

Instrumento STEPS da OMS



A abordagem STEPwise da OMS para a vigilância dos fatores de riscos das doenças crônicas (STEPS)

Organização Mundial de Saúde (OMS)
20 Avenue Appia, 1211 Genève 27, Suisse



Organisation mondiale de la Santé

MÓDULO BÁSICO: Consumo alimentar

As seguintes perguntas debruçam-se sobre o seu consumo habitual de frutas e legumes. Este é um mapa que mostra alguns exemplos de frutas e legumes. Cada desenho corresponde a uma porção. Ao responder as essas perguntas, pense numa semana típica.

Pergunta	Resposta	Código
<p>Normalmente, quantos dias por semana come frutas?</p> <p>(USE OS CARTÕES)</p> <p><i>Peça ao participante para pensar numa fruta qualquer que se encontra no cartão de apresentação. Uma semana típica significa uma semana "normal" quando a dieta alimentar não é afetada por eventos culturais, religiosos ou outros. Peça ao participante para não relatar uma média</i></p>	<p>Número de dias Não sabe 77</p> <p><input type="checkbox"/> Se nenhum dia, prosseguir para D3</p>	D1

<p>Normalmente quantas porções de frutas come num desses dias?</p> <p>(USE OS CARTÕES)</p> <p><i>Peça ao participante para pensar num dia que ele se lembrará facilmente. Consulte o cartão de apresentação para saber a quantidade das porções.</i></p>	<p>Número de porções</p> <p>Não sabe 77</p> <p style="text-align: right;">_ _ _</p>	<p>D2</p>
<p>Normalmente, quantos dias por semana consome legumes?</p> <p>(USE OS CARTÕES)</p> <p><i>Peça ao participante para pensar num legume qualquer que se encontra no cartão de apresentação. Uma semana típica significa uma semana "normal" quando a dieta alimentar não é</i></p>	<p>Número de dias</p> <p>Não sabe 77</p> <p style="text-align: right;">_ _ _ Se nenhum dia, prosseguir para D5</p>	<p>D3</p>
<p>Normalmente, quantas porções de legumes come num desses dias?</p> <p>(USE OS CARTÕES)</p> <p><i>Peça ao participante para pensar num dia que ele se lembrará facilmente. Consulte o cartão de</i></p>	<p>Número de porções</p> <p>Não sabe 77</p> <p style="text-align: right;">_ _ _</p>	<p>D4</p>
<p>Sal alimentar</p>		
<p>Com as perguntas abaixo, procuramos descobrir mais sobre o seu consumo do sal. Sal alimentar refere-se ao sal de mesa comum, sal não refinado, como sal marinho, sal iodado, caldos salgados, em cubos ou em pó e molhos salgados, como molhos de peixe ou soja (ver cartões). As seguintes perguntas debruçam-se sobre o sal que você adiciona à sua comida quando come, a forma como prepara o seu alimento (ou alimentação) em casa, o seu consumo de alimentos com alto teor de sal, como por exemplo [<i>Carne salgada, peixe seco, sopas prontas/industrializadas, enlatados</i>]. As outras perguntas debruçam-se sobre o controlo da sua ingestão de sal. Responda a estas perguntas, mesmo se considerar que come pouco salgado.</p> <p><i>Leia esta declaração de abertura em voz alta. Lembre-se de usar os cartões que irão ajudar o inquirido a responder as perguntas.</i></p>		
<p>Com que frequência adiciona sal ou molho salgado (molho de soja, molho de peixe, molho inglês, molho de ostra, etc.) no seu prato pouco antes ou enquanto você come?</p> <p>(ESCOLHA UMA ÚNICA RESPOSTA)</p> <p>(USE OS CARTÕES)</p>	<p>Sempre 1</p> <p>Frequentemente 2</p> <p>Às vezes 3</p> <p>Raramente 4</p> <p>Nunca 5</p> <p>Não responde 77</p>	<p>D5</p>
<p>Com que frequência adiciona sal, um tempero salgado (cubos, goiá, sazón, etc.) ou um molho salgado quando prepara pratos em casa?</p> <p><i>Leia todas as opções de resposta. Escolha a resposta adequada</i></p>	<p>Sempre 1</p> <p>Frequentemente 2</p> <p>Às vezes 3</p> <p>Raramente 4</p> <p>Nunca 5</p> <p>Não sabe 77</p>	<p>D6</p>
<p>Costuma comer refeições/alimentos confeccionados com alto teor de sal? Entendemos por "Prato confeccionado com alto teor de sal/Alimentos com alto teor de sal" os salgadinhos pré-embalados (<i>matutano, bananinha, snip, mancarra enlatada, etc.</i>), as conservas salgadas (feijão enlatado, corn beef, salsicha, frecandele), os pratos salgados de restaurantes de comidas ligeiras (sopa chinês, hambúrguer, pizza, shawarma, etc.)os</p>	<p>Sempre 1</p> <p>Frequentemente 2</p> <p>Às vezes 3</p> <p>Raramente 4</p> <p>Nunca 5</p>	<p>D7</p>

enchidos e embutidos (<i>chouriço, linguiça, fiambre</i>), o peixe seco, a carne salgada, etc..].	Não sabe 77	
(USAR OS CARTÕES)		
<i>Leia todas as opções de resposta. Use o cartão que</i>		
Na sua opinião, que quantidade de sal ou molho salgado ou temperos salgados consome?	Demasiado 1 Muito 2 Apenas a quantidade necessária 3 Pouco 4 Muito pouco 5 Não sabe 77	D8
<i>Ler todas as opções de resposta e seleccione a resposta adequada.</i>		

DETALHADO: Consumo alimentar

Pergunta	Resposta	Código
Em que medida é importante para si reduzir seu consumo de sal ?	Muito importante 1 Importante 2 Não é importante 3 Não sabe 77	D9
<i>Escolha a resposta adequada</i>		
Acha que o facto de comer muito sal ou adicionar um molho ou temperos salgados aos seus pratos pode causar problemas de saúde ?	Sim 1 Não 2 Não sabe 77	D10
<i>Escolha a resposta adequada</i>		
Toma regularmente uma das seguintes medidas para controlar o seu consumo de sal ? (RESPONDA CADA PERGUNTA)		
<i>Escolha a resposta adequada para cada opção. Peça ao participante para considerar apenas as ações que ele toma especificamente para controlar a ingestão de sal e para nenhum outro propósito.</i>		
Limitar o consumo de pratos salgados	Sim 1 Não 2	D11a
Verificar o teor de sal indicado nos rótulos dos alimentos	Sim 1 Não 2	D11b
Comprar os substitutos de sal e/ou sódio	Sim 1 Não 2	D11c
Utilizar outras especiarias/condimentos além de sal na preparação de pratos	Sim 1 Não 2	D11d
Evitar comer refeições preparadas fora de casa	Sim 1 Não 2	D11e
Outras medidas destinadas especificamente para controlar seu consumo de sal	Sim 1 <i>Se sim, prosseguir para D11outro</i> Não 2	D11f
Outra (especificar)	_____	D11outro

Consumo de Gordura		
<p>Que tipo de gordura utiliza com mais frequência na preparação /cozedura das refeições em casa?</p> <p><i>(UTILIZAR AS CARTAS ESCOLHER SO UM TIPO)</i></p>	<p>Óleo vegetal 1 Banha ou toucinho 2 Azeite 3 Manteiga 4 Margarina 5 Azeite tempero 6 Nenhum em particular 7 Outro 8 <i>Se outro ir para D11h</i> Não utiliza 9 Não sabe 7 7</p>	DN1
	<p>Outros <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	DN2
<p>Com que frequência consome alimentos gordurosos (frituras, torresmos, toucinho, chouriço, bolachas recheadas, maionese, pizza, hambúrguer, queijos amarelos)?</p> <p><i>(ESCOLHA UMA ÚNICA RESPOSTA) (USE OS CARTÕES)</i></p>	<p>Sempre 1 Frequentemente 2 As vezes 3 Raramente 4 Nunca 5 Não sabe 77</p>	DN3
<p>Na sua opinião, que quantidade de gordura consome?</p> <p><i>Ler todas as opções de resposta e selecione a resposta adequada.</i></p>	<p>Demasiado 1 Muito 2 Apenas a quantidade necessária 3 Pouco 4 Muito pouco 5 Não sabe 77</p>	DN4
Consumo de Açúcar		
<p>Com que frequência consome açúcar e alimentos açucarados (refrigerantes, bolos, doces, doces concentrados, compotas, chocolates, leite condensado, etc.)?</p> <p><i>(ESCOLHA UMA ÚNICA RESPOSTA) (USE OS CARTÕES)</i></p>	<p>Sempre 1 Frequentemente 2 Às vezes 3 Raramente 4 Nunca 5 Não sabe 77</p>	DN5
<p>Na sua opinião, que quantidade de açúcar você consome?</p> <p><i>Ler todas as opções de resposta e selecione a resposta adequada.</i></p>	<p>Demasiado 1 Muito 2 Apenas a quantidade necessária 3 Pouco 4 Muito pouco 5 Não sabe 77</p>	DN6

