

# MANUAL PARA PREENCHIMENTO DO QUESTIONÁRIO QUANTITATIVO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR (QQFA)

O questionário de frequência alimentar é um instrumento indicado para discriminar a frequência habitual de consumo alimentar em um determinado período de tempo (por exemplo, um mês, seis meses ou um ano). O termo “quantitativo” é utilizado para designar um questionário capaz de estimar também o consumo de nutrientes. Sua utilização em estudos epidemiológicos permite classificar os indivíduos segundo níveis de ingestão para se avaliar a associação entre dieta e risco de adoecer.

## A) FOLHA DE ROSTO

- Colocar sempre a data da entrevista e o horário de início da entrevista alimentar;
- Colocar o nome do entrevistador;
- Colocar O NOME DE ENTREVISTADO;
- Colocar A DATA E HORA DE INÍCIO DA ENTREVISTA.

## B) PERGUNTAS

### 1. **Você mudou seus hábitos alimentares recentemente ou está fazendo dieta para emagrecer ou por qualquer outro motivo?**

Observar: se estiver fazendo alguma dieta, ao iniciar as questões sobre consumo alimentar, insistir para referir seus hábitos alimentares antes da dieta recente.

### 2. **Você está tomando algo para suplementar sua dieta (vitaminas, minerais e outros produtos)?**

Assinalar Sim ou Não. Se a resposta for positiva, anotar todos os itens da questão seguinte.

### 3. **Se a resposta da pergunta anterior for sim, favor preencher o quadro informando o tipo de suplemento, composição (conteúdo, concentração), dose (quanto toma) e frequência (número de vezes por dia, semana, mês).**

### 4. **Para a entrevista, pode-se dizer: “AGORA AS PRÓXIMAS PERGUNTAS REFEREM-SE SOBRE A DIETA DO Sr(a), NO PERÍODO DE UM ANO. POR ISSO GOSTARIA DE SABER, POR EXEMPLO, QUANTAS VEZES E QUANTO O Sr. COME DE CADA UM DOS ALIMENTOS DESTA LISTA ?**

O Sr.(a) vai me dizer se seu consumo de cada um dos alimentos que eu citar é DIÁRIO, SEMANAL, MENSAL, ANUAL OU SE NÃO COME OU RARAMENTE COME.

Depois o Sr.(a) vai dizer quantas vezes come do alimento dentro da frequência referida (semanal, mensal, etc)? Assinale de nunca a 10 vezes.

Aqui temos uma porção média, o Sr.(a) vai me dizer se o quanto costuma comer é menos que este prato médio (P), se igual (M), se mais que este prato médio (G), ou se muito mais que este prato médio (E).

### 5. **Ao final da lista de alimentos, peça para o entrevistado listar outro(s) alimento(s) consumido(s) pelo menos 1 vez por semana que não foram citados na lista.**

### 6. **A seguir faça as perguntas 5 e 6, assinalando as respostas correspondentes.**

**7.** Anote a hora de término da entrevista.

## **INSTRUÇÕES GERAIS PARA A ENTREVISTA ALIMENTAR**

- ✓ Observar a frequência de consumo diário geral do paciente. Analise se há itens alimentares de consumo diário em excesso (vários tipos de carnes, de vegetais, por ex.) ou se a frequência de consumo diário é raramente referida. Confira com o entrevistado, observando os alimentos conhecidos de consumo diário da dieta habitual (leite, pão, arroz, feijão, carnes)
- ✓ Observar a quantidade de carnes (todos os tipos) consumida:
  - verificar se o paciente só refere por consumo mensal.
  - perguntar então, o que come todos os dias. Por ex.: “O Sr come carne, frango todos os dias? Pelo menos 1x/dia ou por semana consome algum tipo de carne?”.
- ✓ Verificar a frequência do pão e saladas
  - se o entrevistado não referir o que passa no pão, ou como tempera saladas, perguntar novamente conferindo a informação.
- ✓ Café: “Quantos cafezinhos o Sr. toma por dia? Adoça?”
- ✓ Ficar atento na margarina, manteiga, requeijão. Observar se o entrevistado come pães ou biscoitos/torradas e com o quê. Conferir a frequência com esses itens ou se come pães/biscoitos/torradas puro, sem passar nada.