

## GUIA PARA APLICAÇÃO DO RECORDATÓRIO DE 24H

### 1. PRIMEIRO CONTATO

Neste momento é fundamental que se estabeleça uma relação amigável e ao mesmo tempo profissional com o entrevistado. O indivíduo deve sentir-se confortável em relatar o consumo alimentar, de modo que não ocorram julgamentos sobre sua alimentação.

Ao iniciar a entrevista, o entrevistador deve apresentar-se ao indivíduo, dizendo seu nome, formação (por ex.: estudante de Nutrição) e a instituição a qual pertence (por ex.: Universidade de São Paulo, USP).

### 2. INTRODUZINDO O RECORDATÓRIO

Solicitar o relato de todos os alimentos e bebidas consumidos por ele no dia anterior, incluindo balas, chicletes, cafés e outros alimentos consumidos entre as refeições. Essas informações são importantes, pois muitas pessoas se **esquecem de relatar o consumo de alimentos entre as refeições**.

Além disso, deve ser enfatizada a confidencialidade dos dados e assegurada a privacidade do indivíduo. Caso o entrevistado pergunte sobre a duração da entrevista, deve ser informado que o procedimento durará em média 15 minutos.

### 3. ADMINISTRANDO A ENTREVISTA

Coletar dados acurados e confiáveis de consumo alimentar requer que todos os entrevistadores perguntem da mesma forma para todos os indivíduos. Assim, algumas regras básicas devem sempre ser respeitadas pelo entrevistador:

- *PERMANECER NEUTRO.*

Durante a coleta de dados, o entrevistador não deve transparecer censura, surpresa, reprovação ou aprovação em relação ao relato do indivíduo, bem como não são permitidas atitudes de aconselhamento.

- *NÃO ENCORAJAR CONVERSAS QUE NÃO TENHAM RELAÇÃO COM A ENTREVISTA.*

Se o indivíduo se distanciar dos propósitos do estudo, responda diretamente (p.ex., dizendo “sim” ou “não”), interrompa educadamente e volte para a entrevista. Alguns exemplos de interrupções, incluem: *“Isto me parece bastante interessante, mas eu preciso perguntar se...”* ou *“Eu entendo o que você quer dizer, mas devo repetir a última questão...”*

### 4. CONDUZINDO O RECORDATÓRIO

O recordatório alimentar abrange uma sequência de passos, destacados abaixo:

#### **1º Passo - Listagem rápida dos alimentos e bebidas (Quick-List)**

O propósito dessa etapa é que o indivíduo relate os alimentos e bebidas consumidos de maneira ininterrupta. A intenção é evitar que ocorram lapsos de memória, o que prejudicaria a qualidade do relato. Deve-se perguntar:

*“No dia de ontem, quais foram os alimentos e bebidas que o(a) Sr(a) consumiu desde a hora em que levantou até a hora em que foi dormir?”*

Caso o indivíduo não relate os horários e locais de cada refeição, esta pergunta deve ser feita ao término da listagem. Nesse sentido, o entrevistador deve perguntar

*“O(A) Sr(a) pode me informar sobre os horários e locais que consumiu os alimentos?”*

Nesta etapa, o entrevistador lembrará o indivíduo sobre os alimentos relatados para que possa organizá-los em refeições, horários e locais. Ao término do preenchimento, o entrevistador deve fazer a revisão do Quick-List, perguntando

*“O(A) Sr(a) se recorda de ter consumido algum outro alimento ou bebida?”*

## **2º Passo - Detalhamento dos alimentos**

Nessa etapa, o entrevistador coletará informações detalhadas sobre os alimentos/bebidas consumidos, principalmente informações quanto ao modo de preparo e medidas caseiras. Tais informações dependem do alimento ou bebida e podem ser organizadas em:

### **A) MODO DE PREPARO**

- Quanto ao tipo de preparo: perguntar *“Como foi preparado o(a) \_\_\_\_\_ (alimento em questão)?”*

- Cozido; Assado; Grelhado; Frito; Empanado; Refogado; Fatiado/Picado.

- Quanto à procedência: perguntar *“O(A) \_\_\_\_\_ (alimento em questão) foi preparado em casa ou foi comprado?”*

- Caseiro; Industrializado.

- Quanto à característica do alimento: perguntar *“O(A) \_\_\_\_\_ (alimento em questão) era fresco, enlatado ou congelado?”*

- Cru/Fresco (natural); Enlatado; Congelado.

### **B) MEDIDAS CASEIRAS**

- Quanto aos utensílios: perguntar *“Qual o utensílio o(a) sr(a) utilizou para se servir do(a) \_\_\_\_\_ (alimento em questão)?”*

Caso o indivíduo não relate de maneira detalhada o utensílio (p. ex., o tipo de colher), perguntar: *“Qual o tipo de \_\_\_\_\_ (utensílio em questão) foi utilizado(a)?”*

- Colheres (sopa, sobremesa, chá, café)
- Pratos (raso, fundo, de sobremesa), Pires, Conchas (pequenas, médias, grandes), Escumadeiras (pequenas, médias, grandes), Copos (americano, requeijão, descartável) ou Xícaras (chá, café) ou Canecas

- Quanto ao tamanho do alimento/porção: perguntar “O tamanho do(a) \_\_\_\_\_ (alimento em questão) era pequeno, médio ou grande?” ou “O(A) \_\_\_\_\_ (utensílio em questão) estava raso(a), normal ou cheio(a)?”

- Pequeno, Médio ou Grande (ex.: 1 bife médio; 1 maçã grande)
- Raso, Normal ou Cheio (ex.: colher de sopa rasa; prato fundo cheio)

Além destas informações, deve ser perguntado se o alimento consumido sofreu adição de outro alimento. Alguns exemplos incluem as bebidas (café, chá, suco, leite) que podem ser acrescidas de açúcar, adoçante ou outro alimento e os temperos adicionados à salada.

Neste caso, deve-se perguntar “O(A) Sr(a) adicionou algo ao café (ou à outra bebida)?” ou “O(A) Sr(a) acrescentou algum tempero ou molho à salada?”

Algumas estratégias importantes para o detalhamento dos alimentos incluem:

- Usar expressões de interesse e compreensão: Falar “sim”, “hum-hum”.
- Repetir a questão: esta estratégia deve ser usada sempre que o indivíduo não compreender a questão, quando o entrevistado a interpreta de modo equivocado ou quando discorre de outros assuntos que não são pertinentes ao estudo.
- Repetir a resposta dada: possibilita a revisão da resposta pelo indivíduo ou seu detalhamento.
- Elaborar questões neutras: principalmente quando o entrevistador percebe que o indivíduo sente dificuldades em fornecer informações detalhadas sobre os alimentos. Neste caso, é comum que alguns indivíduos sintam-se intimidados em relatar o consumo de determinados alimentos, como doces, refrigerantes ou salgadinhos. Em tais situações, é melhor recorrer a questões neutras, como:  
“Você poderia ser um pouco mais específico?”  
“Você poderia explicar isso um pouco mais?”  
“Diga mais a respeito disso, por favor.”
- Questões específicas: são as questões de detalhamento que serão elaboradas de acordo com cada alimento. Do mesmo modo, as questões nunca devem sugerir a resposta. Abaixo seguem alguns exemplos de como elaborar perguntas específicas de maneira neutra:

“O frango foi consumido com ou sem pele?”

“Como foi preparada a batata?”

“Que tipo de pão o(a) sr.(sra.) consumiu?”

*Referência Bibliográfica: Manual de avaliação do consumo alimentar em estudos populacionais: a experiência do inquérito de saúde em São Paulo (ISA) / Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública. Grupo de Pesquisa de Avaliação do Consumo Alimentar; organizadoras Regina Mara Fisberg, Dirce Maria Lobo Marchioni. -- São Paulo : Faculdade de Saúde Pública da USP, 2012. 197 p. : il.*