeição. Neste caso deverá selecionar-se na lista de alimentos as bebidas reportadas e escolher um dos métodos disponibilizados para quantificação (**VOLUME, PESO, UNIDADES PADRÃO, MEDIDAS CASEIRAS, PORÇÃO MÉDIA CRIANÇA, PORÇÃO MÉDIA ADULTO**).

Se escolher **MEDIDAS CASEIRAS** para a quantificação e o entrevistado reportar que bebeu quantidades diferentes no mesmo copo ou chávena, ex.: bebeu 2 meios copos e 1 copo cheio de vinho, deverá selecionar o copo que mais se assemelha ao copo usado pelo participante (A, B, C ou D) e posteriormente aparecerá uma janela para registar o **VALOR DE CONSUMO**. Neste campo deverá ser registado o **número de copos com a mesma quantidade** de líquido ingerido. No exemplo dado anteriormente o número a registar será 2 (2 meios copos e 1 copo cheio).



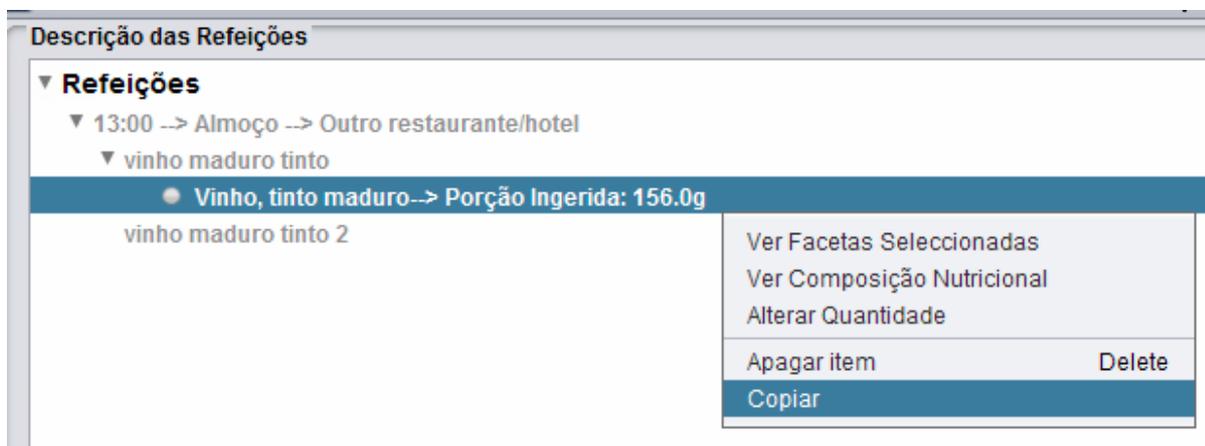
De seguida aparecerá uma janela com 4 opções indicativas da quantidade de líquido no copo, das quais deverá selecionar a reportada pelo entrevistado. No seguimento do raciocínio anterior deverá ser escolhida a **fração $\frac{1}{2}$** (2 meios copos):



Neste ponto temos 2 meios copos registados e 1 copo cheio por registar. De seguida deverá retornar à **QUICK LIST** e adicionar um item à refeição em questão com o mesmo nome seguido de “2”. No presente exemplo, inicialmente registou-se na **QUICK LIST** “vinho maduro tinto”, pelo que nesta fase deverá proceder-se ao registo de um novo item intitulado “vinho maduro tinto 2” conforme imagem abaixo:



e prosseguir para o painel **DESCRIÇÃO COMPLETA DAS REFEIÇÕES**. O próximo passo será copiar o alimento “vinho maduro tinto” anteriormente selecionado na lista de alimentos e colar com facetas no item “vinho maduro tinto 2”:



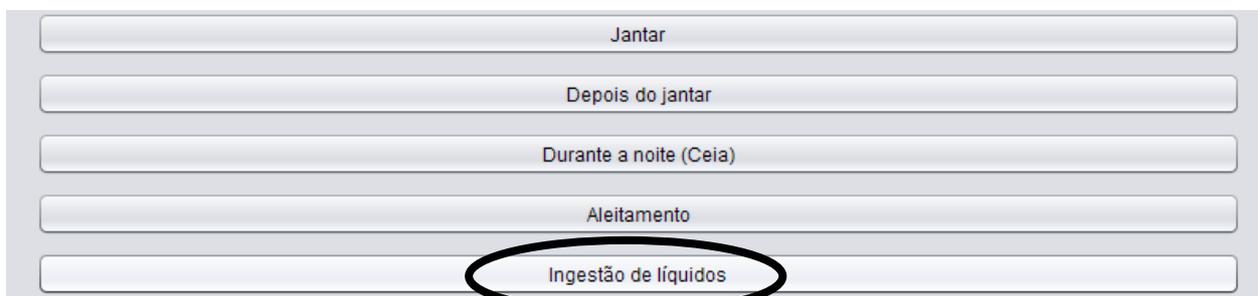
Por fim deverá quantificar a porção em falta (1 copo cheio) selecionando o mesmo copo através das letras disponíveis para o efeito, digitar “1” no valor de consumo e selecionar “1” nas frações :

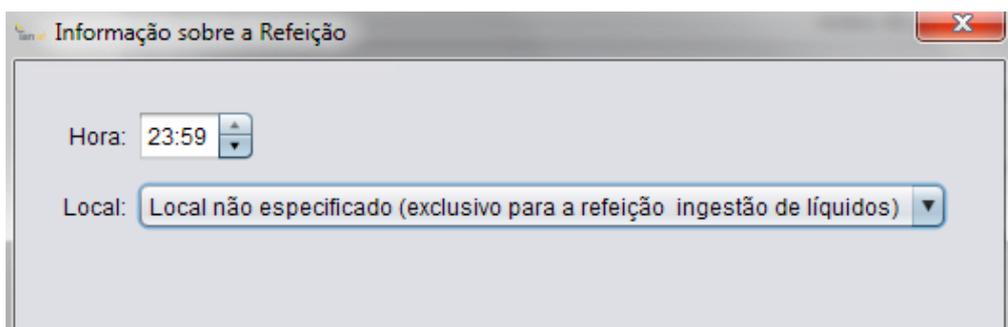


O painel **DESCRIÇÃO COMPLETA DE REFEIÇÕES** apresentará o seguinte aspeto:



Quando o entrevistado **não consegue identificar os momentos de consumo ou quantificar** o consumo em cada momento, então, o consumo de água ou outros líquidos entre refeições deve ser associado à refeição **“INGESTÃO DE LÍQUIDOS”**, assinalada a hora **23:59 h** para esta refeição e escolher **LOCAL NÃO ESPECIFICADO**.



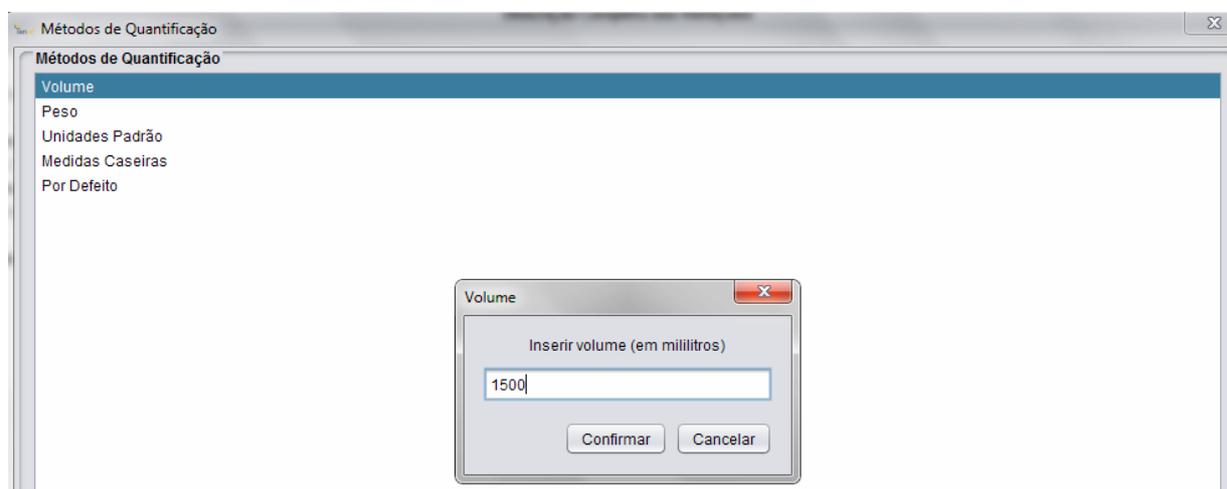


Informação sobre a Refeição

Hora: 23:59

Local: Local não especificado (exclusivo para a refeição ingestão de líquidos)

CASO 2: O entrevistado sabe que bebeu 1,5 L de água ao longo do dia, pois diariamente traz consigo uma garrafa que bebe na sua totalidade até ao final do dia, porém não consegue especificar horas de consumo ou locais de consumo nem associar a qualquer refeição feita ao longo do dia. Para este caso, no final do preenchimento da **QUICK LIST** deverá ser selecionada a refeição **INGESTÃO DE LÍQUIDOS, registado o horário 23:59 h** selecionado como local de consumo **LOCAL NÃO ESPECIFICADO**. Posteriormente prossegue para o painel **DESCRIÇÃO COMPLETA DE REFEIÇÕES**, seleciona a água na lista de alimentos e quantifica através de **VOLUME** registando 1500ml:



Métodos de Quantificação

Métodos de Quantificação

Volume

Peso

Unidades Padrão

Medidas Caseiras

Por Defeito

Volume

Inserir volume (em mililitros)

1500

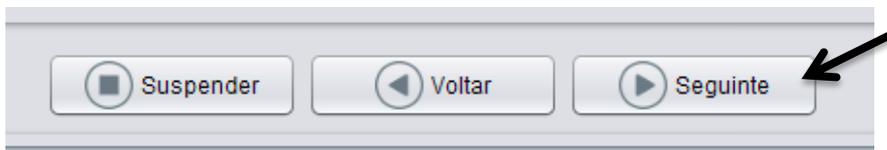
Confirmar Cancelar

- ▼ 23:59 -> Ingestão de líquidos -> Local não especificado (exclusivo para a refeição ingestão de líquidos)
- ▼ água
 - Água, mineral não gaseificada-> Porção Ingerida: 1500.0g

CASO 3: O entrevistado sabe que bebeu 1,5 L de água ao longo do dia para além de 2 copos de água (um ao almoço e um ao jantar). Porém, não consegue especificar horas de consumo dos 1,5 L de água, ou locais de consumo, nem associar a qualquer outra refeição feita ao longo do dia. Para este caso, deverá registar um copo de água associado ao almoço, um copo de água associado ao jantar e no final do preenchimento da **QUICK LIST** deverá selecionar a refeição **INGESTÃO DE LÍQUIDOS, digitar o horário 23:59 h** e selecionar como local de consumo: **LOCAL NÃO ESPECIFICADO**. Posteriormente quantifica com **VOLUME**, inserindo 1500 ml no campo respetivo.

4.4. FINALIZAR ENTREVISTA

Quando a **DESCRIÇÃO COMPLETA DAS REFEIÇÕES** estiver finalizada (quando todos os itens de todas as refeições tiverem os tópicos para os respetivos alimentos ou receitas) deverá clicar em "SEGUINTE".

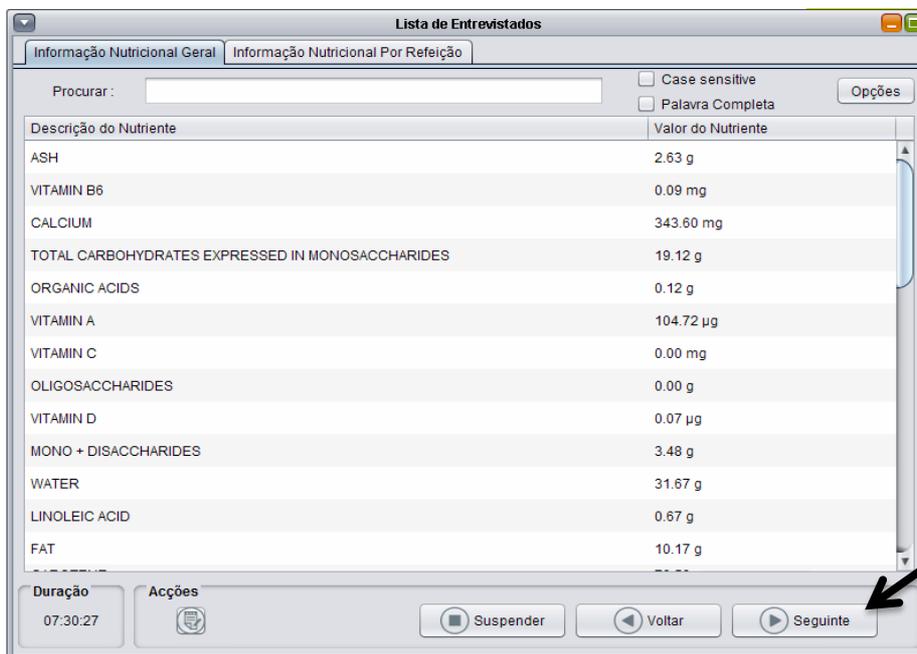


Aparecerá um painel com a seguinte questão:

"Lembra-se de mais algum alimento que possa ter ingerido entre as 00:00 h e as 24:00 h do dia de ontem, mesmo que em quantidade reduzida, por exemplo enquanto cozinhava, ou conduzia ou fazia compras, ou fazia limpezas, ou via televisão?"

Em caso afirmativo deverá clicar em **SIM** e retroceder até à **QUICK LIST** a fim de se acrescentarem os alimentos esquecidos.

Em caso negativo deverá clicar em **NÃO** e o *software* passará para a janela da **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL** na qual poderá consultar a **INFORMAÇÃO NUTRICIONAL GERAL** do dia alimentar completo ou **INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR REFEIÇÃO**. Seguidamente deverá clicar em **SEGUINTE**:

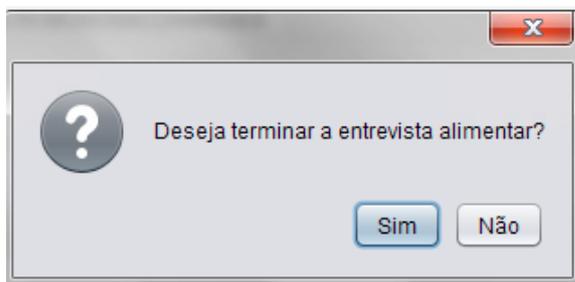


Descrição do Nutriente	Valor do Nutriente
ASH	2.63 g
VITAMIN B6	0.09 mg
CALCIUM	343.60 mg
TOTAL CARBOHYDRATES EXPRESSED IN MONOSACCHARIDES	19.12 g
ORGANIC ACIDS	0.12 g
VITAMIN A	104.72 µg
VITAMIN C	0.00 mg
OLIGOSACCHARIDES	0.00 g
VITAMIN D	0.07 µg
MONO + DISACCHARIDES	3.48 g
WATER	31.67 g
LINOLEIC ACID	0.67 g
FAT	10.17 g



O entrevistador deverá verificar se os resultados obtidos se enquadram dentro da normalidade ou se existem discrepâncias significativas que indicam erros no registo da informação.
Caso existam, a entrevista deverá ser retificada.

Após o clique aparecerá o pedido de confirmação do término da entrevista:



5. CONTROLO DE QUALIDADE FINAL (DURANTE A ENTREVISTA)

Como a informação alimentar é inserida diretamente no *software*, a verificação da validade da informação em tempo real durante a entrevista encontra-se facilitada. Um peso máximo foi definido para cada alimento e receita. Esta variável será utilizada para controlar a qualidade da quantificação durante a recolha da informação. Se esta quantidade for excedida aparecerá um alerta.

Será ainda lembrado ao entrevistador se perguntou e registou a ingestão de suplementos alimentares.

No fim da entrevista o *software* fornece ainda a ingestão energética e de macronutrientes de cada participante para o dia avaliado. Se esta ingestão estiver fora dos normais limites de ingestão, as quantidades registadas durante a entrevista serão verificadas. Informação nutricional de novos alimentos ou receitas não será integrada na estimativa. A informação sobre a quantidade de novos alimentos ou receitas, registada como comentário em texto livre, será verificado continuamente por codificadores especializados na área.

LISTA DE PÃES: CORRESPONDÊNCIA À LISTA DE ALIMENTOS DO SOFTWARE

DESIGNAÇÕES PÃO	CORRESPONDÊNCIA À LISTA DE ALIMENTOS
Padas de Pão	Pão de trigo
Pão de Mafra	Pão de água
Pão de Santo António	Pão de trigo
Pão de UI (Oliveira de Azeméis)	Pão de trigo
Pão Alentejano	Pão de trigo
Pão da Guarda	Pão de centeio
Pão de Barroso	Pão de centeio
Pão de Sabugueiro (Seia)	Pão de mistura
Pão de Escalhão	Pão de mistura
Pão de Padronelo (Amarante)	Pão de mistura
Pão de Ílhavo (Aveiro)	Pão de trigo
Pão da Bairrada	Pão de trigo
Broa Vil Moinhos (Viseu)	Broa de Avintes
Pão de Rio Maior	Pão de trigo
Caralhotas (Almeirim)	Pão de trigo
Bola rústica	Pão de água

ANEXO 7. LISTA DE ALIMENTOS E SUPLEMENTOS ALIMENTARES

BATATAS E OUTROS TUBÉRCULOS	5
MISTURAS E OUTROS TUBÉRCULOS NÃO CLASSIFICADOS	5
BATATAS.....	5
VEGETAIS	5
SALADAS/VEGETAIS NÃO CLASSIFICADOS, MISTURA DE SALADAS/VEGETAIS	5
VEGETAIS DE FOLHA (EXCETO COUVES)	5
VEGETAIS FRUTOS.....	5
VEGETAIS RAÍZES.....	5
COUVES	5
COGUMELOS	6
GRÃOS E VEGETAIS COM VAGEM	6
ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, ALHO.....	6
VEGETAIS COM TALO, REBENTOS	6
LEGUMINOSAS.....	6
LEGUMINOSAS	6
FRUTA, FRUTOS GORDOS E SEMENTES.....	6
FRUTA, FRUTOS GORDOS E SEMENTES NÃO CLASSIFICADAS, MISTURA DE FRUTAS, FRUTOS GORDOS E SEMENTES ...	6
FRUTA.....	6
FRUTOS GORDOS E SEMENTES (+ CREMES DE FRUTOS GORDOS PARA BARRAR).....	7
AZEITONAS	7
PRODUTOS LÁCTEOS E SUBSTITUTOS	7
BEBIDAS COM LEITE COMBINADAS COM BEBIDAS À BASE DE LEITE OU NÃO CLASSIFICADAS	8
LEITE NÃO FERMENTADO E BEBIDAS À BASE DE LEITE	8
LEITE FERMENTADO, BEBIDAS À BASE DE LEITE E BEBIDAS DE IOGURTE.....	8
SUBSTITUTOS DE LEITE E SUBSTITUTOS DE PRODUTOS LÁCTEOS	8
FÓRMULAS REGULARES	8
REGULAR, TRANSIÇÃO	8
REGULAR, CRESCIMENTO.....	8
HIPO-ALERGÉNICAS, LACTENTES.....	8
HIPO-ALERGÉNICAS, TRANSIÇÃO	9
HIPO-ALERGÉNICAS, CRESCIMENTO	9
HIPO-ALERGÉNICAS, 0-3 ANOS	9
ANTI-REGURGITAÇÃO, LACTENTES	9
ANTI-REGURGITAÇÃO, TRANSIÇÃO.....	9
ANTI-REGURGITAÇÃO, 0-3 ANOS.....	9
PREMATUROS	9
PREVENÇÃO CÓLICAS / OBSTIPAÇÃO / DISTÚRBIOS GASTROINTESTINAIS, LACTENTES.....	9
PREVENÇÃO CÓLICAS / OBSTIPAÇÃO / DISTÚRBIOS GASTROINTESTINAIS, TRANSIÇÃO	9
PREVENÇÃO CÓLICAS / OBSTIPAÇÃO / DISTÚRBIOS GASTROINTESTINAIS, 0-3 ANOS	9
ANTI-DIARREIA, 0-3 ANOS.....	9
INTOLERÂNCIA À LACTOSE, 0-3 ANOS	9
SACIEDADE, LACTENTES	9
ESPESSANTE	9
IOGURTE.....	9
QUEIJO BRANCO, PETIT SUISES, QUEIJO FRESCO.....	10
QUEIJO (INCLUINDO QUEIJOS DE BARRAR)	10
SOBREMESAS COM NATAS, PUDINS (À BASE DE LEITE).....	10
NATAS LÁCTEAS E NÃO LÁCTEAS, CREMES	11
NATAS LÁCTEAS E CREMES	11

NATAS NÃO LÁCTEAS E CREMES	11
GELADOS E SUBSTITUTOS, GELADOS À BASE DE ÁGUA E GELO.....	11
GELADOS (À BASE DE LEITE).....	11
SUBSTITUTOS DE GELADO.....	11
GELADOS À BASE DE ÁGUA/GELO.....	11
CEREAIS E DERIVADOS.....	11
FARINHAS, AMIDOS, FLOCOS, SEMOLINA USADOS COMO FARINHA	11
MASSA, ARROZ, OUTROS GRÃOS.....	12
PÃO E TOSTAS.....	12
PÃO	12
TOSTAS.....	13
CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO.....	13
MASSA PARA PÃO E PASTELARIA (MASSA FOLHADA, MASSA QUEBRADA, MASSA PIZZA)	13
CEREAIS INFANTIS	13
CARNE, DERIVADOS E SUBSTITUTOS.....	14
CARNE E DERIVADOS NÃO CLASSIFICADOS E CARNE E DERIVADOS COMBINADOS	14
MAMÍFEROS NÃO CLASSIFICADOS, MISTURAS DE MAMÍFEROS E OUTROS MAMÍFEROS	14
CARNE DE VACA	14
VITELA	15
PORCO.....	15
BORREGO/ CARNEIRO	16
CAVALO	16
CABRA	16
COELHO.....	17
NÃO CLASSIFICADOS E OUTRAS AVES.....	17
FRANGO, GALINHA.....	17
PERU.....	17
PATO	17
GANSO.....	17
CARNE DE CAÇA	17
CARNE PROCESSADA.....	17
ORGÃOS E VÍSCERAS	18
SUBSTITUTOS DE CARNE	18
PEIXE, MARISCO E ANFÍBIOS	18
PEIXE E DERIVADOS NÃO CLASSIFICADOS E PEIXE E DERIVADOS COMBINADOS	18
PEIXE	19
CRUSTÁCEOS E MOLUSCOS.....	20
DERIVADOS DE PEIXE, PEIXE PANADO	20
ANFÍBIOS E REPTAIS	20
OVOS E DERIVADOS.....	20
OVOS.....	20
ÓLEOS E GORDURAS.....	20
GORDURAS NÃO CLASSIFICADAS E GORDURAS COMBINADAS	20
ÓLEOS VEGETAIS	20
MANTEIGA	21
MARGARINAS E GORDURAS PARA COZINHAR	21
OUTRAS GORDURAS ANIMAIS (INCLUINDO ÓLEOS DE PEIXE).....	21
AÇÚCAR E CONFEITARIA.....	21
ITENS DE CONFEITARIA NÃO CLASSIFICADOS OU ITENS DE CONFEITARIA COMBINADOS	21
AÇÚCAR, MEL, DOCE, CALDA DE AÇÚCAR	21
CHOCOLATE, TABLETES DE CHOCOLATE, CONFETES	21
DOCES DE CONFEITARIA	22

BOLOS E BISCOITOS DOCES	22
BOLOS, TARTES, PRODUTOS DE PASTELARIA, PUDINS (NÃO À BASE DE LEITE)	22
BOLOS SECOS, BISCOITOS DOCES	22
BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS	23
BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS NÃO CLASSIFICADAS E BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS COMBINADAS	23
SUMOS DE FRUTA E SUMOS DE VEGETAIS	23
BEBIDAS COM GÁS/REGRIGERANTES/BEBIDAS ISOTÓNICAS, CONCENTRADOS DILUÍDOS	23
CAFÉ, CHÁ E INFUSÕES DE ERVAS	24
CAFÉ	24
CHÁ	24
INFUSÕES DE ERVAS	24
CHICÓRIA, SUBSTITUTOS	24
ÁGUAS	24
BEBIDAS ALCOÓLICAS	24
NÃO CLASSIFICADAS, COCKTAILS E PONCHES	24
VINHO, CIDRA, VINHOS DE FRUTA	24
VINHOS GENEROSOS (SHERRY, PORTO, VERMOUTH)	25
CERVEJA	25
BEBIDAS ESPIRITUOSAS, BRANDY	25
BEBIDAS DE ANIS (PASTIS,..)	25
LICORES	25
CONDIMENTOS, ESPECIARIAS, MOLHOS E LEVEDURAS	25
CONDIMENTOS E ESPECIARIAS NÃO CLASSIFICADOS OU CONDIMENTOS E ESPECIARIAS COMBINADOS	25
MOLHOS DE TOMATE	25
MOLHOS PARA TEMPERAR, MAIONESE E MOLHOS SIMILARES	25
CREMES DE BARRAR À BASE DE MAIONESE	26
LEVEDURAS	26
ESPECIARIAS, ERVAS E AROMATIZANTES	26
CONDIMENTOS	26
SOPAS E CALDOS NÃO CLASSIFICADOS OU SOPAS E CALDOS COMBINADOS	26
Caldo, n.e.	26
DIVERSOS	26
ALIMENTOS DIVERSOS NÃO CLASSIFICADOS OU ALIMENTOS DIVERSOS COMBINADOS	27
PRODUTOS E PRATOS VEGETARIANOS	27
PRODUTOS DIETÉTICOS	27
ADOÇANTES ARTIFICIAIS	27
SNACKS SALGADOS	27
SNACKS, BISCOITOS E BATATAS FRITAS	27
SALGADOS RECHEADOS, SALGADINHOS, CROISSANTS	27
OUTROS	27
SUPLEMENTOS	27

BATATAS E OUTROS TUBÉRCULOS
MISTURAS E OUTROS TUBÉRCULOS NÃO CLASSIFICADOS
Tubérculo, n.e.
Mandioca
Batata doce
Inhame
Noisettes
Batata doce, assada
BATATAS
Batata, n.e.
Batata, crua
Batata, crua, congelada pré-frita
Batata, assada no forno
Batata, assada com pele, sem sal, só a polpa
Batata, puré, caseiro
Batata, puré, preparado instantâneo
Batata, estufada com cebola, azeite e óleo alimentar
Batata, frita, congelada pré-frita
Batata, produto n.e.
Batata, waffle
Batata, croquete
VEGETAIS
SALADAS/VEGETAIS NÃO CLASSIFICADOS, MISTURA DE SALADAS/VEGETAIS
Palmito
Espinafres, bolinhas
Cenoura, bolinhas
Douradinhos, vegetais
Boiã, vegetais
Jardineira, legumes, comercial
VEGETAIS DE FOLHA (EXCETO COUVES)
Vegetais, de folha n.e.
Acelga
Chicória, crua
Endívia
Alfava
Alface, n.e.
Alface, crua
Alface, frisada
Alface, roxa
Canónigos
Rabanete, folhas
Algas
Espinafres, crus
Grelos, de couve crus
Grelos, de nabo crus
Grelos, de couve cozidos
Grelos, de nabo cozidos
Videira, folhas
Agrião, cru
Beldroegas
Rúcula

VEGETAIS FRUTOS
Vegetais, frutos n.e.
Tomate, n.e.
Tomate, cru
Tomate, conserva ao natural
Tomate, concentrado
Tomate, polpa
Pepino, cru
Pepino, picle
Pimento, n.e.
Pimento, cru
Pimento, grelhado
Malagueta, n.e.
Malagueta, verde
Malagueta, vermelha
Beringela, crua
Beringela, grelhada com azeite
Alcachofra, crua
Alcachofra, cozida
Abóbora, n.e.
Abóbora, crua
Abóbora, menina
Chila
Cabaça
Quiabo
Fruta-pão
Alcaparras
Curgete, crua
Curgete, frita com óleo alimentar
Abacate
Ervilhas, vagens cruas
Ervilhas, vagens cozidas
Chuchu
VEGETAIS RAÍZES
Raízes, n.e.
Beterraba, raiz, crua
Beterraba, raiz, cozida sem sal
Cenoura, crua
Rábano
Rabanete, cru n.e.
Rabanete, vermelho
Rabanete, branco
Nabo, raiz cru
COUVES
Couve, n.e.
Couve, roxa crua
Couve, lombarda crua
Couve, branca crua
Couve, portuguesa crua
Chucrute, repolho fermentado
Brócolos, crus
Couve-flor, crua
Couve-de-Bruxelas, crua

Couve, galega crua
COGUMELOS
Cogumelos, n.e.
Cogumelos frescos, crus
Cogumelos, enlatados, escorridos
Cogumelos, selvagens n.e.
Cogumelos, fritos com óleo alimentar
GRÃOS E VEGETAIS COM VAGEM
Milho, grão seco cru
Milho, amido, pó
Milho, conserva
Milho, doce, bebé
Favas, secas cruas
Favas, frescas cruas
Feijão-verde, fresco cru
Favas, secas cozidas, demolhadas
Favas, frescas cozidas
ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, ALHO
Cebola, crua
Cebolinho
Alho, cru
Alho, em pó
Alho-francês, cru
VEGETAIS COM TALO, REBENTOS
Vegetais, com talo n.e.
Espargos, crus
Espargos, cozidos
Bambu, rebentos
Aipo, cru
Rebentos, n.e.
Alfafa, rebentos
Soja, rebentos
Ruibarbo
LEGUMINOSAS
NÃO CLASSIFICADAS
LEGUMINOSAS
Feijão, n.e.
Feijão, frade, feijão miúdo, cru
Feijão, manteiga cru
Feijão, manteiga, feijoada com carne de porco
Feijão, manteiga, feijoada com carne de porco e de vaca
Feijão, branco cru
Feijão, catarino
Feijão, preto
Feijão, vermelho seco cru
Ervilhas, n.e.
Ervilhas, secas cruas
Ervilhas, grão, frescas cruas
Ervilhas, grão, congeladas cruas
Grão-de-bico, cru
Lentilhas, secas cruas
Feijão, soja
Soja, grão seco cru

Tremoço, cozido sem sal
Tremoço, cozido e salgado
Feijão, frade, feijão miúdo, cozido, demolhado
Feijão, manteiga cozido, demolhado
Feijão, branco cozido, demolhado
Ervilhas, secas cozidas
Ervilhas, grão, frescas cozidas
Ervilhas, grão, congeladas cozidas
Grão-de-bico, cozido, demolhado
Lentilhas, secas cozidas
Soja, cozida sem sal
FRUTA, FRUTOS GORDOS E SEMENTES
FRUTA, FRUTOS GORDOS E SEMENTES NÃO CLASSIFICADAS, MISTURA DE FRUTAS, FRUTOS GORDOS E SEMENTES
Limão, casca
Laranja, casca
Frutos, mistura, gordos e desidratados
Frutos, mistura, gordos, desidratados e sementes
Frutos, mistura, gordos e passas
Mistura, amendoins e passas
Mistura, emendoins, passas e pedaços de chocolate
Boião, fruta, comercial
Boião, fruta e cereais, comercial
FRUTA
Maçã, cozida com açúcar
Maçã, cozida sem açúcar
Maçã, assada com açúcar
Maçã, assada sem açúcar
Pêra, cozida com açúcar
Pêra, cozida sem açúcar
Pêra, conserva em calda de açúcar
Fruta, n.e.
Frutos vermelhos, n.e.
Maçã, n.e.
Maçã, com casca
Maçã, sem casca
Maçã, seca
Pêra, 5 variedades
Marmelo
Fruta, caroço n.e.
Alperce
Pêssego, 2 variedades
Pêssego, conserva em calda de açúcar
Nectarina
Ameixa, n.e.
Ameixa, branca
Ameixa, encarnada
Ameixa, rainha Cláudia
Ameixa, seca
Ameixa, conserva em calda de açúcar
Cereja, 4 variedades
Cereja, conserva em calda de açúcar
Acerola

Ginja
Bagos, n.e.
Morango
Mirtilo
Amora
Framboesa, n.e.
Framboesa, silvestre
Groselha, n.e.
Groselha, preta
Groselha, vermelha
Arando
Uvas, n.e.
Uvas, brancas, 5 variedades
Uvas, tintas, 5 variedades
Uvas, secas, passas
Fruta, citrinos n.e.
Limão
Lima
Laranja, 3 variedades
Toranja
Clementina
Tangerina
Tângera
Melão, 3 variedades
Meloa
Melancia
Fruta, exótica n.e.
Banana
Ananás
Ananás, conserva em calda de açúcar
Kiwi
Manga
Goiaba
Papaia
Tâmara, fresca
Tâmara, desidratada
Figo, fresco, 5 variedades
Figo, seco
Romã
Damasco, fresco
Damasco, desidratado
Damasco, conserva em calda de açúcar
Líchia
Nêspera
Carambola
Maracujá
Fisális
Dióspiro
Tamarindo
Anona
Bagas de Goji

FRUTOS GORDOS E SEMENTES (+ CREMES DE FRUTOS GORDOS PARA BARRAR)
Castanha, assada com sal
Tahini, pasta
Frutos, gordos n.e.
Mistura, frutos, gordos n.e.
Mistura salgada, frutos, gordos
Mistura não salgada, frutos, gordos,
Amêndoa, n.e.
Amêndoa, miolo, com pele não salgada
Amêndoa, miolo, torrada, sem pele não salgada
Amêndoa, salgada
Amêndoa, não salgada n.e.
Caju, n.e.
Caju, não salgado
Caju, salgado, torrado
Castanha, miolo
Castanha, pilada
Coco, polpa
Coco, desidratado, ralado
Avelã, miolo
Noz, miolo
Amendoim, n.e.
Amendoim, miolo
Amendoim, miolo, torrado sem sal
Amendoim, miolo, torrado com sal
Pistácio, n.e.
Pistácio, salgado, torrado
Pistácio, não salgado
Sementes, n.e.
Linhaça, sementes
Melão, sementes
Abóbora, sementes
Sésamo, sementes
Girassol, sementes
Papoila, sementes
Chia, sementes
Alpista, sementes
Sementes, mistura
Pinhão, miolo
Manteiga de amendoim
AZEITONAS
Azeitonas, n.e.
Azeitonas, verdes
Azeitonas, pretas
Azeitonas, recheadas
Patê, azeitonas
PRODUTOS LÁCTEOS E SUBSTITUTOS
PRODUTOS LÁCTEOS NÃO CLASSIFICADOS E MISTURA DE PRODUTOS LÁCTEOS NÃO CLASSIFICADOS
LEITE, BEBIDAS À BASE DE LEITE E BEBIDAS DE LEITE FERMENTADO

BEBIDAS COM LEITE COMBINADAS COM BEBIDAS À BASE DE LEITE OU NÃO CLASSIFICADAS
Caseína
LEITE NÃO FERMENTADO E BEBIDAS À BASE DE LEITE
Leite, n.e.
Leite, cabra cru
Leite, ovelha cru
Leite, vaca magro
Leite, vaca meio gordo
Leite, vaca gordo
Leite, vaca em pó gordo
Leite, vaca em pó meio gordo
Leite, vaca em pó magro
Leite, vaca condensado
Leite, vaca evaporado
Leite, humano, colostro
Leite, humano, transição
Leite, humano
Leite, 0% lactose
Leite, baixo teor em lactose
Leite, digestão fácil, baixo em lactose e enriquecido com fibras, vitaminas e antioxidantes
Leite, especial mamãs, enriquecido em cálcio e 12 vitaminas, incluindo ácido fólico
Leite, vaca esterilizado achocolatado meio gordo
Leite, escolar n.e.
Leite, escolar achocolatado
Leite, escolar não achocolatado
Bebida, à base de leite n.e.
Batido de leite
Bebida, láctea à base de malte
LEITE FERMENTADO, BEBIDAS À BASE DE LEITE E BEBIDAS DE IOGURTE
Leite, fermentado n.e.
Leite, fermentado, com esteróis ou estanois, do tipo danacol
Leite, fermentado, com l-casei, do tipo actimel
Leitelho
Kefir
SUBSTITUTOS DE LEITE E SUBSTITUTOS DE PRODUTOS LÁCTEOS
Bebida, coco
Bebida, arroz
Bebida, aveia
Iogurte, soja
Sobremesa, soja
Bebida, soja n.e.
Bebida, soja, natural, sem açúcar e sem sal
Bebida, soja com açúcar, sal e aromas
Bebida, soja, com açúcar, cálcio, sal e aromas
FÓRMULAS INFANTIS
FÓRMULAS REGULARES
Regular, Lactentes, n.e.
Novalac Premium 1, Novalac

Novalac N1, Novalac
Aptamil 1 com Pronutra+, Aptamil
Milkid 1, Milkid
Enfalac Premium com LIPIL DHA 1, Enfalac
NAN 1, Nestlé
Miltina 1, Miltina
Nidina Expert 1, Nestlé
Nutribén Natal, Nutribén
Leite para lactentes Bio 1, Holle
Optima, Lait nourisson Bio 1, Babybio
REGULAR, TRANSIÇÃO
Regular, Transição, n.e.
Novalac Premium 2, Novalac
Novalac N2, Novalac
Aptamil 2, Aptamil
Aptamil 2 com Pronutra+, Aptamil
Nuribén Continuação 2, Nutribén
Milkid 2, Milkid
Enfalac Premium com LIPIL DHA 2, Enfalac
Miltina 2, Miltina
NAN 2, Nestlé
NAN 3, Nestlé
Nidina Expert 2, Nestlé
Leite de transição Essencial 2, Continente
Leite de transição Essencial 3, Continente
Leite de transição Bio 2, Holle
Leite de transição a base de leite de cabra Bio 2, Holle
Optima, Lait suite Bio 2, Babybio
REGULAR, CRESCIMENTO
Regular, Crescimento, n.e.
Novalac N3, Novalac
Novalac Premium 3, Novalac
Aptamil Junior 5, Aptamil
Aptamil 3 com Pronutra+, Aptamil
Aptamil Junior 4 com Pronutra+, Aptamil
Nutribén Crescimento 3, Nutribén
Milkid 3, Milkid
Enfalac Premium 3, Enfalac
NAN 4 + Crescidos, Nestlé
Nidina Expert + Crescidos, Nestlé
Leite de continuação Bio 3, Holle
Leite de crescimento Bio 4, Holle
Miltina Junior, Miltina
Aptamil 4 Junior com Pronutra+ Bolacha Maria, Aptamil
Optima, Croissance 3, Babybio
HIPO-ALERGÉNICAS, LACTENTES
Hipo-alérgica, Lactentes, n.e.
Aptamil HA 1, Aptamil
Aptamil Pepti 1, Aptamil
Nutramigen 1 LGG Lipil, Nutramigen
NAN H.A. 1, Nestlé
Mead Johnson PFD 1, Mead Johnson

HIPO-ALERGÉNICAS, TRANSIÇÃO
Hipo-alérgica, Transição, n.e.
Aptamil HA 2, Aptamil
Aptamil Pepti 2, Aptamil
Nutramigen 2 LGG Lipil, Nutramigen
NAN H.A.2, Nestlé
HIPO-ALERGÉNICAS, CRESCIMENTO
Hipo-alérgica, Crescimento, n.e.
Aptamil Pepti Junior, Aptamil
HIPO-ALERGÉNICAS, 0-3 ANOS
Hipo-alérgica, 0-3 anos, n.e.
Novalac HA Confort, Novalac
Novalac Rice, Novalac
Nutribén Natal H.A., Nutribén
Milkid HA, Milkid
S-26 HA, Wyeth
Enfalac H.A. Digest, Enfalac
Miltina HA com LC-PUFAs, Miltina
Althéra, Nestlé
Nutribén Hidrolisado, Nutribén
ANTI-REGURGITAÇÃO, LACTENTES
Anti-regurgitação, Lactentes, n.e.
Aptamil AR 1, Aptamil
Enfalac A.R. 1, Enfalac
Nutribén Natal A.R. 1, Novalac
ANTI-REGURGITAÇÃO, TRANSIÇÃO
Anti-regurgitação, Transição, n.e.
Aptamil AR 2, Aptamil
Enfalac A.R. 2, Enfalac
ANTI-REGURGITAÇÃO, 0-3 ANOS
Anti-regurgitação, 0-3 anos, n.e.
Novalac AR, Novalac
Novalac AR Digest, Novalac
Milkid A.R., Milkid
Miltina AR, Miltina
Nidina Expert H.A./A.R., Nestlé
PREMATUROS
Prematuros, n.e.
Aptamil Prematil, Aptamil
PreNAN Stage 1, Nestlé
PreNAN Stage 2 PDF, Nestlé
Aptamil PDF, Aptamil
PREVENÇÃO CÓLICAS / OBSTIPAÇÃO / DISTÚRBIOS GASTROINTESTINAIS, LACTENTES
Prevenção cólicas / Obstipação / Distúrbios gastrointestinais, Lactentes, n.e.
Aptamil Confort 1, Aptamil
Nutribén A.O. Confort 1, Nutribén
NAN Confort 1, Nestlé
Nutribén A.C. Confort 1, Nutribén
PREVENÇÃO CÓLICAS / OBSTIPAÇÃO / DISTÚRBIOS GASTROINTESTINAIS, TRANSIÇÃO
Prevenção cólicas / Obstipação / Distúrbios gastrointestinais,

Transição, n.e.
Aptamil Confort 2, Aptamil
Nutribén A.O. Confort 2, Nutribén
NAN Confort 2, Nestlé
PREVENÇÃO CÓLICAS / OBSTIPAÇÃO / DISTÚRBIOS GASTROINTESTINAIS, 0-3 ANOS
Prevenção cólicas / Obstipação / Distúrbios gastrointestinais, 0-3 anos, n.e.
Novalac AO, Novalac
Novalac AC, Novalac
Miltina Digest, Miltina
Nidina Expert H.A. Confort, Nestlé
ANTI-DIARREIA, 0-3 ANOS
Anti-diarreia, 0-3 anos, n.e.
Novalac AD, Novalac
Novalac AD Plus, Novalac
Alfaré, Nestlé
INTOLERÂNCIA À LACTOSE, 0-3 ANOS
Intolerância à lactose, 0-3 anos, n.e.
Aptamil sem lactose, Aptamil
Nutribén Sem Lactose, Nutribén
S-26 Sem Lactose, Wyeth
Visoy Gold, Wyeth
Enfalac O-Lac, Enfalac
Nidina Expert AL 110 Sem Lactose, Nestlé
SACIEDADE, LACTENTES
Saciedade, Lactentes, n.e.
Novalac SA, Novalac
ESPESSANTE
Espessante, n.e.
Nutriton instant, Aptamil
LOGURTE
logurte, n.e.
logurte, de colher, n.e.
logurte, líquido, n.e.
logurte, sólido natural n.e.
logurte, sólido natural magro
logurte, sólido natural meio gordo
logurte, sólido natural meio gordo açucarado
logurte, sólido magro n.e.
logurte, sólido magro açucarado
logurte, sólido magro adoçado com edulcorante de síntese
logurte, sólido meio gordo n.e.
logurte, sólido meio gordo açucarado
logurte, cremoso magro n.e.
logurte, cremoso magro adoçado com edulcorante de síntese, com cereais
logurte, cremoso meio gordo n.e.
logurte, cremoso meio gordo açucarado
logurte, cremoso meio gordo açucarado, com fruta
logurte, cremoso meio gordo açucarado, com pedaços de fruta
logurte, cremoso gordo n.e.

logurte, cremoso gordo açucarado, com fruta
logurte, cremoso gordo açucarado, com cereais e fruta
logurte, cremoso gordo açucarado
logurte, líquido magro n.e.
logurte, líquido magro açucarado
logurte, líquido magro adoçado com edulcorante de síntese
logurte, líquido meio gordo n.e.
logurte, líquido meio gordo açucarado
logurte, bifidus
logurte, grego
logurte, biológico
QUEIJO BRANCO, PETIT SUISSES, QUEIJO FRESCO
Queijo, fresco n.e.
Queijo, fresco açucarado, sabor a chocolate, tipo suissinho
Queijo, fresco açucarado com sabor a fruta, tipo suissinho
Queijo, quark natural n.e.
Queijo, quark natural meio gordo
Queijo, quark natural magro
Queijo, quark açucarado magro com sabor a fruta
Queijo, quark açucarado n.e.
Queijo, coalhada
Ricotta
Requeijão, n.e.
Requeijão, 8% de proteína
Requeijão, 13% de proteína
QUEIJO (INCLUINDO QUEIJOS DE BARRAR)
Queijo, n.e.
Queijo, azul
Queijo, duro n.e.
Queijo, curado n.e.
Queijo, amanteigado n.e.
Queijo, creme para barrar
Queijo, fundido
Queijo, fundido 40% gordura
Queijo, Alcobça
Queijo, Alverca n.e.
Queijo, Alverca fresco
Queijo, Alverca curado
Queijo, brie
Queijo, cambozola
Queijo, camembert nacional
Queijo, cheddar
Queijo, edam
Queijo, emmental
Queijo, feta
Queijo, gouda
Queijo, gorgonzola
Queijo, gruyere
Queijo, havarti
Queijo, mascarpone
Queijo, mimolette
Queijo, mozzarella
Queijo, parmesão

Queijo, tipo philadelphia
Queijo, ilha
Queijo, Azeitão
Queijo, Évora
Queijo, flamengo n.e.
Queijo, flamengo 45% gordura
Queijo, flamengo 30% gordura
Queijo, serra n.e.
Queijo, serra fresco
Queijo, serra curado
Queijo, Serpa
Queijo, Rabaçal
Queijo, raclette
Queijo, roquefort
Queijo, cabra transmuntano
Queijo, Beira Baixa
Queijo, Nisa
Queijo, terrincho
Queijo, 4 queijos
SOBREMESAS COM NATAS, PUDINS (À BASE DE LEITE)
Pastéis, chila
Sobremesa láctea, n.e.
Leite creme
Pudim, flan comercial
Pudim, flan caseiro
Mousse, chocolate
Mousse, limão
Mousse, morango
Mousse, manga
Mousse, chocolate, sem natas
Pudim, n.e.
Pudim, leite
Pudim, leite e ovos
Pudim, abade priscos
Pudim, instantâneo em pó
Pudim, instantâneo preparado com leite n.e.
Pudim, instantâneo preparado com leite meio gordo
Pudim, instantâneo preparado com leite magro
Pudim, fruta
Tiramisú
Bavaroise
Arroz doce
Pannacotta
Sobremesa láctea, sem lactose
Aletria
Baba de camelo
Natas do céu
Farófias
Creme doce de natas
Creme de ovos
Semi-frio
Tarte, whisky
Charlotte

Migas, doces
Serradura
Papos de anjo
Quindim
NATAS LÁCTEAS E NÃO LÁCTEAS, CREMES
NATAS NÃO CLASSIFICADAS
NATAS LÁCTEAS E CREMES
Nata, n.e.
Nata, não maturada n.e.
Nata, não maturada pasteurizada
Nata, não maturada UHT
Nata, maturada n.e.
Nata, maturada pasteurizada
Nata, para bater pasteurizada
Nata, cremosa
Nata, coalhada
Nata, azeda
Creme fraiche
Nata, chantili, spray
Nata, carbonara
Nata, 3 queijos
Nata, sem lactose
Nata, chantili, spray, sem lactose
NATAS NÃO LÁCTEAS E CREMES
Nata, não láctea n.e.
Nata, soja
Nata, não láctea, spray
GELADOS E SUBSTITUTOS, GELADOS À BASE DE ÁGUA E GELO
GELADOS E GELADOS À BASE DE ÁGUA NÃO CLASSIFICADOS
GELADOS E GELADOS À BASE DE ÁGUA COMBINADOS
GELADOS (À BASE DE LEITE)
Gelado, n.e.
Gelado, leite
Gelado, caseiro com bolachas e natas
Gelado, caseiro com palitos la Reine
Gelado, iogurte
Gelado, feito com natas, à base de natas n.e.
Gelado, sobremesa n.e.
Gelado, sobremesa, tipo Vienetta
Gelado, sobremesa, tipo Romântica
Gelado, de pau n.e.
Gelado, de pau, tipo Solero
Gelado, de pau, coberto com chocolate, tipo Magnum clássico
Gelado, de pau, coberto com chocolate e frutos gordos, tipo Magnum amêndoa
Gelado, de pau, coberto com caramelo, tipo Magnum caramel
Gelado, de pau, coberto de bolacha e chocolate, tipo Feast
Gelado, de pau, metade coberto de chocolate, tipo Perna de pau
Gelado, de pau, sem cobertura, tipo Mini milk ou Epá
Gelado, de cone

Gelado, de cone, tipo Cornetto
Gelado, em barra n.e.
Gelado, em barra, coberto com chocolate
Gelado, em barra, tipo Buonty
Gelado, em barra, tipo Mars
Gelado, em barra, tipo Snickers
Gelado, em barra, tipo Twix
Gelado, tipo sundae
Gelado, tipo Mclurry
Gelado, cheesecake
Gelado, em sanduíche, tipo Magnum sandwich ou Maxibom
SUBSTITUTOS DE GELADO
Gelado, não lácteo n.e.
Gelado, à base de soja
Gelado, de pau, à base de soja
GELADOS À BASE DE ÁGUA/GELO
Gelado, à base de água n.e.
Gelado, água, sorvete
Gelado, tipo Calipo
CEREAIS E DERIVADOS
CEREAIS E DERIVADOS NÃO CLASSIFICADOS E CEREAIS E DERIVADOS COMBINADOS
FARINHAS, AMIDOS, FLOCOS, SEMOLINA USADOS COMO FARINHA
Farinha, n.e.
Farinha, trigo n.e.
Farinha, de trigo tipo 150
Farinha, trigo tipo 55
Farinha, trigo integral
Farinha, trigo, branca n.e.
Farinha, trigo, branca, auto-levedante
Farinha, trigo, branca, sem levedante
Farinha, trigo, semi-integral
Farinha, milho tipo 70
Farinha, grão-de-bico
Farinha, painço
Farinha, arroz
Farinha, arroz integral
Farinha, centeio n.e.
Farinha, centeio tipo 70
Farinha, centeio tipo 85
Farinha, cevada
Farinha, soja com baixo teor de gordura
Farinha, alfarroba
Farinha, mandioca
Farinha de pau, mandioca
Farinha, espelta
Farinha, araruta
Tapioca
Semolina
Farinha, amido de milho
Fécula, batata
Flocos, n.e.

Flocos, arroz
Flocos, cevada
Flocos, centeio
Flocos, painço
Flocos, soja
Flocos, aveia
Flocos, trigo
Sêmola, n.e.
Sêmola, milho
Sêmola, aveia
Sêmola, soja
Farelo, trigo
Farelo, soja
Gérmen, trigo
MASSA, ARROZ, OUTROS GRÃOS
Massa, n.e.
Massa, trigo
Massa, integral
Massa, sem glúten
Massa, para lasanha n.e.
Massa, para lasanha crua
Massa, para lasanha, verde
Massa, para lasanha, integral
Massa, macarrão
Massa, em fio n.e.
Massa, em fio, integrais
Massa, em fio, ovo
Massa, com ovo, crua
Massa, em fio, simples
Massa, esparguete n.e.
Massa, esparguete cru
Massa, esparguete, comum
Massa, esparguete, verde
Massa, esparguete tricolor
Massa, esparguete, integral
Massa, recheada
Massa, ravioli, recheado
Massa, tortellini, recheados n.e.
Massa, vermicelli, massa chinesa
Massa, fusilli
Massa, fusilli tricolor
Massa, meada
Massa, cotovelos
Massa, canelone
Massa, farfalle
Massa, farfalle tricolor
Massa, linguine
Massa, chinesa
Massa, fettuccini
Massa, ondas
Massa, penne
Massa, miúda, crua
Massa, tagliatelle

Massa, conchas
Arroz, n.e.
Arroz, comum cru
Arroz, carolino branqueado cru
Arroz, agulha
Arroz, basmati
Arroz, integral cru
Arroz, vermelho
Arroz, selvagem
Grãos, n.e.
Cevada, pérola
Trigo sarraceno
Grãos, trigo inteiros
Painço
Polenta
Cuscus
Grãos, quinoa
Bulgur
PÃO E TOSTAS
MISTURAS DE PÃO E TOSTAS NÃO CLASSIFICADAS
PÃO
Pão, n.e.
Pão, água
Pão, trigo, meio sal
Pão, trigo, carcaça
Pão, trigo integral
Pão, trigo integral com sementes de sésamo
Pão, trigo integral com soja
Pão, trigo integral com passas
Pão, cacete
Pão, chapata
Pão, brioche
Pão, leite, trigo
Pão, hambúrguer
Pão, cachorro
Pão, soja
Pão, mistura de trigo e centeio
Pão, alemão, Pumpernickel
Pão, centeio
Pão, centeio integral
Pão, milho
Pão, coração, trigo
Pão, chapati
Pão, gérmen de trigo
Pão, tortilha, mexicano
Pão, bolo do caco
Pão, indiano, Naan
Pão, bagel
Pão de forma, branco
Pão de forma, integral
Pão de forma, de trigo enriquecido
Pão de forma, de trigo com passas
Pão, escuro n.e.

Pão, integral n.e.
Pão, sem glúten n.e.
Pão, branco, sem glúten
Pão, escuro, sem glúten
Pão, sem côdea
Pão, côdea
Pão, pita n.e.
Pão, pita, branco
Pão, pita, integral
Broa, n.e.
Broa, milho
Broa, Avintes
Pão, branco, com sementes de girassol
TOSTAS
Tosta, n.e.
Tosta, trigo n.e.
Tosta, trigo simples
Tosta, trigo, sem sal
Tosta, trigo integral
Tosta, centeio
Gressino, palito de pão
Pão, ralado
CEREAIS DE PEQUENO-ALMOÇO
Cereais, de pequeno-almoço n.e.
Cereais, integral n.e.
Cereais, elevado teor de fibra, tipo Special K
Cereais, trigo integral tipo, All-Bran Flakes
Cereais, fruta e fibra
Cereais, flocos de trigo
Cereais, recheados
Cereais, trigo tufado
Cereais, arroz tufado
Cereais, tipo Fitness
Cereais, tipo Clusters
Cereais, tipo Golden Grahams
Cereais, tipo Chocapic
Cereais, tipo Estrelitas
Cereais, tipo Cheerios
Cereais, flocos de milho tipo Corn Flakes
Cereais, flocos de trigo tipo Nestum n.e.
Cereais, flocos de trigo com figos tipo Nestum
Cereais, flocos de trigo com mel tipo Nestum
Cereais, flocos de trigo, arroz e amêndoas com mel
Cereais, flocos de trigo e arroz enriquecidos com vitaminas, cálcio e ferro
Cereais, farelo n.e.
Cereais, farelo de trigo tipo All-Bran
Cereais, farelo, aveia
Cereais, muesli n.e.
Cereais, muesli, sem glúten
Cereais, muesli, trigo integral
Cereais, muesli, fruta e fibra
Cereais, muesli, frutos secos

Cereais, flocos de arroz
Cereais, flocos de aveia
Cereais, trigo integral tipo Weetabix
Barra de cereais, n.e.
Barra de cereais, trigo
Barra de cereais, aveia
Barra de cereais, fruta
Barra de cereais, chocolate
Barra de cereais, Fitness
Barra de cereais, muesli
Barra de cereais, frutos secos
Barra de cereais, frutos gordos
MASSA PARA PÃO E PASTELARIA (MASSA FOLHADA, MASSA QUEBRADA, MASSA PIZZA)
Massa, farinha n.e.
Massa, para pão, farinha branca
Massa, para pão, integral
Massa, para pizza
Massa, para pastelaria n.e.
Massa, para pastelaria, trigo
Massa, para pastelaria, integral
Massa, quebrada
Massa, quebrada para quiche
Massa, folhada
CEREAIS INFANTIS
Farinha láctea, n.e.
Farinha láctea, Maçã, +4 meses, Nutribén
Farinha láctea, Láctea frutas, +4 meses, Nutribén
Farinha láctea, Crescimento, +6 meses, Nutribén
Farinha láctea, 8 cereais e 4 frutas lácteas, +6 meses, Nutribén
Farinha láctea, 8 cereais e mel, +6 meses, Nutribén
Farinha láctea, Multicereais e mel Bolacha Maria lácteas, +6 meses, Nutribén
Farinha láctea, Cacau com Bolacha Maria, +12 meses, Nutribén
Farinha láctea, Cerelac, >6 meses, Nestlé
Farinha láctea, Cerelac 5 Frutos, >6 meses, Nestlé
Farinha láctea, Cerelac Maçã, >6 meses, Nestlé
Farinha láctea, Cerelac Pêra, >6 meses, Nestlé
Farinha láctea, Cerelac Banana Laranja, >6 meses, Nestlé
Farinha láctea, Os meus 1os pedacinhos de chocolate, 15-36 meses, Blédina
Farinha láctea, Bolacha Maria, 6-36 meses, Blédina
Farinha láctea, Frutos Variados, 6-36 meses, Blédina
Farinha láctea, Pêras, 4-36 meses, Blédina
Farinha láctea, Pêras e Maçãs, 6-36 meses, Blédina
Farinha láctea, Maçãs e Aveia, 6-36 meses, Blédina
Farinha láctea, 7 Cereais e Bolacha, 6-36 meses, Blédina
Farinha láctea, Arroz, 4-36 meses, Blédina
Farinha láctea, Milfarin, >6 meses, Milfarin
Farinha láctea, >6 meses, Continente
Farinha láctea, Banana e Laranja, Continente

Farinha láctea, pêra, Continente
Farinha láctea, maçã, Continente
Farinha láctea, 5 Frutos, Continente
Farinha láctea, Multifrutos, Pingo Doce
Farinha láctea, Pingo Doce
Farinha láctea, Dia
Farinha láctea, Hero Baby 8 Cereais com Mel, >6 meses, Hero
Farinha láctea, Multifrutos, > 6 meses, Auchan
Farinha láctea, > 6 meses, Auchan
Farinha láctea, Avó Rosa
Farinha não láctea, n.e.
Farinha não láctea, Primeira papa, +4 meses, Nutribén
Farinha não láctea, Multifrutas, +4 meses, Nutribén
Farinha não láctea, Creme de arroz, +4 meses, Nutribén
Farinha não láctea, Crescimento, +6 meses, Nutribén
Farinha não láctea, 8 cereais e mel, +6 meses, Nutribén
Farinha não láctea, 8 cereais e mel Bolacha Maria, +6 meses, Nutribén
Farinha não láctea, Flocos de trigo e frutas, Pequeno Almoço, +12 meses, Nutribén
Farinha não láctea, Cerelac 1ª Farinha Milho e Arroz, >4 meses, Nestlé
Farinha não láctea, Nestlé Expert Sinlac, Nestlé
Farinha não láctea, Cerelac 8 Cereais e Mel, >6 meses, Nestlé
Farinha não láctea, Cerelac Bolacha Maria, >6 meses, Nestlé
Farinha não láctea, Cerelac para preparar com leite, >6 meses, Nestlé
Farinha não láctea, Cerelac logurte 8 Cereais, >8 meses, Nestlé
Farinha não láctea, Cerelac logurte Maçã Pêra, >8 meses, Nestlé
Farinha não láctea, Cerelac logurte Morango Banana, >8 meses, Nestlé
Farinha não láctea, Os meus 1os Multicereais Júnior, 12-36 meses, Blédina
Farinha não láctea, 8 Cereais e Mel, 6-36 meses, Blédina
Farinha não láctea, 1ª Papa, 4-36 meses, Blédina
Farinha não láctea, Bolacha Maria, , Continente
Farinha não láctea, 8 Cereais e Mel, , Continente
Farinha não láctea, Hero Baby Multicereais com Espelta, > 6 meses, Hero
Farinha não láctea, Hero Baby Natur 8 Cereais com Mel, > 6 meses, Hero
Farinha não láctea, Hero Baby Natur Multicereais, > 6 meses, Hero
Farinha não láctea, Hero Baby Natur Cereais e Frutas, > 6 meses, Hero
Farinha não láctea, Hero Baby Natur Cereais com Bolacha Maria, > 6 meses, Hero
Farinha não láctea, Hero Baby Natur Creme de Arroz Sem Glúten, > 4 meses, Hero
Farinha não láctea, Farinha 8 Cereais e Bolacha Maria, > 6 meses, Auchan
Farinha não láctea, Farinha 8 Cereais e Mel, > 12 meses,

Auchan
Flocos de cereais, Miluvit Multicereais, Milupa
Farinha não láctea, BabyBio Céréales Vanille, > 6 meses, BabyBio
Farinha não láctea, BabyBio Céréales Cacao, > 8 meses, BabyBio
Farinha não láctea, BabyBio Céréales 3 fruits, > 6 meses, BabyBio
Farinha não láctea, biberão, n .e.
Farinha não láctea, BabyBio Céréales Vanille, > 6 meses, BabyBio, biberão
Farinha não láctea, BabyBio Céréales Cacao, > 8 meses, BabyBio, biberão
Farinha não láctea, BabyBio Céréales 3 fruits, > 6 meses, BabyBio, biberão
Farinha não láctea, Biberon, +4 meses, Nutribén
Farinha não láctea, Hero Baby 8 Cereais com Bolacha Maria, > 6 meses, Hero, para biberão
Cereais lácteos, papa líquida, n.e.
Cereais lácteos, papa líquida, Leite e Cereais 8 Cereais e Mel, >6 meses, Nestlé - 100 ml
Cereais lácteos, papa líquida, Leite e Cereais Multifrutos, >6 meses, Nestlé - 100 ml
Cereais lácteos, papa líquida, Leite e Cereais Bolacha Maria, >6 meses, Nestlé - 100 ml
Cereais lácteos, papa líquida, Leite e Cereais Pijama, >6 meses, Nestlé - 100 ml
Cereais lácteos, papa líquida, Bolacha Maria, 6-36 meses, Blédina - 100 ml
Cereais lácteos, papa líquida, Baunilha, 6-36 meses, Blédina - 100 ml
Cereais lácteos, papa líquida, Cereais e fruta, >6 meses, Continente - 100 ml
Cereais lácteos, papa líquida, Multicereais, >6 meses, Continente - 100 ml
Cereais lácteos, papa líquida, 8 Cereais e Mel, >6 meses, Continente - 100 ml
CARNE, DERIVADOS E SUBSTITUTOS
CARNE E DERIVADOS NÃO CLASSIFICADOS E CARNE E DERIVADOS COMBINADOS
Boiã, borrego guisado
Boiã, frango, arroz e vegetais
MAMÍFEROS DOMÉSTICOS
MAMÍFEROS NÃO CLASSIFICADOS, MISTURAS DE MAMÍFEROS E OUTROS MAMÍFEROS
Carne, n.e.
Sangue, coagulado
Rosbife
CARNE DE VACA
Vaca, carne n.e.
Vaca, para grelhar n.e.
Vaca, para estufar n.e.
Vaca, para cozer ou estufar magra crua
Vaca, para cozer ou estufar meio gorda crua

Vaca, para fritar n.e.
Vaca, para assar crua
Vaca, bife n.e.
Vaca, bife, vazia
Vaca, bife, pojadouro
Vaca, bife, para fritar n.e.
Vaca, vazia
Vaca, peito
Vaca, lombo magro cru
Vaca, aba
Vaca, alcatra
Vaca, chã de fora
Vaca, dobrada
Vaca, picanha
Vaca, pojadouro
Vaca, chambão cru
Vaca, cachaço
Vaca, pá
Vaca, rabadilha
Vaca, costeleta
Vaca, para assar assada n.e.
Vaca, para assar assada, sem molho
Vaca, para assar assada com margarina
Vaca, para assar assada com azeite e margarina
Vaca, para assar assada com óleo alimentar e margarina
Vaca, bife, valor médio de acém, alcatra e lombo grelhado
Vaca, lombo magro assado, sem molho
Vaca, lombo magro assado com margarina
Vaca, lombo magro assado com azeite e margarina
Vaca, lombo magro assado com óleo alimentar e margarina
Vaca, lombo magro assado com azeite, manteiga e óleo alimentar
VITELA
Vitela, carne n.e.
Vitela, carne para grelhar n.e.
Vitela, carne para assar n.e.
Vitela, carne para estufar n.e.
Vitela, carne para cozer n.e.
Vitela, bife
Vitela, escalope
Vitela, costela
Vitela, costeleta crua
Vitela, costeleta frita n.e.
Vitela, joelho
Vitela, lombo cru
Vitela, chã de fora
Vitela, pojadouro
Vitela, peito n.e.
Vitela, peito magro cru
Vitela, perna
Vitela, vazia
Vitela, aba
Vitela, alcatra

Vitela, chambão
Vitela, cachaço
Vitela, pá
Vitela, rabadilha
Vitela, costeleta frita com margarina
Vitela, costeleta frita, sem molho
Vitela, lombo assado com azeite e margarina
Vitela, lombo assado com margarina e óleo alimentar
Vitela, lombo assado com azeite, margarina e óleo alimentar
Vitela, lombo assado, sem molho
Vitela, peito magro estufado, sem molho
PORCO
Porco, carne n.e.
Porco, para grelhar n.e.
Porco, para fritar n.e.
Porco, para assar n.e.
Porco, para estufar n.e.
Porco, costeleta n.e.
Porco, costeleta crua n.e.
Porco, costeleta gorda crua
Porco, costeleta meio gorda crua
Porco, fevera
Porco, perna
Porco, lombo cru
Porco, pá
Porco, entrecosto n.e.
Porco, entrecosto, para fritar
Porco, entrecosto cru
Porco, bife n.e.
Porco, bife, perna
Porco, bife, lombo
Porco, bife, pá
Porco, bife, cachaço
Porco, toucinho entremeado fresco cru
Porco, toucinho entremeado ligeiramente salgado, cru
Porco, chispe
Porco, bochecha
Porco, bifana
Porco, pernil
Porco, perna gorda crua
Porco, perna magra crua
Porco, cachaço
Porco, rojões
Porco preto, n.e.
Porco preto, secretos
Porco preto, plumas
Porco preto, presas
Porco, torresmos
Leitão, carne
Porco, costeleta meio gorda estufada n.e.
Porco, costeleta meio gorda estufada, sem molho
Porco, costeleta meio gorda estufada com óleo alimentar e banha

Porco, costeleta meio gorda estufada com azeite e banha
Porco, costeleta meio gorda estufada com margarina
Porco, costeleta meio gorda estufada com azeite e margarina
Porco, costeleta meio gorda panada
Porco, lombo panado
Porco, lombo frito n.e.
Porco, lombo frito com manteiga
Porco, lombo frito com margarina
Porco, entrecosto cozido
Porco, entrecosto estufado n.e.
Porco, entrecosto estufado, sem molho
Porco, entrecosto estufado com óleo alimentar e banha
Porco, entrecosto estufado com azeite e banha
Porco, entrecosto estufado com margarina
Porco, entrecosto estufado com azeite e margarina
Porco, toucinho entremeado ligeiramente salgado, cozido sem adição de sal
Porco, perna magra estufada n.e.
Porco, perna magra estufada, sem molho
Porco, perna magra estufada com azeite e margarina
Porco, perna magra estufada com azeite e banha
Porco, perna magra estufada com margarina
Porco, perna magra estufada com óleo alimentar e banha
Porco, perna magra grelhada
Porco, perna gorda grelhada
Porco, perna magra assada, sem molho
Porco, perna gorda assada n.e.
Porco, perna gorda assada, sem molho
Porco, perna gorda assada com azeite e margarina
Porco, perna gorda assada com óleo alimentar e margarina
Porco, perna gorda assada com margarina
Porco, perna magra assada n.e.
Porco, perna magra assada com azeite e margarina
Porco, perna magra assada com óleo alimentar e margarina
Porco, perna magra assada com margarina
Porco, barriga entremeada
BORREGO/ CARNEIRO
Borrego, carne n.e.
Borrego, carne para grelhar n.e.
Borrego, carne para assar n.e.
Borrego, carne para estufar n.e.
Borrego, costeleta ou perna n.e.
Borrego, costeleta ou perna crua
Borrego, bife
Borrego, pá
Borrego, cachaço
Borrego, lombo
Borrego, peito
Carneiro, carne n.e.
Carneiro, costeleta
Carneiro, costeleta crua
Carneiro, pá crua
Carneiro, peito n.e.

Carneiro, peito gordo cru
Carneiro, perna n.e.
Carneiro, perna gorda crua
Carneiro, perna magra crua
Borrego, costeleta ou perna cozida
Borrego, costeleta ou perna grelhada
Borrego, costeleta ou perna frita com margarina, sem molho
Carneiro, costeleta ou perna magra frita com margarina, sem molho
Carneiro, pá cozida
Carneiro, pá estufada, sem molho
Carneiro, pá assada, sem molho
Carneiro, pá assada com margarina
Carneiro, pá assada com azeite e margarina
Carneiro, peito gordo cozido
Carneiro, perna gorda estufada, sem molho
Carneiro, perna magra estufada, sem molho
Carneiro, perna magra estufada com margarina
Carneiro, perna magra estufada com azeite e margarina
Carneiro, perna magra assada, sem molho
Carneiro, perna gorda assada, sem molho
Carneiro, perna magra assada com margarina
Carneiro, perna magra assada com azeite e margarina
CAVALO
Cavalo, carne n.e.
Cavalo, lombo ou pá crua
Cavalo, alcatra crua
Cavalo, lombo ou pá frita com manteiga
Cavalo, lombo ou pá frita com margarina
Cavalo, lombo ou pá assada, sem molho
Cavalo, lombo ou pá assada com margarina
Cavalo, lombo ou pá assada com azeite e manteiga
Cavalo, alcatra frita, sem molho
Cavalo, alcatra frita com manteiga
Cavalo, alcatra frita com margarina
CABRA
Cabra, carne n.e.
Cabrito, carne n.e.
Cabrito, peito cru
Cabrito, perna crua
Cabrito, costeleta crua
Cabrito, peito estufado n.e.
Cabrito, peito estufado, sem molho
Cabrito, peito estufado com manteiga e óleo alimentar
Cabrito, peito estufado com margarina e óleo alimentar
Cabrito, peito estufado com azeite e margarina
Cabrito, peito estufado com azeite e óleo alimentar
Cabrito, peito grelhado
Cabrito, perna assada n.e.
Cabrito, perna assada com óleo alimentar e margarina
Cabrito, perna assada, sem molho
Cabrito, perna assada com azeite e margarina
Cabrito, costeleta grelhada

Cabrito, caldeirada com azeite e banha
Cabrito, caldeirada com azeite e margarina
COELHO
Coelho, cru
Coelho, carne n.e.
Coelho, estufado n.e.
Coelho, estufado com margarina
Coelho, estufado com azeite
FRANGO
NÃO CLASSIFICADOS E OUTRAS AVES
Galinha, capota, galinha-d'angola
Aves, carne n.e.
Aves, asa
Aves, perna inteira
Aves, coxa
Aves, peito com osso
Aves, peito sem osso
Aves, inteira
FRANGO, GALINHA
Frango, carne n.e.
Frango, pele crua
Frango, peito com pele, cru
Frango, peito sem pele, cru
Frango, perninhas
Frango, perna n.e.
Frango, perna sem pele, crua
Frango, coxa
Frango, asa
Frango, inteiro n.e.
Frango, inteiro, com pele, cru
Frango, inteiro, sem pele, cru
Frango, peito e asa com pele cru (1/4 de frango)
Frango, perna com pele crua (1/4 de frango)
Frango, inteiro, com pele, grelhado
Frango, inteiro, com pele assado, sem molho
Frango, inteiro, sem pele, grelhado
Frango, peito e asa com pele grelhado (1/4 de frango)
Frango, perna com pele grelhada (1/4 de frango)
Frango, perna com pele assada, sem molho (1/4 de frango)
PERU
Peru, carne n.e.
Peru, asa
Peru, coxa
Peru, peito com pele cru
Peru, peito sem pele cru
Peru, perna com pele crua
Peru, inteiro com pele cru
Peru, inteiro sem pele cru
Peru, peito com pele estufado com margarina
Peru, peito sem pele panado
Peru, perna com pele estufada com margarina
PATO
Pato, com pele cru

Pato, sem pele cru
Pato, carne n.e.
Pato, perna
Pato, asa
Pato, peito
Pato, sem pele estufado com margarina
Pato, com pele assado, sem molho
Pato, sem pele assado com margarina
GANSO
Ganso, carne n.e.
Ganso, asa
Ganso, perna
Ganso, peito
CARNE DE CAÇA
Caça, carne n.e.
Veado
Lebre
Galinha, galinha-brava
Perdiz, crua
Faisão
Pombo
Codorniz, n.e.
Codorniz, com pele crua
Codorniz, sem pele crua
Javali
Perdiz, estufada com margarina
Codorniz, com pele estufada com azeite
Codorniz, com pele grelhada
CARNE PROCESSADA
Carne processada, n.e.
Chouriço, n.e.
Chouriço, carne n.e.
Chouriço, carne de porco, cru n.e.
Chouriço, carne de porco, magro, cru
Chouriço, carne de porco, gordo, cru
Chouriço, carne de porco, magro, grelhado com adição de sal
Chouriço, carne de porco, magro, grelhado sem adição de sal
Chouriço, sangue cru
Chouriço
Hambúrguer, carne
Hambúrguer, vaca, grelhado
Hambúrguer, porco, frito, sem molho
Hambúrguer, porco, grelhado
Panadinhos, douradinhos de frango
Fiambre, n.e.
Fiambre, porco n.e.
Fiambre, perna
Fiambre, pá
Fiambre, peru
Fiambre, frango
Salsicha, n.e.
Salsicha, Frankfurt
Salsicha, fresca crua

Salsicha, Frankfurt grelhada sem adição de sal
Salsicha, Frankfurt frita, escorrido o óleo, sem adição de sal
Salsicha, fresca estufada com couve e azeite
Salsicha, fresca estufada com legumes e azeite
Salame
Salsichão
Bacon
Bacon, grelhado sem adição de sal
Bacon, grelhado com adição de sal
Almôndegas, carne, cruas
Almôndegas, mistura, cruas
Patê, pasta de fígado de porco
Patê, caseiro de aves, fígado
Patê, Pasta de carne
Foie gras, pato
Alheira, crua
Alheira, cozida com adição de sal
Alheira, cozida sem adição de sal
Alheira, grelhada com adição de sal
Alheira, grelhada sem adição de sal
Farinheira, crua
Farinheira, cozida sem adição de sal
Farinheira, cozida com adição de sal
Morcela, crua
Morcela, grelhada sem adição de sal
Morcela, grelhada com adição de sal
Mortadela
Paio, lombo
Paio, lombo entremeado
Presunto
Salpicão
Linguça
Rolo de carne, simples
ORGÃOS E VÍSCERAS
Miudezas, n.e.
Coração, n.e., cru
Coração, porco, cru
Coração, vaca, cru
Coração, vitela, cru
Coração, porco, estufado com banha e margarina
Coração, vaca, cozido
Coração, vaca, estufado com banha e margarina
Rim, n.e., cru
Rim, carneiro, cru
Rim, porco, cru
Rim, vaca, cru
Rim, carneiro, frito com margarina
Rim, porco, frito com margarina
Fígado, n.e., cru
Fígado, porco, cru
Fígado, vaca, cru
Fígado, vitela, cru
Fígado, porco, grelhado

Fígado, porco, frito com margarina e banha
Fígado, porco, frito, sem molho
Fígado, vaca, frito, sem molho
Fígado, vitela, grelhado
Fígado, vitela, frito com banha e manteiga
Fígado, vitela, frito, sem molho
Moleja
Língua, vaca, crua
Língua, vaca, estufada, sem molho
Tripas
Tripas, enfarinhadas
Moelas
Orelha
Mão
SUBSTITUTOS DE CARNE
PVT, proteína vegetal texturizada, soja
Hambúrguer, vegetariano n.e.
Hambúrguer, soja
Hambúrguer, tofu
Hambúrguer, vegetal
Hambúrguer, vegetais e queijo
Hambúrguer, feijão manteiga, frito n.e.
Hambúrguer, feijão manteiga, frito com azeite
Hambúrguer, feijão manteiga, frito com óleo de milho
Salsicha, vegetariana n.e.
Salsicha, soja
Salsicha, vegetais
Salsicha, tofu
Enchido, soja n.e.
Alheira, vegetariana
Chouriço, soja
Patê, vegetariano n.e.
Patê, vegetariano, à base de vegetais
Patê, vegetariano, à base de frutos gordos
Patê, vegetariano, à base de cogumelos
Almôndegas, vegetarianas
Tofu, simples
Seitan
PEIXE, MARISCO E ANFÍBIOS
PEIXE E DERIVADOS NÃO CLASSIFICADOS E PEIXE E DERIVADOS COMBINADOS
Atum, conserva n.e.
Atum, conserva, óleo
Atum, conserva, azeite
Atum, conserva, água
Bacalhau, conserva
Cavala, conserva em azeite, filetes
Anchova, conserva, filetes
Sardinha, conserva, petinga
Sardinha, conserva em azeite
Sardinha, conserva em azeite, escorrido
Sardinha, conserva em água, sem espinha e sem pele
Mexilhão, conserva

Lula, conserva
Polvo, conserva
PEIXE
Peixe, n.e.
Peixe, pequeno, n.e.
Anchova
Abrótea, crua
Abrótea, cozida
Azevia
Robalo, cru
Robalo, cozido
Robalo, grelhado
Robalo, assado com cebola, azeite, banha e manteiga
Carpa
Choupa
Peixe-gato
Paloco
Bacalhau, n.e.
Bacalhau, fresco cru
Bacalhau, seco e salgado, demolido cru
Bacalhau, fresco cozido
Bacalhau, seco e salgado, demolido cozido
Bacalhau, seco e salgado, demolido grelhado
Enguia, crua
Enguia, frita
Enguia, caldeirada
Salmão, cru
Salmão, cozido
Solha-das-pedras
Arinca
Alabote
Arenque
Cavala, crua
Cavala, cozida
Tamboril, cru
Tamboril, grelhado
Tainha
Sardinha, n.e.
Sardinha, gorda crua
Sardinha, meio gorda crua
Sardinha, gorda grelhada
Sardinha, meio gorda grelhada
Tubarão
Raia, crua
Espadarte, cru
Espadarte, grelhado
Espadarte, bife cozinhado com azeite e com vinho
Truta, n.e.
Truta, arco-íris crua
Truta, arco-íris grelhada
Truta, salmonada
Atum, fresco cru
Atum, fresco grelhado

Atum, fresco, bife cozinhado com azeite e com vinho
Rodvalho
Badejo
Bodião
Cação, n.e.
Cação, cru
Cação, frito
Cachucho
Cantarilho, redfish n.e.
Cantarilho, redfish, cru
Cantarilho, redfish, cozido
Carapau, cru
Carapau, grelhado
Carapau, frito
Cherne, cru
Cherne, cozido
Cherne, grelhado
Chicharro, cru
Chicharro, cozido
Chicharro, grelhado
Corvina, crua
Corvina, cozida
Dourada, crua
Dourada, cozida
Dourada, grelhada
Faneca
Garoupa, crua
Garoupa, cozida
Garoupa, grelhada
Goraz, cru
Goraz, cozido
Goraz, grelhado
Imperador, cru
Imperador, cozido
Imperador, grelhado
Linguado, cru
Linguado, grelhado
Linguado, frito
Lampreia
Marmota, n.e.
Maruca, crua
Maruca, cozida
Panga
Pargo, n.e
Pargo, legítimo cru
Pargo, mulato cru
Pargo, legítimo cozido
Pargo, mulato cozido
Peixe-espada, n.e.
Peixe-espada, branco, cru
Peixe-espada, branco, grelhado
Peixe-espada, branco, frito
Peixe-espada, preto, cru

Peixe-espada, preto, grelhado
Peixe-espada, preto, frito
Perca
Pescada, n.e.
Pescada, África do Sul crua
Pescada, África do Sul cozida
Pescada, África do Sul frita
Pescada, Chile crua
Pescada, Chile frita
Pescada, Europeia crua
Pescada, Europeia frita
Pescada, valor médio, crua
Pescada, valor médio, frita
Safio, cru
Salmonete
Sarda, crua
Sarda, cozida
Sarda, grelhada
Solha, grelhada
Sargo
Sável
Solha, crua
Palmeta
Tintureira
CRUSTÁCEOS E MOLUSCOS
Marisco, n.e.
Crustáceos, n.e.
Moluscos, n.e.
Caracóis
Amêijoia, crua
Amêijoia, aberta ao natural sem sal
Caranguejo
Choco, cru
Choco, grelhado
Lagosta, crua
Lagosta, cozida
Lagostim, cru
Lagostim, cozido
Mexilhão, cru
Mexilhão, cozido sem sal
Polvo, cru
Ostra, crua
Camarão, cru
Vieiras
Berbigão, cru
Berbigão, aberto ao natural sem sal
Búzio
Conquilha
Lapa
Lula, crua
Perceve
Sapateira
Santola

Calamares
Pota
DERIVADOS DE PEIXE, PEIXE PANADO
Peixe, fumado n.e.
Salmão, fumado
Ova, peixe n.e.
Ova, pescada
Ova, bacalhau
Caviar
Delícias do mar
Caprichos do mar, pota e surimi
Muslito, patas de caranguejo
Argolas do mar, surimi
Douradinhos, n.e.
Hambúguer, peixe
Peixe, panados para ir ao forno
Peixe, bolinhas, chinesas
Pasta, peixe
Patê, peixe n.e.
Patê, sardinha
Patê, salmão fumado
Patê, salmão
Patê, cavala fumada
Patê, truta fumada
Patê, atum
Patê, atum e azeitonas
Patê, delícias do mar
Patê, marisco n.e.
Patê, caranguejo
Patê, gambas
ANFÍBIOS E REPTÉIS
Perninhas de sapo
OVOS E DERIVADOS
OVOS NÃO CLASSIFICADOS
OVOS
Ovo, n.e.
Ovo, inteiro n.e.
Ovo, galinha, inteiro cru
Ovo, galinha, clara crua
Ovo, galinha, gema crua
Ovo, pó
Ovo, galinha, líquido pasteurizado
Ovo, galinha, clara pasteurizada
Ovo, galinha, gema pasteurizada
Ovo, galinha, escalfado
Ovo, galinha, estrelado com manteiga
Ovo, galinha, estrelado com margarina
Ovo, galinha, estrelado com azeite
ÓLEOS E GORDURAS
GORDURAS NÃO CLASSIFICADAS E GORDURAS COMBINADAS
Gordura, n.e.
ÓLEOS VEGETAIS
Óleo, vegetal n.e.

Óleo, Becel
Óleo, alimentar
Óleo, amendoim
Óleo, girassol
Óleo, milho
Óleo, soja
Óleo, palma
Azeite, n.e.
Óleo, canola
MANTEIGA
Manteiga, com sal
Manteiga, sem sal
Manteiga, sem lactose
MARGARINAS E GORDURAS PARA COZINHAR
Gordura, para assar n.e.
Margarina, n.e.
Margarina, industrial para pastelaria, com sal
Margarina, culinária para folhados, com sal
Margarina, vegetal culinária, 80% gordura, com sal
Minarina, meia margarina
Gordura, industrial para fritura profunda n.e.
Creme vegetal, para barrar n.e.
Creme vegetal, culinário, com alho e sal
Creme vegetal, líquido n.e.
Creme vegetal, para barrar light
Creme vegetal, para barrar, soja
Creme vegetal, culinário, sem sal
OUTRAS GORDURAS ANIMAIS (INCLUINDO ÓLEOS DE PEIXE)
Shortening, pastelaria
Shortening, restaurante
Óleo, marinho
Gordura, animal n.e., para receitas comerciais
Sebo, vaca
Banha, porco
AÇÚCAR E CONFEITARIA
ITENS DE CONFEITARIA NÃO CLASSIFICADOS OU ITENS DE CONFEITARIA COMBINADOS
Frutas, cristalizadas n.e.
Cereja, cristalizada
Figo, cristalizado
Pêra, cristalizada
Abóbora, cristalizada
Ginjas, cristalizadas
AÇÚCAR, MEL, DOCE, CALDA DE AÇÚCAR
Açúcar, n.e.
Açúcar, demerara
Açúcar, branco
Açúcar, mascavado n.e.
Açúcar, mascavado, claro
Açúcar, mascavado, escuro
Açúcar, baunilhado
Açúcar, glacê
Açúcar, amarelo

Açúcar, light, com adoçante
Mel
Mel de cana
Doce, n.e.
Doce, cereja
Doce, damasco
Doce, framboesa
Doce, ginja
Doce, maçã
Doce, morango
Doce, pêssego
Doce, chila
Doce, líquido, sabor fruta, para sobremesas
Geleia
Geleia, casca de laranja
Marmelada
Compota, n.e.
Compota, ameixa
Compota, ananás
Compota, cereja
Compota, damasco
Compota, laranja
Melaço
Calda, fruta enlatada
Calda, açúcar
Glicose, líquida
Caramelo
CHOCOLATE, TABLETES DE CHOCOLATE, CONFETES
Cacau, em pó
Chocolate, n.e.
Chocolate, barra, culinária
Chocolate, branco
Chocolate, leite
Chocolate, leite, tipo Happy Hippo Kinder
Chocolate, negro
Chocolate, recheado n.e.
Chocolate, leite, recheado
Chocolate, branco, recheado
Chocolate, negro, recheado
Chocolate, pó
Pó achocolatado (tipo nesquik)
Creme para barrar, de cacau e avelãs
Chocolate, molho
Chocolate, ovo, recheado
Chocolate, botões
Chocolate, tipo After Eight
Chocolate, tipo Ferrero Rocher
Chocolate, tipo Mon Cherrie
Chocolate, tipo Maltesers
Chocolate, tipo ovo Kinder
Chocolate, tipo Smarties
Chocolate, tablete n.e.
Chocolate, tablete, tipo Bounty

Chocolate, tablete, tipo Kitkat
Chocolate, tablete, tipo Lion
Chocolate, tablete, tipo Mars
Chocolate, tablete, tipo Snickers
Chocolate, tablete, tipo Twix
Chocolate, tablete, tipo Toblerone
Bombom, chocolate
Figos de amêndoa e chocolate
Bomboca
Brigadeiros
Salame de chocolate
DOCES DE CONFEITARIA
Doces, confeitaria, n.e.
Algodão doce
Barrinha, sésamo, snack
Gomas, fruta
Gomas, alcaçuz
Esponjinha, marshmallow
Massapão
Nougat
Sugus
Torrão
Chupa-chupa, n.e.
Chupa-chupa, com açúcar
Chupa-chupa, sem açúcar
Pastilha elástica, com açúcar
Pastilha elástica, sem açúcar
Rebuçados, mentol
Rebuçados, fruta
Rebuçados, para a tosse
Rebuçados
Amêndoas, caramelizadas
Rebuçados, caramelo
Ovos Moles
Fios de ovos
Rabanada
Sonhos
Amendoins, tipo M&M's
Amendoins, tipo Conguitos
Pipocas, doces
BOLOS E BISCOITOS DOCES
BOLOS E BISCOITOS NÃO CLASSIFICADOS E BOLOS E BISCOITOS COMBINADOS
BOLOS, TARTES, PRODUTOS DE PASTELARIA, PUDINS (NÃO À BASE DE LEITE)
Baklava
Bola de Berlim, com creme
Bola de Berlim, sem creme
Bolo de arroz
Bolo ferradura
Bolo, n.e.
Mil folhas
Napoleão

Bolo-Rei
Bolo, com creme n.e.
Broa doce, com abóbora
Broa doce, com requeijão
Broa doce, frita
Broa doce, n.e.
Brownie
Cavacas
Cheesecake
Churro
Churro, recheado com chocolate
Churro, recheado com doce
Crepe, doce
Croissant
Croissant, recheado
Donut, n.e.
Donut, coberto com açúcar
Donut, coberto com chocolate
Donut, recheado com doce de fruta
Bolo, do tipo Bollycao
Bolo, do tipo Manhãzito
Bolo, do tipo Phoskitos
Éclair, n.e.
Éclair, coberto com chocolate, recheio de doce de ovos
Éclair, coberto com chocolate, recheio de nata
Éclair, chocolate
Fartura
Folar de Páscoa, doce
Jesuíta
Madalena
Muffin
Suspiros
Panqueca
Pão de Deus
Pão de especiarias
Pastel de feijão
Pastel de grão
Pastel de nata
Pastel folhado, doce n.e.
Pastel folhado, doce, com cobertura
Pastel folhado, doce, com cobertura e recheio
Pastel folhado, doce, recheado
Queque
Scone
Waffle
Merengue, recheado
Merengue, sem recheio
Merengue, n.e.
BOLOS SECOS, BISCOITOS DOCES
Bolacha, biscoito n.e.
Bolacha, tipo Filipinos
Biscoito, limão
Biscoito, línguas de gato

Biscoito, línguas de veado
Biscoito, glacés
Biscoito, palitos la Reine
Biscoito, palmier
Biscoito, caseiro
Biscoito, sortido
Bolacha, manteiga
Bolacha, wafer, chocolate
Bolacha, wafer, baunilha
Bolacha, wafer, morango
Bolacha, água e sal
Bolacha, cream cracker
Bolacha, cream cracker sem sal
Bolacha, aveia
Bolacha, baunilha
Bolacha, canela
Bolacha, coríntios
Bolacha, arroz
Bolacha, arroz tufado
Bolacha, milho
Bolacha, mel
Bolacha, com frutos
Bolacha, de chocolate
Bolacha, Maria
Bolacha, soja
Bolacha, recheada n.e.
Bolacha, recheada com chocolate
Bolacha, pedaços de chocolate
Bolacha, digestiva
Bolacha, do tipo Oreo
Bolacha, rica em fibra
Bolacha, sem glúten
Bolacha, sem glúten, sem lactose
Bolacha, sem lactose
Bolacha, tipo Belga
Bolacha, torrada
Bolacha, trigo, integral
Bolacha, do tipo BelvitaProAlimentar sem recheio
Bolacha, do tipo BelvitaProAlimentar com recheio
Tarteletes
Bolacha, TUC
Cone de bolacha, gelado
Bolachas, do tipo Marinheiras
BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS
BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS NÃO CLASSIFICADAS E BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS COMBINADAS
Cocktail, sem álcool
Álcool, para cozinhar
Vinho, sem álcool
Cerveja, sem álcool n.e.
Cerveja, leve
Cerveja, sem álcool branca
Cerveja, sem álcool preta

Cerveja, sem álcool limão
SUMOS DE FRUTA E SUMOS DE VEGETAIS
Concentrado, base em pó para bebida de ananás
Concentrado, base em pó para bebida de laranja
Néctar, alperce
Néctar, ananás
Néctar, ameixa
Néctar, banana
Néctar, frutos vermelhos
Néctar, laranja
Néctar, laranja e cenoura
Néctar, laranja e maracujá
Néctar, maçã
Néctar, manga
Néctar, morango
Néctar, pêra
Néctar, pêssego
Néctar, romã
Néctar, tutti frutti
Néctar, tropical
Néctar, multifrutos
Néctar, light, ananás e coco
Néctar, light, laranja e papaia
Néctar, light, manga e laranja
Néctar, light, manga e maracujá
Néctar, light, morango e maçã
Néctar, light, tropical, cenoura
Néctar, light, maçã
Néctar, light, pêssego
Néctar, light, multifrutos
Sumo, 100% frutos, ananás
Sumo, concentrado frutos, ananás
Sumo, 100% frutos, laranja
Sumo, concentrado frutos, laranja
Sumo, fresco de limão, espremido
Sumo, 100% frutos, maçã
Sumo, 100% frutos, maçã e cenoura
Sumo, 100% frutos, maçã e pêra
Sumo, 100% frutos, pêssego
Sumo, 100% frutos, pêssego e uva
Sumo, 100% frutos, ananás e uva
Sumo, 100% frutos, tomate
Sumo, 100% frutos, papaia
Sumo, 100% frutos, tutti frutti
Sumo, fresco de laranja, espremida
BEBIDAS COM GÁS/REFRIGERANTES/BEBIDAS ISOTÓNICAS, CONCENTRADOS DILUÍDOS
Refrigerante, sem gás n.e.
Refrigerante, com gás n.e.
Refrigerante, com gás, aromatizado
Refrigerante, gasosa
Refrigerante, com gás laranja
Refrigerante, sem gás laranja

Refrigerante, com gás ananás
Refrigerante, sem gás ananás
Refrigerante, sem gás frutos tropicais
Refrigerante, sem gás maracujá
Refrigerante, sem gás laranja, maracujá
Refrigerante, sem gás manga
Refrigerante, sem gás manga, laranja
Refrigerante, com gás maçã, tipo Champomy
Refrigerante, sem gás maçã
Refrigerante, com gás groselha
Refrigerante, sem gás groselha
Refrigerante, com gás limão
Refrigerante, sem gás limão
Refrigerante, cola n.e.
Refrigerante, cola light
Refrigerante, cola, sem cafeína
Refrigerante, cola, com cafeína
Bebida, isotónica n.e.
Bebida, isotónica laranja
Bebida, isotónica limão
Refrigerante, tipo Seven-up
Refrigerante, tipo Ginger Ale
Refrigerante, tipo Ice Tea
Limonada
Água, tônica
Concentrado, diluído
Bebida, energética n.e.
Bebida, energética sem aroma
Bebida, energética lima
Bebida, energética frutos vermelhos
CAFÉ, CHÁ E INFUSÕES DE ERVAS
BEBIDAS DE CHÁ/CAFÉ NÃO CLASSIFICADAS E BEBIDAS DE CHÁ/CAFÉ COMBINADAS
CAFÉ
Café, n.e.
Café, descafeinado n.e.
Café, expresso n.e.
Café, expresso com cafeína
Café, expresso, descafeinado
Café, carioca
Café, solúvel
Café, solúvel, descafeinado
Café, filtro/cafeteira
Café, filtro/cafeteira descafeinado
CHÁ
Chá, n.e.
Chá, preto
Chá, preto descafeinado
Chá, verde
Chá, branco
Chá, oolong
INFUSÕES DE ERVAS
Chá, infusão, frutas

Chá, infusão, de ervas
Chá, infusão, lúcia-lima
Chá, infusão, tília
Chá, infusão, camomila
Chá, infusão, cidreira
Chá, infusão, dietético
Chá, infusão, menta
Chá, infusão, vermelho
Chá, infusão, Alivit Gases, Nutribén
Chá, infusão, Alivit Sonhos, Nutribén
CHICÓRIA, SUBSTITUTOS
Substituto de café, pó, n.e.
Sucedâneo de café, pó, mistura cereais com café
Substituto de café, pó, mistura cereais sem café
Substituto de café, pó, cevada
Substituto de café, líquido, n.e.
Sucedâneo de café, líquido, mistura cereais com café
Sucedâneo de café, líquido, mistura cereais sem café
Substituto de café, líquido, cevada
ÁGUAS
Água, n.e.
Água, rede pública de abastecimento
Água, mineral n.e.
Água, mineral gaseificada
Água, mineral não gaseificada
Água, mineral não gaseificada, Luso
Água, mineral natural gaseificada, Pizões-Moura
Água, mineral natural gaseificada, Vimeiro
Água, mineral gaseificada limão
Água, mineral gaseificada lima
Água, mineral natural gasocarbónica, Pedras Salgadas
Água, mineral natural gasocarbónica
Água filtrada, rede pública de abastecimento
Água, gelo n.e.
BEBIDAS ALCOÓLICAS
NÃO CLASSIFICADAS, COCKTAILS E PONCHES
Cocktail, álcool, n.e.
Bebida, refrigerante alcoólica
Ponche, n.e.
Sangria
Panaché
Receita
Poncha
VINHO, CIDRA, VINHOS DE FRUTA
Vinho, n.e.
Vinho, tinto n.e.
Vinho, tinto maduro
Vinho, tinto verde
Vinho, branco n.e.
Vinho, branco maduro
Vinho, branco verde
Vinho, maduro palhete
Vinho, rosé

Champanhe
Vinho, espumante doce
Vinho, espumante extra bruto
Vinho, espumante meio seco
Vinho, espumante seco
Sidra, n.e.
Sidra, vinho de maçã
Sidra, meia seca
Sidra, meia doce
Sidra, forte
VINHOS GENEROSOS (SHERRY,PORTO,VERMOUTH)
Xerez, n.e.
Xerez, seco
Xerez, médio
Xerez, doce
Vermute, n.e.
Vermute, seco
Vermute, doce
Martini
Jeropiga
Vinho da Madeira
Vinho do Porto n.e.
Vinho do Porto, doce
Vinho do Porto, meio seco
Vinho do Porto, seco
CERVEJA
Cerveja, n.e.
Cerveja, preta
Cerveja, branca
Cerveja, ruiva
BEBIDAS ESPIRITUOSAS, BRANDY
Bebida branca, n.e.
Aguardente
Brandy
Calvados
Gin
Vodka
Rum
Whisky
Armanhaque
Cachaça
Conhaque
Tequilha
BEBIDAS DE ANIS (PASTIS,..)
Licor, anis
LICORES
Licor, n.e.
Licor, amêndoa amarga
Licor, natas
Licor, café
Licor, Beneditino
Licor, simples
Licor, Campari

Licor, Baileys
Licor, Cointreau
Licor, Chartreuse
Licor, Brandy de cereja
Licor, Whisky Irish Cream
Licor, Creme de Cassis
Licor, Curacao
Licor, Grand Marnier
Licor, Malibu
Licor, Safari
Licor, Beirão
Licor, ginja
Licor, fruta n.e.
CONDIMENTOS, ESPECIARIAS, MOLHOS E LEVEDURAS
CONDIMENTOS E ESPECIARIAS NÃO CLASSIFICADOS OU
CONDIMENTOS E ESPECIARIAS COMBINADOS
Recheio, n.e.
Recheio, vegetais n.e.
Recheio, espinafres
Recheio, cebola
Recheio, salsicha
Recheio, avelã
Recheio, castanhas
Recheio, aves
Recheio, peixe
Recheio, requeijão
Recheio, pão
Recheio, queijo
Recheio, peixe e mariscos
Recheio, fiambre
Recheio, galinha
Recheio, marisco
MOLHOS CONDIMENTADOS
OUTROS MOLHOS E MISTURAS DE MOLHOS
Suco, carne
Molho, proveniente de cozinhar carne n.e.
MOLHOS DE TOMATE
Molho, tomate, ketchup
Molho, tomate
MOLHOS PARA TEMPERAR, MAIONESE E MOLHOS SIMILARES
Molho, vinagrete
Tempero, salada, n.e.
Molho, salada n.e.
Maionese
Maionese, caseira, com ovo e azeite
Maionese, caseira, com ovo e óleo de soja
Maionese, com iogurte
Molho, iogurte
Molho, para sandes
Molho, iogurte e pepino, tzatziki
Molho, guacamole
Molho, cocktail
Molho Bechamel

CREMES DE BARRAR À BASE DE MAIONESE
LEVEDURAS
Levedura
Fermento, fresco de padeiro
Fermento, seco de padeiro
Fermento, pó
ESPECIARIAS, ERVAS E AROMATIZANTES
Especiaria, n.e.
Erva aromática, n.e.
Pimenta-da-jamaica
Anis
Manjeriço
Folha de louro
Cardamomo
Semente de aipo
Cerefólio
Chilli
Cebolinha
Canela, moída
Canela, pau
Cravinho
Coentros, crus
Coentros, sementes
Cominhos
Caril
Aneto, folhas
Aneto, sementes
Funcho
Gengibre
Noz-moscada
Manjerona
Menta
Orégão, seco moído
Paprica
Colorau
Salsa, crua
Rosmaninho
Açafrão
Tamarindo, folhas
Tamarindo, polpa
Estragão
Tomilho, seco moído
Segurelha
Mostarda, sementes
Hortelã
Baunilha, extrato
CONDIMENTOS
Condimento, n.e.
Molho Inglês
Molho, soja
Patê, pimenta
Vinagre
Sal, n.e.

Sal, grosso
Sal, mesa
Flor de sal
Mostarda
Pimenta, n.e.
Pimenta, moída
Pimenta, preta
Pimenta, branca
Piri-piri
Extracto de levedura n.e.
Pó para sopa instantânea, creme de galinha
Pó para sopa instantânea, aipo
Pó para sopa instantânea, minestrone
Pó para sopa instantânea, creme de cogumelos
Pó para sopa instantânea, rabo de boi
Pó para sopa instantânea, tomate
Pó para sopa instantânea, n.e.
Pó para sopa instantânea, cebola
Pó para sopa instantânea, creme de marisco
Cubo de caldo, n.e.
Cubo de carne, vaca para caldo
Cubo de carne, galinha para caldo
Cubo de caldo, vegetais
Cubo de caldo, marisco
Cubo de caldo, para arroz
Cubo de caldo, para massa
Cubo de caldo, peixe
SOPAS E CALDOS
SOPAS E CALDOS NÃO CLASSIFICADOS OU SOPAS E CALDOS COMBINADOS
SOPAS
CALDOS
Caldo, n.e.
Caldo, carne n.e.
Caldo, aves n.e.
Caldo, vegetais n.e.
Caldo, marisco n.e.
Caldo, peixe n.e.
Caldo, para arroz n.e.
Caldo, para massa n.e.
Caldo, fresco, carne
Caldo, fresco, aves
Caldo, fresco, vegetais
Caldo, fresco, marisco
Caldo, fresco, peixe
Caldo, preparado com cubo de carne de vaca, diluição 2%
Caldo, preparado com cubo de carne de galinha, diluição 2%
Caldo, preparado com cubo de vegetais
Caldo, preparado com cubo de marisco
Caldo, preparado com cubo de peixe
Caldo, preparado com cubo para arroz
Caldo, preparado com cubo para massa
DIVERSOS

ALIMENTOS DIVERSOS NÃO CLASSIFICADOS OU ALIMENTOS DIVERSOS COMBINADOS
Gelatina, preparada com água
PRODUTOS E PRATOS VEGETARIANOS
Folhado, vegetal, n.e.
Folhado, vegetal, farinha branca
Folhado, vegetal, farinha integral
PRODUTOS DIETÉTICOS
PRODUTOS DIETÉTICOS NÃO CLASSIFICADOS E COMBINADOS
ADOÇANTES ARTIFICIAIS
Adoçante, artificial, aspartame
SUBSTITUTOS DE REFEIÇÃO
Substitutos de refeição, para a perda de peso n.e.
Substitutos de refeição, para a perda de peso, barra
Substituto de refeição, para a perda de peso, batido
Substituto de refeição, batido
SNACKS SALGADOS
SNACKS NÃO CLASSIFICADOS OU COMBINADOS
SNACKS, BISCOITOS E BATATAS FRITAS
Snacks, pão, n.e.
Snacks, pão, com azeite
Snacks, pão, com salsa
Snacks, pão e malagueta
Bolas de queijo
Batata frita, de pacote, em rodela
Snacks, milho
Hóstia
Pretezel
Pipocas, salgadas
SALGADOS RECHEADOS, SALGADINHOS, CROISSANTS
Chamuça, n.e.
Chamuça, carne
Chamuça, vegetais
Croquete, n.e.
Croquete, carne
Croquete, atum
Croquete, camarão
Croquete, soja
Rissol, n.e.
Rissol, carne
Rissol, atum
Rissol, camarão
Cordon bleu
Nuggets de frango
Pastel folhado, salgado n.e.
Pastel folhado, fiambre e queijo
Pastel folhado, salsicha
Pastel folhado, marisco
Pastel folhado, salmão
Pastel folhado, seitan com legumes
Pastel folhado, grego, espinafres e queijo feta
Empada, n.e.

Empada, frango
Empada, marisco
Empada, camarão
Bolinho de bacalhau
Pastel de bacalhau
Lanche, misto
Lanche, fiambre
Pão com chouriço
Pão de queijo
Pão de alho
Crepe, chinês
Crepe, vegetais
Wrap
OUTROS
Alimento genérico
SUPLEMENTOS
Vitamina, n.e.
Mineral, n.e.
Vitamina A, retinol
Beta-caroteno
Vitamina E, alfa-tocoferol
Vitamina E, B6 e A
Vitamina K
Vitamina B12, cianocobalamina
Vitaminas B12, B6 e B1
Vitaminas B12, B6 e B2
Vitamina B12 e sais minerais
Vitamina B2, riboflavina
Vitamina B6, piridoxina
Vitamina B1, tiamina
Vitamina B9, ácido fólico
Ácido fólico e vitamina B12
Ácido fólico e ferro
Vitamina C, ácido ascórbico
Vitamina C e cálcio
Vitamina C e acerola
Cálcio
Cálcio e vitamina D3
Cálcio, magnésio, glutamina e vitamina B1
Vitamina D3
Magnésio
Magnésio e potássio
Magnésio, aspartato de arginina e vitamina B6
Magnésio, vitamina C e vitaminas do complexo B
Potássio, cloreto de potássio
Ferro
Selénio
Selénio, vitamina A, C e E
Selénio, vitamina A, C, E e zinco
Lecitina
Flúor, fluoreto de sódio
Multivitaminas
Multivitaminas e selénio

Multivitaminas e sais minerais
Multivitaminas, sais minerais e ácido fólico
Multivitaminas, ácido linoleico e lecitina
Multivitaminas, sais minerais e coenzima Q10
Multivitaminas, sais minerais, geleia real e pólen
Vitaminas do complexo B
Vitaminas do complexo B e cálcio
Vitaminas do complexo B, C e biotina
Vitaminas do complexo B, C, D3 e A
Vitaminas do complexo B, C, D2 e A
Óleo de peixe
Óleo de alho, cru
Óleo de salmão
Óleo de fígado de bacalhau
Óleo de fígado de tubarão
Óleo de pevide de abóbora
Óleo de onagra
Ácidos gordos ómega 3
Ácidos gordos ómega 3, vitaminas e minerais
Ácidos gordos ómega 3, DHA e EPA
Isoflavonas de soja
Lecitina de soja
Levedura de cerveja
L-carnitina
Aminoácidos

Ginkgo biloba
Coenzima Q10
Inibidores de absorção de hidratos de carbono
Inibidores da absorção de gordura
Queima gorduras, ácido linoleico conjugado, CLA
Queima gorduras, L-carnitina
Queima gorduras, CLA, chá verde e carnipure
CLA, com chá verde
CLA, crómio e guaraná
Inibidores do apetite
Ácido alfa-lipóico
Aloe vera
Probióticos
Multivitaminas, probióticos e inulina, prebiótico
Multivitaminas, coenzima Q10 e prebióticos
Prebiótico
Ginseng
Guaraná
Ginseng, guaraná e vitamina C
Ginseng, acerola, guaraná e espinheiro-marítimo
Geleia real
Ginseng e geleia real
Depuração de toxinas e resíduos acumulados

ANEXO 8. LISTA DE RECEITAS

SOPAS	2
PRATOS DE CARNE.....	2
PRATOS DE PESCADO	4
PRATOS VEGETARIANOS.....	6
ACOMPANHAMENTOS	8
SOBREMESAS / DOCES.....	11
FÓRMULAS INFANTIS E PAPAS	7
RECEITA GENÉRICA	20
OUTROS	20

SOPAS	MÉTODO DE CONFEÇÃO GENÉRICO
Base de sopa com batata	Cozido
Base de sopa sem batata	Cozido
Caldo verde	Cozido
Creme de abóbora com hortelã	Cozido
Creme de espargos	Cozido
Creme de legumes	Cozido
Creme de tomate com coentros	Cozido
Gaspacho de tomate	Cozido
Sopa azeda	Cozido
Sopa de abóbora com couve branca	Cozido
Sopa de cenoura e couve branca	Cozido
Sopa de curgete	Cozido
Sopa de espargos	Cozido
Sopa de feijão branco com couve branca	Cozido
Sopa de funcho	Cozido
Sopa de legumes	Cozido
Sopa de lentilhas	Cozido
Sopa do vidreiro	Cozido
PRATOS DE CARNE	MÉTODO DE CONFEÇÃO GENÉRICO
Alcatra de carne	Assado
Almôndegas estufadas	Estufado
Arroz de cabidela	Estufado
Arroz de carnes	Estufado
Arroz de pato	Assado
Arroz de polvo	Estufado
Arroz de tamboril	Estufado
Arroz de tamboril com gambas	Estufado
Arroz de vitela	Estufado
Barriguinhas de porco grelhadas	Grelhado
Beringela recheada com carne (porco)	Assado
Beringela recheada com carne (vaca)	Assado
Bifanas	Estufado
Bife à regional	Frito
Bife da Vazia Grelhado	Grelhado
Bife de borrego grelhado (com ervas aromáticas)	Grelhado
Bife de chã grelhado	Grelhado

Bife de frango frito	Frito
Bife de frango grelhado	Grelhado
Bife de frango salteado	Salteado
Bifes de peru fritos	Frito
Bifes de peru grelhados	Grelhado
Bifinhos de borrego grelhados	Grelhado
Bifinhos de borrego grelhados com pêssego	Grelhado
Bifinhos de seitan com cogumelos	Estufado
Bifinhos de tofu com cogumelos	Estufado
Blanquete de vitela	Estufado
Borrego assado	Assado
Borrego estufado	Estufado
Cabrito assado no forno	Assado
Caldeirada de carne	Estufado
Carne de porco à alentejana	Frito
Carne de porco cozida	Cozido
Carne de vaca cozida	Cozido
Carne de vaca estufada com molho de ervilhas, cenoura e feijão verde	Estufado
Carne estufada	Estufado
Carne grelhada	Grelhado
Chili	Estufado
Chispe cozido	Cozido
Chouriço cozido	Cozido
Chouriço crioulo grelhado	Grelhado
Costeletas de porco grelhadas	Grelhado
Costeletas de porco grelhadas com molho de manteiga	Frito
Costeletas de vitela grelhadas com alho	Grelhado
Coxa de peru assada	Assado
Cozido à Portuguesa	Cozido
Empadão de carne	Assado
Entrecosto no forno	Assado
Entremeada	Grelhado
Esparguete à bolonhesa	Estufado
Esparguete carbonara	Estufado
Espetadas de peru grelhadas	Grelhado
Espetadas de vaca	Grelhado
Espetadas de vitela	Grelhado
Febras de porco grelhadas	Grelhado
Feijoada à moda do Porto	Estufado
Feijoada à transmontana	Estufado
Frango à moda da avó	Estufado

Frango assado	Assado
Frango assado no espeto	Assado
Frango cozido	Cozido
Frango estufado com cenouras e ervilhas	Estufado
Frango estufado com molho	Estufado
Fritada de carne à moda de leiria	Frito
Hambúrguer de vaca frito	Frito
Jardineira de frango	Estufado
Jardineira de frango e vaca	Estufado
Jardineira de vitela	Estufado
Lombo de porco assado	Assado
Massa de carne	Estufado
Massa de frango	Estufado
Migas	Estufado
Moelas	Estufado
Molha de carne	Estufado
Orelheira cozida	Cozido
Paio cozido	Cozido
Panado de frango frito	Frito
Panados de peru fritos	Frito
Panados de porco fritos	Frito
Peito de peru assado	Assado
Peito de peru recheado com alho francês assado	Assado
Perna de porco assada	Assado
Pizza	Assado
Quiche Lorraine	Assado
Raviolis de carne	Estufado
Rissóis de carne, rissóis de marisco, bolinhos de bacalhau e croquetes fritos	Frito
Rojões	Frito
Rolo de carne	Assado
Rancho	Estufado
Strogonoff	Estufado
Torresmos brancos	Frito
Torresmos de molho de fígado	Frito
Vitela à moda de Lafões	Grelhado
Vitela estufada	Estufado
Vitela/vitelinha estufada à Chefe com cogumelos inteiros salteados	Estufado
PRATOS DE PESCADO	MÉTODO DE CONFEÇÃO GENÉRICO
Abrótea assada com molho de amêijoia	Assado
Arroz de bacalhau	Estufado

Arroz de camarão (seco)	Estufado
Arroz de lapas	Estufado
Bacalhau à Brás	Frito
Bacalhau à Gomes de Sá	Cozido
Bacalhau à Zé do Pipo	Assado
Bacalhau assado na brasa	Assado
Bacalhau assado no forno	Assado
Bacalhau com natas	Estufado
Bacalhau Espiritual	Estufado
Badejo assado	Assado
Badejo frito	Frito
Cação assado	Assado
Calamares	Frito
Caldeirada de enguias	Estufado
Caldeirada de peixe	Estufado
Camarão (gambas) cozido	Cozido
Carapaus alimados	Cozido
Chicharros (carapaus) recheados	Frito
Empadão de atum	Assado
Empadão de peixe	Assado
Espetada de salmão	Grelhado
Farinha de pau com peixe	Estufado
Feijoada de marisco	Estufado
Filetes de bacalhau dourados	Frito
Filetes de pescada (ou pangassius) fritos (com farinha de milho)	Frito
Filetes de pescada (ou pangassius) grelhados	Grelhado
Filetes de pescada panados	Frito
Lapas grelhadas	Grelhado
Linguado assado à delícia (banana)	Assado
Linguado assado à delícia (maçã)	Assado
Lulas cozidas, argolas	Cozido
Lulas estufadas com legumes	Estufado
Lulas grelhadas	Grelhado
Massa de marisco	Estufado
Meia desfeita de bacalhau	Cozido
Mexilhões com casca e com molho	Estufado
Mexilhões com casca e sem molho	Cozido
Mexilhões sem casca e com molho	Estufado
Mexilhões sem casca e sem molho	Cozido
Paloco salteado	Salteado
Pangassius cozido	Cozido

Pargo assado no forno	Assado
Patanicas de algas fritas	Frito
Pataniscas	Frito
Pataniscas de alho francês fritas	Frito
Pataniscas de paloco	Frito
Peixe à Brás	Frito
Peixe à Gomes de Sá	Cozido
Peixe estufado	Estufado
Peixe, posta	Grelhado
Peixinhos da horta	Frito
Perca grelhada	Grelhado
Perca grelhada com molho de limão	Grelhado
Pescada à Provençal	Frito
Pescada à Zé do Pipo	Assado
Pescada assada	Assado
Pescada assada com molho de cebolada	Assado
Pescada cozida	Cozido
Polvo à lagareiro	Assado
Polvo assado	Assado
Polvo cozido	Cozido
Polvo guisado	Guisado
Posta de bacalhau no forno com natas e cebola	Assado
Raia dourada (com farinha e ovo)	Frito
Raia frita	Frito
Salada de bacalhau	Cozido
Roupa velha	Cozido
Salmão grelhado	Grelhado
Sardinha frita	Frito
Solha frita em óleo	Frito
Taquinhos de bacalhau dourados	Frito
Tentáculos de pota cozidos	Cozido
Tentáculos de pota no forno com broa	Assado
Tentáculos de pota panados	Frito
Tortilha de peixe (paloco)	Assado
PRATOS VEGETARIANOS	MÉTODO DE CONFEÇÃO GENÉRICO
Açorda à alentejana	Estufado
Beringela recheada com soja	Assado
Caldeirada de tofu	Estufado
Caril de grão de bico	Estufado
Caril de legumes	Estufado

Caril de tofu	Estufado
Caril de tofu com legumes	Estufado
Chili de seitan	Estufado
Croquetes de soja fritos	Frito
Cuscuz com legumes e grão de bico	Estufado
Crepes recheados com espinafres e requeijão	Frito
Curgete recheada com seitan	Assado
Dhal de lentilhas	Estufado
Empadão de arroz integral com lentilhas	Assado
Empadão de soja	Assado
Esparguete bolonhesa de seitan	Estufado
Esparguete bolonhesa de soja	Estufado
Espetadinhos de tofu com legumes no forno	Assado
Estufado mediterrânico de seitan	Estufado
Feijoada à Transmontana Vegetariana	Estufado
Feijoada à Tripeira Vegetariana	Estufado
Feijoada com tofu	Estufado
Feijoada de algas	Estufado
Filetes de tofu fritos	Frito
Folhados de seitan com legumes	Assado
Folhados gregos de espinafres e feta	Assado
Francesinha vegetariana com tofu	Assado
Gratinado de legumes com cogumelos	Assado
Gratinado de tofu com legumes	Assado
Hamburger vegetariano frito	Frito
Jardineira de legumes cozidos	Estufado
Jardineira de seitan	Estufado
Lasanha de brócolos e requeijão	Assado
Lasanha de legumes com cogumelos	Assado
Lasanha de seitan com cogumelos	Assado
Lasanha de soja	Assado
Massa salteada com tofu	Salteado
Moqueca de tofu	Estufado
Omelete de queijo e cogumelos	Frito
Omelete simples	Frito
Ovos cozidos	Cozido
Ovos mexidos	Frito
Panados de seitan fritos	Frito
Panados de tofu fritos	Frito
Pimentos recheados com seitan e legumes	Assado
Quiche de alho francês e salsicha de tofu	Assado

Quiche de cogumelo e cebola	Assado
Quiche de espinafres, queijo e cebola	Assado
Quiche de legumes e tofu	Assado
Rancho de seitan com chouriço de soja	Estufado
Seitan à Provençal	Frito
Seitan assado	Assado
Seitan de cebolada	Frito
Soja estufada (recheio lasanha)	Estufado
Soja estufada com legumes	Estufado
Strogonoff de seitan	Estufado
Tofu à Continental	Assado
Tofu assado com pimentos	Assado
Tofu com broa assado no forno	Assado
Tofu de tomatada	Estufado
Tofu e legumes salteados	Salteado
Tofu salteado com brócolos	Salteado
Tofu salteado com curgete	Salteado
Tortilha	Assado
Tortilha de curgete	Assado
Tortilha de peixe com alho francês e cenoura	Assado
Tortilha de tomate com queijo	Assado
ACOMPANHAMENTOS	MÉTODO DE CONFEÇÃO GENÉRICO
Alho francês à Brás	Frito
Alho francês e cenoura salteados	Salteado
Alho francês, cenoura e couve branca cozidos	Cozido
Alho francês, cenoura e couve branca salteados	Salteado
Arroz (para frango à moda da avó)	Cozido
Arroz ao alho	Cozido
Arroz branco	Cozido
Arroz colorido	Cozido
Arroz com pimento verde	Cozido
Arroz de cenoura	Cozido
Arroz de ervilhas	Cozido
Arroz de feijão branco	Cozido
Arroz de manteiga	Cozido
Arroz de pimentos	Cozido
Arroz de pinhões	Cozido
Arroz de tomate	Cozido
Arroz integral	Cozido
Arroz integral salteado com legumes	Salteado

Arroz malandro	Cozido
Arroz xau-xau	Cozido
Batata a murro	Assado
Batata cozida	Cozido
Batata frita - Palitos	Frito
Batata gratinada	Assado
Batatas fritas - Rodelas	Frito
Batatas fritas (ou chips ou palha)	Frito
Batatinhas no forno com azeite e alho	Assado
Beringela grelhada	Grelhado
Brócolos cozidos	Cozido
Brócolos salteados I (saltear)	Salteado
Cebola cozida	Cozido
Cebola frita	Frito
Cenoura baby com brócolos cozidos (vapor)	Cozido
Cenoura baby com brócolos salteados	Salteado
Cenoura cozida	Cozido
Cenoura e milho cozidos (vapor)	Cozido
Cenoura e milho salteados	Salteado
Cenourinha e feijão verde cozidos	Cozido
Cenourinhas (cenoura baby) cozidas	Cozido
Chucrute (cenoura e couve) cozidas	Cozido
Chucrute (cenoura e couve) salteadas	Salteado
Curgete cozida	Cozido
Couve branca cozida	Cozido
Couve branca e cenoura salteadas	Salteado
Couve branca salteada	Salteado
Couve cozida	Cozido
Couve lombarda e cenoura cozidas	Cozido
Couve-de-bruxelas cozida	Cozido
Couve-de-bruxelas salteadas	Salteado
Couve-flor cozida	Cozido
Curgete e legumes refogados	Estufado
Esparguete	Cozido
Esparguete integral cozido	Cozido
Esparregado de legumes	Cozido
Espinafres cozidos	Cozido
Fava rica	Estufado
Favas escoadas	Cozido
Feijão branco cozido	Cozido
Feijão preto à Brasileira	Estufado

Feijão verde cozido	Cozido
Feijão verde salteado	Salteado
Feijão vermelho	Cozido
Lentilhas e legumes estufados	Estufado
Macedónia	Cozido
Massa chinesa	Cozido
Massa com cenoura e pimentos salteados	Salteado
Massa com legumes	Estufado
Massa cozida	Cozido
Massa esparguete salteada	Salteado
Massa integral cozida	Cozido
Massa integral salteada	Salteado
Massa Pimentão	Não aplicável
Massa salteada (saltear)	Salteada
Molho bechamel	Cozido
Molho blanquete de vitela	Cozido
Molho de amêijoia	Estufado
Molho de cebolada	Estufado
Molho de tomate	Estufado
Molho francesinha	Estufado
Molho mexilhão	Estufado
Molho para saladas I	Não aplicável
Molho verde	Não aplicável
Molho verde / molho cru	Não aplicável
Nabo cozido	Cozido
Puré de batata	Cozido
Puré de batata instantâneo	Cozido
Repolho saloio	Estufado
Salada de alface e tomate	Não aplicável
Salada de alface, cenoura, milho e tomate	Não aplicável
Salada de alface, pimento verde, tomate e azeitonas pretas	Não aplicável
Salada de alface, tomate e cenoura	Não aplicável
Salada de atum, batata e feijão-frade	Cozido
Salada de atum, batata e grão-de-bico	Cozido
Salada de batata	Cozido
Salada de batata, brócolos e azeitonas	Cozido
Salada de bulgur com legumes	Cozido
Salada de feijão-frade com molho verde	Cozido
Salada de tomate e azeitonas	Não aplicável
Salada de tomate e orégãos	Não aplicável
Salada de tomate e pimento verde	Não aplicável

Salada de vegetais picados com maionese	Não aplicável
Vegetais gratinados	Assado
SOBREMESAS / DOCES	MÉTODO DE CONFEÇÃO GENÉRICO
Aletria com ovos	Cozido
Alfenim	Cozido
Arroz doce	Cozido
Bavaroise de morango	Cozido
Bolinhos de amêndoa	Assado
Bolo com frutas	Assado
Bolo de ananás	Assado
Bolo de bolacha / semifrio de bolacha	Não aplicável
Bolo de cenoura	Assado
Bolo de chocolate	Assado
Bolo de coco	Assado
Bolo de iogurte	Assado
Bolo de laranja	Assado
Bolo de sertã	Frito
Bolo leve/ pão de ló	Assado
Bolo lêvedo	Assado
Bolo mármore	Assado
Bolos de pé de torresmo	Assado
Brisas de lis	Assado
Creme pasteleiro	Cozido
Delícia de chocolate	Assado
Filhós de abóbora	Frito
Filhós de forno	Assado
Leite creme	Cozido
Maçã assada com vinho do Porto	Assado
Mexidos de Natal	Assado
Mimo ou quindim	Assado
Molotoff	Assado
Mousse de chocolate caseira	Não aplicável
Mousse original com vinho do Porto	Não aplicável
Pão de ló	Assado
Pão de ló de Ovar	Assado
Papa de fruta	Cozido
Pêra borrachona	Cozido
Pudim Abade Priscos	Assado
Pudim Abade Vinho do Porto	Assado
Pudim de ovos	Assado

Pudim francês	Assado
Queijada dona Amélia	Assado
Quindim	Assado
Salada de fruta	Não aplicável
Soufflé de canela	Assado
Strogonoff de chocolate	Não aplicável
Tarte de limão merengada	Assado
Tarte de maçã	Assado
Tarte de maçã com natas	Assado
Tarte de queijo fresco	Assado
Tiramisu	Não aplicável
Torta de laranja	Assado
Torta de Viana	Assado
Toucinho do céu	Assado
FÓRMULAS INFANTIS E PAPAS	MÉTODO DE CONFEÇÃO GENÉRICO
Alfaré, Nestlé	Não aplicável
Althéra, Nestlé	Não aplicável
Aptamil 1 com Pronutra+, Aptamil	Não aplicável
Aptamil 2 com Pronutra+, Aptamil	Não aplicável
Aptamil 2, Aptamil	Não aplicável
Aptamil 3 com Pronutra+, Aptamil	Não aplicável
Aptamil 4 Junior com Pronutra+ Bolacha Maria, Aptamil	Não aplicável
Aptamil AR 1, Aptamil	Não aplicável
Aptamil AR 2, Aptamil	Não aplicável
Aptamil Confort 1, Aptamil	Não aplicável
Aptamil Confort 2, Aptamil	Não aplicável
Aptamil HA 1, Aptamil	Não aplicável
Aptamil HA 2, Aptamil	Não aplicável
Aptamil Junior 4 com Pronutra+, Aptamil	Não aplicável
Aptamil Junior 5, Aptamil	Não aplicável
Aptamil PDF, Aptamil	Não aplicável
Aptamil Pepti 1, Aptamil	Não aplicável
Aptamil Pepti 2, Aptamil	Não aplicável
Aptamil Pepti Junior, Aptamil	Não aplicável
Aptamil Prematil, Aptamil	Não aplicável
Aptamil sem lactose, Aptamil	Não aplicável
Enfalac A.R. 1, Enfalac	Não aplicável
Enfalac A.R. 2, Enfalac	Não aplicável
Enfalac H.A. Digest, Enfalac	Não aplicável
Enfalac O-Lac, Enfalac	Não aplicável

Enfalac Premium 3, Enfalac	Não aplicável
Enfalac Premium com LIPIL DHA 1, Enfalac	Não aplicável
Enfalac Premium com LIPIL DHA 2, Enfalac	Não aplicável
Flocos de cereais Milupa, Miluvit Multicereais, preparada com leite de transição	Não aplicável
Flocos de cereais Milupa, Miluvit Multicereais, preparada com leite gordo	Não aplicável
Flocos de cereais Milupa, Miluvit Multicereais, preparada com leite materno	Não aplicável
Fórmula infantil, Anti-diarreia, 0-3 anos, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Anti-regurgitação, 0-3 anos, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Anti-regurgitação, Lactentes, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Anti-regurgitação, Transição, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Hipo-alérgica, 0-3 anos, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Hipo-alérgica, Crescimento, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Hipo-alérgica, Lactentes, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Hipo-alérgica, Transição, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Intolerância à lactose, 0-3 anos, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Prematuros, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Prevenção cólicas / Obstipação / Distúrbios gastrointestinais, 0-3 anos, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Prevenção cólicas / Obstipação / Distúrbios gastrointestinais, Lactentes, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Prevenção cólicas / Obstipação / Distúrbios gastrointestinais, Transição, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Regular, Crescimento, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Regular, Lactentes, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Regular, Transição, n.e.	Não aplicável
Fórmula infantil, Saciedade, Lactentes, n.e.	Não aplicável
Leite de continuação Bio 3, Holle	Não aplicável
Leite de crescimento Bio 4, Holle	Não aplicável
Leite de transição a base de leite de cabra Bio 2, Holle	Não aplicável
Leite de transição Bio 2, Holle	Não aplicável
Leite de transição Essencial 2, Continente	Não aplicável
Leite de transição Essencial 3, Continente	Não aplicável
Leite para lactentes Bio 1, Holle	Não aplicável
Mead Johnson PFD 1, Mead Johnson	Não aplicável
Milkid 1, Milkid	Não aplicável
Milkid 2, Milkid	Não aplicável
Milkid 3, Milkid	Não aplicável
Milkid A.R., Milkid	Não aplicável
Milkid HA, Milkid	Não aplicável
Miltina 1, Miltina	Não aplicável
Miltina 2, Miltina	Não aplicável
Miltina AR, Miltina	Não aplicável

Miltina Digest, Miltina	Não aplicável
Miltina HA com LC-PUFAs, Miltina	Não aplicável
Miltina Junior, Miltina	Não aplicável
Miminhos de frango com frutas	Não aplicável
NAN 1, Nestlé	Não aplicável
NAN 2, Nestlé	Não aplicável
NAN 3, Nestlé	Não aplicável
NAN 4 + Crescidos, Nestlé	Não aplicável
NAN Confort 1, Nestlé	Não aplicável
NAN Confort 2, Nestlé	Não aplicável
NAN H.A. 1, Nestlé	Não aplicável
NAN H.A.2, Nestlé	Não aplicável
Nidina Expert + Crescidos, Nestlé	Não aplicável
Nidina Expert 1, Nestlé	Não aplicável
Nidina Expert 2, Nestlé	Não aplicável
Nidina Expert AL 110 Sem Lactose, Nestlé	Não aplicável
Nidina Expert H.A. Confort, Nestlé	Não aplicável
Nidina Expert H.A./A.R., Nestlé	Não aplicável
Novalac AC, Novalac	Não aplicável
Novalac AD Plus, Novalac	Não aplicável
Novalac AD, Novalac	Não aplicável
Novalac AO, Novalac	Não aplicável
Novalac AR Digest, Novalac	Não aplicável
Novalac AR, Novalac	Não aplicável
Novalac HA Confort, Novalac	Não aplicável
Novalac N1, Novalac	Não aplicável
Novalac N2, Novalac	Não aplicável
Novalac N3, Novalac	Não aplicável
Novalac Premium 1, Novalac	Não aplicável
Novalac Premium 2, Novalac	Não aplicável
Novalac Premium 3, Novalac	Não aplicável
Novalac Rice, Novalac	Não aplicável
Novalac SA, Novalac	Não aplicável
Nuribén Continuação 2, Nutribén	Não aplicável
Nutramigen 1 LGG Lipil, Nutramigen	Não aplicável
Nutramigen 2 LGG Lipil, Nutramigen	Não aplicável
Nutribén A.C. Confort 1, Nutribén	Não aplicável
Nutribén A.O. Confort 1, Nutribén	Não aplicável
Nutribén A.O. Confort 2, Nutribén	Não aplicável
Nutribén Crescimento 3, Nutribén	Não aplicável
Nutribén Hidrolisado, Nutribén	Não aplicável

Nutribén Natal A.R. 1, Novalac	Não aplicável
Nutribén Natal H.A., Nutribén	Não aplicável
Nutribén Natal, Nutribén	Não aplicável
Nutribén Sem Lactose, Nutribén	Não aplicável
Optima, Croissance 3, Babybio	Não aplicável
Optima, Lait nourisson Bio 1, Babybio	Não aplicável
Optima, Lait suite Bio 2, Babybio	Não aplicável
Papa láctea Auchan, Farinha láctea, > 6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Auchan, Multifrutos, > 6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Avó Rosa, Farinha láctea, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Blédina, 7 Cereais e Bolacha, 6-36 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Blédina, Arroz, 4-36 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Blédina, Bolacha Maria, 6-36 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Blédina, Frutos Variados, 6-36 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Blédina, Maçãs e Aveia, 6-36 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Blédina, Os meus 1os pedacinhos de chocolate, 15-36 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Blédina, Peras e Maçãs, 6-36 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Blédina, Peras, 4-36 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Continente, 5 Frutos, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Continente, Banana e Laranja, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Continente, Farinha láctea, >6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Continente, Maçã, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Continente, Pera, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Dia, Farinha láctea, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Hero, Hero Baby 8 Cereais com Mel, >6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Milfarin, Milfarin, >6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nestlé, Cerelac 5 Frutos, >6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nestlé, Cerelac Banana Laranja, >6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nestlé, Cerelac Maçã, >6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nestlé, Cerelac Pera, >6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nestlé, Cerelac, >6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nutribén, 8 cereais e 4 frutas lácteas, +6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nutribén, 8 cereais e mel, +6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nutribén, Cacau com Bolacha Maria, +12 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nutribén, Crescimento, +6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nutribén, Láctea frutas, +4 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nutribén, Maçã, +4 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Nutribén, Multicereais e mel Bolacha Maria lácteas, +6 meses, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Pingo Doce, Farinha láctea, preparada com água	Não aplicável
Papa láctea Pingo Doce, Multifrutos, preparada com água	Não aplicável

Papa láctea, n.e.	Não aplicável
Papa não láctea Auchan, Papa 8 Cereais e Bolacha Maria, > 6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Auchan, Papa 8 Cereais e Bolacha Maria, > 6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Auchan, Papa 8 Cereais e Bolacha Maria, > 6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Auchan, Papa 8 Cereais e Mel, > 12 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Auchan, Papa 8 Cereais e Mel, > 12 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Auchan, Papa 8 Cereais e Mel, > 12 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Babybio, BabyBio Céréales 3 fruits, > 6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Babybio, BabyBio Céréales 3 fruits, > 6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Babybio, BabyBio Céréales 3 fruits, > 6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea BabyBio, BabyBio Céréales Cacao, > 8 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea BabyBio, BabyBio Céréales Cacao, > 8 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea BabyBio, BabyBio Céréales Cacao, > 8 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Babybio, BabyBio Céréales Vanille, > 6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Babybio, BabyBio Céréales Vanille, > 6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Babybio, BabyBio Céréales Vanille, > 6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Blédina, 1ª Papa, 4-36 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Blédina, 1ª Papa, 4-36 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Blédina, 1ª Papa, 4-36 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Blédina, 8 Cereais e Mel, 6-36 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Blédina, 8 Cereais e Mel, 6-36 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Blédina, 8 Cereais e Mel, 6-36 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Blédina, Os meus 1os Multicereais Júnior, 12-36 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Blédina, Os meus 1os Multicereais Júnior, 12-36 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Blédina, Os meus 1os Multicereais Júnior, 12-36 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Continente, 8 Cereais e Mel, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Continente, 8 Cereais e Mel, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Continente, 8 Cereais e Mel, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Continente, Bolacha Maria, preparada com leite de transição	Não aplicável

Papa não láctea Continente, Bolacha Maria, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Continente, Bolacha Maria, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Multicereais com Espelta, > 6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Multicereais com Espelta, > 6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Multicereais com Espelta, > 6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur 8 Cereais com Mel, > 6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur 8 Cereais com Mel, > 6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur 8 Cereais com Mel, > 6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Cereais com Bolacha Maria, > 6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Cereais com Bolacha Maria, > 6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Cereais com Bolacha Maria, > 6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Cereais e Frutas, > 6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Cereais e Frutas, > 6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Cereais e Frutas, > 6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Creme de Arroz Sem Glúten, > 4 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Creme de Arroz Sem Glúten, > 4 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Creme de Arroz Sem Glúten, > 4 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Multicereais, > 6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Multicereais, > 6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Hero, Hero Baby Natur Multicereais, > 6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac 1ª Papa Milho e Arroz, >4 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac 1ª Papa Milho e Arroz, >4 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac 1ª Papa Milho e Arroz, >4 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac 8 Cereais e Mel, >6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac 8 Cereais e Mel, >6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac 8 Cereais e Mel, >6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável

Papa não láctea Nestlé, Cerelac Bolacha Maria, >6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac Bolacha Maria, >6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac Bolacha Maria, >6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac logurte 8 Cereais, >8 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac logurte 8 Cereais, >8 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac logurte 8 Cereais, >8 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac logurte Maçã Pera, >8 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac logurte Maçã Pera, >8 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac logurte Maçã Pera, >8 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac logurte Morango Banana, >8 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac logurte Morango Banana, >8 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac logurte Morango Banana, >8 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac para preparar com leite, >6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac para preparar com leite, >6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Cerelac para preparar com leite, >6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Expert Sinlac, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Expert Sinlac, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nestlé, Expert Sinlac, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, 8 cereais e mel Bolacha Maria, +6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, 8 cereais e mel Bolacha Maria, +6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, 8 cereais e mel Bolacha Maria, +6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, 8 cereais e mel, +6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, 8 cereais e mel, +6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, 8 cereais e mel, +6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Creme de arroz, +4 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Creme de arroz, +4 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Creme de arroz, +4 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Crescimento, +6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Crescimento, +6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável

Papa não láctea Nutribén, Crescimento, +6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Flocos de trigo e frutas, Pequeno Almoço, +12 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Flocos de trigo e frutas, Pequeno Almoço, +12 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Flocos de trigo e frutas, Pequeno Almoço, +12 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Multifrutas, +4 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Multifrutas, +4 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Multifrutas, +4 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Primeira papa, +4 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Primeira papa, +4 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea Nutribén, Primeira papa, +4 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Babybio, BabyBio Céréales Cacao, > 8 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Babybio, BabyBio Céréales Cacao, > 8 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Babybio, BabyBio Céréales Cacao, > 8 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Babybio, BabyBio Céréales Vanille, > 6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Babybio, BabyBio Céréales Vanille, > 6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Babybio, BabyBio Céréales Vanille, > 6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Hero, Hero Baby 8 Cereais com Bolacha Maria, > 6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Hero, Hero Baby 8 Cereais com Bolacha Maria, > 6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Hero, Hero Baby 8 Cereais com Bolacha Maria, > 6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Nutribén, Biberon, +4 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Nutribén, Biberon, +4 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea para biberão Nutribén, Biberon, +4 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea para biberão, Babybio, BabyBio Céréales 3 fruits, > 6 meses, preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea para biberão, Babybio, BabyBio Céréales 3 fruits, > 6 meses, preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea para biberão, Babybio, BabyBio Céréales 3 fruits, > 6 meses, preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea para biberão, n.e., preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea para biberão, n.e., preparada com leite gordo	Não aplicável
Papa não láctea para biberão, n.e., preparada com leite materno	Não aplicável
Papa não láctea, n.e., preparada com leite de transição	Não aplicável
Papa não láctea, n.e., preparada com leite gordo	Não aplicável

Papa não láctea, n.e., preparada com leite materno	Não aplicável
PreNAN Stage 2 PDF, Nestlé	Não aplicável
S-26 HA, Wyeth	Não aplicável
S-26 Sem Lactose, Wyeth	Não aplicável
Visoy Gold, Wyeth	Não aplicável
RECEITA GENÉRICA	MÉTODO DE CONFEÇÃO GENÉRICO
Receita Genérica	-
OUTROS	MÉTODO DE CONFEÇÃO GENÉRICO
Galão	Cozido
Húmus de grão de bico	Cozido
Meia de leite	Cozido
Pingo	Cozido
Sande americana, baguete	Não aplicável

ANEXO 9. DESCRIÇÃO DE ALIMENTOS, SUPLEMENTOS ALIMENTARES E RECEITAS - FACETAS

1.	ENQUADRAMENTO	2
2.	FACETAS – ALIMENTOS	3
	I12 - MARCA ALIMENTO	3
	F01 - FONTE ALIMENTO	4
	F03 - ESTADO FÍSICO/FORMA QUANDO QUANTIFICADO.....	4
	F13 - MÉTODO DE CONFEÇÃO	6
	F17 - GRAU DE CONFEÇÃO	9
	F15 - MÉTODO DE PRESERVAÇÃO	11
	F04 - INGREDIENTE CARACTERÍSTICO.....	14
	F06 - MEIO DE ACONDICIONAMENTO.....	15
	F10_1- CONTEÚDO EM GORDURA	16
	F09 - AGENTE FORTIFICANTE.....	17
	F19 - MATERIAL DA EMBALAGEM	18
	F22 - LOCAL DE PREPARAÇÃO / PRODUÇÃO / AQUISIÇÃO DO ALIMENTO	19
	F20 – PELE/CASCA CONSUMIDA.....	23
	I14 - GORDURA VISÍVEL CONSUMIDA.....	23
3.	FACETAS – SUPLEMENTOS	24
	S1 - FONTE DO SUPLEMENTO.....	24
	S2 - GRUPO ALVO DO SUPLEMENTO	24
	S3 - LUGAR DE AQUISIÇÃO DO SUPLEMENTO	25
	S4 - MATERIAL DE EMBALAGEM SUPLEMENTOS	25
	S5 - MARCA SUPLEMENTO	25
	S99 - ESTADO FÍSICO.....	25
4.	FACETAS – RECEITAS	26
	RI12 - MARCA DA RECEITA.....	26
	RF22 – LOCAL DE PREPARAÇÃO / PRODUÇÃO /AQUISIÇÃO DA RECEITA.....	26
	RF15 - MÉTODO DE PRESERVAÇÃO DA RECEITA	27
	RF19 - MATERIAL DA EMBALAGEM DA RECEITA	29
	RI24 - MÉTODO DE REAQUECIMENTO DA RECEITA	29

1. ENQUADRAMENTO

As facetas serão a seguir apresentadas e descritas conforme a ordem de aparecimento no software.

No que concerne à apresentação e organização dos descritores de cada faceta no software, o primeiro da lista é sempre o descritor considerado como “default” que estará sempre selecionado por defeito. Em segundo lugar, genericamente, constará o descritor que caracteriza a faceta como “indefinida” (“fonte indefinida”, “método de confeção indefinido”, “estado físico indefinido”, etc.), em terceiro lugar, genericamente também, aparecerá o descritor “não aplicável”, sendo que a partir deste a lista encontra-se organizada por ordem alfabética para facilitar a seleção. Os descritores “indefinido” e “não aplicável” poderão não constar como opção em todas as facetas por não se verificar a sua adequabilidade.

✓ **Facetas para as quais só é possível a seleção de um descritor:**

- Marca do alimento;
- Estado físico/forma quando quantificado;
- Método de confeção do alimento;
- Grau de confeção do alimento;
- Meio de acondicionamento do alimento;
- Conteúdo em gordura do alimento;
- Material da embalagem do alimento;
- Local de preparação/produção/aquisição do alimento;
- Pele consumida do alimento;
- Gordura visível consumida do alimento;
- Lugar de aquisição do suplemento;
- Material da embalagem do suplemento;
- Marca do suplemento;
- Estado físico do suplemento;
- Marca da receita;
- Local de preparação/produção/aquisição da receita
- Material da embalagem da receita;

✓ **Facetas para as quais é possível selecionar mais do que um descritor:**

- Fonte do alimento;
- Método de preservação do alimento;

- Ingrediente caraterístico do alimento;
- Fonte do suplemento;
- Grupo alvo do suplemento;
- Método de preservação da receita;
- Método de reaquecimento da receita.

NOTA : Nas facetas acima mencionadas, o descritor “default” encontra-se sempre selecionado por defeito e por isso, deverá desseleccionar-se nos casos em que não se aplique, ficando apenas, selecionados os que caraterizam o alimento em questão para cada faceta.

2. FACETAS - ALIMENTOS

I12 - MARCA ALIMENTO

- ✓ Escolher apenas uma marca para cada alimento;
- ✓ Caso o participante não saiba a marca selecionar o descritor “marca indefinida”;
- ✓ Caso o participante saiba a marca mas esta não se encontre disponível na lista das marcas, deverá selecionar-se o descritor “outra” e escrever a nova marca nas notas, fazendo referência ao alimento a que se refere. Toda a informação registada nas notas, deverá ser recolhida e registada de forma organizada no documento “registo de editor” criado para o efeito;
- ✓ Caso o alimento não tenha marca, selecionar o descritor “não aplicável”.

Dúvidas Reportadas

1. Nos produtos de pastelaria vendidos em supermercados/ hipermercados embalados, qual a marca? Do supermercado/ hipermercado ou indefinida ou não aplicável?

Nos produtos de pastelaria, assim como na fruta e hortícolas, dever-se-á colocar a “marca” supermercado onde o alimento foi adquirido. Contudo, isto só é válido para supermercados de grande superfície (por exemplo Continente, Pingo Doce e similares). Se foi num comércio de pequena dimensão dever-se-á colocar o descritor “não aplicável”.

2. Um produto comprado a granel é comprado numa grande superfície (por exemplo Continente) mas o entrevistado sabe a marca, como uvas do Vale da Rosa ou maçã de Maçã de Alcobaça?

Deve selecionar-se o descritor “outro” e escrever a marca nas notas. No caso de o entrevistado saber que tem uma marca mas não saber qual a marca selecionar marca indefinida e não a da grande superfície.

F01 - FONTE ALIMENTO

Esta faceta descreve a fonte do produto alimentar (uma planta ou um animal por exemplo). A informação fornecida por esta faceta é muitas vezes implícita ao nome do alimento, mas em alguns casos, pode também ser fornecida como dado adicional no caso de itens alimentares com origem ambígua (por exemplo, alguns tipos de queijo, leite ou algumas salsichas) (Ex. queijo de ovelha e cabra).

Exemplos de descritores:

- **FF01C001** - Fonte indefinida (este descritor deverá ser selecionado quando o entrevistado não sabe especificar a fonte);
- **FF01C000** - Vaca (ex. laticínios);
- **FF01C006** - Cabra (ex. laticínios);
- **FF01C009** - Carneiro/Cordeiro (ex. carne processada);
- **FF01C023** - Porco (ex. carne processada);
- **FF01C014** - Frango/Galinha (ex. carne processada e ovos);
- **FF01C019** - Ovelha (ex. laticínios);
- **FF01C021** - Perdiz (ex. ovos).

Dúvidas Reportadas

1. Que fonte selecionar quando temos um alimento genérico que é de origem vegetal? Deve-se selecionar o descritor fonte indefinida.

F03 - ESTADO FÍSICO/FORMA QUANDO QUANTIFICADO

Esta faceta descreve a forma (aspeto físico) do alimento como quantificado pelo entrevistado (ou seja, se por exemplo o café é quantificado pelo entrevistado como 1 colher de chá de pó e não como 1 chávena de líquido, então deverá ser selecionado o descritor “em pó”).

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Inteiro / forma natural	Descritor usado quando o alimento se encontra na sua forma original, não tendo sido dividido em pedaços. A remoção de partes não comestíveis, como a pele por

	exemplo, não influencia este descritor, contando que toda a parte comestível permaneça.
Estado físico indefinido	Descritor usado quando o indivíduo não sabe especificar o estado físico ou a forma do alimento quando consumido.
Cápsula	Pequeno invólucro achatado (usualmente gelatinoso) para incluir substâncias em pó ou granulares.
Com partículas sólidas	Descritor aplicável a todos os alimentos não sólidos quando contém partículas sólidas (ex: sopa com grãos, iogurte com pedaços de frutas).
Concentrado	Reduzido por evaporação, condensação. Utilizado para vegetais (ex. tomate), leite, bebidas, caldos, molhos e sopas, cubos de geleia. Observação: Se este descritor for selecionado, a quantificação do alimento será no estado concentrado. O líquido utilizado para reconstituir o alimento será listado separadamente, se necessário.
Cortado em metades ou quartos	Quando se aplica um ou dois cortes à forma original do alimento. Ex: Fruta cortada em metades (maçã, pêsego, etc.), frango cortado em quartos.
Cubos	Com uma forma retangular ou cúbica. Utilizado por exemplo para queijos duros.
Desidratado	Utilizados para alimentos desidratados (como fruta) em que o participante quantifica o alimento na sua forma desidratada.
Desidratado e posteriormente reidratado	Utilizado para alimentos desidratados (como fruta) que foram reidratados mas não confeccionados (apenas ensopados) – e depois descritos como “método de confeção não aplicável”.
Em pó	Finamente moídos. Usado por exemplo para alimentos desidratados, como batatas, vegetais, fruta, leite, bebidas. Observação: Se este descritor for selecionado, a quantificação do alimento será no estado “em pó”. O líquido utilizado para reconstituir o alimento será listado e quantificado separadamente.
Fatias/filetes/bifes/ cortes planos	Ex: fatia de queijo ou fiambre, bife de frango, carne assada fatiada, etc.
Fragmentos/lascas/ grânulos	O alimento apresenta-se sob a forma de pequenas peças sólidas, que podem ser fragmentos, lascas ou grânulos.
Líquido	Pode ser usado para bebidas, laticínios, molhos, entre outros.
Líquido com polpa	Sumo com a parte macia e carnuda da fruta. Utilizado para sumos de fruta polposos.
Na casca / na concha	Utilizado principalmente para crustáceos / moluscos.
Para barrar	Pasta consistente. Utilizado principalmente para pasta de frutos secos e queijos.

Pasta	Uma mistura húmida, mas rígida, normalmente feita a partir de um pó e líquido.
Picado	Cortado em pedaços muito pequenos ou fatias finas. Usado principalmente para peixe ou carne.
Puré / esmagado	<p>Descritor usado principalmente para alimentos misturados num molho espesso e suave. Utilizado para batatas, vegetais, leguminosas. Também proposto para fruta e sopas espessas.</p> <p>Observação: Não se refere a nenhum tipo de estado condensado (ex. puré de tomate concentrado é descrito por “concentrado”).</p>
Ralado	Reduzido a pedaços por fricção numa superfície áspera. Utilizado para vegetais (ex: cenoura ralada), fruta ou queijos.
Reconstituído a partir de concentrado	<p>Restaurado ao seu estado natural ou usual pela adição de um líquido. Utilizado para bebidas, molhos e sopas.</p> <p>Observação: Se este descritor for selecionado, a quantificação do alimento será no estado já reconstituído e não no anterior.</p>
Reconstituído a partir de pó	<p>Reconstituído ao seu estado natural ou usual pela adição de um líquido. Pode ser utilizado para batatas, vegetais, fruta, leite, bebidas, molhos, sopas.</p> <p>Observação: Se este descritor for selecionado, a quantificação do alimento será no estado final reconstituído (líquido/puré). Por outro lado, se o entrevistado quantificar o alimento como pó (que quantidade de pó usou para obter o produto final), então nesta faceta deverá ser selecionado o descritor “em pó”.</p>
Semilíquido/ semissólido	Descritor usado para alimentos que apresentam uma consistência entre o estado sólido e o estado líquido. Aplica-se, por exemplo a cremes e queijos muito macios.

F13 - MÉTODO DE CONFEÇÃO

Esta faceta descreve o método de confeção do alimento imediatamente antes do consumo. Não se aplica aos métodos de confeção utilizados com o objetivo de preservação.

Apenas um descritor pode ser selecionado nesta faceta.

Se vários métodos de confeção foram aplicados ao alimento, o método envolvendo a maior quantidade de gordura deve ser selecionado (ex: para batatas cozidas e depois fritas, o método de confeção “frito” deve ser selecionado).

Se o método de reaquecimento é mais importante para os objetivos do estudo do que o método de confeção inicial, então especifique o método de reaquecimento; por exemplo se batatas cozidas são reaquecidas por fritura, então deverá ser reportado “frito” como método de confeção.

No caso de o alimento ter sido apenas descongelado no micro-ondas, não sendo posteriormente cozinhado, deve-se considerar “método de confeção não aplicável”. Por exemplo, no caso de delícias do mar descongeladas no micro-ondas deverá ser selecionado o descritor “não aplicável”.

No caso do leite materno deverá ser selecionado o descritor “cru/não processado” ou “cozido” se for aquecido.

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Cozido	Descritor aplicável a alimentos confeccionados em água em ebulição e a alimentos aquecidos no forno ou no fogão.
Método de confeção indefinido	Descritor utilizado no caso de o entrevistado não saber se ao alimento em questão foi aplicado algum método de confeção.
Não aplicável	Aplica-se a alimentos já confeccionados prontos a consumir em que nenhum método de confeção foi utilizado imediatamente antes do seu consumo. Utilizado para pão fresco, fruta e vegetais enlatados (milho, espargos), carne processada (fiambre).
Branqueado	Parcialmente pré-confeccionado por imersão em água a ferver durante um curto período de tempo. Utilizado para vegetais, leguminosas ou carne para preservar a cor natural ou reduzir substâncias/agentes indesejados .
Caramelização / escurecimento	Aquecido a alta temperatura de forma a converter açúcar em caramelo.
Churrasco n.e.	Confeccionado sobre a brasa de carvão, madeira ou outras. Descritor genérico utilizado caso o indivíduo saiba que o alimento foi confeccionado no churrasco, mas não consiga discriminar a fonte de calor nem se alguma gordura foi utilizada.
Churrasco na brasa / carvão	Confeccionado na brasa sobre brasa de carvão.
Churrasco, outras fontes de calor	Confeccionado na brasa sobre brasa de madeira ou outras que não carvão.
Confeccionado ao vapor	Cozinhado pelo vapor ou suspenso sobre água em ebulição.
Confeccionado com panela de pressão	Cozinhado num recipiente hermético / panela de pressão sob pressão de vapor.
Confeccionado em banho-maria	Confeccionado num banho de água quente.
Confeccionado n.e.	Descritor genérico, utilizado caso o indivíduo saiba que o alimento foi cozinhado, mas não consiga identificar o método de confeção.
Confeccionado no forno (com gordura) / assado	Cozinhado num calor seco num forno e <u>com gordura</u> . Principalmente utilizado para carne (carne assada) e batatas.
Confeccionado no forno (sem gordura)	Confeccionado em calor seco num forno, coberto ou não, <u>e sem nenhuma gordura adicionada</u> para confeccionar.
Confeccionado no micro-ondas	Descritor genérico utilizado caso o indivíduo saiba que o alimento foi confeccionado ou aquecido num micro-ondas.

Cru, não processado	<p>Aplica-se a alimentos nos quais nenhum método de confeção foi utilizado (o alimento é consumido cru). Utilizado para fruta, vegetais, etc.</p> <p>Observação: este descritor é incorretamente utilizado (ex: milho enlatado é descrito como “cru”, porque foi consumido frio, embora deva ser considerado como “não aplicável”).</p>
Escaldado	Pré-confeccionado vertendo água a ferver sobre o alimento. Utilizado para vegetais e leguminosas.
Estufado	Confeccionado por ebulição ou fervendo num líquido com pouca gordura, contido num recipiente fechado. O alimento é confeccionado em lume brando por um longo período de tempo (a partir de EC). Utilizado para batatas, vegetais, fruta, carne e peixe.
Frito n.e.	Descritor genérico utilizado no caso de o indivíduo saber que o alimento foi frito mas não consiga especificar o tipo de fritura.
Frito profundamente	Cozinhado em gordura ou óleo quente através da imersão do alimento. Utilizado para peixe, batatas fritas, croquetes, etc.
Frito superficialmente / frito em sertã	Confeccionado numa camada superficial de gordura aquecida. Usado para ovos, bacon, batatas, peixe e carne.
Grelhado na chapa / pedra	Confeccionado numa superfície metálica plana sobre uma fonte de calor direta. Uma quantidade pequena de gordura ou óleo pode ser usado para lubrificar a superfície metálica. Também usado quando grelhado numa pedra quente. Utilizado para carne e peixe.
Panado e assado / cozido no forno	<p>Coberto por uma camada externa de pão ralado ou farinha e assado / cozido no forno.</p> <p>Observação: o pão ralado / farinha faz parte do método de confeção e não deve ser mencionado como um ingrediente separado.</p>
Panado e frito profundamente	<p>Coberto por uma camada externa de pão ralado ou farinha e profundamente frito. Utilizado para vegetais, carne processada, vísceras, peixe, etc.</p> <p>Observação: o pão ralado / farinha é parte do método de confeção e não deve ser mencionado como um ingrediente separado.</p>
Panado e frito superficialmente	<p>Coberto por uma camada externa de pão ralado ou farinha e superficialmente frito. Utilizado para vegetais, carne processada, vísceras, peixe, etc.</p> <p>Observação: o pão ralado / farinha é parte do método de confeção e não deve ser mencionado como um ingrediente separado.</p>
Panado e grelhado na chapa / pedra	<p>Coberto por uma camada externa de pão ralado ou farinha e posteriormente grelhado numa chapa ou pedra quente.</p> <p>Observação: o pão ralado faz parte do método de confeção e não deve ser mencionado como um ingrediente separado.</p>
Reaquecido n.e.	Previamente confeccionado e posteriormente aquecido de maneira a aumentar a sua temperatura. Usado no caso de o participante não saber especificar o método de reaquecimento.
Reaquecido na embalagem	Previamente confeccionado e posteriormente aquecido na embalagem de maneira a aumentar a sua temperatura (usualmente por imersão em água quente).

Reaquecido no forno	Previamente confeccionado e posteriormente aquecido no forno de maneira a aumentar a sua temperatura.
Reaquecido no micro-ondas	Previamente confeccionado e posteriormente aquecido no micro-ondas de maneira a aumentar a sua temperatura.
Reaquecido na sertã/frigideira	Previamente confeccionado e posteriormente aquecido na sertã/frigideira de maneira a aumentar a sua temperatura.
Refogar/estrugir, guisar	Fritar ligeiramente em uma frigideira usando pouca gordura.
Salteado/confeccionado no wok com gordura	Confeccionado ao fritar alimentos num fogo alto, mexendo constantemente para evitar colar. A quantidade de gordura utilizada reveste o fundo da panela. Utilizado para carne, batatas, vegetais, pratos da cozinha chinesa, etc.
Tostado	Confeccionado com calor seco direto até a superfície do alimento adquirir um tom castanho. Usado para o pão.

Dúvidas Reportadas

1. Na descrição de facetas de todos os ingredientes de uma tosta mista, a faceta “método de confeção” será “tostado” para todos os ingredientes (pão, fiambre, queijo e manteiga)?

Sim, o descritor “tostado” será aplicado a todos os ingredientes da tosta mista (pão, fiambre, queijo, manteiga).

F17 - GRAU DE CONFEÇÃO

Esta faceta descreve a intensidade da confeção que foi utilizada no alimento para as categorias de carne, pescado, vegetais, ovos, pão e similares. Descreve o aspeto exterior desde “claro” até “castanho escuro” para, por exemplo, carne.

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Carne, bem passada	Quando a carne se encontra totalmente cozinhada por dentro.
Grau de confeção indefinido	Descritor usado quando o entrevistado não consegue especificar o grau de confeção do alimento.
Não aplicável	Descritor a ser selecionado quando a caracterização do grau de confeção não se aplica ao alimento em questão.
Carne, crua por dentro	Quando a carne por dentro tem a mesma aparência de carne crua.

Carne, meio passada, ao ponto	Quando a carne por dentro tem uma cor dourada clara. Mas ainda tem presença de alguma cor vermelha ou rosa.
Carne/peixe/pão torrado, castanho claro por fora	Quando o processo de confeção produz uma coloração clara na superfície, mas ainda mantém a cor original do alimento.
Carne/peixe/pão torrado, castanho escuro por fora, levemente queimado	Quando o processo de confeção produz uma coloração marcada na superfície, dando a aparência de uma confeção completa, aproximando-se de um escurecimento excessivo, mas sem partes queimadas (partes pretas).
Carne/peixe/pão torrado, castanho por fora	Quando o processo de confeção produz uma coloração reconhecida na superfície, dando a aparência de uma confeção efetiva mas não muito extensa.
Carne/peixe/pão/vegetais: presença de partes queimadas	Quando a superfície apresenta partes queimadas. Acontece geralmente após grelhar.
Ovo, gema líquida	Estado de confeção do ovo quando a gema se apresenta totalmente líquida.
Ovo, gema sólida	Estado de confeção do ovo quando a gema se apresenta totalmente coagulada.
Ovo, gema, semilíquida	Estado de confeção do ovo quando a gema se apresenta parcialmente coagulada.
Vegetais, cozinhados por dentro	Quando o vegetal se encontra completamente cozinhado.
Vegetais, crus por dentro	Quando o vegetal cozinhado ainda está cru por dentro.

Dúvidas Reportadas

1. Grau de confeção de puré de batata? As respostas referem carne, vegetais, ovos e não aplicável. Como classificar?
Classificar com o descritor referente aos vegetais “Vegetais, cozinhados por dentro”.
2. Grau de confeção, considerar apenas a confeção aplicada pelo entrevistado? Pela indústria? É cumulativo? Por exemplo: pão que já vem ligeiramente queimado da padaria?
Relativamente ao pão deverá classificar-se com o descritor que melhor se adequa dentro dos apresentados para o pão, seja ou não confeccionado pelo entrevistado (presença de partes queimadas ou castanho por fora ou castanho escuro por fora: levemente queimado, castanho claro por fora, etc...), porém no que concerne à faceta “método de confeção”, se o pão não foi torrado pelo entrevistado deverá selecionar o descritor “método de confeção não aplicável”. À

faceta “grau de confeção” deverá responder-se sempre, tendo-se em consideração o último método de confeção aplicado ao alimento em questão.

F15 - MÉTODO DE PRESERVAÇÃO

Esta faceta permite recolher informação sobre diferentes métodos de preservação do alimento. Mais de um descritor pode ser selecionado, no caso de uma preservação com métodos combinados.

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Fresco/cru	Nenhum método de preservação é utilizado. Aplica-se a qualquer alimento que permaneça sem nenhum tratamento . Ex: Leite “fresco” é aquele que é recolhido numa quinta (cru); fruta da frutaria.
Método de preservação indefinido	Descritor genérico utilizado caso o indivíduo não saiba o método de preservação.
Não aplicável	Descritor a ser selecionado quando o alimento não apresentar qualquer método de preservação.
Acidificado	Por alimento acidificado entende-se um alimento ao qual é adicionado ácido a fim de reduzir o pH abaixo do valor em que alguns microrganismos podem crescer (ácido cítrico, láctico, acético).
Alta pasteurização (vida útil prolongada)	Tratamento térmico com uma combinação de tempo/temperatura que excede os valores de pasteurização mas não atinge a esterilização, permitindo, assim, uma vida útil mais longa, mas não uma estabilidade microbiológica total à temperatura ambiente. Utilizado para leite e laticínios e natas não lácteas.
Carbonado	Enriquecimento com dióxido de carbono, particularmente em líquidos. (Ex: refrigerantes)
Concentrado / evaporado	Verifica-se a redução do teor de água por ação de evaporação (no vácuo ou não), sendo que o alimento mantém a forma líquida mas mais espessa.
Condensado (concentrado + açúcar)	Processo de evaporação combinado com a adição de açúcar. (Ex: leite condensado).
Congelado	Preservado por congelamento e manutenção abaixo do ponto de congelamento.
Conservado em açúcar	Preservado pela redução da atividade de água utilizando açúcares (particularmente sacarose). (ex. fruta cristalizada). Utilizado para fruta.
Conservado em sal	Preservado pela redução da atividade de água com sal (particularmente cloreto

	de sódio). (Ex: azeitonas)
Desidratado	Preservado por desidratação, diminuindo o nível de atividade da água ao remover a água do alimento.
Embalado em vácuo (sem ar)	Embalado num recipiente hermeticamente fechado ou embalado sob baixa pressão de modo a manter a frescura. Utilizado para batatas, vegetais, massa, arroz, carne e peixe.
Enlatado	Preservado numa lata ou frasco, independentemente do meio de acondicionamento. Pode ser feito em casa ou comercial.
Esterilizado	Tratamento térmico aplicado ao produto embalado, que elimina todas as formas de vida microbiana. Combinação de tempo/temperatura estática de 121 °C durante 15 minutos. Utilizado para leite e laticínios e natas não lácteas.
Fumado	Preservado pela exposição ao fumo através de fumegantes madeiras ou aromas artificiais de fumo. Geralmente aplica-se ao alimento depois da salga, no caso em que “fumado” deverá ser registado juntamente com “salgado”. Utilizado para carne, peixe e crustáceos.
Irradiado	Quando o alimento é submetido a radiações ionizantes com a finalidade de conservação. (Ex: ervas aromáticas secas, especiarias e produtos hortícolas.)
Marinado	Mergulhado numa mistura de óleo, vinagre, especiarias (a partir de EC) ou outras misturas aromáticas. Utilizado para vegetais, carne, peixe e crustáceos.
Pasteurizado (HTST)	Tratamento térmico com uma combinação de tempo/temperatura que garante a inativação de toda a flora microbiana patogénica, para que não represente um risco para a saúde. Por exemplo , no leite os parâmetros são 72 ° C durante 15 segundos ou 63 °C durante 30 minutos. Utilizado para leite e laticínios e natas não lácteas.
Refrigerado a 5-8°C	Poderá ser combinado com outros métodos de preservação.
Salgado	Preservado devido ao elevado nível de sal. Utilizado para pratos de carne e peixe. (Ex: bacalhau, cabeça de porco.) Observação: a ingestão de sal não é estimada.
Semi-desidratado	Desidratado até um conteúdo em água baixo o suficiente de forma a garantir estabilidade microbiológica, mas mantendo ainda uma estrutura relativamente suave. Utilizado apenas para fruta, como ameixa seca e alperces. Para ser distinguido do método “desidratado”. Alimentos semi-desidratados são mais suaves, mais hidratados.
Tratamento a alta	Aplicado em alimentos como iogurtes, compotas, sobremesas de fruta que são

pressão	submetidos a alta pressão no processo de embalagem conduzindo à inativação de certos microrganismos e enzimas no alimento.
Tratamento biológico em vinagre, vinagre adoçado ou pickle	Processo de conservação de alimentos por fermentação anaeróbia em salmoura (uma solução de sal em água) para produzir ácido láctico, ou marinada e armazenando numa solução de ácido, geralmente vinagre (ácido acético).
Tratamento biológico por bactérias	Preservado através de fermentação controlada de bactérias, com bactérias específicas não patogénicas (ex: iogurte, queijo).
Tratamento biológico por cura	Referente aos vários processos de adição de sabor e preservação de alimentos (ex: bacon) por meio da adição de uma combinação de sal e outros ingredientes, com a eventual secagem parcial.
Tratamento biológico por enzimas	Referente a alimentos obtidos com intervenção de enzimas produzidas por microrganismos (ex: cerveja, queijo, requeijão, vinho, pão).
UHT (ex. leite)	Tratamento térmico a temperatura ultraelevada. O processamento do produto desenrola-se a uma temperatura de 135 °C durante no mínimo um segundo. Aplicado também em sumos de fruta, cremes, sopas, vinhos, entre outros.

Dúvidas Reportadas

1. Método de preservação - no caso de o leite colocar UHT e refrigerado?
Sim, deve-se selecionar os dois métodos de preservação: “UHT” e “Refrigerado a 5-8°C”, mas apenas se o entrevistado reportar que o leite estava refrigerado.
2. No iogurte, os métodos de preservação a assinalar serão: refrigerado, tratamento biológico por bactérias; em relação ao pasteurizado, este método é assinalado? Ou como é referente ao leite com o qual é feito o iogurte, este método já não é considerado?
No iogurte dito normal os descritores que devem ser selecionados são “Tratamento biológico por bactérias” e “Refrigerado”.
Por outro lado, existem iogurtes pasteurizados que podem ser armazenados à temperatura ambiente e neste caso o descritor a ser selecionado é “UHT”.
No caso do queijos deverá ser selecionado os descritores: “Tratamento biológico por bactérias” e “Tratamento biológico por enzimas”.
3. Na faceta método de preservação qual a diferença entre tratamento biológico por enzimas e tratamento biológico por bactérias?
Tratamento por enzimas: alimentos tratados com enzimas específicas.
Tratamento biológico por bactérias: preservado pela fermentação bacteriana controlada, com estirpes bacterianas não-patogénicas específicas.
4. Qual o(s) método(s) de preservação do queijo fresco?

Deverão selecionar-se os descritores “tratamento biológico por bactérias”, tratamento biológico por enzimas”, “refrigerado a 5-8°C” e “pasteurizado (HTST)”.

5. Qual o(s) método(s) de preservação da manteiga?
Os descritores a selecionar deverão ser “refrigerado” e “pasteurizado”.
6. Qual o método de preservação do pão?
Não confundir “massa de pão”, que em muitos casos é refrigerada ou congelada, com “pão”. O alimento que se quer a descrever é o “pão” e não a “massa”, logo, o descritor a selecionar para a faceta método de preservação do pão é “não aplicável”.

F04 - INGREDIENTE CARACTERÍSTICO

Esta faceta tem o propósito de fornecer informações sobre os ingredientes de alimentos compostos, sendo importante a sua descrição sob o ponto de vista dos perigos relativamente a reações alérgicas e também para captar gostos. É também útil para fornecer informações que não estão explícitas no nome, como por exemplo um “bolo de frutas” será descrito nesta faceta selecionando-se os descritores “cereja” e “ananás”.

A distinção entre “coberto de chocolate” e “recheado com chocolate” deve ser feita no nome do item.

Esta faceta não se destina a capturar ingredientes adicionados em pequenas quantidades a outros alimentos, ou seja, os ingredientes característicos identificados como descritores deverão ser parte integrante do alimento em questão (exemplos: salsa adicionada a legumes, gelado polvilhado com nozes, etc: nestes casos, os dois itens devem ser listados, descritos e quantificados separadamente, não podendo ser considerados ingredientes característicos.)

Vários descritores podem ser escolhidos para o mesmo alimento. Esta faceta **não** deve ser usada em excesso, especialmente quando a informação é incluída no nome, como por exemplo para “Flocos de Mel e Amêndoas”, os descritores “mel” e “amêndoas” não devem ser escolhidos uma vez que já estão implícitos no nome. Neste caso deverá ser selecionado o descritor “simples” para caracterizar os flocos. Se o mel, nozes, passas, etc., foram adicionados pelo consumidor aos flocos, então são registados como alimentos separados e quantificados separadamente.

Exemplo: Chocolate de amêndoas e passas é descrito a partir do alimento “chocolate”, devendo selecionar os descritores “amêndoas” e “passas”.

Alguns exemplos de descritores

FF04C001 - Ingrediente característico indefinido: Descritor genérico, utilizado caso o indivíduo não saiba se o alimento tinha um ingrediente característico. Simples: Sem qualquer sabor ou ingrediente característico

FF04C033 - Chocolate n.e.

FF04C050 - Frutos gordos n.e.

Dúvidas Reportadas

1. Em bolachas com marca definida (exemplo, Oreo), nas facetas ingrediente característico qual a opção a selecionar?

Dever-se-á colocar o descritor “chocolate” como ingrediente característico.

F06 - MEIO DE ACONDICIONAMENTO

Esta faceta é destinada à caracterização de alimentos embalados num recipiente com adição de um meio (normalmente fluído). Não deve ser usada para definir um composto agregado. Fornece, portanto, informações sobre o meio em que o alimento foi enlatado ou embalado.

Esta faceta é importante para permitir a compreensão da condição quimicamente / microbiologicamente relevante do alimento.

Detalhes particulares: É assumido que o meio de acondicionamento não é consumido pelo participante, e por isso, se o meio for consumido, deverá ser registado como um ingrediente separado. Recomenda-se que alimentos em camada espessa, como molhos, maionese, consumidos com o alimento, sejam tratados como receitas (ex: feijões cozidos em molho).

O alimento a caracterizar encontra-se embalado num recipiente parcial ou totalmente preenchido com um dos descritores que a seguir se apresentam (enumeram-se apenas os que podem suscitar dúvidas):

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Não aplicável	Utilizado por exemplo em puré de tomate ou compota de maçã.
Meio de acondicionamento indefinido	Descritor genérico usado quando o entrevistado não sabe o meio de acondicionamento.
Em calda doce diluída	Descritor genérico utilizado quando o meio de acondicionamento é uma calda doce diluída. Ex: frutas em calda.
Em calda n.e.	Descritor utilizado quando o tipo de calda é desconhecido. Utilizado para fruta por exemplo. Se a calda for consumida, deverá ser listada como um ingrediente separado.
Em gelatina n.e.	Descritor usado quando o entrevistador sabe que o alimento está embalado num meio de gelatina, mas não sabe especificar o tipo de gelatina. Se a gelatina for consumida, deverá ser listada como um ingrediente separado.

Em gordura animal n.e.	Descritor genérico utilizado quando o meio de acondicionamento é gordura animal e o entrevistado não sabe especificar o tipo de gordura animal. Refere-se a um <u>sólido</u> à temperatura ambiente. Utilizado para carne por exemplo.
Em molho de tomate	Descritor genérico utilizado quando o meio de acondicionamento é molho de tomate. Se o molho for consumido, deverá ser listado como um ingrediente separado.
Em molho doce	Descritor genérico utilizado quando o meio de acondicionamento é um molho de doce. Se o molho for consumido, deverá ser listado como um ingrediente separado.
Em óleo vegetal n.e.	Descritor genérico utilizado quando o meio de acondicionamento é óleo vegetal e o entrevistado não sabe especificar o tipo de óleo (inclui o azeite como possibilidade para além dos óleos vegetais). Utilizado para peixe por exemplo.
Em outros óleos vegetais	Descritor genérico utilizado quando o meio de acondicionamento é óleo vegetal e o entrevistado não sabe especificar o tipo de <u>óleo mas sabe que não é azeite</u> . Utilizado para peixe por exemplo.
Em salmoura	Enlatado / embalado em água com sal.
Em suco de carne ou molho forte	Descritor genérico utilizado quando o meio de acondicionamento é um suco de carne ou molho forte. Se o molho for consumido, deverá ser listado como um ingrediente separado.
Em vinagre, vinagre adoçado ou pickle	Utilizado para azeitonas, cebola, pepino em conserva por exemplo.
Em vinho	Descritor genérico utilizado quando o meio de acondicionamento é vinho. Utilizado para peixe, por exemplo.

F10_1- CONTEÚDO EM GORDURA

Esta faceta dá informações sobre o conteúdo intrínseco de gordura do alimento (ou o tipo de leite usado para alguns produtos lácteos). Por exemplo, pode ser perguntado para produtos pré-fritos comerciais (produtos de batata) que podem ser encontrados nas versões “regular” e “gordura reduzida”.

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Gordo	Sem gordura removida, aplicável a produtos regulares. Utilizado para iogurte, queijo fresco, manteiga, margarina, queijo flamengo. O alimento contém a quantidade de gordura original.
Teor em gordura	Descritor usado no caso de o entrevistado não saber o teor em gordura do

indefinido	alimento.
Magro	Descritor usado quando o alimento apresenta uma quantidade quase completamente reduzida de gordura, no que diz respeito ao teor de gordura original. Este descritor é utilizado principalmente para produtos lácteos.
Meio gordo	Descritor usado quando metade da gordura do alimento foi removida. Utilizado para produtos lácteos (leite meio gordo por exemplo).
Sem gordura	Descritor usado quando o alimento apresenta um teor de gordura negligenciável. Utilizado para produtos “0% gordura”.
Teor de gordura reduzido	Descritor usado quando o alimento apresenta uma quantidade quase completamente reduzida de gordura, no que diz respeito ao teor de gordura original. Utilizado por exemplo para versões de baixo teor de gordura de um queijo ou de um iogurte.

Dúvidas Reportadas

1. Qual a diferença entre magro e teor de gordura reduzido? Iogurte 0% MG, como classificar?

DEFINIÇÕES FOODEX:

Teor em gordura reduzido: O produto tem uma quantidade quase completamente reduzida de gordura, no que diz respeito ao teor de gordura original;

Magro: Descritor específico para produtos lácteos - produto alimentar tem uma quantidade quase completamente reduzida de gordura, no que diz respeito ao teor de gordura natural. O caso apresentado, visto tratar-se de um produto lácteo, deverá ser escolhido o descritor "magro"

F09 - AGENTE FORTIFICANTE

Faceta utilizada para identificar qualquer vitamina e/ou mineral adicionado para intensificar as características nutricionais dos alimentos. Esta faceta também é utilizada para alimentos nos quais podem estar presentes suplementos vitamínicos ou minerais. Vários descritores podem ser escolhidos para o mesmo alimento.

Esta faceta será apenas questionada relativamente a alguns produtos lácteos. A seguir enumeram-se os descritores que podem suscitar dúvidas:

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Não aplicável	Sem aditivos nutricionais.

Agente indefinido	Descritor usado caso o participante não saiba se o alimento é fortificado ou não.
Combinação de vitaminas e sais minerais n.e.	Descritor usado quando o entrevistado sabe que o alimento é fortificado com vitaminas e sais minerais mas não consegue especificar quais.
Mistura de agentes fortificantes n.e.	Descritor usado quando o entrevistado sabe apenas que o alimento é fortificado mas não sabe com que tipo de fortificantes.
Sais minerais n.e.	Descritor usado quando o entrevistado sabe que o alimento é fortificado com sais minerais mas não sabe especificar quais.
Vitaminas n.e.	Descritor usado quando o entrevistado sabe que o alimento é fortificado com vitaminas mas não sabe especificar quais.

F19 - MATERIAL DA EMBALAGEM

Nesta faceta pretende-se identificar o material de que a embalagem do alimento é feita. No caso de existirem embalagens com mais do que um material na sua constituição, deverá ser considerado o material que representa a maior área da embalagem em contacto com o alimento (Ex: numa cuvette de plástico coberta com película antiaderente onde normalmente vem acondicionada carne fresca, deverá considerar-se o plástico como material da embalagem. No caso da saqueta do chá deverá selecionar-se o descritor “papel”, apesar de em alguns casos a saqueta estar envolta em plástico, e que por sua vez se encontra dentro de uma caixa de cartão.

A seguir enumeram-se os descritores que podem suscitar dúvidas:

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Material da embalagem indefinido	Descritor usado caso o participante não saiba identificar o material da embalagem.
Não aplicável	Deverá ser escolhido quando não existir embalagem associada ao alimento.
Outro material	Deverá ser escolhido quando o material da embalagem não constar nas opções disponíveis.

Dúvidas Reportadas

1. A caixa/saco de transporte da ameixa é também a embalagem de preservação no frigorífico, qual a opção que se seleciona?
Seleciona-se o descritor “Plástico”.

2. Embalagem de puré Knorr – como classificar? Cartão por fora e com plástico por dentro = plástico?

Considerar o material que está diretamente em contato com o alimento.

3. Qual o material da embalagem para o alimento chá líquido?

Caso A: O chá é feito no momento da ingestão: considerar o alimento líquido e quantificá-lo como líquido. O descritor não aplicável será a seleção mais correta para o material da embalagem.

Caso B: O chá é feito com antecedência relativamente ao momento da sua ingestão e armazenado numa garrafa ou outro recipiente: considerar o alimento líquido e quantificá-lo como líquido. O descritor a selecionar para o material da embalagem será o material do recipiente onde se armazenou o chá.

Nota: Na tabela de alimentos constam substitutos de café no estado líquido e em pó (com a respetiva identificação no nome, ex: "*substituto de café, pó, cevada*" / "*substituto de café, líquido, cevada*"). No caso de ser escolhido o alimento cujo estado físico é pó, este deverá ser quantificado como pó, e ter-se em consideração a embalagem que armazena o pó para seleção do descritor na faceta "material da embalagem". Neste caso deve, ainda, registar-se a água como alimento, associando-a ao respetivo item da quicklist. No caso de ser escolhido o alimento cujo estado físico é líquido, este deverá ser quantificado como líquido e no que concerne ao material da embalagem o descritor a selecionar é não aplicável. Na faceta "material da embalagem" das bebidas preparadas no momento com água e com um componente solúvel (café expresso, substitutos de café, descafeinado, chás), cujo estado físico é líquido, deverá ser escolhido o descritor "não aplicável".

F22 - LOCAL DE PREPARAÇÃO / PRODUÇÃO / AQUISIÇÃO DO ALIMENTO

Ao responder a esta faceta deverá ter-se em consideração a origem do alimento, onde foi adquirido/produzido imediatamente antes do seu consumo, desassociando-o da receita e procedendo à sua descrição isolada.

No caso do leite humano deverá ser selecionado o descritor "não aplicável" para esta faceta, ou "em casa" no caso em que o leite é aquecido antes de ser dado à criança.

No caso da água da rede pública deverá selecionar-se o descritor "indústria alimentar".

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Indústria alimentar	Preparado pela indústria na forma em que chega ao consumidor final. Aplicável a todos os alimentos adquiridos num supermercado, mesmo que sofram preparação/confeção caseira. Terá que se considerar sempre a origem, neste caso, o local de aquisição.

Produção de alimentos indefinida	Descritor genérico, usado caso o participante não saiba onde o alimento foi preparado/produzido/adquirido.
Café / snack bar	Descritor genérico usado quando o entrevistado consumiu alimentos num café ou snack bar. Ex: Tomou o pequeno almoço no café ao lado de casa e pediu uma torrada e uma meia de leite. Deverá ser selecionado este descritor para o leite, o café, o pão e a manteiga como local de produção/preparação/aquisição.
Cantina do trabalho/ cantina da escola/ cantina da universidade	Descritor genérico usado quando o entrevistado consumiu alimentos na cantina do trabalho / universidade, etc. Ex: o entrevistado almoçou na cantina do trabalho uma sopa, empadão de carne, bebeu uma coca cola e comeu uma fruta de sobremesa. Para todos os alimentos e componentes das receitas deverá ser selecionado este descritor, pois foi na cantina do trabalho que adquiriu todos os alimentos e foi neste local que eles foram preparados.
Em casa (pelo próprio)	Descritor usado quando o entrevistado consumiu alimentos que “produz” e preparou em casa para consumo próprio (ex: legumes, fruta, aves de criação, ovos)
Em casa (por amigos)	Descritor usado quando o entrevistado consumiu alimentos que os amigos “produzem” e preparam em casa para o entrevistador consumir (ex: legumes, fruta, aves de criação, ovos)
Em casa (por familiares)	Descritor usado quando o entrevistado consumiu alimentos que a família “produz” e preparou em casa para o entrevistador consumir (ex: legumes, fruta, aves de criação, ovos).
Empresa de Catering	Descritor usado quando o entrevistado consumiu alimentos preparados por uma empresa de catering. Ex: Coffee break preparado por uma empresa de catering, no qual o entrevistado consumiu um pão com queijo, uma fruta, um sumo de laranja e bolachas. O pão, o queijo, as bolachas, o sumo e a fruta devem ser caracterizados como produzidos/preparados/adquiridos com o descritor empresa de catering.
Fora de casa n.e.	Quando o alimento foi preparado/produzido/adquirido fora de casa, mas o entrevistado não sabe especificar local de preparação/produção/aquisição.
Loja (incluindo take-away ou entrega)	Descritor usado quando o alimento em questão foi produzido/preparado/adquirido numa loja/take-away ou entregue em casa.

<p>Máquinas de venda automática</p>	<p>Descritor usado quando os alimentos em questão foram adquiridos numa máquina de venda automática.</p> <p>Ex: o entrevistado lanchou no dia anterior uma sande americana e uma garrafa de água que comprou numa máquina de venda automática. Para o pão, o ovo, o fiambre, o queijo, a alface e para a água deverá ser selecionado este descritor como local de produção/preparação/aquisição, pois foi aqui que todos estes alimentos foram adquiridos.</p>
<p>Outro</p>	<p>Deverá selecionar-se este descritor quando o local de produção/preparação/aquisição não constar na lista de descritores disponíveis.</p>
<p>Padaria</p>	<p>Descritor usado para caracterizar alimentos consumidos que foram adquiridos/preparados/produzidos na padaria.</p> <p>Ex: O entrevistado ao pequeno almoço comeu uma torrada feita com pão que comprou na padaria ao lado de casa e usou manteiga que comprou num supermercado. Deverá selecionar o descritor “padaria” para o pão e o descritor “indústria alimentar” para a manteiga.</p>
<p>Peixaria</p>	<p>Descritor usado para caracterizar alimentos consumidos que foram adquiridos/preparados/produzidos na peixaria.</p> <p>Ex: o entrevistado almoçou robalo grelhado com batata cozida confeccionado pelo próprio em casa. O robalo foi adquirido numa peixaria e as batatas no supermercado. Deverá ser selecionado o descritor “peixaria” para o robalo e “indústria alimentar” para as batatas.</p>
<p>Restaurante</p>	<p>Descritor usado para caracterizar alimentos consumidos que foram adquiridos/preparados/produzidos num restaurante.</p> <p>Ex: o entrevistado jantou frango assado com batatas fritas e arroz e bolo de chocolate de sobremesa, tendo bebido vinho tinto. O frango, as batatas, o arroz, o bolo de chocolate e o vinho devem ser caracterizados com o descritor “restaurante” para o local de produção/preparação/aquisição.</p>
<p>Restaurante de fast food</p>	<p>Descritor usado para caracterizar alimentos consumidos que foram adquiridos/preparados/produzidos num restaurante fast food.</p> <p>Ex: o entrevistado almoçou um menu Big Mac no Mcdonald’s com batatas fritas e coca cola, tendo colocado ketchup nas batatas. Vamos supor que o participante consegue discriminar todos os ingredientes do menu. Deverá, então, ser selecionado o descritor “restaurante fast food” para caracterizar o local de produção/preparação/aquisição de todos os ingredientes: pão de hambúrguer, queijo fundido, hambúrguer de vaca, pepino, molho, alface,</p>

	batatas fritas, ketchup e coca cola.
Supermercado (apenas para refeições prontas a comer)	<p>Descritor usado para caracterizar alimentos consumidos que foram adquiridos/preparados/produzidos num supermercado.</p> <p>Ex: o entrevistado adquiriu uma refeição pronta a consumir no supermercado ao lado de casa, sendo que a refeição era composta por peru estufado com ervilhas e cenoura, acompanhado com arroz e salada mista. O descritor “supermercado” deverá ser selecionado para todos os ingredientes da refeição.</p>
Talho	<p>Descritor usado para caracterizar alimentos consumidos que foram adquiridos/preparados/produzidos no talho.</p> <p>Ex: o entrevistado jantou vitela assada com arroz e acompanhou com uma salada de alface, tomate e cebola. A vitela foi adquirida no talho, o arroz no supermercado e os legumes oferecidos pela mãe que possui cultivo próprio. Deverá ser selecionado o descritor “talho” para a vitela, “indústria alimentar” para o arroz e “em casa por familiares” para os legumes.</p>
Vendedor de rua / quiosque	<p>Descritor usado para caracterizar alimentos consumidos que foram adquiridos a um vendedor de rua e por este preparados (quando aplicável).</p> <p>Ex: o entrevistado adquiriu um cachorro quente numa roulotte de rua para o lanche. Deverá ser selecionado este descritor para todos os ingredientes do cachorro: pão, salsicha, queijo, fiambre, batata palha e molhos.</p> <p>Ex2: o entrevistado adquiriu um chocolate para comer a meio da manhã num quiosque de rua. Deverá ser selecionado este descritor para caracterizar o chocolate relativamente ao local de produção/preparação/aquisição</p>

Dúvidas Reportadas

1. O que colocamos na fruta? Produção de alimentos indefinida ou outro? Existem diferentes locais de preparação/produção para a fruta, por exemplo:
 - Se entrevistado reportar que adquiriu uma maçã no supermercado, então o descritor usado é “Indústria Alimentar”.
 - Se adquiriu a maçã numa máquina de venda automática o descritor será “Máquina de Venda Automática”.
 - No caso de consumir a maçã num congresso, o descritor será “Empresa de Catering”.
 - Se consumir uma peça de fruta como sobremesa num restaurante aí o descritor será “Restaurante”.
2. Importante definir a que se refere a preparação - lavagem, corte, etc é considerado preparação?

Não! Para responder a esta faceta é necessário ter em consideração a origem do alimento ou o local de aquisição, portanto a preparação é acessória, podendo não ter relevância tal como reportado nos exemplos dados ao longo da definição de cada descritor.

3. Lavar inclui-se na faceta local de preparação? E local de reaquecimento?
Não! Ter em consideração a resposta anterior.
4. Na faceta “local de produção/preparação”, qual o critério para ser considerado “restaurante de fast food”? Ex: entrevistado que comeu sushi num mercado fechado onde existem vários restaurantes/quiosques de alimentação. Considerar-se-ia “restaurante/catering/hotel/snackbar” ou “restaurante de fast food”?
Deve considerar-se o local de origem ou de aquisição do alimento, neste caso o descritor “Restaurante”.
5. Local de preparação produção - Compra pão (indústria) e faz torrada em casa (preparada pelo próprio) Como classificar?
Deve classificar o alimento tendo em conta onde o adquiriu, neste caso o descritor a selecionar seria “Padaria” caso tenha adquirido o pão numa padaria ou “indústria alimentar” caso tenha comprado o pão num supermercado.

F20 - PELE/CASCA CONSUMIDA

Esta faceta fornece apenas informação qualitativa sobre se a pele ou casca do alimento foi ou não consumida. Caso esta informação seja relevante para o estudo, isto deve ser perguntado independentemente do que está disponível nas tabelas de composição nutricional nacionais. Isto poderá também aplicar-se a queijo ou crosta de pão.

Exemplo: Faceta utilizada para fruta, aves, animais de caça e peixe.

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Sem pele/casca	Pele ou casca não consumida.
Pele consumida indefinida	Descritor genérico, usado caso o indivíduo não saiba se a pele ou a casca foram consumidas.
Com pele/casca	Pele ou casca consumidas.

I14 - GORDURA VISÍVEL CONSUMIDA

Esta faceta fornece informação qualitativa sobre se a gordura à volta do corte da carne foi ou não consumida. Isto deve ser questionado independentemente do que está disponível nas tabelas de composição nutricional nacionais.

Exemplo: Usada para carne, animais de caça ou carne processada que têm uma camada de gordura como as costeletas, presuntos, picanha, fiambre de porco, etc.

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Sem gordura visível	Descritor usado quando o entrevistado não consumiu a gordura visível do alimento.
Consumo de gordura visível indefinido	Descritor utilizado caso o indivíduo não saiba se consumiu a gordura visível do alimento ou não.
Com gordura visível	Descritor usado quando a gordura visível é consumida pelo entrevistado.

4. FACETAS - SUPLEMENTOS

S1 - FONTE DO SUPLEMENTO

Para esta faceta são apresentados uma série de descritores que caracterizam a fonte do suplemento.

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Fonte indefinida	Descritor usado quando o entrevistado não sabe especificar a fonte do suplemento.
Ácidos gordos n.e.	Descritor utilizado quando o entrevistado sabe que a fonte do suplemento são ácidos gordos mas não consegue especificar de que ácidos gordos se tratam.
Outro	Descritor usado quando a fonte do suplemento em questão não se encontra disponível na lista de descritores.
Vitaminas n.e. (sem minerais)	Descritor utilizado quando o entrevistado sabe que a fonte do suplemento são especificamente vitaminas mas não consegue especificar de que vitaminas se tratam.

S2 - GRUPO ALVO DO SUPLEMENTO

Nesta faceta deverá ser selecionado o descritor a que se destina o suplemento em questão.

- ✓ **Grupo alvo indefinido:** descritor usado quando o entrevistado não saiba indicar o grupo alvo do suplemento em causa.

S3 - LUGAR DE AQUISIÇÃO DO SUPLEMENTO

Nesta faceta o entrevistado deverá indicar o local onde adquiriu o suplemento em questão.

- ✓ **Lugar de aquisição indefinido:** Descritor usado quando o entrevistado não consegue identificar o local onde o suplemento foi adquirido.
- ✓ **Outro:** Descritor usado quando o local de aquisição do suplemento não se encontra na lista de descritores.

S4 - MATERIAL DE EMBALAGEM SUPLEMENTOS

Nesta faceta pretende-se identificar o material de que a embalagem do suplemento é feita. No caso de existirem embalagens com mais do que um material na sua constituição, deverá ser considerado o material que representa a maior área da embalagem em contacto com o suplemento.

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Material da embalagem indefinido	Descritor usado quando o entrevistado não sabe especificar o material da embalagem do suplemento.
Não aplicável	Descritor utilizado caso o suplemento não possua embalagem.
Outro	Descritor usado quando o material da embalagem do suplemento não se encontra na lista de descritores.

S5 - MARCA SUPLEMENTO

O entrevistado deverá indicar a marca do suplemento e esta deverá ser escolhida da lista de descritores.

- ✓ **Marca do suplemento indefinida:** Descritor usado quando o entrevistado não consegue identificar a marca do suplemento.
- ✓ **Outro:** Descritor usado quando a marca do suplemento não se encontra na lista de descritores. Neste caso o entrevistador deverá registar a nova marca nas notas.

S99 - ESTADO FÍSICO

Esta faceta descreve a forma (aspeto físico) do suplemento (líquido, em pó, pastilha, injeção, ampola, etc.)

- ✓ **Estado físico do suplemento indefinida:** Descritor usado quando o entrevistado não consegue especificar o estado físico do suplemento.

5. FACETAS - RECEITAS

RI12 - MARCA DA RECEITA

- ✓ Escolher apenas uma marca por receita;
- ✓ Caso o participante não saiba a marca selecionar o descritor “marca indefinida”;
- ✓ Caso o participante saiba a marca mas esta não se encontre na lista das marcas, selecionar o descritor “outra” e registar a nova marca nas notas identificando a que receita diz respeito;
- ✓ Caso a receita não tenha marca selecionar o descritor “não aplicável” (quando confeccionada em casa ou adquirida num *take away* por exemplo).

RF22 - LOCAL DE PREPARAÇÃO / PRODUÇÃO / AQUISIÇÃO DA RECEITA

Esta faceta descreve uma receita feita em casa e uma refeição adquirida num take away ou supermercado ou, ainda, uma refeição ingerida num restaurante. Fornece informação complementar à fornecida pelo “local de consumo”. Neste caso o entrevistado deverá questionar relativamente ao conjunto de alimentos, à receita na sua globalidade.

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Indústria alimentar	Aplica-se a refeições adquiridas no supermercado mas que carecem de finalização por parte do consumidor. Ex: refeições pré confeccionadas congeladas ou refrigeradas (arroz de pato, bacalhau com natas, pizza, lasanha, etc).
Produção de alimentos indefinida	Utilizado caso o indivíduo não consiga especificar onde é que a receita foi produzida/preparada/adquirida.
Café / snack bar	Descritor usado quando o entrevistado adquiriu a refeição num café ou num snack bar.
Cantina do trabalho/ cantina da escola/ cantina da universidade	Descritor usado quando o entrevistado adquiriu a refeição numa cantina.
Em casa (pelo próprio)	Descritor usado quando a receita é confeccionada pelo próprio em casa.
Em casa (por amigos)	Descritor usado quando a receita é confeccionada por amigos em casa.
Em casa (por familiares)	Descritor usado quando a receita é confeccionada por familiares em casa.
Empresa de catering	Descritor usado quando a refeição foi servida por uma empresa de catering. Ex: almoço em contexto de congresso, casamento, batizado, etc.
Fora de casa n.e.	Quando o participante apenas sabe dizer que não consumiu a refeição em

	casa, mas não consegue especificar o local/entidade responsável pela preparação ou onde foi adquirida a refeição.
Loja (incluindo take-away ou entrega)	Descritor usado quando o entrevistado adquiriu a refeição num take - away ou fez encomenda e entregaram-lhe em casa a refeição pronta a ser consumida.
Máquinas de venda automática	Descritor usado quando a refeição foi adquirida numa máquina de venda automática.
Outro	Deverá selecionar-se este descritor quando o local de produção/preparação/aquisição da receita não constar na lista de descritores disponíveis.
Padaria	Descritor usado quando a refeição foi adquirida numa padaria.
Restaurante	Descritor usado quando a refeição foi adquirida num restaurante.
Restaurante de fast-food	Utilizado quando a refeição é adquirida num restaurante de fast-food.
Supermercado (apenas para refeições prontas a comer)	Descritor usado quando o entrevistado adquiriu a refeição pronta a ser consumida no supermercado.
Vendedor de rua/ quiosque	Descritor usado quando o entrevistado adquiriu a refeição pronta a ser consumida a um vendedor de rua ou num quiosque.

RF15 - MÉTODO DE PRESERVAÇÃO DA RECEITA

No método de preservação da receita pretende-se recolher informação quanto ao método utilizado para preservar a receita por mais tempo.

Ex: uma receita congelada pode ser refrigerada, para descongelar antes de aquecer, mas o que se pretende como resposta ao método de preservação da receita, neste caso, é o congelado em detrimento do refrigerado porque foi o método de preservação utilizado por mais tempo.

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Fresco/cru	Nenhum método de preservação é utilizado. Aplica-se a qualquer receita que permaneça sem nenhum tratamento após a sua preparação, para receitas que não envolvam confeção com fontes de calor.
Método de preservação indefinido	Descritor genérico utilizado caso o indivíduo não saiba o método de preservação da receita.
Acidificado	Descritor usado para receitas às foi adicionado um ácido a fim de reduzir o pH

	abaixo do valor em que alguns microrganismos podem crescer (ácido cítrico, láctico, acético).
Alta pasteurização (vida útil prolongada)	Tratamento térmico com uma combinação de tempo/temperatura que excede os valores de pasteurização mas não atinge a esterilização, permitindo, assim, uma vida útil mais longa, mas não uma estabilidade microbiológica total à temperatura ambiente. Utilizado para leite e laticínios e natas não lácteas.
Carbonado	Enriquecimento com dióxido de carbono.
Concentrado / evaporado	Verifica-se a redução do teor de água por ação de evaporação (no vácuo ou não), sendo que o alimento mantém a forma líquida mas mais espessa.
Condensado (concentrado + açúcar)	Processo de evaporação combinado com a adição de açúcar.
Congelado	Preservado por congelamento e manutenção abaixo do ponto de congelamento.
Conservado em sal	Preservado pela redução da atividade de água com sal (particularmente cloreto de sódio).
Desidratado	Preservado por desidratação, diminuindo o nível de atividade da água ao remover a água da receita.
Embalado em vácuo (sem ar)	Embalado num recipiente hermeticamente fechado ou embalado sob baixa pressão de modo a manter a frescura.
Enlatado	Preservado numa lata ou frasco, independentemente do meio de acondicionamento. Pode ser feito em casa ou comercial.
Esterilizado	Tratamento térmico aplicado à receita embalada, que elimina todas as formas de vida microbiana. Combinação de tempo/temperatura estática de 121 °C durante 15 minutos.
Irradiado	Quando a receita é submetida a radiações ionizantes com a finalidade de conservação.
Pasteurizado (HTST)	Tratamento térmico com uma combinação de tempo/temperatura que garante a inativação de toda a flora microbiana patogénica, para que não represente um risco para a saúde. Usado para sobremesas lácteas.
Refrigerado a 5-8°C	Descritor usado quando a receita é armazenada a temperaturas de refrigeração.
Semi-desidratado	Desidratado até um conteúdo em água baixo o suficiente de forma a garantir estabilidade microbiológica.

Tratamento a alta pressão	Aplicado em receitas para a inativação de certos microrganismos e enzimas no alimento.
UHT	Tratamento térmico a temperatura ultraelevada. O processamento da receita desenrola-se a uma temperatura de 135 °C durante no mínimo um segundo.

RF19 - MATERIAL DA EMBALAGEM DA RECEITA

Tal como na faceta anterior, é importante distinguir a refeição que é feita em casa, da que é comprada já pronta a consumir num *take away* ou restaurante. O material da embalagem refere-se ao material do recipiente em que a receita é guardada logo após a confeção. Porém, no caso de reaquecer uma receita feita em casa deve considerar-se o recipiente onde a receita permanece mais tempo. Por exemplo, quando se leva a receita para o trabalho numa caixa de plástico mas esteve guardada por mais tempo numa caixa de vidro em casa, o descritor a selecionar será “vidro”.

Serão abordados os descritores que podem suscitar dúvidas:

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Material da embalagem indefinido	Descritor usado quando o entrevistado não sabe especificar o material da embalagem da receita.
Não aplicável	Quando a receita não tem embalagem. Um exemplo é quando a receita é consumida logo após ser confeccionada.
Cerâmica ou barro	Ex: leite creme servido no restaurante
Cartão	Ex.: pizza de uma pizzeria <i>take away</i>
Metal/estanho	Ex: refeições prontas enlatadas
Vidro	Ex: Reaquecimento de uma receita feita em casa que foi guardada em refrigeração numa embalagem de vidro.
Papel laminado / <i>Tetra pak</i>	Ex.: sopas em embalagens tetra pak
Papel de alumínio	Ex: embalagem de refeições do <i>take away</i>
Outro material	Quando o entrevistado consegue identificar o material mas este não se encontra na lista dos descritores disponíveis para seleção

RI24 - MÉTODO DE REAQUECIMENTO DA RECEITA

Esta faceta aplica-se apenas a receitas que foram alvo de reaquecimento.

Serão abordados os descritores que podem suscitar dúvidas:

DESCRITORES	DEFINIÇÃO E/OU EXEMPLOS
Método de reaquecimento da receita não aplicável	<p>Descritor usado quando a receita não é reaquecida mas foi previamente cozinhada.</p> <p>Ex: quando a receita foi totalmente consumida após a sua confeção ou quando sobrou parte da receita e esta foi armazenada no frio tendo-se ingerido à posteriori sem reaquecer: camarões cozidos, armazenados no frigorífico e posteriormente ingeridos frios ou acepipes caseiros (rissóis, croquetes, bolinhos de bacalhau) armazenados no frigorífico e posteriormente ingeridos frios.</p>
Método de reaquecimento da receita indefinido	Descritor usado quando o entrevistado não consegue especificar se a receita foi reaquecida ou não.
Frito n.e.	Descritor utilizado quando o entrevistado não sabe especificar o tipo de fritura que a receita sofreu mas sabe que o método de reaquecimento foi frito.
Salteado/confeccionado no wok com gordura	Descritor usado quando a refeição é reaquecida com adição de uma gordura, mas não mergulhada na gordura.
Churrasco n.e.	Descritor usado quando a receita é aquecida sobre brasas cujo entrevistado não consegue especificar a origem (carvão, madeira, etc).
Churrasco na brasa/carvão	Descritor usado quando a receita é aquecida sobre brasas de carvão.
Churrasco, outras fontes de calor	Descritor usado quando a receita é aquecida sobre brasas que não sejam de carvão.
Reaquecido n.e.	Quando o entrevistado sabe que a receita foi reaquecida mas não sabe especificar o método.
Cru, não reaquecido	Quando a receita não é submetida a qualquer processamento térmico na sua confeção nem é reaquecida. Por exemplo uma salada preparada e armazenada no frigorífico que vai ser consumida posteriormente fria.

ANEXO 10. INSTRUÇÕES PARA O PREENCHIMENTO DOS DIÁRIOS ALIMENTARES E DE ATIVIDADE FÍSICA

EAT24 – DA1 (DIÁRIOS ALIMENTARES: CRIANÇAS 3m-2A)	2
EAT24 – DA2 (DIÁRIOS ALIMENTARES: CRIANÇAS 3-9A).....	3
MOVE – DAF (DIÁRIOS atividade física: CRIANÇAS 6-9A e 10-14A)	4

EAT24 - DA1 (DIÁRIOS ALIMENTARES: CRIANÇAS 3M-2A)

Instruções:

Para conhecermos a alimentação do seu filho(a) pedimos-lhe que preencha um diário alimentar de 1 dia, que lhe vai ser enviado por carta, para preencher no dia _____ (seleccionado aleatoriamente). Nesse diário deverá registar tudo o que a criança comer e beber nesse dia, isto é, desde as 00:00h até às 23:59h. É muito importante que leia as instruções para preencher o diário alimentar, assim como o exemplo que é fornecido.

Se a criança não estiver consigo em alguma parte do dia, peça por favor aos cuidadores (avó, ama, educadora infantil, etc.) que completem essa parte do diário alimentar.

Tenha em atenção que **não deve alterar o consumo alimentar habitual da criança por estar a preencher este registo.**

Se a criança ainda só bebe leite

Se a criança ainda não iniciou a diversificação alimentar e bebe apenas leite materno ou fórmula infantil, deverá registar apenas as páginas que dizem respeito a estas secções. Caso tenha o rótulo do leite consumido pela criança, pedimos que o traga no dia da entrevista de forma a facilitar o registo.

Se a criança já come outros alimentos

Se a criança já iniciou a diversificação alimentar ou a refeição da família, deve registar o que a criança come e bebe nesse dia nas diferentes refeições. Deverá igualmente preencher os ingredientes das receitas em que conhece os seus constituintes. A folha com fotografias de medidas caseiras que encontra no final do diário será útil para o(a) ajudar a quantificar os alimentos consumidos pela criança. Caso tenham o rótulo de alguns alimentos consumidos pela criança, pedimos que os traga no dia da entrevista de forma a facilitar o registo.

Antes de concluir o diário **deverá indicar se o dia reportado foi um dia habitual do consumo da criança.** Caso não tenha sido, deverá descrever as razões.

Tem alguma questão? Na carta que enviamos encontram-se os contactos para os quais pode ligar caso surja alguma dúvida, mas iremos voltar a contactar para saber se necessita de mais alguma informação.

EAT24 - DA2 (DIÁRIOS ALIMENTARES: CRIANÇAS 3-9A)

Instruções:

Para conhecermos a alimentação do seu filho(a) pedimos-lhe que preencha um diário alimentar de 1 dia, que lhe foi enviado por carta, para preencher no dia _____ (seleccionado aleatoriamente). Nesse registo deverá registar tudo o que a criança comer e beber durante um dia, isto é, desde as 00:00h até às 23:59h. É muito importante que leia as instruções para preencher o diário alimentar, assim como o exemplo que é fornecido.

Se a criança não estiver consigo em alguma parte do dia, peça por favor aos cuidadores (avó, ama, educadora infantil, etc.) que completem essa parte do diário alimentar.

Tenha em atenção que **não deve alterar o consumo alimentar habitual da criança por estar a preencher este registo.**

A folha com fotografias de medidas caseiras que encontra no final do diário será útil para o(a) ajudar a quantificar os alimentos consumidos pela criança. Caso tenha o rótulo de alguns alimentos consumidos pela criança, pedimos que os traga no dia da entrevista de forma a facilitar o registo.

Deverá igualmente preencher os ingredientes que usou nas receitas em que sabe quais os alimentos utilizados.

Antes de concluir o diário **deverá indicar se o dia foi um dia habitual do consumo da criança** e se não deve descrever as razões.

Tem alguma questão? Na carta que enviamos encontram-se os contactos para os quais pode ligar caso surja alguma dúvida, mas iremos voltar a contactar para saber se necessita de mais alguma informação.

MOVE - DAF (DIÁRIOS ATIVIDADE FÍSICA: CRIANÇAS 6-9A E 10-14A)

Para conhecermos a rotina de atividade física do seu filho(a) pedimos-lhe que preencha um diário de 4 dias (dois de semana e dois de fim-de-semana). Nesse registo deverá anotar todas as atividades que o seu filho(a) fez nesses dias, considerando intervalos de 15 minutos. É muito importante que leia as instruções para preencher o registo de atividade física.

O dia começa desde as 00:00h até às 23:59h (um dia completo e uma noite são monitorizados). Os dois dias de semana deverão ser os dois dias úteis seguintes a esta avaliação e os dois dias de fim de semana deverão ser os do fim de semana seguinte a esta avaliação. Importante lembrar que a criança deverá seguir as atividades normais que faria sem este registo, não se deve alterar as atividades da sua criança pelo facto de estar a fazer este registo.

Leia com atenção o exemplo de como preencher o diário, lembrando que é apenas um exemplo, não uma indicação do que o seu filho(a) deve fazer. Idealmente o registo deve ir sendo preenchido ao longo do dia à medida que a criança vá alterando as suas atividades.

Se a criança não estiver consigo em alguma parte do dia do diário (creche, jardim-de-infância, escola, etc.) por favor informe os seus cuidadores/professores sobre o estudo e peça-lhes que ajudem a completar o diário de atividade física.

Antes de concluir o diário deverá indicar se o dia foi um dia habitual de atividades da criança e se não, deve descrever as razões (por exemplo: viagem, doença, festa).

Tem alguma questão? Na carta que enviamos encontram-se os contactos para os quais pode ligar caso surja alguma dúvida.

ANEXO 11. INSTRUÇÕES PARA O PREENCHIMENTO DOS DADOS - MÓDULO MOVE

MOVE – DAF1 e DAF2 (DIÁRIOS ATIVIDADE FÍSICA: CRIANÇAS 6-9A E CRIANÇAS 10-14A)	2
MOVE – AF1 (ATIVIDADE FÍSICA: CRIANÇAS 3-5A)	3
MOVE – AF2 (ATIVIDADE FÍSICA: CRIANÇAS 6-9A)	3
MOVE – AF3 (ATIVIDADE FÍSICA: ADOLESCENTES 10-14A)	4
MOVE – AF4 (ATIVIDADE FÍSICA: ADOLESCENTES 15-17A)	4
MOVE – AF5 (ATIVIDADE FÍSICA: ADULTOS E IDOSOS)	6
MOVE – AF6 (ATIVIDADE FÍSICA: GRÁVIDAS)	8

MOVE - DAF1 E DAF2 (DIÁRIOS ATIVIDADE FÍSICA: CRIANÇAS 6-9A E CRIANÇAS 10-14A)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Para cada dia de semana, registar a data em que o diário de atividade física foi preenchido (dd/mm/aaaa) e o dia da semana (uma opção de segunda a sexta). Para cada dia de fim de semana, registar a data em que o diário de atividade física foi preenchido (dd/mm/aaaa) e o dia de fim de semana (necessariamente sábado e domingo).
2	Para cada dia de registo de atividade física, registar todas as atividades realizadas pela criança por períodos de 15 minutos, durante um dia completo (desde as 00:00h até às 23:59h).
3	Para cada dia de registo de atividade física, registar se foi um dia habitual da atividade física da criança neste dia de semana/sábado/domingo e, caso não seja, registar os motivos.

MOVE - AF1 (ATIVIDADE FÍSICA: CRIANÇAS 3-5A)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar num dia típico de semana, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança gasta em algumas atividades listadas.
2	Registrar num dia típico de fim de semana, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança gasta em algumas atividades listadas.
3	Registrar o tempo que o participante costuma dormir, fazendo a distinção entre dias de semana e dias de fim de semana. Registrar a informação em ambos os espaços, na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 7 horas e meia, registrar 7h e 30 minutos; 8h registrar 8h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos). Incluir horas de sesta.
4	Registrar se a criança costuma praticar alguma atividade desportiva programada e regular (excluindo as aulas de educação física).
4.1	Se responder “Sim” na pergunta anterior, registrar qual o tipo de atividade desportiva, o número de vezes por semana e o tempo em horas e minutos por semana.

MOVE - AF2 (ATIVIDADE FÍSICA: CRIANÇAS 6-9A)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar num dia típico de semana, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança gasta em algumas atividades listadas.
2	Registrar num dia típico de fim de semana, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) a criança gasta em algumas atividades listadas.
3	Registrar o tempo que o participante costuma dormir, fazendo a distinção entre dias de semana e dias de fim de semana. Registrar a informação em ambos os espaços, na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 7 horas e meia, registrar 7h e 30 minutos; 8h registrar 8h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos). Incluir horas de sesta.
4	Registrar se a criança costuma praticar alguma atividade desportiva programada e regular (excluindo as aulas de educação física).
4.1	Se responder “Sim” na pergunta anterior, registrar qual o tipo de atividade desportiva, o número de vezes por semana e o tempo em horas e minutos por semana.

MOVE - AF3 (ATIVIDADE FÍSICA: ADOLESCENTES 10-14A)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar num dia típico de semana, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) o adolescente gasta em algumas atividades listadas.
2	Registrar num dia típico de fim de semana, quanto tempo (desde que acorda até à hora que vai dormir) o adolescente gasta em algumas atividades listadas.
3	Registrar o tempo que o participante costuma dormir, fazendo a distinção entre dias de semana e dias de fim de semana. Registrar a informação em ambos os espaços, na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 7 horas e meia, registrar 7h e 30 minutos; 8h registrar 8h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos). Incluir horas de sesta.
4	Registrar se o adolescente costuma praticar alguma atividade desportiva programada e regular (excluindo as aulas de educação física).
3.1	Se responder “Sim” na pergunta anterior, registrar qual o tipo de atividade desportiva, o número de vezes por semana e o tempo em horas e minutos por semana.

MOVE - AF4 (ATIVIDADE FÍSICA: ADOLESCENTES 15-17A)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar as atividades vigorosas realizadas nos últimos 7 dias. Considerar atividades vigorosas como atividades que requerem um grande esforço físico, tornando a respiração muito mais forte que o normal. Considerar apenas as atividades que o participante tenha realizado durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez, referindo os exemplos (transportar pesos, cavar, praticar ginástica, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta com rapidez). Perguntar em quantos dias da última semana realizou este tipo de atividades vigorosas. Se não realizou nenhuma atividade vigorosa nos últimos 7 dias, assinalar a resposta correspondente e passar para a questão 3.
2	Registrar, em média, o tempo despendido habitualmente por dia na realização das atividades vigorosas referidas na pergunta anterior. Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).

3	<p>Registrar as atividades moderadas realizadas nos últimos 7 dias.</p> <p>Considerar atividades moderadas como atividades que requerem um esforço físico moderado e que fazem respirar de maneira um pouco mais forte que o habitual. Considerar apenas as atividades que o participante tenha realizado durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez, referindo os exemplos (transportar pesos leves, andar de bicicleta devagar, limpar a casa ou cuidar do jardim).</p> <p>Perguntar em quantos dias da última semana realizou este tipo de atividades moderadas. Se não realizou nenhuma atividade moderada nos últimos 7 dias, assinalar a resposta correspondente e passar para a questão 5.</p>
4	<p>Registrar, em média, o tempo despendido habitualmente por dia na realização das atividades moderadas referidas na pergunta anterior.</p> <p>Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).</p>
5	<p>Registrar o tempo que o participante dedicou a caminhar nos últimos 7 dias. Incluir o tempo a andar no trabalho ou em casa, a deslocar-se de um lugar para outro, outro tipo de caminhada que faça por lazer, desporto, exercício ou por prazer. Considerar apenas caminhadas de pelo menos 10 minutos seguidos.</p> <p>Se a participante não caminhou nos últimos dias assinalar a resposta correspondente e passar para a questão 7.</p>
6	<p>Registrar, em média, o tempo que o participante caminha habitualmente num desses dias.</p> <p>Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).</p>
7	<p>Esta questão relaciona-se com o tempo que permaneceu sentado durante os dias de semana nos últimos 7 dias. Inclua o tempo gasto com atividades como estar sentado a uma secretária, estar de visita em casa de amigos, ler, estar sentado ou em repouso a ver televisão ou ouvir música. Inclua o tempo gasto deitado, mas acordado. Por exemplo, “120 minutos” é registado na resposta minutos. “2 horas” deverá ser registado como “2” na coluna das horas. Uma resposta de “1 hora e meia” deverá ser registada como “1” na coluna das horas e “30” na coluna dos minutos.</p>
8	<p>Registrar o tempo que o participante costuma dormir, fazendo a distinção entre dias de semana e dias de fim de semana. Registrar a informação em ambos os espaços, na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 7 horas e meia, registrar 7h e 30 minutos; 8h registrar 8h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos). Incluir horas de sesta.</p>
9	<p>Registrar a frequência, no último mês, em que o adolescente escolheu cada uma das atividades listadas.</p>
10	<p>Registrar se o adolescente costuma praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e regular. Considerar como atividade física de lazer qualquer atividade programada e realizada regularmente, independentemente de ser ou não para fins de competição (por ex. caminhar por lazer, dança, natação, capoeira, karaté,...). Atividades realizadas com os pais/familiares regularmente deverão considerar-se como prática de atividade física de lazer. Se responder “não” o questionário IPAQ termina aqui.</p>
10.1	<p>Se o adolescente responder “sim” à pergunta anterior, registrar o tipo de atividade física de lazer programada e regular praticada. Poderá ser indicada mais do que uma opção de atividade. Para cada uma deverá ser indicado o número de vezes praticado por semana e o tempo praticado por semana. Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).</p>

MOVE - AF5 (ATIVIDADE FÍSICA: ADULTOS E IDOSOS)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar as atividades vigorosas realizadas nos últimos 7 dias. Considerar atividades vigorosas como atividades que requerem um grande esforço físico, tornando a respiração muito mais forte que o normal. Considerar apenas as atividades que o participante tenha realizado durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez, referindo os exemplos (transportar pesos, cavar, praticar ginástica, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta com rapidez). Perguntar em quantos dias da última semana realizou este tipo de atividades vigorosas. Se não realizou nenhuma atividade vigorosa nos últimos 7 dias, assinalar a resposta correspondente e passar para a questão 3.
2	Registrar, em média, o tempo despendido habitualmente por dia na realização das atividades vigorosas referidas na pergunta anterior. Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).
3	Registrar as atividades moderadas realizadas nos últimos 7 dias. Considerar atividades moderadas como atividades que requerem um esforço físico moderado e que fazem respirar de maneira um pouco mais forte que o habitual. Considerar apenas as atividades que o participante tenha realizado durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez, referindo os exemplos (transportar pesos leves, andar de bicicleta devagar, limpar a casa ou cuidar do jardim). Perguntar em quantos dias da última semana realizou este tipo de atividades moderadas. Se não realizou nenhuma atividade moderada nos últimos 7 dias, assinalar a resposta correspondente e passar para a questão 5.
4	Registrar, em média, o tempo despendido habitualmente por dia na realização das atividades moderadas referidas na pergunta anterior. Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).
5	Registrar o tempo que o participante dedicou a caminhar nos últimos 7 dias. Incluir o tempo a andar no trabalho ou em casa, a deslocar-se de um lugar para outro, outro tipo de caminhada que faça por lazer, desporto, exercício ou por prazer. Considerar apenas caminhadas de pelo menos 10 minutos seguidos. Se o participante não caminhou nos últimos dias assinalar a resposta correspondente e passar para a questão 7.
6	Registrar, em média, o tempo que o participante caminha habitualmente num desses dias. Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).
7	Esta questão relaciona-se com o tempo que permaneceu sentado durante os dias de semana nos últimos 7 dias. Inclua o tempo gasto com atividades como estar sentado a uma secretária, estar de visita em casa de amigos, ler, estar sentado ou em repouso a ver televisão ou ouvir música. Inclua o tempo gasto deitado, mas acordado. Por exemplo, “120 minutos” é registado na resposta minutos. “2 horas” deverá ser registado como “2” na coluna das horas. Uma resposta de “1 hora e meia” deverá ser registada como “1” na coluna das horas e “30” na coluna dos minutos.

8	Registrar o tempo que o participante costuma dormir, fazendo a distinção entre dias de semana e dias de fim de semana. Registrar a informação em ambos os espaços, na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 7 horas e meia, registrar 7h e 30 minutos; 8h registrar 8h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos). Incluir horas de sesta.
9	Registrar a frequência, no último mês, em que o participante escolheu cada uma das atividades listadas.
10	Registrar se o participante costuma praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e regular. Considerar como atividade física de lazer qualquer atividade programada e realizada regularmente, independentemente de ser ou não para fins de competição (por ex. caminhar por lazer, dança, natação, capoeira, karaté,...). Se responder “não” o questionário IPAQ termina aqui.
10.1	Se o participante responder “sim” à pergunta anterior, registrar o tipo de atividade física de lazer programada e regular praticada. Poderá ser indicada mais do que uma opção de atividade. Para cada uma deverá ser indicado o número de vezes praticado por semana e o tempo praticado por semana. Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).

MOVE - AF6 (ATIVIDADE FÍSICA: GRÁVIDAS)

Q	DESCRIÇÃO
0	Código de identificação previamente atribuído ao participante. Código de identificação do entrevistador. Data de realização da entrevista.
1	Registrar as atividades vigorosas realizadas nos últimos 7 dias. Considerar atividades vigorosas como atividades que requerem um grande esforço físico, tornando a respiração muito mais forte que o normal. Considerar apenas as atividades que o participante tenha realizado durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez, referindo os exemplos (transportar pesos, cavar, praticar ginástica, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta com rapidez). Perguntar em quantos dias da última semana realizou este tipo de atividades vigorosas. Se não realizou nenhuma atividade vigorosa nos últimos 7 dias, assinalar a resposta correspondente e passar para a questão 3.
2	Registrar, em média, o tempo despendido habitualmente por dia na realização das atividades vigorosas referidas na pergunta anterior. Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).
3	Registrar as atividades moderadas realizadas nos últimos 7 dias. Considerar atividades moderadas como atividades que requerem um esforço físico moderado e que fazem respirar de maneira um pouco mais forte que o habitual. Considerar apenas as atividades que a participante tenha realizado durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez, referindo os exemplos (transportar pesos leves, andar de bicicleta devagar, limpar a casa ou cuidar do jardim). Perguntar em quantos dias da última semana realizou este tipo de atividades moderadas. Se não realizou nenhuma atividade moderada nos últimos 7 dias, assinalar a resposta correspondente e passar para a questão 5.
4	Registrar, em média, o tempo despendido habitualmente por dia na realização das atividades moderadas referidas na pergunta anterior. Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).
5	Registrar o tempo que a participante dedicou a caminhar nos últimos 7 dias. Incluir o tempo a andar no trabalho ou em casa, a deslocar-se de um lugar para outro, outro tipo de caminhada que faça por lazer, desporto, exercício ou por prazer. Considerar apenas caminhadas de pelo menos 10 minutos seguidos. Se a participante não caminhou nos últimos dias assinalar a resposta correspondente e passar para a questão 7.
6	Registrar, em média, o tempo que a participante caminha habitualmente num desses dias. Registrar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registrar 2h e 30 minutos; 2h registrar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registrar apenas os minutos (ex. 30 minutos).
7	Esta questão relaciona-se com o tempo que permaneceu sentada durante os dias de semana nos últimos 7 dias. Inclua o tempo gasto com atividades como estar sentado a uma secretária, estar de visita em casa de amigos, ler, estar sentado ou em repouso a ver televisão ou ouvir música. Inclua o tempo gasto deitado, mas acordado. Por exemplo, “120 minutos” é registado na resposta minutos. “2 horas” deverá ser registado como “2” na coluna das horas. Uma resposta de “1 hora e meia” deverá ser registada como “1” na coluna das horas e “30” na coluna dos minutos.
8	Registrar o tempo que a participante costuma dormir, fazendo a distinção entre dias de semana e dias de fim de semana. Registrar a informação em ambos os espaços, na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 7 horas e meia, registrar 7h e 30 minutos; 8h registrar 8h e 0 minutos). Se a

	duração for inferior a 1h; aí registar apenas os minutos (ex. 30 minutos). Incluir horas de sesta.
9	Registar a frequência, no último mês, em que a participante escolheu cada uma das atividades listadas.
10	Registar se a participante <u>antes da gravidez</u> costumava praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e regular. Considerar como atividade física de lazer qualquer atividade programada e realizada regularmente, independentemente de ser ou não para fins de competição (por ex. caminhar por lazer, dança, natação, capoeira, karaté,...). Se responder “não” o questionário IPAQ termina aqui.
10.1	Se a participante responder “sim” à pergunta anterior, registar o tipo de atividade física de lazer programada e regular praticada. Poderá ser indicada mais do que uma opção de atividade. Para cada uma deverá ser indicado o número de vezes praticado por semana e o tempo praticado por semana. Registar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registar 2h e 30 minutos; 2h registar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registar apenas os minutos (ex. 30 minutos).
11	Registar se a participante <u>durante a gravidez</u> praticou algum tipo de atividade física de lazer programada e regular. Considerar como atividade física de lazer qualquer atividade programada e realizada regularmente, independentemente de ser ou não para fins de competição (por ex. caminhar por lazer, dança, natação, capoeira, karaté,...). Se responder “não” as questões sobre a atividade física terminam aqui.
11.1	Se a participante responder “sim” à pergunta anterior, registar o tipo de atividade física de lazer programada e regular praticada. Poderá ser indicada mais do que uma opção de atividade. Para cada uma deverá ser indicado o número de vezes praticado por semana e o tempo praticado por semana. Registar a informação na coluna das horas e dos minutos (exemplo: 2 horas e meia, registar 2h e 30 minutos; 2h registar 2h e 0 minutos). Se a duração for inferior a 1h; aí registar apenas os minutos (ex. 30 minutos).

ANEXO 12. AVALIAÇÃO DE SUB E SOBRE DECLARAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

1. Introdução.....	3
2. Recomendações práticas para avaliar sub e sobre declarações do consumo alimentar	6
2.1. Princípios do método de pontos de corte de Goldberg.....	6
2.2. Avaliação da ingestão energética reportada com recurso aos pontos de corte de Goldberg	10
2.2.1. Avaliação da IRep por grupo	10
2.2.2. Avaliação da IRep a nível individual	11
3. Referências Bibliográficas	16

A avaliação da exposição alimentar, crucial na avaliação do risco, requer dados fidedignos e precisos relativos ao consumo ⁽¹⁾. Esta avaliação pode ser feita recorrendo a diferentes ferramentas válidas para estudos de base populacional, no entanto, o impacto dos diferentes métodos na recolha de informação de consumo alimentar é diferente. Independentemente do método selecionado, a identificação de uma declaração incorreta dos alimentos consumidos (incluindo sub- declaração e sobre-declaração) é um aspeto importante na avaliação correta do consumo alimentar ^(3, 4). Ainda assim, não há um método ou critério de avaliação de referência (*gold standard*) para a declaração incorreta de alimentos consumidos em inquéritos alimentares.

Este protocolo inclui uma abordagem harmonizada com critérios uniformizados para identificar declarações incorretas do consumo alimentar, no que diz respeito a métodos para a identificação de sub e sobre declarações do consumo no âmbito do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF), e tendo como referência o protocolo desenvolvido no âmbito do projeto Pilot-PANEU ⁽⁵⁾.

Definições

Ingestão Energética Reportada (IRep) é a ingestão energética média diária tendo por base os alimentos e bebidas ingeridos, em dois dias não consecutivos, obtidos através de um questionário às 24h anteriores.

TMB estimada (TMBest) é a taxa metabólica basal avaliada a partir das equações de Schofield ⁽²⁾, usando o peso (kg) e estatura (m).

Nível de Atividade Física (PAL) corresponde dispêndio energético médio categorizado em leve, moderado e vigoroso, de acordo com a idade e sexo.

Pontos de corte (limites de confiança) determinam se a ingestão energética média reportada é plausível como medida válida da ingestão alimentar, mesmo quando ocasionalmente há um conjunto de dados com elevada proporção de dias de consumo genuinamente baixos (ou altos) ⁽⁶⁾.

Informações reportadas plausíveis quando os valores estimados pela relação IRep: TMBest variam entre o limite inferior e superior dos pontos de corte calculados, específicos para a população em estudo e de acordo com a categoria de atividade física.

Sub-declaração quando o valor estimado pela relação IRep:TMBest se encontra abaixo do limite inferior do ponto de corte calculado, específico para a população em estudo e de acordo com a categoria de atividade física.

Sobre-declaração quando o valor estimado pela relação IRep:TMBest se encontra acima do limite superior do ponto de corte calculado, específico para a população em estudo e de acordo com a categoria de atividade física.

1. INTRODUÇÃO

A sub-declaração tem sido mais reportada na avaliação do consumo alimentar através de questionários às 24h anteriores ou diários alimentares, enquanto que a sobre-declaração tem sido associada com questionários de frequência alimentar ⁽⁷⁾.

Embora a sobre-declaração seja reportada com menor frequência relativamente à sub-declaração, esta deve ser igualmente considerada. Caso contrário poderá haver uma abordagem parcial do problema, potenciando viéses nas estimativas de consumo alimentar ^(3, 4).

A informação reportada pelo indivíduo relativamente ao seu consumo alimentar pode ser afetada por características pessoais, incluindo o Índice de Massa Corporal (IMC), a idade, o sexo, o nível de escolaridade, o estado de saúde percebido, a alimentação e o grau de obesidade ^(8, 9).

No contexto de um inquérito alimentar a nível nacional, a comparação de padrões de consumo alimentar pode ser enviesada devido a um impacto diferencial da sub-declaração. Neste caso, a sub-declaração poderá conduzir a uma subestimativa do consumo, que por conseguinte conduz a uma subestimativa da exposição alimentar média da população, sobretudo para alimentos que representam maior risco para a saúde (ricos em gordura e/ou açúcares) e em grupos de risco (ex. obesos)⁽⁷⁾. Por isso, é importante limitar o fenómeno, tanto quanto possível e solucioná-lo de forma harmonizada.

Se a ingestão energética total é sub ou sobrestimada, é provável que a ingestão de nutrientes também o seja, dado que os nutrientes devem ser fornecidos no âmbito da quantidade de alimento necessário para cumprir as exigências energéticas ⁽¹⁰⁾. Atualmente, a abordagem mais comum para avaliar a declaração incorreta do consumo alimentar é avaliar a adequação da ingestão energética reportada (IErep). A sua validação recai sobre a equação base:

Ingestão energética (IE) = gasto energético (GE), com o pressuposto de que mudanças corporais relativas ao armazenamento podem ser ignoradas^(6, 11).

Os três métodos utilizados para estimar a plausibilidade da ingestão energética reportada são:

1. Comparação da ingestão energética autodeclarada com a ingestão energética necessária para a manutenção de peso;
2. Comparação direta da ingestão energética reportada e o gasto energético medido ou estimado;
3. Comparação da ingestão energética reportada com as necessidades energéticas previstas, ambas expressas em múltiplos da taxa metabólica basal (METs)⁽¹⁰⁾.

A comparação direta da ingestão energética com o gasto energético medido é considerado o método mais fiável para avaliar uma ingestão energética incorreta, ainda que com algumas

limitações inerentes^(8, 10, 12, 13). O método de referência para avaliar o gasto energético é a método da água duplamente marcada (DLW)^(10, 11, 14), no entanto sendo uma técnica dispendiosa não poderá ser usada como uma ferramenta de rotina para estudos de grande dimensão. A ingestão energética reportada também poderá ser comparada diretamente com o gasto energético estimado a partir de monitores de frequência cardíaca, acelerómetros, diários de atividade física ou questionários⁽¹⁵⁻²⁰⁾. A precisão e validade destes métodos é certamente inferior, assim como a sensibilidade e a especificidade na detecção de informação inválida comparativamente com a utilização de água duplamente marcada⁽¹⁰⁾.

Atualmente, o método mais utilizado para avaliação de uma declaração incorreta da ingestão energética é a comparação da ingestão energética reportada com as necessidades energéticas estimadas. Nesta técnica, a ingestão energética reportada é expressa como um múltiplo da média da taxa de metabolismo basal estimada (TMBest) a partir de equações, sendo esse valor comparado com o gasto energético presumido da população estudada, o qual é também expresso em equivalentes metabólicos (METs). A razão entre a ingestão energética reportada e a taxa de metabolismo basal estimada (IRep:TMBest) é referida como o nível de atividade física^(6, 10, 21). A sensibilidade do método é maior quando se estratificam os indivíduos em diferentes níveis de atividade física (leve, moderado e vigoroso), sendo que os pontos de corte são aplicados a cada nível sem perda de especificidade⁽²²⁾. Esta informação é muitas vezes através de questionários de avaliação da atividade física, devendo ser simples, fácil de administrar e analisar. A taxa de metabolismo basal pode ser estimada a partir de equações, de acordo com o sexo e o grupo etário, sendo as desenvolvidas por *Schofield* e *Henry* tidas como igualmente válidas para esta previsão⁽²³⁾.

A avaliação de declarações incorretas depende da escolha do nível de atividade física para diferentes atividades. O nível de atividade física pode ser estimado, quer a partir da estimativa de tempo gasto em atividades diárias (às quais são atribuídas o respetivo equivalente metabólico – MET) ou usando a técnica da água duplamente marcada (DLW), bem como a monitorização da frequência cardíaca. É de salientar que o nível de atividade física no caso das crianças e adolescentes está ligeiramente aumentado dado o seu crescimento.

É ainda necessário considerar alguns fatores como:

- a variação intra-individual da ingestão alimentar diária. É sugerido um valor médio de 23%⁽⁶⁾, existindo uma variabilidade de 10-50%^(8, 13);
- o número de dias de avaliação (mais dias de avaliação reduzem a variação diária);
- o número de indivíduos na amostra;
- a variação na medição repetida da taxa de metabolismo basal ou na precisão dessa estimativa versus a medida, devendo ser considerado o valor médio de 8,5%;
- a variabilidade inter-individual do nível de atividade física^(6, 21) sendo sugerido o valor médio de 15%.

Frequentemente os questionários são o único método viável para avaliar a atividade física habitual em estudos de larga escala, pois são fáceis de administrar, relativamente baratos e não

invasivos. No entanto, observou-se que estes tendem a sobreestimar os níveis de atividade, em média 84%⁽²⁴⁾.

Quando a avaliação da ingestão alimentar é realizada a nível individual, existem diferentes estratégias para a gestão e análise dos dados. Alguns autores apresentam os resultados obtidos após exclusão dos dados subdeclarados⁽²⁵⁾, enquanto que outros investigadores optam pela exclusão dos mesmos diretamente da amostra em estudo⁽²⁶⁾. No entanto, tal abordagem introduz uma fonte de viés desconhecida no conjunto de dados, não sendo por isso recomendada⁽²⁷⁾. Na hipótese de que sobre declaração também esteja presente nos resultados, a exclusão apenas da sub declaração pode enviesar os resultados⁽²⁸⁾.

Razões para não excluir da amostra a sub ou sobre declaração:

- A sub declaração da ingestão energética inclui tanto uma sub declaração como uma verdadeira ingestão alimentar baixa. Um grande número de estudos tem mostrado que uma ingestão baixa tem um contributo significativo para a introdução de viés de forma sistemática⁽²⁹⁾. Adicionalmente, alguns dos entrevistados podem consumir muito mais do que o habitual, durante o período de estudo⁽²²⁾.
- Existem vários fatores que contribuem para as limitações do método de Goldberg, podendo resultar na identificação de um viés global na IRep. Tal pode constatar-se quando a IRep é diretamente comparada com o gasto energético, avaliado através do método da água duplamente marcada, da monitorização do batimento cardíaco ou da atividade diária⁽²²⁾.
- Tem sido sugerido que a sub declaração da ingestão energética poderá ser tão comum entre consumos energéticos plausíveis como entre aqueles classicamente definidos como tal⁽³⁰⁾, de modo que a exclusão seletiva da informação considerada não válida poderá enviesar os resultados. Como consequência, a exclusão de potenciais subdeclarações poderá criar uma amostra enviesada.

De modo a lidar com a declaração incorreta de ingestão alimentar poderá considerar-se a análise de todos os dados recolhidos e comparar a ingestão do grupo com e sem estes indivíduos e usar a diferença como parte da avaliação da incerteza.

2. RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS PARA AVALIAR SUB E SOBRE DECLARAÇÕES DO CONSUMO ALIMENTAR

A identificação de declarações incorretas de ingestão energética deverá basear-se nos seguintes princípios e procedimentos:

- Utilização do método de pontos de corte desenvolvido por Goldberg ⁽¹¹⁾, considerando nas equações os fatores revistos por Black ⁽⁶⁾, para avaliar declarações incorretas do consumo energético.
- Calcular o coeficiente de variação do consumo energético da amostra populacional em estudo, pois para além da recomendação existente, deverá refletir o caráter específico do padrão alimentar nacional.
- As equações desenvolvidas por Schofield *et al.* ⁽²⁾ devem ser aplicadas para o cálculo da TMBest com base no peso e na estatura.
- A avaliação da relação entre a ingestão energética (IE) média e a TMBest deverá ser realizada por grupo etário e sexo.
- O IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) e o respetivo protocolo está descrito poder ser aplicado em indivíduos com idades entre 15-69 anos, devendo ser atribuídas as categorias leve, moderado e vigoroso ao nível de atividade física ⁽²³⁾. Nos casos em que haja falta de informação será usado o valor médio de 1.6 de PAL para as idades 15-64 anos e o de 1.4 de PAL para os indivíduos com idade ≥ 65 anos (se mantiverem o estado de saúde global e a capacidade locomotora).
- Para crianças de 6 a 9 anos e adolescentes de 10 a 14 anos, as categorias de nível de atividade física leve, moderado e vigoroso serão atribuídas a partir da informação dos 4 dias de diários de atividade física. Nos casos em que haja falta de informação será usado o valor médio de 1.8 de PAL ⁽²³⁾.

2.1. Princípios do método de pontos de corte de Goldberg

Os princípios do método, bem como a derivação estatística das equações para calcular os pontos de corte para avaliar declarações incorretas do consumo energético foram originalmente descritas por Goldberg *et al.* ⁽¹¹⁾. As equações foram posteriormente reformuladas e alguns dos fatores a considerar nas mesmas foram revistos por Black ⁽⁶⁾.

O método baseia-se na seguinte premissa: se o peso é constante, então o gasto energético é igual à ingestão. Assim, quer o gasto energético quer a ingestão estimada, podem ser expressos em múltiplos da TMB. Para avaliar se a IRep representa a ingestão real durante o período de investigação é necessário estimar os limites do intervalo de confiança, entre a IE:TMB e PAL.

Estatisticamente, se a média reportada entre IE:TMB se encontrar abaixo do limite inferior do intervalo de confiança, então a probabilidade da IErep poder representar a baixa ingestão obtida é baixa (<2.5%). Do mesmo modo, se a média reportada entre IE:TMB se encontrar acima do limite superior do intervalo de confiança, então a probabilidade da IErep poder representar a elevada ingestão obtida é baixa (<2.5%) ⁽²¹⁾.

A sensibilidade do método é melhorada quando se consideram as sugestões feitas por *Black*: os participantes devem ser divididos entre categorias de níveis de atividade leve, moderado e vigoroso, e diferentes PAL, sendo os valores dos pontos de corte atribuídos a cada nível de atividade ^(6, 11, 21).

Os pontos de corte revistos para avaliar a ingestão energética podem ser utilizados para avaliar a média da IErep na população estudada, assim como para avaliar a IErep a nível individual.

Para implementar a técnica referida e assim detetar declarações incorretas da ingestão energética é necessária a seguinte informação:

- Idade e sexo dos participantes em estudo;
- Ingestão energética individual para os dias avaliados, obtidos por aplicação do questionário às 24h anteriores;
- Medições válidas de peso e estatura dos participantes em estudo;
- Informação sobre categorias de atividade física de cada participante.

As seguintes equações devem ser aplicadas para estimar os pontos de corte inferior e superior com o objetivo de identificar sub e sobre declarações da ingestão energética da população em estudo, de acordo com Black ⁽⁶⁾:

$$IE_{rep:TMBest} > PAL \times \exp \left[DP_{min} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right]$$

e

$$IE_{rep:TMBest} < PAL \times \exp \left[DP_{max} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right]$$

DPmin é -2 para o limite inferior do intervalo de confiança a 95%.

DPmax é +2 para o limite superior do intervalo de confiança a 95%.

n é o número de participantes incluídos em cada grupo definido.

IErep deve ser calculada como o valor médio mínimo estimado de ingestão, para cada um dos dias não consecutivos em que se aplicaram os questionários às 24h anteriores.

TMBest de cada indivíduo em estudo deverá ser calculada aplicando as equações de Schofield. As equações requerem informação sobre o sexo, a idade, o peso e a estatura do participante. A

informação sobre a estatura aumenta a precisão das estimativas. Se a estatura não puder ser medida, apenas poderão ser usadas as equações com o peso.

S será descrito de seguida.

Equações de Schofield para estimar a TMB (kcal/d) a partir do peso (kg) e estatura (m)

TMB (kcal/d)	
Masculino	
<3 anos	$0.167 \times \text{Peso} + 1517 \times \text{Estatura} - 617.6$
3-9 anos	$19.59 \times \text{Peso} + 130.3 \times \text{Estatura} + 414.9$
10-17 anos	$16.2 \times \text{Peso} + 137 \times \text{Estatura} + 516$
18-29 anos	$15.0 \times \text{Peso} - 10 \times \text{Estatura} + 706$
30-59 anos	$11.5 \times \text{Peso} - 2.6 \times \text{Estatura} + 877$
60+ anos	$9.1 \times \text{Peso} + 972 \times \text{Estatura} - 834$
Feminino	
<3 anos	$16.25 \times \text{Peso} + 1023 \times \text{Estatura} - 413.5$
3-9 anos	$16.97 \times \text{Peso} + 161.8 \times \text{Estatura} + 371.2$
10-17 anos	$8.4 \times \text{Peso} + 466 \times \text{Estatura} + 200$
18-29 anos	$13.6 \times \text{Peso} + 283 \times \text{Estatura} + 98$
30-59 anos	$8.1 \times \text{Peso} + 1.4 \times \text{Estatura} + 844$
60+ anos	$7.9 \times \text{Peso} + 458 \times \text{Estatura} + 17.7$

Quando a medição da estatura não é possível, as seguintes equações de Schofield para estimar a TMB de adolescentes, adultos e idosos podem ser utilizadas.

Equações de Schofield para estimar a TMB (kcal/d) a partir do peso (kg)

TMB (kcal/d)	
Masculino	
<3 anos	$59.51 \times \text{Peso} - 30.4$
3-9 anos	$22.71 \times \text{Peso} + 504.3$
10-17 anos	$17.69 \times \text{Peso} + 658.2$
18-29 anos	$15.06 \times \text{Peso} + 692.2$
30-59 anos	$11.47 \times \text{Peso} + 873.1$
60+ anos	$11.71 \times \text{Peso} + 587.7$
Feminino	
<3 anos	$58.32 \times \text{Peso} - 31.1$
3-9 anos	$20.32 \times \text{Peso} + 485.9$
10-17 anos	$13.38 \times \text{Peso} + 692.6$
18-29 anos	$14.82 \times \text{Peso} + 486.6$
30-59 anos	$8.13 \times \text{Peso} + 845.6$
60+ anos	$9.08 \times \text{Peso} + 658.5$

Os valores específicos de atividade física de acordo com a idade e a categoria de atividade física (leve, moderado e vigoroso), adotados pelo Painel de Nutrição, Dietética e Alergias da EFSA ⁽²³⁾ no seu parecer científico sobre as DDR para a energia (2013), deverão ser aplicados nas equações para identificação de declarações incorretas da ingestão energética.

Idade (anos)	Média do Nível de Atividade Física (PAL) para crianças, adolescentes e adultos		
	Leve	Moderado	Vigoroso
1-3 anos	-	1.4	-
3-9 anos	1.4	1.6	1.8
10-17 anos	1.6	1.8	2.0
18-79 anos	1.4	1.6	1.8

Na equação de Goldberg/Black S é o fator que considera a variação na ingestão energética, TMB e PAL.

S é obtido pela seguinte equação:

$$S = \sqrt{\frac{CV_{iIE}^2}{d} + CV_{iB}^2 + CV_{tP}^2}$$

Onde:

CV_{iIE} é a variação da ingestão energética intra-individual.

d é o número de dias de recolha de informação nutricional.

CV_{iB} é a variação intra-individual da medição da TMB ou da precisão da TMBest em comparação com a TMB medida. Engloba quer o erro da medição quer a variação de medições repetidas da TMB.

CV_{tP} é a variação total do PAL (entre indivíduos), ainda que esta variável também inclua a variação intra-individual e erros metodológicos ⁽⁶⁾.

Os seguintes fatores revistos por Black ⁽⁶⁾ podem ser aplicados:

$CV_{iIE} = 23\%$;

$CV_{iB} = 8.5\%$;

$CV_{tP} = 15\%$.

Quando se utiliza os fatores revistos por Black, o valor de S a utilizar para 2 dias de estudo de consumo alimentar ($d=2$) é o seguinte:

$$S = \sqrt{\frac{CV^2_{iE}}{d} + CV^2_{iB} + CV^2_{tP}}$$

$$S = \sqrt{\frac{23^2}{2} + 8.5^2 + 15^2} = \sqrt{264.5 + 72.25 + 225} = \sqrt{561.75} = 23.7$$

O coeficiente de variação intra-individual da ingestão energética da amostra populacional em estudo pode ser calculado de acordo com a seguinte fórmula apresentada por Black ⁽⁶⁾:

$$CV_i = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (CV_i^2)}{n}}$$

Onde:

CV_i é o valor calculado para cada indivíduo, considerando o número de dias disponíveis sobre o seu consumo alimentar.

n é o número de indivíduos.

2.2. Avaliação da ingestão energética reportada com recurso aos pontos de corte de Goldberg

Quando se pretende avaliar a ingestão energética reportada (IErep), há duas estratégias que podem ser seguidas: por grupo ou a nível individual.

2.2.1. Avaliação da IErep por grupo

- Os indivíduos cuja avaliação do nível de atividade física se realiza pela aplicação do IPAQ (idades compreendidas entre os 15-69 anos) são divididos em categorias de atividade física leve, moderada e vigorosa. Participantes com idades compreendidas entre os 10-14 anos e 70-74 anos são classificados da forma descrita anteriormente (crianças – atividade moderada; idosos entre atividade leve ou moderada);
- Cálculo dos valores individuais de IErep:TMBest;
- Cálculo da média IErep:TMBest para cada grupo definido por categoria de atividade física, de acordo com a faixa etária;

- Os pontos de corte específicos são calculados para cada grupo definido por categoria de atividade e idade, aplicando os respetivos valores de PAL e considerando o número de indivíduos incluído no grupo;
- A média IRep:TMBest de cada grupo é comparada com a calculada para cada grupo.

Se a média IRep:TMBest para o grupo em estudo for inferior ao ponto de corte inferior, tal significa que a maioria dos indivíduos incluídos no grupo subestimou as declarações de ingestão energética. Na verdade, declarações incorretas são detetadas com maior acuidade em estudos com elevado número de participantes, uma vez que o intervalo entre os pontos de corte inferior e superior é tão mais estreito quanto o número de indivíduos em estudo (n) ⁽⁶⁾.

De acordo com Black ⁽⁶⁾, a média IRep:TMBest de grupo com um tamanho amostral superior a 100 poderá ser comparada diretamente com o PAL usado, pois uma alteração em mais de 100 indivíduos tem um efeito pequeno nos limites de confiança. A aplicação de valores de PAL apropriados para as faixas etárias em estudo pelas três categorias de atividade física melhora a sensibilidade do método de Goldberg, e por conseguinte a identificação de declarações incorretas são mais adequadas comparativamente com a utilização de apenas um valor médio de PAL para o grupo.

2.2.2. Avaliação da IRep a nível individual

É importante salientar que quando a avaliação é feita a nível individual, para o cálculo dos pontos de corte, aplica-se $n=1$ na equação.

O procedimento para identificar declarações incorretas dos indivíduos em estudo é:

- Cálculo individual da IRep:TMBest;
- Os indivíduos são divididos em categorias de atividade física leve, moderada e vigorosa a partir da informação obtida pelo IPAQ (para idades compreendidas entre os 15-74 anos) e por diários de atividade física de 4 dias (para idades compreendidas entre os 6-14 anos);
- Os pontos de corte para cada categoria de atividade física são calculados para $n=1$. Os valores de PAL adotados para cada categoria de atividade devem ser aplicados considerando a idade dos indivíduos;
- A IRep:TMBest individual associada a uma das três categorias de atividade é comparada com os valores inferior e superior dos pontos de corte, para o respetivo nível de atividade física.

Os limites de confiança são substancialmente mais largos quando $n=1$ comparativamente com um n maior, e por isso a capacidade do método de Goldberg para identificar declarações inválidas a nível individual é limitada ⁽⁶⁾. A limitação do método que se verifica quando apenas um valor de

PAL é aplicado, a todos os indivíduos em estudo, é marcadamente reduzida quando a atividade física dos indivíduos é investigada e são classificados na devida categoria de atividade, e portanto são atribuídos valores de PAL plausíveis. Tal abordagem possibilita a identificação de um número superior de sub ou sobre declarações.

Os valores de PAL propostos para as diferentes categorias de atividade física, de acordo com a idade, para o cálculo dos pontos de corte são os seguintes:

Valores de PAL para níveis de atividade física leve, moderado e vigoroso, por faixa etária^a, e respectivos pontos de corte para cada valor de PAL com n=1

Faixa etária (anos)	Categoria de Atividade Física	PAL	Ponto de corte inferior	Ponto de corte superior
10-14	Moderado	1.8	1.120	2.892
15-17	Leve	1.6	0.996	2.570
	Moderado	1.8	1.120	2.892
	Vigoroso	2.0	1.245	3.213
18-69	Leve	1.4	0.872	2.249
	Moderado	1.6	0.996	2.570
	Vigoroso	1.8	1.120	2.892
70-74	Leve	1.4	0.872	2.249
	Moderado	1.6	0.996	2.570

PAL- Nível de Atividade Física

^a: de acordo com o Painel de Nutrição, Dietética e Alergias da EFSA ⁽²³⁾

Exemplos

A. Identificação de declarações incorretas num grupo

Exemplo do grupo em estudo: Adolescentes com idades entre 15 -17 anos com um nível de atividade física moderado, sendo o número de indivíduos em estudo de 30.

- Cálculo da IErep:TMBest dos indivíduos incluídos no grupo em estudo
- Cálculo da média da IErep:TMBest para o grupo em estudo = 1.16
- Cálculo do valor exato dos pontos de corte, inferior e superior, para o grupo em estudo. Neste caso n=30 e PAL=1.8

$$\begin{aligned}
 \text{Ponto de corte inferior para IErep:TMBest} &> PAL \times \exp \left[DP_{min} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right] \\
 &= 1.8 \times e^{\left[-2 \times \frac{23.7}{100} / \sqrt{30} \right]} = 1.65
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Ponto de corte superior para IErep:TMBest} &< PAL \times \exp \left[DP_{max} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right] \\
 &= 1.8 \times e^{\left[2 \times \frac{23.7}{100} / \sqrt{30} \right]} = 1.96
 \end{aligned}$$

O valor médio calculado para IErep:TMBest para o grupo (1.16) é muito inferior comparativamente com o obtido especificamente para o ponto de corte inferior (1.16). Assim, a diferença obtida representa o viés geral da sub declaração no grupo em estudo.

B. Identificação de declarações erróneas a nível individual

Exemplo do grupo em estudo: Adultos com idades compreendidas entre 18-69 anos com um nível de atividade física leve, sendo o número de indivíduos em estudo de 123.

- Cálculo IErep:TMBest individual dos indivíduos presentes no grupo.
- Cálculo dos pontos de corte para um nível de atividade física leve para a faixa etária do grupo (18-69 anos) com n=1. Aplica-se PAL =1.4 (valor adotado para um nível de atividade física leve).

$$\begin{aligned}
 \text{Ponto de corte inferior para IErep:TMBest} &> PAL \times \exp \left[DP_{min} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right] \\
 &= 1.4 \times e^{\left[-2 \times \frac{23.7}{100} / \sqrt{1} \right]} = 0.872
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Ponto de corte superior para IErep:TMBest} &< PAL \times \exp \left[DP_{max} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right] \\
 &= 1.4 \times e^{\left[2 \times \frac{23.7}{100} / \sqrt{1} \right]} = 2.249
 \end{aligned}$$

- Comparação entre IErep:TMBest determinada de cada indivíduo em estudo, com o valor superior e inferior dos pontos de corte calculados, para a categoria de atividade correspondente.

Os indivíduos com valores da razão IErep:TMBest dentro do intervalo 0.872 - 2.249 são classificados como tendo declarações plausíveis. Indivíduos com valores de IErep:TMBest < 0.872 são classificados como apresentando sub-declarações. Por outro lado, indivíduos com valores de IErep:TMBest > 2.249 são classificados como tendo sobre declarações.

Assim, a partir do grupo em estudo que inclui 123 indivíduos foram identificados:

18 indivíduos com sub declarações = 14.6%

102 indivíduos com declarações plausíveis = 82.9%

3 indivíduos com sobre declarações = 2.4%.

Seguindo os passos acima descritos, os pontos de corte inferior e superior para estimar sub ou sobre declarações, devem ser calculados para todos os grupos em estudo.

Exemplos

Cálculo do fator S:

$$S = \sqrt{\frac{CV^2_{iIE}}{d} + CV^2_{IB} + CV^2_{tP}}$$

$$S = \sqrt{\frac{23^2}{2} + 8.5^2 + 15^2} = \sqrt{264.5 + 72.25 + 225} = \sqrt{561.75} = 23.7$$

O valor do fator S é o mesmo para todas as faixas etárias definidas na população, uma vez que os coeficientes de variação são os mesmos, assim como o período de investigação do consumo alimentar (2 dias).

Grupo em estudo: Adolescentes com idades compreendidas entre 15 -17 anos com nível de atividade física moderado. Número de indivíduos em estudo de 21.

$$\begin{aligned} \text{Ponto de corte inferior para } IE_{rep}: TMBest > PAL \times \exp \left[DP_{min} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right] \\ = 1.8 \times e^{\left[-2 \times \frac{23.7}{100} / \sqrt{21} \right]} = 1.623 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Ponto de corte superior para } IE_{rep}: TMBest < PAL \times \exp \left[DP_{max} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right] \\ = 1.8 \times e^{\left[2 \times \frac{23.7}{100} / \sqrt{21} \right]} = 1.996 \end{aligned}$$

Os indivíduos cujo valor da razão $IE_{rep}: TMBest$ se encontra dentro do intervalo 1.623-1.996 apresentam declarações plausíveis. Indivíduos com valores $IE_{rep}: TMBest < 1.623$ são classificados como apresentando sub declarações, por outro lado, indivíduos com valores de $IE_{rep}: TMBest > 1.996$ são classificados como apresentando sobre declarações.

Grupo em estudo: Adultos com idades compreendidas entre os 18-69 anos com nível de atividade física leve. Número de indivíduos em estudo de 72.

$$\begin{aligned} \text{Ponto de corte inferior para } IE_{rep}: TMBest > PAL \times \exp \left[DP_{min} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right] \\ = 1.4 \times e^{\left[-2 \times \frac{23.7}{100} / \sqrt{72} \right]} = 1.324 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Ponto de corte superior para IErep:TMBest} &< PAL \times \exp \left[DP_{max} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right] \\
 &= 1.4 \times e^{\left[2 \times \frac{23.7}{100} / \sqrt{72} \right]} = 1.480
 \end{aligned}$$

Os indivíduos cujo valor da razão IErep: TMBest se encontra dentro do intervalo 1.324 - 1.480 apresentam declarações plausíveis. Indivíduos com valores IErep:TMBest <1.324 são classificados como apresentando sub declarações, por outro lado, indivíduos com valores de IErep: TMBest >1.480 são classificados como apresentando sobre declarações.

Grupo em estudo: Idosos com idades compreendidas entre os 70-74 anos. Número de indivíduos em estudo (n) =70.

$$\begin{aligned}
 \text{Ponto de corte inferior para IErep:TMBest} &> PAL \times \exp \left[DP_{min} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right] \\
 &= 1.6 \times e^{\left[-2 \times \frac{23.7}{100} / \sqrt{70} \right]} = 1.512
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Ponto de corte superior para IErep:TMBest} &< PAL \times \exp \left[DP_{max} \times \frac{S/100}{\sqrt{n}} \right] \\
 &= 1.6 \times e^{\left[2 \times \frac{23.7}{100} / \sqrt{70} \right]} = 1.693
 \end{aligned}$$

Os indivíduos cujo valor da razão IErep: TMBest se encontra dentro do intervalo 1.512 - 1.693 apresentam declarações plausíveis. Indivíduos com valores IErep:TMBest <1.512 são classificados como apresentando sub declarações. Por outro lado, indivíduos com valores de IErep: TMBest >1.693 são classificados como apresentando sobre declarações.

3. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Codex Alimentarius Commission. Working principles for risk analysis for application in the framework of the Codex Alimentarius Commission. Report of the 26th session of the Commission. Document ALINORM 03/41, Appendix IV. 2003;
2. Schofield WN. Predicting basal metabolic rate, new standards and review of previous work. *Human Nutrition Clinical Nutrition* 1985; 39 Suppl 1: 5-41.
3. Livingstone MB, Robson PJ, Wallace JM. Issues in dietary intake assessment of children and adolescents. *The British Journal of Nutrition* 2004; 92 Suppl 2: S213-222.
4. Trolle E, Amiano P, Ege M *et al.* Evaluation of 2 x 24-h dietary recalls combined with a food-recording booklet, against a 7-day food-record method among schoolchildren. *European Journal of Clinical Nutrition* 2011; 65 Suppl 1: S77-83.
5. Ambrus Á, Horváth Z, Farka Z *et al.* Pilot study in the view of a Pan-European dietary survey - adolescents, adults and elderly. 2013. Available online: www.efsa.europa.eu/publications [Accessed 15 September, 2015].
6. Black AE. Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for energy intake:basal metabolic rate. A practical guide to its calculation, use and limitations. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 2000; 24: 1119-1130.
7. EFSA. Guidance on the EU Menu methodology. *EFSA Journal* 2014; 12(12):3944.
8. Tooze JA, Subar AF, Thompson FE *et al.* Psychosocial predictors of energy underreporting in a large doubly labeled water study. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2004; 79: 795-804.
9. Maurer J, Taren DL, Teixeira PJ *et al.* The psychosocial and behavioral characteristics related to energy misreporting. *Nutrition Reviews* 2006; 64: 53-66.
10. Livingstone MB, Black AE. Markers of the validity of reported energy intake. *The Journal of Nutrition* 2003; 133 Suppl 3: 895S-920S.
11. Goldberg GR, Black AE, Jebb SA *et al.* Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 1. Derivation of cut-off limits to identify under-reporting. *European Journal of Clinical Nutrition* 1991; 45: 569-581.
12. Martin LJ, Su W, Jones PJ *et al.* Comparison of energy intakes determined by food records and doubly labeled water in women participating in a dietary-intervention trial. *The American Journal of Clinical Nutrition* 1996; 63: 483-490.
13. Poslusna K, Ruprich J, de Vries JH *et al.* Misreporting of energy and micronutrient intake estimated by food records and 24 hour recalls, control and adjustment methods in practice. *The British Journal of Nutrition* 2009; 101 Suppl 2: S73-85.
14. Mirmiran P, Esmailzadeh A, Azizi F. Under-reporting of energy intake affects estimates of nutrient intakes. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 2006; 15: 459-464.
15. Black AE, Cole TJ. Biased over- or under-reporting is characteristic of individuals whether over time or by different assessment methods. *Journal of the American Dietetic Association* 2001; 101: 70-80.
16. McCrory MA, Hajduk CL, Roberts SB. Procedures for screening out inaccurate reports of dietary energy intake. *Public Health Nutrition* 2002; 5: 873-882.
17. Livingstone MB, Robson PJ, Black AE *et al.* An evaluation of the sensitivity and specificity of energy expenditure measured by heart rate and the Goldberg cut-off for energy intake: basal metabolic rate for identifying mis-reporting of energy intake by adults and children: a retrospective analysis. *European Journal of Clinical Nutrition* 2003; 57: 455-463.
18. Ramirez-Zea M. Validation of three predictive equations for basal metabolic rate in adults. *Public Health Nutrition* 2005; 8: 1213-1228.
19. Dollman J, Ridley K, Magarey A *et al.* Dietary intake, physical activity and TV viewing as mediators of the association of socioeconomic status with body composition: a cross-sectional analysis of Australian youth. *International Journal of Obesity* 2007; 31: 45-52.

20. Rennie KL, Coward A, Jebb SA. Estimating under-reporting of energy intake in dietary surveys using an individualised method. *The British Journal of Nutrition* 2007; 97: 1169-1176.
21. Goldberg GR, Black AE. Assessment of the validity of reported energy intakes-review and recent developments. *Scandinavian Journal of Nutrition* 1998; 42: 6-9.
22. Black AE. The sensitivity and specificity of the Goldberg cut-off for EI:BMR for identifying diet reports of poor validity. *European Journal of Clinical Nutrition* 2000; 54: 395-404.
23. EFSA. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA): Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. *EFSA Journal*, 11(1): 3005.doi:10.2903/j.efsa.2013.3005. 2013; Available from: www.efsa.europa.eu/efsajournal.
24. Lee PH, Macfarlane DJ, Lam TH *et al.* Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): a systematic review. *The international Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011; 8: 115.
25. Ferrari P, Slimani N, Ciampi A *et al.* Evaluation of under- and overreporting of energy intake in the 24-hour diet recalls in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Public Health Nutrition* 2002; 5: 1329-1345.
26. AFSSA: Summary of the Individual and National Study on Food Consumption 2 (INCA2) 2006-2007. 2009 [<http://www.anses.fr/sites/default/files/documents/PASER-Sy-INCA2EN.pdf>]
27. Gibson RS: Principles of Nutritional Assessment, 2nd ed. 2n edition ed. New York: Oxford University Press; 2005.
28. Black AE, Goldberg GR, Jebb SA *et al.* Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 2. Evaluating the results of published surveys. *European Journal of Clinical Nutrition* 1991; 45: 583-599.
29. Braam LA, Ocke MC, Bueno-de-Mesquita HB *et al.* Determinants of obesity-related underreporting of energy intake. *American Journal of Epidemiology* 1998; 147: 1081-1086.
30. Macdiarmid JI, Blundell JE. Dietary under-reporting: what people say about recording their food intake. *European Journal of Clinical Nutrition* 1997; 51: 199-200.