

Inquérito de Saúde no *Município de São Paulo*

ISA CAPITAL

USP e SMS-SP

Manual para treinamento e padronização
do preenchimento de Inquérito -
Recordatório Alimentar de 24h.

Prof^a. Assoc Regina Mara Fisberg
Prof^a. Dr^a. Dirce Maria Lobo Marchioni
Mestranda Juliana Araújo Teixeira
Departamento de Nutrição – FSP/USP

São Paulo

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO	03
2.	ESTABELECENDO O PRIMEIRO CONTATO	03
	2.1 Objetivo.....	03
	2.2 Cuidados Importantes.....	04
3.	RECORDATÓRIO ALIMENTAR DE 24 HORAS.....	05
4.	ADMINISTRANDO A ENTREVISTA.....	06
5.	MANTENDO A RELAÇÃO COM O INDIVÍDUO	08
6.	CONDUZINDO O RECORDATÓRIO ALIMENTAR DE 24 HORAS.....	08
	6.1 Coleta e Registro da Quantidade Ingerida.....	13
7.	FINALIZANDO O RECORDATÓRIO ALIMENTAR DE 24 HORAS.....	14
8.	LISTA DE PROBES.....	14
9.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19

1. Introdução

Este manual tem como função orientá-lo sobre a aplicação do recordatório alimentar de 24 horas no estudo “Inquérito de Saúde do Município de São Paulo”, de forma a obter resultados mais fidedignos.

Este manual foi feito para que haja uma padronização na técnica de aplicação do recordatório alimentar, para que diferentes resultados sejam indicativos de reais diferenças de consumo alimentar e não de diferentes formas de aplicação.

O primeiro passo para conduzir uma boa entrevista é ter consciência de que este não é um procedimento usual para a maioria das pessoas. Muitas pessoas não prestam muita atenção naquilo que comem, e, por isso, lembrar tudo aquilo que foi consumido, e principalmente as quantidades, pode ser bastante difícil. Lembre-se também de que falar sobre sua alimentação é algo bastante pessoal, que, por vezes, inclui julgamentos morais e emocionais. Desta forma, algumas pessoas sentem bastante constrangimento quando falam de sua dieta. Este manual contém estratégias para lidar com tais dificuldades.

2. Estabelecendo o Primeiro Contato

2.1 Objetivo

- Estabelecer uma relação amigável e ao mesmo tempo profissional. Você deve envolver o entrevistado, de forma que ele não só consinta em ser entrevistado, mas também que ele não se sinta julgado e pressionado.

Existem alguns fatores que determinam se o sujeito vai consentir em ser entrevistado: a relação pessoal entre ele e o entrevistador; o quanto o entrevistado acha que a pesquisa é importante e a capacidade de convencimento do entrevistador.

2.2 Cuidados Importantes

- O primeiro aspecto que o sujeito nota no entrevistador é a sua aparência. Esta deve ser limpa, organizada e essencialmente discreta. O mesmo se aplica ao ambiente da entrevista. Deve ser conduzida em um lugar privado, sem a presença de outras pessoas, com a porta fechada. Os materiais necessários à entrevista devem estar todos à mão. O ambiente não deve conter nenhuma forma de mensagem nutricional, como cartazes sobre alimentação saudável, posto que isto pode intimidar e constranger o entrevistado.
- A maneira como o entrevistador se apresenta e introduz o que será feito também é muito relevante e será descrita com detalhes mais adiante. De forma geral, o entrevistador deve usar um tom de voz cooperativo e amigável, porém nunca emocional ou muito pessoal. Ele deve cumprimentar o sujeito, dizer seu nome e formação (por ex.: nutricionista ou estudante de Nutrição). O sujeito deve sentir que o entrevistador está prestando atenção nele e em suas respostas. Desta forma, quando o entrevistador anota as respostas no formulário ou as digita no computador, ele não deve se mostrar absorto e sim continuar prestando atenção àquilo que está sendo respondido. Se necessário, o entrevistador pode pedir uma pausa para anotar.
- No primeiro momento, é papel do entrevistador gerar interesse pela pesquisa. Ele deve deixar que o sujeito faça perguntas sobre a pesquisa e deve respondê-las seriamente. Mais importante ainda, o entrevistador deve “vender a pesquisa para os entrevistados”. Para isso, ele deve ter consciência da importância do trabalho e a completa compreensão do que está sendo feito e de como fazê-lo. Mesmo indivíduos relutantes costumam dar informações quando estão convencidos que tais dados serão bem usados e sabem que sua privacidade será respeitada.

3. Recordatório Alimentar de 24 horas

Explicar ao entrevistado o que será feito, dizendo que será solicitado que ele relembre e relate todos os **alimentos** e **bebidas** consumidas no dia de **ontem**.

☞ Informar ao entrevistado que o procedimento durará cerca de trinta minutos, para que ele perceba que não será algo exaustivo, mas também não se apresse (o entrevistador deverá controlar o tempo).

☞ Garantir ao sujeito que os dados serão tratados de forma confidencial e que sua privacidade será respeitada.

☞ Afirmar que este procedimento se trata de uma forma de coleta de dados como qualquer outra envolvida no estudo, ou seja, que o objetivo é coletar os dados de consumo alimentar e não julgar a alimentação do entrevistado.

Enfatizar que ele deve recordar todos os **alimentos e bebidas** consumidas. É relevante dizer "*alimentos e bebidas*", porque, embora se saiba que uma bebida é obviamente um alimento, para um leigo há distinção clara entre as duas palavras, de tal forma que quando se diz "Recorde todos os alimentos consumidos", muitos sujeitos pensam que isso só se refere aos alimentos sólidos.



Muitas vezes os sujeitos só se recordam dos alimentos que eles julgam "compor uma refeição" e, por isso, se esquecem de relatar balas, cafezinhos etc. Portanto quando você falar que ele deve recordar todos as bebidas e alimentos consumidos no dia anterior, finalize a frase com "*incluindo balas, chicletes, cafezinhos e outros alimentos consumidos entre as refeições principais*". Neste estudo, também será necessário relatar o consumo de água, e isto deve ser dito ao entrevistado.

- ➔ Explicar que inicialmente o indivíduo deverá simplesmente listar todos os alimentos e bebidas consumidas e os horários, sem se preocupar com quantidades e que, depois, você irá pedir por mais detalhes e questionar sobre as quantidades.

4. Administrando a Entrevista

Coletar dados acurados e confiáveis requer que todos os entrevistados ouçam a mesma pergunta, exatamente da mesma forma. Ainda que o entrevistador sinta que reformular a frase sensibilizaria um tipo específico de sujeito, isto deve ser evitado. Mesmo pequenas alterações na forma como as questões são feitas podem afetar as respostas e conseqüentemente os resultados do estudo.

Algumas regras básicas devem ser sempre seguidas pelo entrevistador:

Permanecer neutro

Nenhuma atitude, expressão ou fala deve demonstrar censura, surpresa, aprovação ou desaprovação em relação às respostas dadas. Lembre-se que a tarefa do entrevistador é fazer perguntas e registrar as respostas, nunca influenciar ou aconselhar. Isto deve ser bastante enfatizado pois frequentemente os sujeitos, quando estão discorrendo sobre sua alimentação, tentam obter conselhos e orientações sobre como se alimentar melhor. Caso isto ocorra durante a entrevista, explique que o objetivo do estudo não é julgar a alimentação dos sujeitos ou promover melhores hábitos alimentares, mas apenas registrá-los da maneira mais fidedigna possível.

O entrevistador deve sentir-se à vontade com as perguntas, sem demonstrar constrangimento em indagá-las.

 Fazer as questões exatamente da forma como elas estão formuladas

Caso o sujeito não entenda a pergunta, repita a questão da mesma forma, sem enfatizar ou omitir partes ou palavras específicas. Se mesmo assim ele não entender, peça que ele responda de acordo com o que ele conseguiu compreender.

 Não deixar que o indivíduo veja as questões e respostas

 Não encorajar conversas que não tenham relação com a entrevista

Se o indivíduo começar a divagar, responda friamente (por exemplo, dizendo “sim” ou “não”, ou com um aceno de cabeça), interrompa educadamente e volte para a entrevista. Formas educadas de interrupção seriam, por exemplo:

“Isto me parece bastante interessante, mas eu preciso perguntar se...”

“Eu entendo o que você quer dizer, mas devo repetir a última questão...”

5. Mantendo a boa relação com o Indivíduo

Durante o recordatório é importante manter uma relação de confiança para com o indivíduo. Assegure-o de que ele pode falar livremente, enfatizando que as respostas são confidenciais, o estudo é impessoal e que não há intenção de julgá-lo. Nos casos em que o indivíduo se recusar a falar, sua vontade deve ser respeitada. Anote no formulário que o sujeito não quis fornecer tal informação e prossiga com o resto da entrevista.

Observação

☞ Fique atento aos sinais que o indivíduo dá durante a entrevista. Tapsell e col. (2000) observaram que, quando o sujeito começa a fazer elaborações, contar histórias, hesitar, dar explicações, fazer pausas e dar risadas, provavelmente é porque o tópico em questão envolve algo que ele sente dificuldade em relatar. Nestes momentos, novamente explique o caráter científico da entrevista e tente fazer com que ele se sinta à vontade.

6. Conduzindo o Recordatório Alimentar de 24 horas

O recordatório alimentar engloba uma sequência de cinco passos, cuja ordem não pode ser alterada.

1º passo – Listagem Rápida

Nesta etapa, o indivíduo deve falar sem ser interrompido pelo entrevistador. Ele deve listar todos os alimentos e bebidas que consumiu no dia anterior, juntamente com o horário em que os alimentos foram consumidos. A única interrupção que o entrevistador pode fazer é para questionar o horário, caso o sujeito esqueça de mencioná-lo. Se ele não recordar o horário exato, anote o período no qual o alimento foi consumido (por ex.: várias xícaras de café durante a tarde).

2º passo – Revisão da Listagem Rápida

Durante o relato do indivíduo, o entrevistador deve anotar os horários na **coluna 1** do formulário e os alimentos e bebidas na **coluna 4**. Cada alimento ou bebida deve ser registrado em uma linha separada.

Assim que o sujeito terminar sua listagem, o entrevistador deve lê-la e perguntar "*Há algo mais que o Sr.(a) se lembre?*".

3º passo – Questionamentos dos nomes das refeições

O entrevistador deve questionar os nomes das refeições, isto é, se aquela ocasião de alimentação constituiu um café da manhã, almoço, lanche da tarde etc. Não se deve perguntar “*Isto foi seu café da manhã?*” e sim “***Qual nome você daria a esta refeição?***”. Os entrevistados normalmente categorizam suas ocasiões em café da manhã, almoço, jantar e lanches. Cabe ao entrevistador registrar tais nomes de forma apropriada entre café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, ceia noturna e lanche da madrugada. A ceia noturna compreende os lanches feitos após o jantar até a meia-noite. Os lanches consumidos entre a meia-noite e o café da manhã constituem lanches da madrugada. Os dados deverão ser registrados na **coluna 2**.

4º passo – Ciclo de Detalhamento

Nele, o entrevistador coletará mais informações sobre aquilo que foi ingerido. Tais informações deverão ser anotadas na coluna 5.

As informações extras que serão coletadas variam de acordo com cada alimento, mas de forma geral pode-se dividi-las em tipo, sabor, forma (crua, enlatada, congelada etc), procedência (caseira, industrializada, comercial), marca e forma de preparação (cozida, refogada, frita etc).

Além destas, deve-se coletar se o alimento consumido sofreu adição de outro alimento. Um exemplo comum de alimento adicional é a manteiga espalhada no pão francês. Muito frequentemente, os sujeitos relatam que ingeriram pão francês no café da manhã, mas se esquecem de relatar o que passaram neste pão, o que pode ser, por exemplo, manteiga. Neste caso, cabe ao entrevistador questionar sobre as adições, porém isto deve ser feito de maneira neutra. Assim, em vez de perguntar “Você passou manteiga no pão?”, o entrevistador deve perguntar “Você adicionou algo ao pão?”.

Caso o sujeito não compreenda a pergunta, ela pode ser reformulada para “Você colocou algo neste alimento antes de comê-lo?”. Um exemplo claro, e

comum, de questionamento sobre adições enviesado é "Você colocou açúcar no café?". Neste caso, a forma correta seria "***Você adicionou algo ao café?***". Deve-se ressaltar que o alimento adicionado deve ser registrado em uma linha separada da coluna 4 e deve ser conduzido um ciclo de detalhamento específico para ele.

A técnica pela qual o ciclo de detalhamento é conduzido é chamada em inglês de "probe", que pode ser traduzida como "cutucar". Por meio dela, são obtidas informações que normalmente os sujeitos não relatariam espontaneamente. Desta forma, ela é usada quando a resposta dada não é significativa ou completa.

Tipos de "probing"

- Expressão de interesse e compreensão: Falar "sim", "hum-hum", ou simplesmente acenar a cabeça.
- Pausa de expectativa: Ficar em silêncio quando você deseja que o sujeito perceba que você sabe que ele começou a falar, mas que há mais a ser dito ainda (o contato visual é muito importante neste momento).
- Repetir a questão: Esta estratégia deve ser usada quando parece que o indivíduo não entendeu a pergunta; quando ele interpreta a questão de forma equivocada ou ainda quando ele se afasta da questão.
- Repetir a resposta dada: Permite que o indivíduo revise sua resposta e dê mais detalhes, ou então, clarifique-a.
- Questões neutras: São usadas quando o indivíduo começa a falar sobre um tópico e logo desvia dele. Normalmente, isto é feito quando há algum envolvimento emocional com a resposta. Em tais situações, é melhor recorrer a "probes" neutros, 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 que vão inquirir a respeito das características dos alimentos: tipo, sabor, forma, procedência, marca, forma de preparação e adições. A questão nunca deve sugerir uma resposta.

É recomendado que o entrevistador não aceite um "não sei" prontamente e, sim, tente entender o motivo desta resposta. Ela pode ser dada porque o sujeito não entendeu a pergunta, ou porque ele se sente constrangido em respondê-la. Ou então, o indivíduo pode realmente não saber a resposta da pergunta.

No final do ciclo de detalhamento de cada alimento, quando as informações da coluna 5 foram obtidas, deve-se questionar quais foram as quantidades ingeridas. Assim que se termina de coletar os dados de um alimento, deve-se perguntar qual foi a quantidade ingerida. Não é recomendado terminar o ciclo de detalhamento de todos os alimentos para depois questionar a quantidade de cada um deles.

Deve-se aproveitar o momento em que o sujeito está concentrado em descrever o consumo daquele alimento específico.

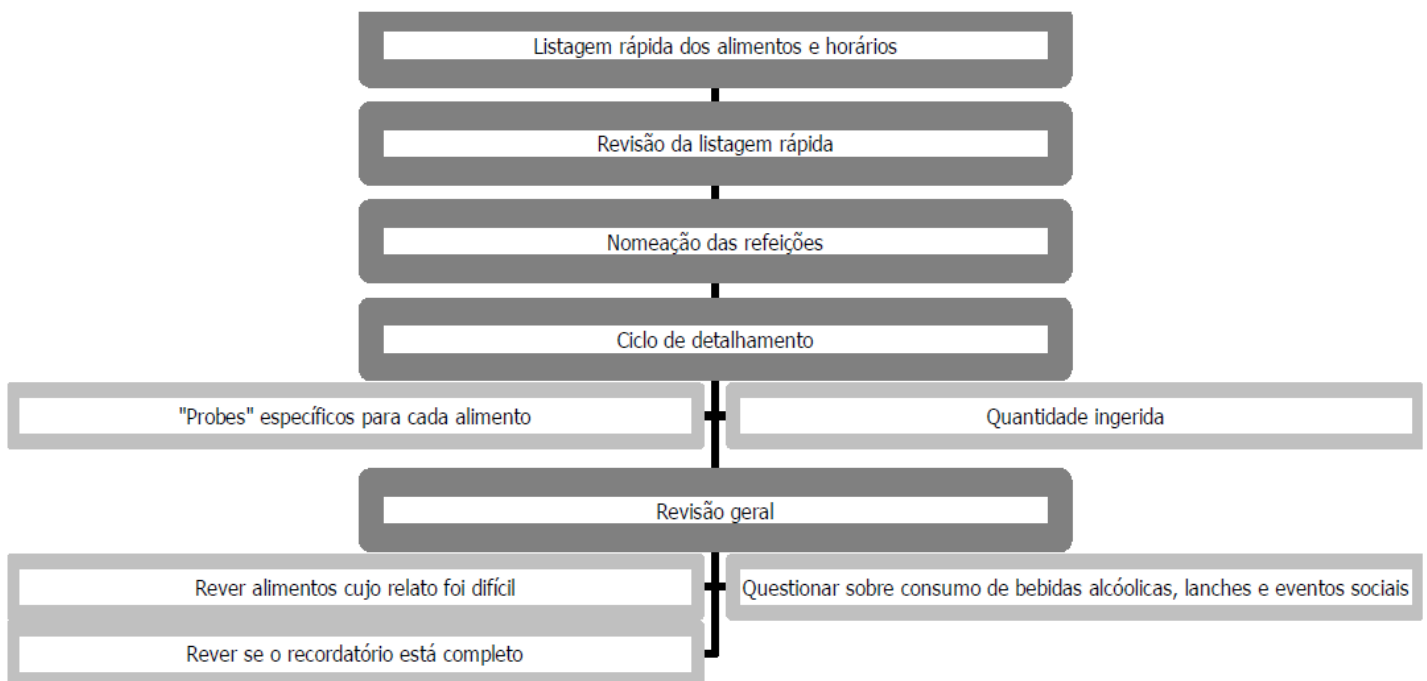
5º Passo – Revisão

Finalmente, quando os detalhes e a quantidade de cada alimento ingerido tiverem sido coletados, deve-se revisar o recordatório com o entrevistado. Como repassar a lista inteira de alimentos, com todos os detalhes e quantidades, pode ser muito exaustivo para o sujeito e consumir muito tempo, o entrevistador deve-se concentrar em fazer perguntas estratégicas. Ele deve revisar aqueles alimentos que foram mais difíceis de serem relatados,

tanto do ponto de vista cognitivo quanto emocional. Este é o momento em que o entrevistador deve rapidamente revisar o formulário para verificar se ele deixou de coletar alguma informação relevante.

A **figura 1** resume os cinco passos do recordatório.

Figura 1 – Cinco passos do recordatório alimentar de 24 horas



6.1 Coleta e Registro da Quantidade Ingerida

A quantidade que foi ingerida de cada alimento deve ser registrada na coluna 6, sendo que cada linha deve ser usada para registrar a quantidade de um só alimento.

O sujeito pode fornecer a informação de qual foi a quantidade ingerida em peso, volume, unidade e dimensões, sendo que estas duas últimas geralmente são usadas juntas. Durante todo o processo, o entrevistador contará com instrumento de auxílio à quantificação: fotos de utensílios e porções alimentares (provenientes do livro "Registro Fotográfico para Inquéritos Dietéticos"). A quantificação por unidades é recomendada. Neste caso, o indivíduo relata quanto daquela unidade ele ingeriu, por exemplo, quantas fatias, filés, postas, barras, hambúrgueres, pedaços, bolas, cubos, folhas, ou até mesmo unidades em si (ex.: 3 maçãs). Sempre que se usar este recurso, o entrevistador deve perguntar qual era o tamanho da unidade, isto é, se ela era pequena, média ou grande.

A forma mais frequente de quantificação por volume é o uso de medidas caseiras, como colheres, conchas, escumadeiras, copos, xícaras, canecas, tigelas, garrafas e latas. Quando alguma delas é usada, deve-se especificar seu tipo, como por exemplo, colher de servir, colher de sopa, colher de sobremesa, colher de chá e colher de café.

O entrevistador também deve perguntar sobre o nível da medida, como por exemplo, se o copo estava cheio ou a colher estava rasa.

O entrevistador deve estar atento à quantificação de alimentos amorfos (como óleo, azeite, sorvete e molhos), pois alguns estudos mostram que estes são os alimentos que os sujeitos têm maior dificuldade de quantificar (Venter et al., 2000; Weber et al., 1997; Howat et al., 1994; Yuhas et al., 1989). Neste momento, os auxílios visuais são bastante úteis.

7. Finalizando o recordatório alimentar de 24 horas

Ao terminar o recordatório, o entrevistador deve deixar o sujeito com a impressão de que participaram de algo importante e interessante. Para isso, agradeça-o pela participação, mencione que aquela contribuição foi muito relevante para o estudo e se disponha a esclarecer suas dúvidas.

8. Lista de Probes

- Açúcares e mel

Tipo (ex.: açúcar refinado, açúcar mascavo, açúcar cristal, mel puro).

- Batata, cará, mandioca e polenta

Tipo (ex.: batata inglesa, batata doce);

Forma de preparação (ex.: cozida, frita, assada, gratinada, purê, sauté);

Procedência: caseira, comercial*, industrializada. Se industrializada, qual era a marca?

Adições (ex.: batata assada com requeijão e bacon).

- Bebidas

- Leite

De quê (ex.: vaca, cabra, soja);

Líquido ou em pó?

Integral, semi-desnatado ou desnatado?

Marca;

Adições (ex.: achocolatado, café, açúcar).

- Café

Tipo (coado, expresso, capuccino);

Adições (ex.: açúcar, leite, chantily).

- Chá
 - Tipo (ex.: camomila, mate, morango);
 - Procedência: caseiro, comercial ou industrializado. Se industrializado, era em pó ou pronto para beber? Qual era a marca?
 - Adições (ex.: açúcar, mel, leite).

- Sucos
 - Sabor (ex.: laranja, limão, acerola);
 - Natural ou industrializado? Se natural, feito com a fruta in natura ou com a polpa congelada? Se industrializado, era em pó, concentrado ou pronto para beber (engarrafado ou enlatado)? Se era em pó ou concentrado, foi preparado conforme as instruções da embalagem? Qual era a marca?
 - Adições (ex.: mel, açúcar).

- Refrigerantes, isotônicos e energéticos
 - Tipo e marca (ex.: guaraná da marca Fênix);
 - Normal ou diet/light?

- Milk-shakes ou vitaminas
 - Procedência: caseiro ou comercial*? Se comercial, qual era o sabor? Se caseiro, descrever os ingredientes com os respectivos "probes" (ex.: leite, frutas, sorvete, caldas).

- Substitutos alimentares
 - Tipo: pronto para beber ou em pó? Se em pó, com o que e como foi preparado?
 - Sabor;
 - Marca.

- Cerveja

Tipo (ex.: clara, escura, light, não-alcóolica);

Marca.

- Vinho

Tipo (ex.: rosé, branco, tinto, espumante).

- Coquetéis

Procedência: caseiro ou comercial? Se caseiro, descrever todos os ingredientes. Se comercial, fornecer o nome com o máximo de descrição possível (ex.: caipirinha de vodca com limão).

- Licor

Sabor

Marca (ex.: licor de nozes marca Martin).

- Outras bebidas

Tipo (ex.: uísque, gim, vodca, vermouth).

• Biscoitos

Tipo (ex.: cream-cracker, rosquinha, biscoito recheado, biscoito waffer);

Sabor (incluindo o recheio) (ex.: sequilho de coco, aveia e mel, biscoito de chocolate recheado com chocolate);

Procedência: caseiro, comercial, industrializado (perguntar a marca).

• Bolos e tortas

Tipo (ex.: brownie de chocolate, bolo de cenoura, torta de banana);

Recheios e coberturas (ex.: bolo de laranja com glacê, bolo de chocolate recheado com brigadeiro);

Procedência: caseiro, comercial*, industrializado (perguntar a marca);

Caso seja um produto industrializado do tipo "mistura para bolo", perguntar se foifeito conforme as instruções da embalagem.

- Carne bovina ou suína

Corte (ex.: costela, filé mignon, patinho). Se for uma víscera, especificar qual (ex.: língua, fígado);

Com ou sem osso?

Com ou sem capa de gordura?

Como foi preparada (ex.: frita, ensopada, cozida, assada, grelhada, empanada)?

Se for uma preparação à base de carne, descreva-a (ex.: bolo de carne feito com patinho, recheado com presunto gordo, azeitonas verdes e queijo mussarela);

Adições (ex.: molho madeira, molho de pimenta).

- Cereais e grãos

Qual foi consumido (ex.: feijão, arroz, milho);

Tipo (ex.: no caso do arroz: branco, integral, selvagem, parbolizado etc. No caso do feijão: carioca, preto, verde, fradinho, de corda, branco etc.);

Forma de preparação (no caso do feijão, perguntar se houve adição de alguma forma de carne durante a preparação, como paio ou toucinho);

Adições (ex.: margarina no milho).

- Cereais do tipo farelo, farinhas e flocos

Tipo (ex.: aveia, trigo);

Forma (ex.: flocos de aveia, farinha de mandioca, farelo de trigo);

Marca;

Forma de consumo: cru ou cozidos? Se cozidos, qual foi a forma de preparação (ex.: mingau de aveia);

Adições (ex.: leite).

- Cereais matinais

Tipo (ex.: granola, flocos de milho);

Procedência: caseiro ou industrializado. Se for industrializado, qual era marca?

Adições (ex.: leite, açúcar, frutas).

- Cereais em barra

Tipo (sabores e coberturas, por exemplo, barra de frutas vermelhas coberta com chocolate);

Procedência: caseira ou industrializada. Se for industrializada, qual era marca?

- Chocolates, balas e chicletes

Tipo (ex.: chocolate ao leite, trufa de chocolate com licor de cereja, drops de hortelã, chiclete de tutti-frutti);

Marca.

- Condimentos

Tipo (ex.: catchup, mostarda, molho inglês, molho de soja, molho de pimenta).

Marca;

- Embutidos

- Salsichas

De quê (ex.: porco, peru, frango)?

Enlatada, congelada ou a granel?

Marca;

Normal ou light/diet?

- "Frios"

Tipo (ex.: presunto, peito de peru, mortadela, lombinho canadense);

Marca;

Normal ou light/diet?

Forma (fatias, cubos, pedaços).

- Frango

Corte (ex.: sobrecoxa, coxa, asa, peito) ou vísceras (ex.: coração, moela) ou partes industrializadas (ex.: nuggets, hambúrgueres). Caso seja industrializado, perguntar a marca.

Com ou sem osso?

Com ou sem pele?

Forma de preparação (ex.: cozido, ensopado, frito, empanado, assado, grelhado;

Adições (ex.: molhos).

9. Referências Bibliográficas

Conway JM, Ingwersen LA, Vinyard BT, Moshfegh AJ. Effectiveness of the US Department of Agriculture 5-step multiple-pass method in assessing food intake in obese and nonobese women. *Am J Clin Nutr.* 2003; 77: 1171-8.

Fisberg RM, Villar BS. Manual de receitas e medidas caseiras para cálculo de inquéritos alimentares. São Paulo: Signus, 2002.

Ministério da Saúde. Instituto de Alimentação e Nutrição. Secretaria de Programas Especiais. Registro Fotográfico para Inquéritos Dietéticos – Utensílios e Porções. NEPA – UNICAMP e FANUT – UFG: Goiânia, 1996.

Howat PM, Mohan R, Champagne C, Monlezun C, Wozniak P, Bray GA. Validity and reliability of reported dietary data. *J Am Diet Assoc.* 1994; 94: 169-73.

Johnson RK, Driscoli P, Goran MI. Comparison of multiple-pass 24-hour recall estimates of energy intake with total energy expenditure determined by the doubly labeled water method in young children. *J Am Diet Assoc.* 1996; 96: 1140-4.

Jonnalagadda SS, Mitchell DC, Smiciklas-Wright H, Meaker KB, Van Heel N, Karmally W, Ershow AG, Kris-Etherton PM. Accuracy of energy intake data estimated by a multiple-pass, 24-hour dietary recall technique. *J Am Diet Assoc.* 2000; 100: 303-8.

Nutrition Coordinating Center. NHANES-III Dietary Interviewer's Manual. Rockville: Nutrition Coordinating Center, 1992.

Philippi ST. Manual de utilização do Rec 24h. Centro de Atendimento Nutricional – CLINUT/ Centro de Saúde Geraldo Paula Souza/FSP/USP. São Paulo, 2004.

Philippi ST, Szarfarc SC, Latterza AR. Virtual Nutri [software], versão 1.0 para Windows. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública/USP, 1996.

Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. Segunda Edição. Rio de Janeiro: Grupo de nutrição materno-infantil, 1994.

Polacow VO, Scagliusi FB, Artioli GG, Benatti FB, Lancha Jr AH. Development and testing of a Brazilian portion size measurement aid. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2004a (submetido).

Polacow VO, Scagliusi FB, Artioli GG, Benatti FB, Lancha Jr AH. Why it is so hard to self-report food intake? Evidence from focus groups. *Canadian Journal of Dietetic Practice*, 2004b (submetido).

Poppitt SD, Swann D, Black AE, Prentice AM. Assessment of selective under-reporting of food intake by both obese and non-obese women in a metabolic facility. *Int J Obes Relat Metabol Disord.* 1998; 22: 303-11.

Scagliusi FB, Lancha Jr AH. Subnotificação da ingestão energética na avaliação do consumo alimentar. *Revista de Nutrição*. 2003; 16: 471-81.

Scagliusi FB, Polacow VO, Artioli GG, Benatti FB, Lancha Jr AH. Selective underreporting of energy intake in women: magnitude, determinants, and effect of training. *J Am Diet Assoc*. 2003; 103: 1306-13.

Scagliusi FB, Polacow VO, Lancha Jr AH. Cartilha de alimentos e medidas caseiras. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte/USP, 2001.

Subar AF, Thompson FE, Smith AF, Jobe JB, Ziegler RG, Potischman N, Schatzkin A, Hartman A, Swanson C, Kruse L, Hayes RB, Lewis DR, Harlan LC. Improving food frequency questionnaires: A qualitative approach using cognitive interviewing. *J Am Diet Assoc*. 1995; 95: 781-8.

Tapsell LC, Brenninger V, Barnard J. Applying conversation analysis to foster accurate reporting in the diet history interview. *J Am Diet Assoc*. 2000; 100: 818-24.

Tomita LY, Cardoso MA. Relação de medidas caseiras, composição química e receitas de alimentos nipo-brasileiros. Segunda Edição. São Paulo: Metha, 2002.

USDA – United States Department of Agriculture. What we eat in America. Food Instruction Booklet. Rockville: Westat, 1997.

Venter CS, MacIntyre EU, Vorster HH. The development and testing of a food portion photograph book for use in an African population. *J Hum Nutr Dietet*. 2000; 13: 205-18.

Weber JL, Tinsley AM, Houtkooper LB, Lohman TG. Multimethod training increases portion-size estimation accuracy. *J Am Diet Assoc*. 1997; 97: 176-9.

Yuhas JÁ, Bolland JE, Bolland TW. The impact of training, food type, gender and container size on the estimation of food portion sizes. *J Am Diet Assoc*. 1989; 89: 1473-7.