

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MONTES CLAROS–UNIMONTES

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde - PPGCS

**IMPACTO DE DIFERENTES TIPOS DE INTERVENÇÕES NÃO
FARMACOLÓGICAS NA SAÚDE DE MULHERES CLIMATÉRICAS:
ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO**

Montes Claros/MG
Junho - 2024

RESUMO

As mulheres no climatério enfrentam diversas condições de saúde que impactam significativamente sua qualidade de vida. Nesse cenário, a atenção primária à saúde desempenha um papel crucial ao possibilitar um acompanhamento contínuo e de longo prazo. Contudo, é comum que a abordagem adotada na APS priorize o tratamento farmacológico, deixando de lado estratégias não farmacológicas igualmente eficazes. Assim, este estudo terá como objetivo avaliar o impacto de diferentes tipos de intervenções não farmacológicas sistematizadas sobre a capacidade funcional, perfil antropométrico, sintomas menopausais, parâmetros clínicos e/ou bioquímicos em mulheres climatéricas assistidas na atenção primária à saúde da cidade de Montes Claros – Minas Gerais. Trata-se de um ensaio clínico randomizado, controlado, de grupos paralelos, a ser realizado durante 16 semanas. Serão realizados três programas de intervenção não farmacológica: programa de exercícios físicos multicomponentes, aulas de *Zumba* e *coaching* em saúde. O programa de exercícios físicos multicomponentes constituirá em três intervenções semanais com duração de 50 minutos. As aulas de *Zumba* constituirá em três intervenções semanais com duração de 55 a 60 minutos. O programa de intervenção de *coaching* em saúde constituirá de sessões quinzenais com duração de 30 a 45 minutos cada. As voluntárias deverão assinar o termo de consentimento livre e esclarecido para participação na pesquisa, obedecendo aos preceitos éticos da resolução 466/2012. Serão realizadas avaliações da capacidade funcional, perfil antropométrico, sintomas da menopausa e parâmetros clínicos e/ou bioquímicos das mulheres climatéricas antes e após as intervenções. Espera-se com este estudo fortalecer as evidências dos benefícios de programas de intervenções não farmacológicas e observar os efeitos protetores dessas intervenções na saúde mulheres climatéricas.

Palavra-chave: Intervenções não farmacológicas, Saúde da mulher, Climatério, Estratégia da saúde da Família.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 OBJETIVOS.....	7
2.1 Objetivo Geral.....	7
2.2 Objetivos Específicos.....	7
3 METODOLOGIA.....	8
3.1 Delineamento do estudo.....	8
3.2 Caracterização do local do estudo.....	8
3.3 População e amostra.....	8
3.3.1 Critérios de inclusão e exclusão.....	9
3.4 Intervenções.....	9
3.5.1 Grupo 1- Programa de exercícios físicos multicomponentes.....	9
3.4.2 Grupo 2- Aulas de Zumba.....	10
3.4.3 Grupo 3- Coaching em saúde.....	10
3.4.4 Grupo Controle.....	10
3.5 Procedimentos e instrumentos.....	11
3.6 Análise dos dados.....	12
3.7 Ética da pesquisa.....	13
4 CRONOGRAMA DE TRABALHO.....	14
5 ORÇAMENTO.....	15
REFERÊNCIAS.....	16
ANEXOS.....	18

1 INTRODUÇÃO

O climatério é a fase da vida da mulher que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo, sendo marcado pela menopausa, definida como a última menstruação e identificada retrospectivamente após 12 meses consecutivos de amenorreia (SPG, 2016). A pós-menopausa inicia-se um ano após a menopausa e pode ser dividida em fase precoce, que se estende até seis anos após o último ciclo menstrual, e fase tardia, correspondente aos anos subsequentes (SPG, 2016).

Durante o climatério, ocorrem importantes alterações hormonais, caracterizadas pelo hipoestrogenismo absoluto e hiperandrogenismo relativo, que promovem modificações significativas na composição corporal feminina. Entre essas alterações, destaca-se a mudança no padrão de distribuição do tecido adiposo, com aumento do acúmulo de gordura abdominal e transição do padrão ginecoide para androide (Bracht *et al.*, 2019). Além disso, observa-se aumento do peso corporal e da massa gorda, fatores que contribuem para o agravamento do perfil metabólico nesse período (Darbandi *et al.*, 2020).

As alterações metabólicas associadas à pós-menopausa estão relacionadas ao aumento do risco global de doenças cardiovasculares, sendo frequentemente acompanhadas por dislipidemias, aumento da resistência insulínica e elevação da pressão arterial (FEBRASGO, 2019). Nesse contexto, destaca-se a obesidade sarcopênica, condição caracterizada pela coexistência de excesso de gordura corporal e redução da massa e/ou função muscular. Essa condição tem sido cada vez mais reconhecida como um importante problema de saúde pública, especialmente em mulheres no climatério, devido às alterações hormonais que favorecem simultaneamente o acúmulo de gordura visceral e a perda de massa muscular. A obesidade sarcopênica está associada a maior risco de incapacidade funcional, quedas, doenças cardiometabólicas e pior qualidade de vida, configurando-se como um relevante alvo para intervenções em saúde.

Diante desse cenário, o exercício físico tem sido amplamente reconhecido como uma estratégia terapêutica não farmacológica eficaz para mulheres no climatério. Evidências demonstram que a prática regular de atividade física contribui para a redução do tecido adiposo visceral, diminuição da circunferência abdominal e redução do risco cardiovascular (Novais *et al.*, 2017; Lavoie *et al.*, 2013). Além disso, o exercício físico promove aumento do gasto energético diário, melhora do condicionamento físico e manutenção ou ganho de massa muscular, sendo fundamental na prevenção e no manejo da obesidade sarcopênica (Miller *et al.*, 2018). Apesar desses benefícios, estudos nacionais indicam elevada prevalência de sedentarismo ou níveis insuficientes de atividade física entre mulheres climatéricas (Lima *et al.*, 2019).

No Brasil, o incentivo à prática de atividade física no âmbito da saúde pública ganhou maior destaque com a implementação da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), que incorporou a atividade física como uma das prioridades para a melhoria das condições de saúde da população.

Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS) apresenta grande potencial para a promoção de intervenções não farmacológicas, uma vez que possibilita o acompanhamento longitudinal dos indivíduos e a atuação direta sobre fatores comportamentais e estilo de vida, de forma contextualizada e próxima à realidade das comunidades (Silva *et al.*, 2021; Gusso, 2019).

Entretanto, observa-se que a abordagem tradicional na APS ainda é predominantemente centrada no tratamento farmacológico, muitas vezes em detrimento de estratégias não farmacológicas que apresentam evidências consistentes de eficácia. Intervenções como programas de exercícios físicos multicomponentes (Caldas *et al.*, 2019; Baena-García *et al.*, 2022), técnicas de coaching em saúde (Shokri-Ghadikolaei *et al.*, 2022) e programas estruturados como a *Zumba* (Lahiani *et al.*, 2023) têm demonstrado potencial para melhorar a capacidade funcional, reduzir sintomas menopausais e promover melhorias no perfil antropométrico, clínico e funcional de mulheres climatéricas.

Apesar dos resultados promissores, ainda existem lacunas na literatura quanto à eficácia dessas intervenções quando sistematizadas e implementadas no contexto da APS, especialmente em cenários com limitações estruturais e de recursos. A compreensão dos efeitos dessas estratégias em condições reais de aplicação pode fornecer subsídios relevantes para o fortalecimento de políticas públicas e para a implementação de programas mais efetivos e sustentáveis, com potencial impacto na prevenção e no manejo da obesidade sarcopênica e de outras condições associadas ao climatério.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Avaliar o impacto de diferentes tipos de intervenções não farmacológicas sistematizadas sobre a capacidade funcional, perfil antropométrico, sintomas menopausais, parâmetros clínicos e/ou bioquímicos em mulheres climatéricas assistidas na atenção primária à saúde da cidade de Montes Claros –Minas Gerais.

2.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar o perfil sociodemográfico e ocupacional de mulheres climatéricas assistidas na atenção primária à saúde da cidade de Montes Claros, Minas Gerais.
- Caracterizar a composição corporal, capacidade funcional, sintomas da menopausa, parâmetros clínicos e/ou bioquímicos das mulheres climatéricas antes e após as intervenções não farmacológicas sistematizadas.
- Avaliar o impacto de um programa de exercícios físicos multicomponentes sobre a capacidade funcional, composição corporal, sintomas da menopausa, saúde bucal, parâmetros clínicos e/ou bioquímicos das mulheres climatéricas antes e após a intervenção em mulheres climatéricas assistidas na atenção primária à saúde.
- Avaliar o impacto de um programa estruturado de zumba sobre a capacidade funcional, composição corporal, sintomas da menopausa, saúde bucal, parâmetros clínicos e bioquímicos das mulheres climatéricas antes e após a intervenção em mulheres climatéricas assistidas na atenção primária à saúde.
- Avaliar o impacto do coaching em saúde sobre a capacidade funcional, composição corporal, sintomas da menopausa, saúde bucal, parâmetros clínicos e bioquímicos das mulheres climatéricas antes e após a intervenção em mulheres climatéricas assistidas na atenção primária à saúde.
- Estimular a adoção de medidas não farmacológicas por meio da elaboração e disseminação de materiais educativos específicos para a população assistida na APS.
- Capacitar os profissionais de saúde atuantes na APS para implantação das intervenções não farmacológicas sistematizadas direcionadas às mulheres climatéricas.

3 METODOLOGIA

3.1 Delineamento do estudo

Trata-se de um ensaio clínico randomizado, controlado, de grupos paralelos, conduzido com mulheres em período do climatério, com duração de 16 semanas, no qual as participantes serão alocadas aleatoriamente para diferentes grupos de intervenção não farmacológica e grupos de comparação, com avaliação de desfechos clínicos, funcionais e psicossociais.

3.2 Caracterização do local do estudo

A pesquisa será realizada nas unidades de Estratégia Saúde da Família (ESF) da área urbana da cidade de Montes Claros/MG. A cidade está localizada na região norte do estado de Minas Gerais e, conforme o recenseamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Montes Claros apresenta uma população residente estimada no ano de 2017 de 402.027 habitantes (IBGE, 2017).

3.3 População e amostra

O estudo será conduzido com mulheres climatéricas acompanhadas por equipes da Atenção Primária à Saúde do município de Montes Claros, Minas Gerais, abrangendo um universo de 86 Unidades de Saúde da Família (USF) e 168 equipes de Saúde da Família, responsáveis pelo acompanhamento de aproximadamente 54.964 mulheres cadastradas.

Para operacionalização do recrutamento, as USF serão selecionadas por amostragem aleatória simples, a partir de listagem oficial fornecida pela Secretaria Municipal de Saúde. O sorteio das unidades será realizado por meio de ferramenta computacional de geração de números aleatórios, garantindo igual probabilidade de seleção entre as unidades elegíveis. O número de USF incluídas será definido de forma progressiva, conforme a necessidade de recrutamento para alcance do tamanho amostral estabelecido.

Após a seleção das unidades, será realizado o levantamento das mulheres elegíveis em cada USF, sendo a seleção das participantes conduzida por amostragem aleatória simples a partir das listas de cadastramento das ESF, respeitando os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos.

O tamanho da amostra foi previamente calculado considerando nível de significância de 5% ($\alpha=0,05$), poder estatístico de 80% e diferença mínima detectável de 25% nos escores dos sintomas climatéricos, utilizando teste bicaudal e análise por ANOVA de duas vias. Com base nesses

parâmetros, estimou-se a necessidade de 56 participantes por grupo. Considerando o delineamento com três grupos de intervenção e um grupo controle único, o estudo contará com um total de 224 participantes. Foi acrescido um percentual de 15% para compensação de possíveis perdas e recusas.

Após o recrutamento e avaliação inicial, as participantes serão alocadas aleatoriamente em diferentes grupos de intervenção não farmacológica e grupos de comparação, por meio de sequência aleatória gerada por computador. A randomização será conduzida por pesquisador independente, não envolvido nas etapas de recrutamento e avaliação, assegurando sigilo da alocação e minimização de vieses.

3.3.1 Critérios de inclusão e exclusão

Serão incluídas no estudo, mulheres em fase de climatério com idade entre 45 e 70 anos; atendidas pela atenção primária à saúde do município de Montes Claros, MG; aptas à prática de atividade física mediante apresentação de atestado médico. Serão excluídas, mulheres com limitações físicas ou cognitivas que impeçam a participação nas intervenções propostas; doenças cardiovasculares, respiratórias ou musculoesqueléticas descompensadas que impossibilitem a prática de exercício físico; participação em outro programa estruturado de exercício físico durante o período do estudo; não realização das avaliações iniciais do estudo.

3.4 Intervenções

O estudo compreenderá três modelos de intervenção não farmacológica, conduzidos ao longo de 16 semanas, além de um grupo controle.

3.5.1 Grupo 1- Programa de exercícios físicos multicomponentes

O programa de exercícios físicos multicomponente será realizado com frequência de três sessões semanais, com duração de 50 minutos cada. As sessões serão estruturadas em três momentos: aquecimento inicial de cinco minutos; parte principal composta por 40 minutos de circuito com quatro estações multicomponente, sendo elas capacidade aeróbia, resistência muscular, agilidade e equilíbrio dinâmico e flexibilidade, com duração de 10 minutos cada estação; e, por fim, cinco minutos de relaxamento.

Durante as sessões, as participantes serão orientadas a realizar o maior número de repetições possíveis em cada estação, respeitando o tempo estipulado e a percepção individual de esforço. As atividades serão supervisionadas por profissionais de educação física devidamente capacitados.

A progressão dos exercícios ocorrerá conforme o princípio da individualidade biológica, com aumento gradual da complexidade das atividades, respeitando a capacidade funcional das

participantes. O volume de treinamento será mantido em 10 minutos por estação, com intervalo mínimo de 24 horas entre as sessões.

3.4.2 Grupo 2- Aulas de Zumba

As aulas de zumba serão realizadas com frequência de três sessões semanais, com duração de 55 a 60 minutos cada. As sessões serão organizadas em três momentos: aquecimento inicial com duração de 7 a 10 minutos, composto por exercícios de mobilidade articular e ativação muscular; parte principal com aproximadamente 30 minutos de exercícios aeróbicos coreografados de alta intensidade, característicos do método, com estímulos intervalados sincronizados à música; e um bloco final voltado ao fortalecimento da musculatura do core, envolvendo exercícios para as regiões abdominal, lombar e pélvica, com foco na estabilidade, resistência muscular e controle postural.

A intensidade das sessões será ajustada de acordo com a capacidade funcional das participantes, respeitando o princípio da individualidade biológica. Todas as atividades serão supervisionadas por profissional de educação física devidamente capacitado.

3.4.3 Grupo 3- Coaching em saúde

A intervenção de coaching em saúde será composta por oito sessões quinzenais, com duração de 30 a 45 minutos cada, realizadas por profissionais interdisciplinares (médico, nutricionista, profissional de educação física, fisioterapeuta, psicólogo, fonoaudiólogo e cirurgião dentista) com formação em coaching.

As sessões presenciais abordarão temas relacionados às mudanças decorrentes do climatério, incluindo estratégias para redução de comportamentos não saudáveis, promoção de hábitos alimentares adequados, controle do peso corporal, manejo do estresse e das doenças crônicas, monitoramento dos sintomas da menopausa e incentivo à prática de atividade física.

Serão utilizadas estratégias baseadas no método de coaching, com foco no estabelecimento de metas, desenvolvimento de planos de ação individualizados e fortalecimento da autonomia das participantes. Além disso, serão fornecidas orientações médicas para o manejo dos sintomas climatéricos, especialmente ondas de calor, apoio à tomada de decisão terapêutica e suporte emocional.

3.4.4 Grupo Controle

O grupo controle será orientado a manter seus hábitos habituais durante o período do estudo, não sendo submetido a intervenções estruturadas. Como estratégia ética, será disponibilizado material educativo contendo orientações gerais sobre saúde e estilo de vida,

sem acompanhamento sistematizado ou supervisão profissional, caracterizando cuidado usual.

Ao término do período de intervenção, será oferecida às participantes do grupo controle a oportunidade de inclusão em programa de exercícios físicos supervisionado. Essas participantes serão avaliadas clínica e laboratorialmente antes e após a participação no programa.

3.5 Procedimentos e instrumentos

Serão utilizados instrumentos padronizados para a coleta de dados, por meio de questionário estruturado composto por oito dimensões: aspectos sociodemográficos e ocupacionais, características gineco-obstétricas, comportamentais, clínicas, alimentares, nível de atividade física, saúde mental e qualidade de vida. Para a avaliação dessas dimensões, serão utilizados instrumentos validados, incluindo o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ – versão curta), o *International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form* (ICIQ-SF), a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (EADS-21), o *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI-BR), o *Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire* (MENQOL), a *Menopause Rating Scale* (MRS), o Quociente Sexual – Versão Feminina (QS-F), Oral Health Impact Profile-14 (OHIP-14) e a *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC-10Br), entre outros instrumentos complementares.

A aplicação dos questionários será realizada presencialmente nas unidades das Estratégias de Saúde da Família (ESF), em ambiente reservado que garanta privacidade e conforto às participantes. A coleta será conduzida por profissionais de saúde previamente treinados e capacitados para padronização dos procedimentos, leitura adequada dos instrumentos e esclarecimento de eventuais dúvidas, respeitando as particularidades socioculturais e o nível de escolaridade das participantes. Os questionários serão aplicados na forma de entrevista, de modo a assegurar a compreensão das questões e a fidedignidade das respostas.

A composição corporal será avaliada por meio de bioimpedância elétrica 270S, permitindo a análise de massa gorda, massa magra e indicadores antropométricos. Para a realização da bioimpedância elétrica, serão seguidas rigorosamente as recomendações de padronização previamente estabelecidas, a fim de garantir a acurácia das medidas. As participantes serão orientadas a não ingerir bebidas alcoólicas, café ou chá nas horas que antecedem o exame, bem como a não realizar atividade física no mesmo período. Além disso, deverão estar em condições adequadas de hidratação e repouso no momento da avaliação. Todas as participantes selecionadas serão previamente informadas quanto às orientações necessárias por meio dos Agentes Comunitários de Saúde, garantindo adequada preparação para a coleta dos dados.

A avaliação funcional e cardiovascular incluirá a realização de espirometria e a mensuração da velocidade de onda de pulso (VOP), importante marcador de rigidez arterial e risco cardiovascular. A avaliação da rigidez arterial será realizada por meio da mensuração da VOP, utilizando equipamento validado e apropriado para uso clínico. As medidas serão obtidas com a participante em posição supina, após período mínimo de repouso de 5 a 10 minutos, em ambiente silencioso e com temperatura controlada. Serão respeitadas as recomendações prévias, incluindo a não ingestão de bebidas alcoólicas, cafeína ou estimulantes nas horas que antecedem o exame, bem como a ausência de prática de atividade física intensa no dia da avaliação. A aferição será realizada por profissional previamente treinado, seguindo protocolo padronizado, com registro automático dos valores, sendo considerada a média das medidas válidas para análise.

A função pulmonar será avaliada por meio de espirometria, realizada com equipamento devidamente calibrado, de acordo com as diretrizes da *American Thoracic Society* (ATS) e da *European Respiratory Society* (ERS). O exame será conduzido por profissional capacitado, com a participante em posição sentada, utilizando clipe nasal e bocal descartável, sendo orientada quanto à execução adequada das manobras respiratórias. Serão realizadas, no mínimo, três manobras aceitáveis e reprodutíveis, sendo considerados para análise os melhores valores obtidos. As participantes serão previamente orientadas a evitar o consumo de álcool, cafeína e a prática de atividade física intensa antes do exame, garantindo maior confiabilidade dos resultados.

Os parâmetros bioquímicos serão obtidos por meio de coleta sanguínea após jejum, incluindo dosagem de glicose, triglicerídeos, lipoproteína de alta densidade (HDL) e lipoproteína de baixa densidade (LDL), com o objetivo de caracterizar o perfil metabólico das participantes. A coleta sanguínea será realizada seguindo rigorosamente as normas e boas práticas preconizadas para exames laboratoriais. As participantes serão orientadas a realizar jejum mínimo de 8 a 12 horas, evitando a ingestão de alimentos e bebidas (exceto água) nesse período, bem como a não consumir bebidas alcoólicas nas 24 horas anteriores e evitar a prática de atividade física intensa no dia anterior ao exame. Recomenda-se também manter a rotina habitual de sono e medicação, salvo orientações específicas da equipe de saúde.

A coleta será realizada por profissional habilitado, em ambiente adequado, utilizando materiais estéreis e técnicas assépticas, garantindo a segurança das participantes e a qualidade das amostras. Após a coleta, as amostras serão devidamente identificadas, acondicionadas e encaminhadas ao laboratório credenciado, seguindo os protocolos de transporte e armazenamento, assegurando a confiabilidade dos resultados.

3.6 Análise dos dados

A análise estatística será realizada com o programa SPSS versão 21, sendo considerado um grau de significância estatística de 5%. Os dados serão expressos em média $\pm$ desvio padrão (DP), sendo os valores médios das variáveis no pré-teste e as taxas de modificação ($[(\text{pós-teste} - \text{pré-teste}) / \text{pré-teste}] \times 100$) entre os dois grupos comparados pelo teste t de *Student* para amostras independentes.

3.7 Ética da pesquisa

As mulheres que concordarem em participar da pesquisa de forma voluntária assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo o objetivo do estudo, os procedimentos de avaliação, o caráter voluntário da participação e a isenção de responsabilidade por parte dos pesquisadores. Haverá o cuidado de preservar a identidade de todos os participantes do estudo.

O projeto de pesquisa será submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da FIPMOC/UNIFIPMOC, atendendo aos preceitos éticos estabelecidos para pesquisas com seres humanos. Além disso, o estudo será registrado no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBEC), em conformidade com as recomendações para transparência e rastreabilidade de estudos de intervenção.

5 ORÇAMENTO

ATIVIDADES	QUANTIDADE	VALOR UNITÁRIO (R\$)	CUSTO TOTAL (R\$)	JUSTIFICATIVA
Equipe de trabalho	20 Pessoas	-----	-----	Equipe de profissionais e acadêmicos (médico, nutricionista, profissional de educação física, fisioterapeuta, psicólogo, fonoaudiólogo e cirurgião dentista).
Material de Consumo				
Exames bioquímicos	-----	-----	-----	Recursos próprios.
Copias xerográficas	-----	-----	-----	-Termo de consentimento; -Formulários e dados clínicos
Equipamento				
Notebook	-----	-----	-----	Recursos próprios.
Balança de Bioimpedância	-----	-----	-----	Recursos próprios.
Fita Métrica	-----	-----	-----	Recursos próprios.
Dinamômetro	-----	-----	-----	Recursos próprios.
Equipamentos para os exercícios	-----	-----	-----	Recursos próprios.

REFERÊNCIAS

- BAENA-GARCÍA, L. et al. A 16-week multicomponent exercise training program improves menopause-related symptoms in middle-aged women: the FLAMENCO project randomized controlled trial. *Menopause*, v. 29, n. 5, p. 537-544, maio 2022.
- BRACHT, J. R. et al. The role of estrogens in the adipose tissue milieu. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 1461, n. 1, p. 127-143, 2019.
- CALDAS, L. R. R. et al. Dezesesseis semanas de treinamento físico multicomponente melhoram a resistência muscular, agilidade e equilíbrio dinâmico em idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 2, p. 150-156, 2019.
- DARBANDI, M. et al. Structural equation model analysis for the evaluation of factors associated with overweight and obesity in menopausal women in RaNCD cohort study. *Menopause*, v. 27, n. 2, p. 208-215, fev. 2020.
- FEBRASGO. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. *Manual de orientação do climatério*. São Paulo: FEBRASGO, 2019.
- GARBER, C. E. et al. American College of Sports Medicine position stand: quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.
- GUSSO, G.; LOPES, J. M. C. *Tratado de medicina de família e comunidade: princípios, formação e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- LAHIANI, M. et al. Effect of 12-week Zumba training on postural balance, lower limb strength, mood and quality of life in postmenopausal women. *Experimental Aging Research*, v. 50, n. 2, p. 171-189, 2023.
- LAVOIE, M.-E. et al. Synergistic associations of physical activity and diet quality on cardiometabolic risk factors in overweight and obese postmenopausal women. *British Journal of Nutrition*, v. 109, n. 4, p. 605-614, 2013.
- LIMA, D. F. et al. Nível de atividade física em mulheres climatéricas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 24, p. 1-8, 2019.
- MILLER, T. et al. Resistance training combined with diet decreases body fat while preserving lean mass independent of resting metabolic rate: a randomized trial. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, v. 28, p. 46-54, 2018.
- NOVAIS, I. P. et al. Effect of aerobic exercise training on cGMP levels and blood pressure in treated hypertensive postmenopausal women. *Motriz*, v. 23, n. 1, p. 1-6, 2017.
- RODRIGUES, R. D. Efeito do exercício físico nos parâmetros cardiometabólicos na pós-menopausa: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 22, n. 1, p. 1-16, 2019.
- SHOKRI-GHADIKOLAEI, A. et al. Effects of health coaching on menopausal symptoms in postmenopausal and perimenopausal women. *Menopause*, v. 29, n. 10, p. 1189-1195, out. 2022.

SILVA, A. G. et al. Avaliação de programas comunitários de atividade física no Brasil: uma revisão de escopo. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, p. 1-17, 2021.

SPG. Sociedade Portuguesa de Ginecologia. *Consenso nacional sobre menopausa*. 2016.

ANEXOS

ANEXO A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da Pesquisa: Eficácia de Intervenções Não Farmacológicas no Climatério: Ensaio Clínico Randomizado na Atenção Primária à Saúde

A senhora está sendo convidada a participar deste estudo, que tem como objetivo avaliar os efeitos de intervenções em saúde para mulheres no climatério atendidas na Atenção Primária à Saúde. Este projeto contribui para o fortalecimento da saúde das mulheres no climatério e para a qualificação das ações de cuidado oferecidas nos serviços públicos de saúde.

A participação é voluntária, e a senhora será incluída, por sorteio, em um dos grupos do estudo (aulas de Zumba, exercícios multicomponentes ou grupo controle). Todas as participantes realizarão avaliações antes e após o período de intervenção, incluindo questionários de saúde, avaliação bucal, testes físicos (equilíbrio, força e velocidade), exames de sangue (glicemia e colesterol), ecocardiograma, teste da respiração, avaliação da circulação (VOP) e avaliação da composição corporal (Bioimpedância).

Os riscos são mínimos, podendo ocorrer leve desconforto na coleta de sangue ou cansaço temporário durante os testes físicos. Caso necessário, a equipe estará preparada para prestar assistência.

A senhora terá acesso gratuito aos resultados dos exames realizados e receberá orientações sobre sua saúde. Todas as informações serão mantidas em sigilo, sendo utilizadas apenas para fins científicos, sem identificação do seu nome.

Durante a pesquisa poderão ser realizados registros fotográficos ou de imagem para fins acadêmicos e científicos. Essas imagens não conterão identificação nominal. Caso a senhora não autorize o uso de imagem, isso não impedirá sua participação na pesquisa.

A participação é voluntária, e a senhora poderá desistir a qualquer momento, sem prejuízo ao seu atendimento na Unidade de Saúde.

Declaro que fui informada sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios da pesquisa e concordo em participar de forma livre e esclarecida.

Nome da participante: _____

Assinatura: _____ Data: ____ / ____ / ____

Nome da pesquisadora responsável: _____

Assinatura: _____ Data: ____ / ____ / ____

ANEXO B- TERMO DE CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO PARA AUTORIZAÇÃO DE PESQUISA

Título da pesquisa: Eficácia de Intervenções Não Farmacológicas no Climatério: Ensaio Clínico Randomizado na Atenção Primária à Saúde

Instituição/Empresa onde será realizada a pesquisa: Estratégias da Saúde da Família-Montes Claros, Minas Gerais.

Pesquisador Responsável: Josiane Santos Brant Rocha – Contato: (38) 88370232

1. Objetivo: Avaliar o impacto de diferentes tipos de intervenções não farmacológicas sistematizadas sobre a capacidade funcional, perfil antropométrico, sintomas menopausais e parâmetros clínicos e/ou bioquímicos em mulheres climatéricas assistidas na Atenção Primária à Saúde do município de Montes Claros, Minas Gerais.

2. Metodologia/Procedimentos: O presente estudo consiste em um ensaio clínico randomizado e duplo-cego, a ser desenvolvido nas Estratégias de Saúde da Família de Montes Claros, Minas Gerais, com duração de 16 semanas.

Serão implementados três programas de intervenção não farmacológica: (1) programa de exercícios físicos multicomponentes; (2) programa de Zumba; e (3) programa de coaching em saúde. Para cada intervenção, as participantes serão alocadas aleatoriamente em dois grupos: grupo experimental (GE) e grupo controle (GC).

O programa de exercícios físicos multicomponentes será realizado três vezes por semana, com duração de 50 minutos por sessão. O programa de Zumba será realizado com a mesma frequência semanal, com duração de 55 a 60 minutos por sessão. Já o programa de coaching em saúde será composto por sessões quinzenais, com duração de 30 a 45 minutos, conduzidas por médica ginecologista com formação em coaching, em grupos de até 10 participantes.

Serão realizadas avaliações da capacidade funcional, perfil antropométrico, sintomas menopausais e parâmetros clínicos e/ou bioquímicos antes e após o período de intervenção.

3. Justificativa:

Os anos que compreendem a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo são marcados por múltiplos desafios à saúde da mulher. A redução dos níveis de estrogênios endógenos, que possuem efeitos cardioprotetores, está associada ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, alterações na adiposidade corporal, redução da mobilidade e intensificação dos sintomas vasomotores.

Nesse contexto, intervenções não farmacológicas têm sido amplamente recomendadas como estratégias eficazes para a promoção da saúde e melhoria do bem-estar de mulheres no climatério. No Brasil, o incentivo à prática de atividade física na saúde pública ganhou destaque com a implementação da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), que incorporou a atividade física como prioridade, favorecendo a criação de programas comunitários no âmbito

do Sistema Único de Saúde (SUS).

A Atenção Primária à Saúde apresenta grande potencial para o desenvolvimento dessas ações, uma vez que permite o acompanhamento longitudinal das famílias e comunidades, possibilitando intervenções contextualizadas que promovem mudanças no comportamento e no estilo de vida.

Diante disso, torna-se necessária a realização de ensaios clínicos randomizados que investiguem os efeitos de diferentes intervenções não farmacológicas sobre desfechos relacionados à saúde de mulheres climatéricas, contribuindo para o fortalecimento das evidências científicas na área.

4. Benefícios: Os benefícios decorrentes da implementação deste projeto destacam-se pela sua relevância social e científica, ao propor intervenções educativas não farmacológicas sistematizadas no contexto da Atenção Primária à Saúde.

A avaliação dos impactos dessas intervenções nas condições de saúde e no bem-estar de mulheres climatéricas poderá contribuir para a ampliação e qualificação de práticas coletivas e comunitárias em saúde.

Além disso, os resultados do estudo poderão fomentar discussões e disseminação de informações relacionadas à prevenção de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e depressão, bem como à melhoria dos sintomas menopausais, a partir da utilização de práticas baseadas em evidências científicas.

Destaca-se ainda que o município de Montes Claros apresenta um cenário oportuno para o desenvolvimento integrado de ações de pesquisa e extensão, possibilitando a produção de dados inéditos no Brasil, com padronização das intervenções e mensuração de seus impactos em múltiplas dimensões.

5. Desconfortos e Riscos: De acordo com a Resolução nº 466/2012, pesquisas envolvendo seres humanos apresentam riscos inerentes à participação. No entanto, estudos dessa natureza são fundamentais para a produção de conhecimento que contribua para a compreensão, prevenção e mitigação de problemas que afetam o bem-estar dos indivíduos.

Dessa forma, a pesquisa será conduzida com rigor ético, e será imediatamente interrompida caso seja identificado qualquer dano de natureza física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual aos participantes, em qualquer fase do estudo.

6. Danos: A pesquisa será suspensa caso seja observada a possibilidade de ocorrência de qualquer dano imediato ou tardio aos participantes.

7. Metodologia/Procedimentos Alternativos Disponíveis: Não consta.

8. Confidencialidade das Informações: Será garantida aos participantes a confidencialidade das informações coletadas durante a pesquisa.

9. Compensação/Indenização: Não consta.

10. Outras Informações Pertinentes: Não consta.

11. Consentimento: Declaro que li e compreendi as informações apresentadas, tive a oportunidade de esclarecer todas as minhas dúvidas e concordo voluntariamente em participar desta pesquisa. Estou ciente de que posso desistir da participação a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Receberei uma cópia assinada deste Termo de Concordância.

Nome e cargo do responsável pela instituição/ empresa

Assinatura: _____ Data: ____ / ____ / ____

Nome da pesquisadora responsável: _____

Assinatura: _____ Data: ____ / ____ / ____

ANEXO C- QUESTIONÁRIOS



ID NÚMERO:			
------------	--	--	--

Nome: _____ Data de nascimento: ____/____/____

- Grupo: ☐ Multicomponente
☐ Zumba
☐ Coaching em saúde

Telefone: () _____

Entrevista

Entrevistador: _____

Bom dia! Meu nome é _____. Gostaria, primeiro, de agradecer pela sua presença e disponibilidade em participar desta pesquisa.

Qual é o nome da Sra? **[AGUARDAR A RESPOSTA]**

Sra _____. A entrevista terá duração aproximada de _____ minutos. Algumas perguntas são objetivas e outras tratam de percepções pessoais sobre sua saúde e bem-estar. Não existem respostas certas ou erradas — o mais importante é que a Sra responda de acordo com a sua realidade.

Podemos começar? **[AGUARDAR A RESPOSTA]**

ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS			
Q.01	Idade: _____ anos	Q.01	
Q.02	Qual é o maior nível de escolaridade que a Sra. concluiu? [0] Nunca estudou [1] Ensino fundamental incompleto [2] Ensino fundamental completo [3] Ensino médio incompleto [4] Ensino médio completo [5] Ensino superior incompleto [6] Ensino superior completo [7] Pós-graduação [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.02	
Q.03	Qual o seu Estado Civil? [0] Casada/União Estável [1] Solteira [2] Divorciada/Separada [3] Viúva [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.03	
Q.04	Cor da pele: [0] Branca [1] Preta [2] Parda [3] Indígena (confirmar: você é descendente de indígena?) [4] Amarela (confirmar: você é descendente de asiáticos/orientais?) [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.04	
Q.05	Quantas pessoas moram atualmente na sua residência, incluindo a Sra? _____	Q.05	
Q.06	Qual foi a renda familiar total no último mês, considerando todas as pessoas que moram na residência? _____ reais [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.06	
Q.06.1	Quantos salários mínimos _____ [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.06.1	
Q.07	Qual era a escolaridade da sua mãe quando você tinha aproximadamente 12 anos de idade? [0] Nunca estudou [1] Ensino fundamental incompleto [2] Ensino fundamental completo [3] Ensino médio incompleto [4] Ensino médio completo [5] Ensino superior incompleto [6] Ensino superior completo [7] Pós-graduação [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.07	

CARACTERÍSTICAS GINECO-OBSTÉTRICAS			
Q.08	Com quantos anos menstruou pela primeira vez? _____ anos	Q.08	
Q.09	Quantas vezes ficou grávida? [0] Nenhuma (VÁ PARA A Q. 13) _____ vezes	Q.09	
Q.10	Quantos partos foram normais (vaginais)? _____ partos	Q.10	
Q.11	Quantos partos foram cesáreas? _____ partos	Q.11	
Q.12	Teve aborto? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.12	
Q.13	Fez cirurgia ginecológica prévia (alguma cirurgia na vagina, útero, trompas, ovário, bexiga e reto)? [0] Não (VÁ PARA A Q. 14) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.13	
Q.13.1	Qual: _____ [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.13.1	
Q.14	Já fez histerectomia (tirou o útero)? [0] Não (VÁ PARA A Q. 15) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.14	
Q.14.1	Qual histerectomia? [0] Parcial [1] Total [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.14.1	
Q.15	Você menstruou nos últimos 12 meses? [0] Não (VÁ PARA A Q. 16) [1] Sim (VÁ PARA A Q. 17)	Q.15	

	[99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER		
Q.16	Com que idade parou de menstruar? _____ (VÁ PARA A Q. 18) [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.16	
Q.17	Atualmente sua menstruação é regular? [0] Não [1] Sim (VÁ PARA A Q. 22) [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER Obs: menstruação regular: que ocorre em intervalos previsíveis, geralmente a cada 21 a 35 dias	Q.17	
Q.18	A sua menopausa ocorreu de forma: [0] Natural [1] Induzida [99] NÃO SE APLICA/ NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER Obs: menopausa induzida ocorre quando a menstruação para devido a intervenções médicas, como cirurgia.	Q.18	
Q.19	Você fez uso de algum hormônio na menopausa? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SE APLICA/ NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.19	
Q.19.1	Qual? _____ [99] NÃO SE APLICA/ NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.19.1	
Q.20	Iniciou o uso de hormônio com qual idade? _____ anos. [99] NÃO SE APLICA/ NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.20	
Q.21	Por quanto tempo fez uso de hormônio? _____ [99] NÃO SE APLICA/ NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.21	
Q.22	Está em uso de hormônio atualmente? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.22	
Q.22.1	Qual? _____ [99] NÃO SE APLICA/ NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.22.1	
Q.23	Sente algum sintoma de menopausa? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.23	
Q.24	Tem vida sexual ativa? [0] Sim [1] Não [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.24	
Q.25	Sente desconfortos na relação ? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.25	

CARACTERÍSTICAS COMPORTAMENTAIS

Q.26	Em relação ao uso de cigarro, qual das alternativas melhor descreve a sra? [0] Nunca Fumou (VÁ PARA A Q. 27) [1] Ex-fumante (VÁ PARA A Q. 26.1) [2] Fuma atualmente (VÁ PARA A Q. 26.2) [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.26	
Q.26.1	A quanto tempo parou de fumar? _____ [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.26.1	
Q.26.2	Quantos cigarros por dia? _____ [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.26.2	
Q.27	Nos últimos 30 dias, a sra consumiu bebida alcoólica? [0] Não (VÁ PARA A Q.28) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.27	
Q.27.1	Em alguma ocasião consumiu 4 ou mais doses em um único dia? (4 doses de bebida alcoólica seriam 4 latas de cerveja, 4 taças de vinho ou 4 doses de cachaça, whisky ou qualquer outra bebida alcoólica destilada) [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.27.1	
Q.28	Toma medicamentos? [0] Não (VÁ PARA A Q.29) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.28	
Q.28.1	Quanto por dia? _____	Q.28.1	
Q.29	Sofreu queda nos últimos 3 meses? [0] Não [1] Sim.	Q.29	
Q.29.1	Quantas? _____	Q.29.1	

EXAMES CLÍNICOS

Q.30	A Sra. já fez alguma vez mamografia, raio-X das mamas? [0] Sim [1] Não (VÁ PARA A Q.31) [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.30	
Q.30.1	SE SIM: Quanto tempo faz que a Sra. fez a mamografia? [0] Menos de 1 ano 2 [1] Entre 1 e 2 anos 3 [2] Entre 2 e 3 anos 4 [3] Entre 3 e 5 anos 5 [4] 5 ou mais anos [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.30.1	
Q.31	A Sra. já fez alguma vez exame de Papanicolau, exame preventivo de câncer de colo do útero? [0] Sim [1] Não (VÁ PARA A Q.32) [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.31	
Q.31.1	SE SIM: Quanto tempo faz que a Sra. fez exame de Papanicolau? [0] Menos de 1 ano 2 [1] Entre 1 e 2 anos 3 [2] Entre 2 e 3 anos 4 [3] Entre 3 e 5 anos 5 [4] 5 ou mais anos [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.31.1	

Q.32	Já realizou colonoscopia (sangue oculto nas fezes)? [0] Sim [1] Não (VÁ PARA A Q.33) [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.32	
Q.32.1	SE SIM: Quanto tempo faz que a Sra. realizou a colonoscopia? [0] Menos de 1 ano 2 [1] Entre 1 e 2 anos 3 [2] Entre 2 e 3 anos 4 [3] Entre 3 e 5 anos 5 [4] 5 ou mais anos [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.32.1	
Q.33	Já realizou endoscopia? [0] Sim [1] Não (VÁ PARA A Q.34) [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.33	
Q.33.1	SE SIM: Quanto tempo faz que a Sra. realizou a endoscopia? [0] Menos de 1 ano 2 [1] Entre 1 e 2 anos 3 [2] Entre 2 e 3 anos 4 [3] Entre 3 e 5 anos 5 [4] 5 ou mais anos [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.33.1	

CARACTERÍSTICAS CLÍNICAS

Agora gostaríamos de saber sobre seu estado de saúde			
Q.34	A Sra classificaria seu estado de saúde como: [0] Muito bom [1] Bom [2] Regular [3] Ruim [4] Muito ruim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.34	
Algum médico já te disse que a sra:			
Q.35	Tem diabetes mellitus? [0] Não (VÁ PARA A Q.36) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER (VÁ PARA A Q.36)	Q.35	
Q.35.1	O diabetes foi apenas quando estava grávida? [0] Sim [1] Não [2] Nunca engravidou [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.35.1	
Q.35.2	Algum MÉDICO já lhe receitou algum medicamento para diabetes? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.35.2	
Q.35.3	Atualmente, a Sra está tomando algum medicamento para diabetes? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.35.3	
Q.35.4	Atualmente, a Sra está usando insulina para controlar o diabetes? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.35.4	
Q.35.5	Como a Sra consegue os medicamento/insulina para diabetes? [0] Unidade de saúde do SUS [1] Programa "Farmácia Popular" [2] Outro lugar (farmácia privada/particular, drogaria) [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.35.5	
Q.36	Tem Hipertensão ("pressão alta")? [0] Não (VÁ PARA A Q.37) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER (VÁ PARA A Q.37)	Q.36	
Q.36.1	Algum MÉDICO já lhe receitou algum medicamento para pressão alta? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.36.1	
Q.36.2	Atualmente, a Sra está tomando algum medicamento para pressão alta? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.36.2	
Q.36.3	Como a Sra consegue os medicamento para controlar a pressão alta? [0] Unidade de saúde do SUS [1] Programa "Farmácia Popular" [2] Outro lugar (farmácia privada/particular, drogaria) [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.36.3	
Q.37	Algum MÉDICO já disse que a Sra. tem hipercolesterolemia ("colesterol alto")? [0] Não (VÁ PARA A Q.38) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.37	
Q.37.1	Algum MÉDICO já lhe receitou algum medicamento para colesterol alto? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER		
Q.37.2	Atualmente, a Sra está tomando algum medicamento para colesterol alto? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.37.1	

Q.38	Tem doenças cardíacas ("do coração")? [0] Não (VÁ PARA A Q.39) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.38	
Q.38.1	Algum MÉDICO já lhe receitou algum medicamento para doenças cardíacas? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.38.1	
Q.38.2	Atualmente, a Sra está tomando algum medicamento para doenças cardíacas? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.38.2	
Q.39	Tem doença de Parkinson? [0] Não (VÁ PARA A Q.40) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.39	
Q.39.1	Algum MÉDICO já lhe receitou algum medicamento para doença de Parkinson? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.39.1	
Q.39.1	Atualmente, a Sra está tomando algum medicamento para doença de Parkinson? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.39.1	
Q.40	Teve Acidente Vascular Cerebral (AVC)? [0] Não (VÁ PARA A Q.41) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.40	
Q.40.1	Algum MÉDICO já lhe receitou algum medicamento para doença de Parkinson? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.40.1	
Q.40.2	Atualmente, a Sra está tomando algum medicamento para doença de Parkinson? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.40.2	
Q.41	Tem doenças renais ("dos rins")? [0] Não (VÁ PARA A Q.42) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.41	
Q.41.1	Algum MÉDICO já lhe receitou algum medicamento para doença "dos rins"? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.41.1	
Q.41.2	Atualmente, a Sra está tomando algum medicamento para doenças "dos rins"? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.41.2	
Q.42	Tem doenças osteoarticulares ("dos ossos e juntas")? [0] Não (VÁ PARA A Q.43) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.42	
Q.42.1	Algum MÉDICO já lhe receitou algum medicamento para doenças osteoarticulares? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.42.1	
Q.42.2	Atualmente, a Sra está tomando algum medicamento para doenças osteoarticulares? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.42.2	
Q.43	Tem Osteoporose? [0] Não (VÁ PARA A Q.44) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER _____	Q.43	
Q.43.1	Algum MÉDICO já lhe receitou algum medicamento para osteoporose? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.43.1	
Q.43.2	Atualmente, a Sra está tomando algum medicamento para osteoporose? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.43.2	
Q.44	Tem doença de Alzheimer? [0] Não (VÁ PARA A Q.45) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.44	
Q.44.1	Algum MÉDICO já lhe receitou algum medicamento para doença de Alzheimer? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.44.1	
Q.44.2	Atualmente, a Sra está tomando algum medicamento para doença de Alzheimer? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.44.2	

Q.45	Tem asma? (0) Não (1) Sim. [0] Não (VÁ PARA A Q.46) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.45	
Q.45.1	Algum MÉDICO já lhe receitou algum medicamento para asma? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.45.1	
Q.45.2	Atualmente, a Sra está tomando algum medicamento para asma? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.45.2	
Q.46	Nos últimos 6 meses , a Sra teve alguma dor crônica? [0] Não (VÁ PARA A Q.47) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.46	
Q.46.1	Quanta dor crônica o(a) Sr(a) teve? [0] Muito leve [1] Leve [2] Moderada [3] Grave [4] Muito grave [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.46.1	
Q.47	Agora eu vou fazer perguntas sobre problemas na parte inferior das suas costas (dor na região lombar- que fica na área das costas entre a última costela e o final do bumbum). Nos últimos 30 dias , a Sra teve dor lombar? [0] Não (VÁ PARA A Q.48) [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.47	
Q.47.1	Quanta dor lombar o(a) Sr(a) teve? [0] Muito leve [1] Leve [2] Moderada [3] Grave [4] Muito grave [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.47.1	
Q.47.2	Essa dor lombar que a Sra teve nos últimos 30 dias começou há mais de 3 meses ? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.47.2	

ALIMENTAÇÃO			
Agora eu vou fazer algumas perguntas sobre sua alimentação			
Q.48	Em quantos dias da semana , a sra. costuma comer feijão? [0] Todos os dias (inclusive sábado e domingo) [3] 1 a 2 dias por semana [1] 5 a 6 dias por semana [4] Quase nunca [2] 3 a 4 dias por semana [5] Nunca <LER OPÇÕES, EXCETO "QUASE NUNCA E NUNCA">	Q.48	
Q.49	Em quantos dias da semana , a sra. costuma comer pelo menos um tipo de verdura ou legume (alface, tomate, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha – não vale batata, mandioca ou inhame)? [0] Todos os dias (inclusive sábado e domingo) [3] 1 a 2 dias por semana [1] 5 a 6 dias por semana [4] Quase nunca [2] 3 a 4 dias por semana [5] Nunca <LER OPÇÕES, EXCETO "QUASE NUNCA E NUNCA">	Q.49	
Q.49.1	Em quantos dias da semana, a sra costuma comer salada de alface e tomate ou salada de qualquer outra verdura ou legume CRU? [0] Todos os dias (inclusive sábado e domingo) [3] 1 a 2 dias por semana [1] 5 a 6 dias por semana [4] Quase nunca [2] 3 a 4 dias por semana [5] Nunca <LER OPÇÕES, EXCETO "QUASE NUNCA E NUNCA">	Q.49.1	
Q.49.2	Num dia comum, a sra. come verdura ou legume cozido: [0] No almoço e no jantar (2 vezes ao dia) [1] No almoço (1 vez ao dia) [2] No jantar (1 vez ao dia)	Q.49.2	

Q.50	Em quantos dias da semana a sra. costuma comer carne vermelha (boi, porco, cabrito)? [0] Todos os dias (inclusive sábado e domingo) [3] 1 a 2 dias por semana [1] 5 a 6 dias por semana [4] Quase nunca [2] 3 a 4 dias por semana [5] Nunca <LER OPÇÕES, EXCETO "QUASE NUNCA E NUNCA">	Q.50	
Q.50.1	Quando a sra. come carne vermelha com gordura, a sra. costuma: [0] Não come carne vermelha com muita gordura [1] Tira sempre o excesso de gordura [2] Come com a gordura	Q.50.1	
Q.51	Em quantos dias da semana a sra. costuma comer FRUTAS? [0] Todos os dias (inclusive sábado e domingo) [3] 1 a 2 dias por semana [1] 5 a 6 dias por semana [4] Quase nunca [2] 3 a 4 dias por semana [5] Nunca <LER OPÇÕES, EXCETO "QUASE NUNCA E NUNCA">	Q.51	
Q.51.1	Num dia comum, quantas vezes a sra. come frutas? [0] 1 vez no dia [1] 2 vezes no dia [2] 3 ou mais vezes no dia	Q.51.1	
Q.52	Em quantos dias da semana a sra. costuma tomar SUCO DE FRUTAS NATURAL? [0] Todos os dias (inclusive sábado e domingo) [3] 1 a 2 dias por semana [1] 5 a 6 dias por semana [4] Quase nunca [2] 3 a 4 dias por semana [5] Nunca <LER OPÇÕES, EXCETO "QUASE NUNCA E NUNCA">	Q.52	
Q.52.1	Num dia comum, quantos COPOS o(a) Sr.(a) toma de suco de FRUTAS NATURAL? [0] 1 copo [1] 2 copos [2] 3 ou mais copos	Q.52.1	
Q.53	Em quantos dias da semana a sra. costuma tomar refrigerante ou suco artificial? [0] Nunca [3] 3 a 4 dias por semana [1] Quase nunca [4] 5 a 6 dias por semana [2] 1 a 2 dias por semana [5] Todos os dias (inclusive sábado e domingo) <LER OPÇÕES, EXCETO "QUASE NUNCA E NUNCA">	Q.53	
Q.54	Em quantos dias da semana a sra. costuma comer alimentos doces, tais como sorvetes, chocolates, bolos, biscoitos ou doces? [0] Nunca [3] 3 a 4 dias por semana [1] Quase nunca [4] 5 a 6 dias por semana [2] 1 a 2 dias por semana [5] Todos os dias (inclusive sábado e domingo) <LER OPÇÕES, EXCETO "QUASE NUNCA E NUNCA">	Q.54	
Q.54.1	Num dia comum, quantas vezes a sra. come doces? [0] 1 vez no dia [1] 2 vezes no dia [2] 3 ou mais vezes no dia	Q.54.1	
Q.55	Em quantos dias da semana a sra. costuma trocar a comida do almoço por sanduíches, salgados, pizza ou outros lanches? [0] Nunca [3] 3 a 4 dias por semana [1] Quase nunca [4] 5 a 6 dias por semana [2] 1 a 2 dias por semana [5] Todos os dias (inclusive sábado e domingo) <LER OPÇÕES, EXCETO "QUASE NUNCA E NUNCA">	Q.55	
Q.56	Em quantos dias da semana a sra. costuma trocar a comida do jantar por sanduíches, salgados, pizza ou outros lanches? [0] Nunca [3] 3 a 4 dias por semana [1] Quase nunca [4] 5 a 6 dias por semana [2] 1 a 2 dias por semana [5] Todos os dias (inclusive sábado e domingo) <LER OPÇÕES, EXCETO "QUASE NUNCA E NUNCA">	Q.56	
Agora vou listar alguns alimentos e gostaria que a Sra me dissesse se comeu algum deles ONTEM, desde quando acordou até quando foi dormir:			

Q.53	Refrigerante tradicional, zero ou diet? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.53	
Q.54	Suco de fruta em caixa, caixinha ou lata [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.54	
Q.55	Refresco em pó [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.55	
Q.56	Bebida achocolatada [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.56	
Q.57	Bebida à base de chá em garrafa, copo, lata ou caixa pronto para consumo [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.57	
Q.58	Iogurte com sabor de fruta ou chocolate [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.58	
Q.59	Salsicha, hambúrguer ou nuggets [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.59	
Q.60	Presunto, salame ou mortadela [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.60	
Q.61	Pão de forma, de cachorro-quente ou de hambúrguer [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.61	
Q.62	Molho pronto para salada [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.62	
Q.63	Macarrão instantâneo ou sopa de pacote [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.63	
Q.64	Pizza congelada ou de redes fast food [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.64	
Q.65	Lasanha congelada ou outra refeição congelada industrializada [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.65	
Q.66	Salgadinho de pacote, batata palha ou biscoito salgado [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.66	
Q.67	Biscoito doce com ou sem recheio [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.67	
Q.68	Bolinho de pacote [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.68	
Q.69	Barra de cereal industrializada [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.69	
Q.70	Picolé ou sorvete industrializado [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.70	
Q.71	Chocolate em barra ou bombom [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.71	
Q.72	Cereal matinal industrializado [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.72	
Q.73	Chocolate em barra ou bombom [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.73	
Q.74	Cereal matinal industrializado [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.74	

ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

Agora as perguntas estão relacionadas ao tempo que a sra gasta fazendo atividade física em uma semana NORMAL/HABITUAL.

Para responder às questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um **GRANDE** esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de **ALGUM** esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Vamos iniciar com atividades que a sra faz no seu trabalho remunerado ou voluntário. Você NÃO DEVE INCLUIR as tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família.

Q.75	Atualmente a sra tem ocupação remunerada ou faz trabalho voluntário fora de sua casa? [0] Sim [1] Não (VÁ PARA A SEÇÃO 2- TRANSPORTE) [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.75	
Q.76	Quantos dias durante uma semana normal a sra realiza atividades VIGOROSAS como: trabalho de construção pesada, levantar e transportar objetos pesados, cortar lenha, serrar madeira, cortar grama, pintar casa, cavar valas ou buracos como parte do seu trabalho remunerado ou voluntário, por pelo menos 10 minutos contínuos ?	____Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.77)	Q.76
Q.76.1	Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA fazendo atividades VIGOROSAS como parte do seu trabalho? Em horas e minutos	____:____horas/min	Q.76.1
Q.77	Quantos dias durante uma semana normal você realiza atividades MODERADAS , como: levantar e transportar pequenos objetos, lavar roupas com as mãos, limpar vidros, varrer ou limpar o chão, carregar crianças no colo, como parte do seu trabalho remunerado ou voluntário, por pelo menos 10 minutos contínuos?	____Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.78)	Q.77
Q.77.1	Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA fazendo atividades MODERADAS como parte do seu trabalho? Em horas e minutos	____:____horas/min	Q.77.1
Q.78	Quantos dias durante uma semana normal você CAMINHA , no seu trabalho remunerado ou voluntário por pelo menos 10 minutos contínuos? Por favor, NÃO INCLUA o caminhar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho ou do local que você é voluntário.	____Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.79)	Q.78
Q.78.1	Quanto tempo no total a sra gasta POR DIA CAMINHANDO no trabalho? Em horas e minutos.	____:____horas/min	Q.78.1

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma normal como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu grupo de convivência/idosos, igreja, supermercado, trabalho, médico, escola, cinema, lojas e outros.

Q.79	Quantos dias durante uma semana normal a sra anda de ônibus, carro/moto?	____Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.80)	Q.79
Q.79.1	Quanto tempo no total a sra gasta POR DIA andando de ônibus, carro/moto? Em horas e minutos.	____:____horas/min	Q.79.1

Agora pense **somente** em relação a **caminhar ou pedalar** para ir de um lugar a outro em uma semana normal.

Q.80	Em quantos dias da última semana a sra andou de bicicleta por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua o pedalar por lazer ou exercício)	____Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.81)	Q.80
Q.80.1	Nos dias que a sra pedala quanto tempo no total você pedala POR DIA para ir de um lugar para outro?	____:____horas/min	Q.80.1
Q.81	Em quantos dias da última semana a sra CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício)	____Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.82)	Q.81
Q.81.2	Quanto tempo no total a sra gasta POR DIA CAMINHANDO para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício)	____:____horas/min	Q.81.2

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Agora, a próxima pergunta inclui as atividades físicas que a sra fez na ultima semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense somente naquelas atividades físicas que a sra faz por pelo menos 10 minutos contínuos.

Q.82	Em quantos dias da última semana a sra fez atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar NO JARDIM OU QUINTAL .	____ Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.83)	Q.82	
Q.82.1	Nos dias que a sra faz este tipo de atividades quanto tempo no total a sra gasta POR DIA fazendo essas atividades MODERADAS no jardim ou no quintal?	____ : ____ horas/min	Q.82.1	
Q.83	Em quantos dias da última semana a sra fez atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão DENTRO DA SUA CASA .	____ Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.84)	Q.83	
Q.83.1	Nos dias que a sra faz este tipo de atividades MODERADAS DENTRO DA SUA CASA quanto tempo no total você gasta POR DIA ?	____ : ____ horas/min	Q.83.1	
Q.84	Em quantos dias da última semana a sra fez atividades físicas VIGOROSAS no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:	____ Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.85)	Q.84	
Q.84.1	Nos dias que você faz este tipo de atividades VIGOROSAS no quintal ou jardim quanto no total você gasta POR DIA ?	____ : ____ horas/min	Q.84.1	

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na última semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz por pelo menos 10 minutos contínuos. Por favor, NÃO inclua atividades que você já tenha citado.

Q.85	Sem contar qualquer caminhada que a sra tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana a sra CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre?	____ Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.86)	Q.85	
Q.85.1	Nos dias em que a sra CAMINHA NO SEU TEMPO LIVRE , quanto tempo no total a sra gasta POR DIA ?	____ : ____ horas/min	Q.85.1	
Q.86	Em quantos dias da última semana a sra fez atividades MODERADAS no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis :	____ Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.87)	Q.86	
Q.86.1	Nos dias em que a sra faz estas atividades moderadas no seu tempo livre quanto tempo no total a sra gasta POR DIA ?	____ : ____ horas/min	Q.86.1	
Q.87	Em quantos dias da última semana você fez atividades VIGOROSAS no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:	____ Dias por semana [0] Nenhum (VÁ PARA A Q.88)	Q.87	
Q.87.1	Nos dias em que a sra faz estas atividades VIGOROSAS no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta POR DIA ?	____ : ____ horas/min	Q.87.1	

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

Estas últimas questões são sobre o tempo que a sra permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

Q.88	Quanto tempo no total a sra gasta sentada durante um dia de semana ?	____ : ____ horas/min	Q.88	
Q.89	Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana ?	____ : ____ horas/min	Q.89	

INCONTINÊNCIA URINÁRIA (ICIQ-SF)

Sra _____. Muitas pessoas perdem urina alguma vez. Estamos tentando descobrir quantas pessoas perdem urina e o quanto isso as aborrece. Ficaríamos agradecidos se a sra pudesse nos responder às seguintes perguntas, pensando em como você tem passado, em média nas **ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS**.

Q.90	Com que frequência a sra. perde urina? [0] Nunca [1] Uma vez por semana ou menos [2] Duas ou três vezes por semana [3] Uma vez ao dia [4] Diversas vezes ao dia [5] O tempo todo [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.90	
Q.91	Gostaríamos de saber a quantidade que a sra. pensa que perde. [0] Nenhuma [1] Uma pequena quantidade [2] Uma moderada quantidade [3] Uma grande quantidade [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.91	

Q.92	De 0 a 10, sendo 0 não interfere e 10 interfere muito. O quanto que perder urina interfere em sua vida diária?		
		Q.92	
Q.93	ICIQ ESCORE: SOMA DOS RESULTADOS Q.90 + Q.91 + Q.92 = _____	Q.93	
A sra. perde urina...			
Q.94	Antes de chegar ao banheiro? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.94	
Q.95	Quando tosse ou espirra? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.95	
Q.96	Quando está dormindo? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.96	
Q.97	Quando está fazendo atividades físicas? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.97	
Q.98	Quando termina de urinar e esta se vestindo? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.98	
Q.99	Sem razão óbvia? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.99	
Q.100	O tempo todo? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.100	

ESCALA DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE (EADS-21)

Agora a senhora responderá a um questionário sobre como tem se sentido nas últimas semanas. Ele avalia aspectos relacionados à ansiedade, ao estresse e ao humor.

Para cada afirmação, a senhora deve indicar a opção de **0 a 3**, de acordo com o quanto ela se aplicou à sua vivência nas últimas semanas:

0 significa que– Não se aplicou de maneira alguma
1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo
2 – Aplicou-se em grau considerável ou por boa parte do tempo
3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

Pode responder com tranquilidade; não há respostas certas ou erradas.

Item		Opções de resposta					
		Não se aplicou de maneira alguma	Aplicou-se em algum grau, ou por algum tempo	Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo	Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo		
Q.101	Tive dificuldades em me acalmar.	0	1	2	3	Q.101	
Q.102	Senti minha boca seca.	0	1	2	3	Q.102	
Q.103	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3	Q.103	
Q.104	Senti dificuldades em respirar (ex. respiração rápida, falta de ar, na ausência de esforço físico).	0	1	2	3	Q.104	

Q.105	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer as coisas	0	1	2	3	Q.105	
Q.106	Tive a tendência de reagir de forma exagerada a situações.	0	1	2	3	Q.106	
Q.107	Senti tremores (ex. nas mãos).	0	1	2	3	Q.107	
Q.108	Senti que estava sempre nervoso.	0	1	2	3	Q.108	
Q.109	Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridícula.	0	1	2	3	Q.109	
Q.110	Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2	3	Q.110	
Q.111	Senti que estava agitada.	0	1	2	3	Q.111	
Q.112	Achei difícil relaxar.	0	1	2	3	Q.112	
Q.113	Senti-me depressiva e sem ânimo	0	1	2	3	Q.113	
Q.114	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo.	0	1	2	3	Q.114	
Q.115	Senti que ia entrar em pânico.	0	1	2	3	Q.115	
Q.116	Não consegui me entusiasmar com nada.	0	1	2	3	Q.116	
Q.117	Senti que não tinha muito valor como pessoa.	0	1	2	3	Q.117	
Q.118	Senti que estava emotiva/sensível demais.	0	1	2	3	Q.118	
Q.119	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0	1	2	3	Q.119	
Q.120	Senti medo sem motivo.	0	1	2	3	Q.120	
Q.121	Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3	Q.121	

ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA (SWLS)

Agora a sra responderá a algumas afirmações sobre o quanto está satisfeita com a sua vida. Para cada frase, a senhora deve indicar um número de 1 a 7, de acordo com o seu grau de concordância. , sendo que:
1 significa "concordo totalmente"
7 significa "discordo totalmente"

Item		Opções de resposta								
		[1] Concordo totalmente [2] Concordo [3] Concordo parcialmente [4] Não concordo nem discordo [5] Discordo parcialmente [6] Discordo [7] Discordo totalmente								
Q.122	Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal	1	2	3	4	5	6	7	Q.122	
Q.123	As condições da minha vida são excelentes	1	2	3	4	5	6	7	Q.123	

Q.124	Estou satisfeito com minha vida	1	2	3	4	5	6	7	Q.124	
Q.125	Dentro do possível, tenho conseguido as coisas importantes que quero da vida	1	2	3	4	5	6	7	Q.125	
Q.126	Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida	1	2	3	4	5	6	7	Q.126	

ÍNDICE DA QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH (PSQI-BR)

Agora, sra _____. As perguntas são relativas aos seus hábitos de sono durante **o último mês somente**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da **maioria** dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

Q.127	Durante o último mês, quando a sra geralmente foi para a cama a noite?	Hora usual de deitar: ____:____								
Q.128	Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) a sra geralmente levou para dormir à noite?	Número de minutos: _____min								
Q.129	Durante o último mês, quando a sra geralmente levantou de manhã?	Hora usual de levantar: ____:____								
Q.130	Durante o último mês, quantas horas de sono a sra teve por noite?(Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)	Horas de sono por noite: ____:____								

Para cada uma das questões restantes, marque a **melhor (uma)** resposta. Por favor, responda a todas as questões.

Durante o último mês, com que frequência a sra teve dificuldade para dormir porque você...		Nenhuma no último mês	Menos de uma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Três ou mais vezes na semana		
Q.131	Não conseguiu adormecer em até 30 minutos	0	1	2	3	Q.131	
Q.132	Acordou no meio da noite ou de manhã cedo	0	1	2	3	Q.132	
Q.133	Precisou levantar para ir ao banheiro	0	1	2	3	Q.133	
Q.134	Não conseguiu respirar confortavelmente	0	1	2	3	Q.134	
Q.135	Tossiu ou roncou forte	0	1	2	3	Q.135	
Q.136	Sentiu muito frio	0	1	2	3	Q.136	
Q.137	Sentiu muito calor	0	1	2	3	Q.137	
Q.138	Teve sonhos ruins	0	1	2	3	Q.138	
Q.139	Teve dor	0	1	2	3	Q.139	
Q.140	Outra(s) razão(ões)? descreva: _____					Q.140	
Q.140.1	Com que frequência, durante o último mês, a sra teve dificuldade para dormir devido a essa razão?	0	1	2	3	Q.140.1	
Q.141	Durante o último mês como a sra classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral:	[0] Muito boa	[1] Boa	[2] Ruim	[3] Muito Ruim		

--	--	--	--	--	--	--	--

Q.156	Flatulência (ventos) ou dores na barriga por gases?										Q.156	
Q.157	Dores nos músculos e nas juntas?										Q.157	
Q.158	Sentir-se cansada ou esgotada?										Q.158	
Q.159	Dificuldade para dormir?										Q.159	
Q.160	Dores nos músculos ou esgotada?										Q.160	
Q.161	A sra teve diminuição da força física?										Q.161	
Q.162	Diminuição da resistência física?										Q.162	
Q.163	Falta de energia (disposição)?										Q.163	
Q.164	Pele ressecada										Q.164	
Q.165	Ganho de peso										Q.165	
Q.166	Aumento de pelos no rosto										Q.166	
Q.167	Mudança da aparência, textura ou tonalidade da minha pele										Q.167	
Q.168	Sentir-se com barriga										Q.168	
Q.169	Dor nas costas (na parte de baixo)										Q.169	
Q.170	Urinar frequentemente										Q.170	
Q.171	Perda de urina involuntária ao rir ou tossir										Q.171	
Q.172	Diminuição do meu desejo sexual										Q.172	
Q.173	Ressecamento vaginal										Q.173	
Q.174	Evitar contatos íntimos, de carícias à relação sexual										Q.174	
Q.175	Dor ou sensibilidade nas mamas										Q.175	
Q.176	Sangramento vaginal, abundante ou pequeno										Q.176	
Q.177	A sra teve dores ou câimbras nas pernas										Q.177	

MENOPAUSE RATING SCALE

Agora vou perguntar sobre alguns sintomas que a senhora pode estar sentindo atualmente.

Para cada sintoma, informe a intensidade de **0 a 4**, sendo que:

0 significa "nenhum sintoma"

4 significa "muito severo"

Os números entre 0 e 4 indicam graus intermediários de intensidade.

SINTOMAS		Nenhum (0)	Pouco Severo (1)	Moderado (2)	Severo (3)	Muito Severo (4)		
Q.178	Falta de ar, suores, calores.						Q.178	
Q.179	Mal estar do coração (batidas do coração diferentes, saltos nas batidas, batidas mais longas, pressão).						Q.179	
Q.180	Problemas de sono (dificuldade em conciliar o sono, em dormir toda a noite e despertar-se cedo).						Q.180	

Q.181	Estado de ânimo depressivo (sentir-se decaída, triste, a ponto das lágrimas, falta de vontade, trocas de humor).							Q.181	
Q.182	Irritabilidade (sentir-se nervosa, tensa, agressiva).							Q.182	
Q.183	Ansiedade (impaciência, pânico).							Q.183	
Q.184	Esgotamento físico e mental (queda geral em seu desempenho, falta de concentração, falta de memória).							Q.184	
Q.185	Problemas sexuais (falta no desejo sexual, na atividade e satisfação).							Q.185	
Q.186	Problemas de bexiga (dificuldade de urinar, incontinência, desejo excessivo de urinar).							Q.186	
Q.187	Ressecamento vaginal (sensação de ressecamento, ardência e problemas durante a relação sexual).							Q.187	
Q.188	Problemas musculares e nas articulações (dores reumáticas e nas articulações).							Q.188	

QUOCIENTE SEXUAL - VERSÃO FEMININA

Agora vou fazer algumas perguntas sobre sua vida sexual nos **últimos 6 meses**. É importante que a senhora responda com sinceridade. Não se preocupe, suas respostas são confidenciais.

Para cada pergunta, informe um número de **0 a 5**, sendo:

0 significa **"nunca"**

5 significa **"sempre"**

Considere a seguinte pontuação:

(0)nunca (1) raramente(2) às vezes (3)50% das vezes (4)a maioria das vezes (5)sempre

Q.189	A sra costuma pensar espontaneamente em sexo, lembra de sexo ou se imagina fazendo sexo?	0	1	2	3	4	5	Q.189	
Q.190	O seu interesse por sexo é suficiente para a sra participar da relação sexual com vontade?	0	1	2	3	4	5	Q.190	
Q.191	As preliminares (carícias, beijos, abraços, afagos)a estimulam a continuara relação sexual?	0	1	2	3	4	5	Q.191	
Q.192	A sra costuma ficar lubrificada (molhada) durante a relação sexual?	0	1	2	3	4	5	Q.192	
Q.193	Durante a relação sexual, à medida que a excitação do seu parceiro vai aumentando, a sra também se sente mais estimulada por sexo?	0	1	2	3	4	5	Q.193	
Q.194	Durante a relação sexual, a sra relaxa a vagina o suficiente para facilitar a penetração do pênis?	0	1	2	3	4	5	Q.194	
Q.195	A sra costuma sentir dor durante a relação sexual, quando o pênis penetra em sua vagina?	0	1	2	3	4	5	Q.195	
Q.196	A sra consegue se envolver, sem se distrair (sem perdera concentração), durante a relação sexual?	0	1	2	3	4	5	Q.196	
Q.197	A sra consegue atingir o orgasmo(prazer máximo)nas relações que realiza?	0	1	2	3	4	5	Q.197	
Q.198	A satisfação que a sra consegue obter com a relação lhe dá vontade de fazer sexo outras vezes, em outros dias?	0	1	2	3	4	5	Q.198	

DESCONFORTO NO ASSOALHO PÉLVICO- PFDI-SF20

Agora vou fazer algumas perguntas sobre sintomas na região da bexiga, intestino ou pelve, considerando os **últimos três meses**.

Para cada pergunta, a senhora deve responder primeiro se **sim ou não**.

Se a resposta for **sim**, informe o quanto isso a incomoda, podendo ser:

Nada, Um pouco, Moderadamente ou Bastante.

		Sim	Não	Se SIM, quanto a incomoda?			
				Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante
Q.199	A sra geralmente sente pressão na parte baixa do abdome/barriga?						
Q.200	A sra geralmente sente peso ou endurecimento/frouxidão na parte baixa do abdome/barriga?						
Q.201	Geralmente tem uma bola, ou algo saindo para fora que a sra pode ver ou sentir na área da vagina?						
Q.202	A sra geralmente tem que empurrar algo na vagina ou ao redor do ânus para ter evacuação/defecação completa?						
Q.203	A sra geralmente experimenta uma impressão de esvaziamento incompleto da bexiga?						
Q.203	A sra alguma vez teve que empurrar algo para cima com os dedos na área vaginal para começar ou completar a ação de urinar?						
Q.204	A sra sente que precisa fazer muita força para Evacuar/defecar?						
Q.205	A sra sente que não esvaziou completamente seu intestino ao final da evacuação/defecação?						
Q.206	A sra perde involuntariamente (além do seu controle) fezes bem sólidas?						
Q.207	A sra perde involuntariamente (além do seu controle) fezes líquidas?						
Q.208	A sra as vezes elimina flatos/gases intestinais, involuntariamente?						
Q.209	A sra as vezes sente dor durante a evacuação/defecação?						
Q.210	A sra já teve uma forte sensação de urgência que a fez correr ao banheiro para poder evacuar?						
Q.211	Alguma vez a sra sentiu uma bola ou um abaulamento na região genital durante ou depois do ato de evacuar/defecar?						
Q.212	A sra tem aumento da frequência urinária?						
Q.213	A sra geralmente apresenta perda de urina durante sensação de urgência, que significa uma forte sensação de necessidade de ir ao banheiro?						
Q.214	A sra geralmente perde urina durante risadas, tosses ou espirros?						
Q.215	A sra geralmente perde urina em pequena quantidade (em gotas)?						
Q.216	A sra geralmente sente dificuldade em esvaziar a bexiga?						

Q.217	A sra geralmente sente dor ou desconforto na parte baixa do abdome/barriga ou região genital?						
-------	---	--	--	--	--	--	--

OHIP-14							
Agora vou fazer algumas perguntas sobre possíveis problemas relacionados aos seus dentes, boca ou dentadura, considerando os últimos seis meses. Para cada pergunta, a senhora deve informar a frequência com que isso aconteceu, podendo ser: [0] Nunca, [1] Raramente, [2] Às vezes, [3] Repetidamente ou [4] Sempre.							
Q.218	A sra teve problemas para falar alguma palavra?	0	1	2	3	4	Q.218
Q.219	A sra sentiu que o sabor dos alimentos tem piorado?	0	1	2	3	4	Q.219
Q.220	A sra sentiu dores em sua boca ou nos seus dentes?	0	1	2	3	4	Q.220
Q.221	A sra se sentiu incomodada ao comer algum alimento?	0	1	2	3	4	Q.221
Q.222	A sra ficou preocupada?	0	1	2	3	4	Q.222
Q.223	A sra se sentiu estressada?	0	1	2	3	4	Q.223
Q.224	A sra alimentação ficou prejudicada?	0	1	2	3	4	Q.224
Q.225	A sra teve que parar suas refeições?	0	1	2	3	4	Q.225
Q.226	A sra tem encontrado dificuldade em relaxar?	0	1	2	3	4	Q.226
Q.227	A sra se sentiu envergonhada?	0	1	2	3	4	Q.227
Q.228	A sra ficou irritada com outras pessoas?	0	1	2	3	4	Q.228
Q.229	A sra teve dificuldade para realizar suas atividades de vida diárias?	0	1	2	3	4	Q.229
Q.230	A sra sentiu que a vida em geral ficou pior?	0	1	2	3	4	Q.230
Q.231	A sra ficou totalmente incapaz de fazer suas atividades diárias?	0	1	2	3	4	Q.231

HIGIENE BUCAL			
Agora vou fazer algumas perguntas sobre sua saúde e higiene bucal.			
Q.232	A sra tem dificuldade em mastigar alimentos duros ou rígidos? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.232	
Q.233	A sra usa Prótese/dentadura: [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.233	
Q.234	A senhora perdeu todos os dentes de algum arco da boca? [0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.234	
Q.234.1	Em qual? [0] Superior [1] Inferior [2] Ambos os arcos [99] NÃO SE APLICA/NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.234.1	
Q.235	A senhora sente boca seca (xerostomia)? 0] Não [1] Sim [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.235	
Q.236	Há quanto tempo foi sua última visita ao dentista? ____Meses [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.236	

SAÚDE VOCAL								
Q.237	Agora, gostaria que a senhora avaliasse sua voz de forma geral. Como a sra avalia sua voz? [1] Ruim [2] Regular [3] Boa [4] Muito boa [5] Excelente [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.237						
ESCALA DE SINTOMAS VOCAIS - ESV								
Agora vou fazer algumas perguntas sobre possíveis sintomas relacionados à sua voz. Para cada pergunta, informe a frequência de 0 a 4, sendo: 0 – Nunca 1-Raramente 2- Às vezes 3- Quase sempre 4- Sempre								
Q.237	A sra tem dificuldade de chamar a atenção das pessoas?	0	1	2	3	4	Q.237	
Q.238	A sra tem dificuldades para cantar?	0	1	2	3	4	Q.238	
Q.239	Sua garganta dói?	0	1	2	3	4	Q.239	
Q.240	Sua voz é rouca?	0	1	2	3	4	Q.240	
Q.241	Quando a sra conversa em grupo, as pessoas têm dificuldade para ouvi-la?	0	1	2	3	4	Q.241	
Q.242	A sra perde a voz?	0	1	2	3	4	Q.242	
Q.243	A sra tosse ou pigarreja?	0	1	2	3	4	Q.243	
Q.244	Sua voz é fraca/baixa?	0	1	2	3	4	Q.244	
Q.245	A sra tem dificuldades para falar ao telefone?	0	1	2	3	4	Q.245	
Q.246	A sra se sente mal ou deprimida por causa do seu problema de voz?	0	1	2	3	4	Q.246	
Q.247	A sra sente alguma coisa parada na garganta?	0	1	2	3	4	Q.247	
Q.248	A sra tem nódulos inchados (íngua) no pescoço?	0	1	2	3	4	Q.248	
Q.249	A sra se sente constrangida por causa do seu problema de voz?	0	1	2	3	4	Q.249	
Q.250	A sra se cansa para falar?	0	1	2	3	4	Q.250	
Q.251	O problema de voz deixa a sra estressada ou nervosa?	0	1	2	3	4	Q.251	
Q.252	A sra tem dificuldade para falar em locais barulhentos?	0	1	2	3	4	Q.252	
Q.253	É difícil falar forte (alto) ou gritar?	0	1	2	3	4	Q.253	
Q.254	O seu problema de voz incomoda sua família ou amigos?	0	1	2	3	4	Q.254	
Q.255	A sra tem muita secreção ou pigarro na garganta?	0	1	2	3	4	Q.255	
Q.256	O som da sua voz muda durante o dia?	0	1	2	3	4	Q.256	
Q.257	As pessoas parecem se irritar com sua voz?	0	1	2	3	4	Q.257	
Q.258	A sra tem o nariz entupido?	0	1	2	3	4	Q.258	

Q.259	As pessoas perguntam o que a sra tem na voz?	0	1	2	3	4	Q.259	
Q.260	Sua voz parece rouca e seca?	0	1	2	3	4	Q.260	
Q.261	A sra tem que fazer força para falar?	0	1	2	3	4	Q.261	
Q.262	Com que frequência a sra tem infecções de garganta?	0	1	2	3	4	Q.262	
Q.263	Sua voz falha no meio das frases?	0	1	2	3	4	Q.263	
Q.264	Sua voz faz a sra se sentir incompetente?	0	1	2	3	4	Q.264	
Q.265	A sra tem vergonha do seu problema de voz?	0	1	2	3	4	Q.265	
Q.266	A sra se sente solitária por causa do seu problema de voz?	0	1	2	3	4	Q.266	
Q.267	Escore						Q.267	

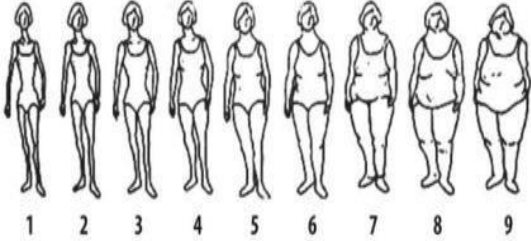
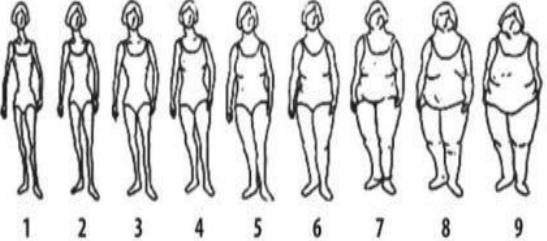
SARC-caIF

Agora vou fazer algumas perguntas relacionadas à sua força muscular e mobilidade, que nos ajudam a identificar possível risco de perda de massa e força muscular (a sarcopenia).

Q.268	O quanto de dificuldade a sra tem para levantar e carregar 5 kg? [0] Nenhuma [1] Alguma [2] Muita ou não consegue [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.268	
Q.269	O quanto de dificuldade a sra tem para atravessar um cômodo? [0] Nenhuma [1] Alguma [2] Muita, usa apoio ou é incapaz [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.269	
Q.270	O quanto de dificuldade você tem para levantar de uma cama ou cadeira? [0] Nenhuma [1] Alguma [2] Muita ou não consegue sem ajuda [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.270	
Q.271	O quanto de dificuldade você tem para subir um lance de escadas de 10 degraus? [0] Nenhuma [1] Alguma [2] Muita ou não consegue [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.271	
Q.272	Quantas vezes você caiu no último ano? [0] Nenhuma [1] 1-3 quedas [2] 4 ou mais quedas [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.272	

ESCALA DE SILHUETAS

Agora vou lhe mostrar algumas imagens de silhuetas corporais numeradas.

Q.273	Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atualmente?		Q.273	
Q.274	Qual é a silhueta que a sra gostaria de ter?		Q.274	

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSES)

Agora vou fazer algumas perguntas sobre a sua autoestima.

Para cada pergunta, informe a frequência de 0 a 4, sendo:

1-Discordo totalmente 2- Discordo 3- Concordo 4- Concordo totalmente

Q.275	Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas?	1	2	3	4	Q.275	
Q.276	Eu acho que tenho várias boas qualidades.	1	2	3	4	Q.276	
Q.277	Levando tudo em conta, eu penso que sou um fracasso.	1	2	3	4	Q.277	

Q.278	Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.	1	2	3	4	Q.278	
Q.279	Eu acho que não tenho muito do que me orgulhar.	1	2	3	4	Q.279	
Q.280	Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesma.	1	2	3	4	Q.280	
Q.281	No conjunto, estou satisfeita comigo mesma.	1	2	3	4	Q.281	
Q.282	Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesma.	1	2	3	4	Q.282	
Q.283	Às vezes eu me sinto inútil.	1	2	3	4	Q.283	
Q.284	Às vezes eu acho que não presto para nada.	1	2	3	4	Q.284	

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA			
Q.285	Altura (m): _____	Q.285	
Q.286	Circunferência da cintura (CC): _____(cm)	Q.286	
Q.287	Circunferência Abdominal (CA): _____(cm)	Q.287	
Q.288	Circunferência do quadril (CQ): _____(cm)	Q.288	
Q.289	Circunferência do pescoço (CP): _____(cm)	Q.289	
Q.290	Circunferência da panturrilha direita: _____(cm)	Q.290	
Q.291	Circunferência da panturrilha esquerda: _____(cm)	Q.291	
FORÇA DE PREENSÃO DA MÃO (FPM)			
Q.292	Qual a mão dominante da sra: [0] Direito [1] Esquerdo [99] NÃO SABE/ NÃO QUER RESPONDER	Q.292	
Q.293	Mão esquerda: 1ª Medida: _____ 2ª Medida: _____ 3ª Medida: _____ Média das medidas: _____	Q.293	
Q.294	Mão direita: 1ª Medida: _____ 2ª Medida: _____ 3ª Medida: _____ Média das medidas: _____	Q.294	
PRESSÃO ARTERIAL (P.A)			
Q.295	Braço esquerdo: PA Diastólica: _____		
Q.296	Braço esquerdo: PA Sistólica _____		
Q.297	Braço Direito: PA Diastólica: _____		
Q.298	Braço Direito: PA Sistólica _____		

FORMULÁRIO DE APTIDÃO FÍSICA

Q.300	Timed Up And Go (3 Metros)	Tempo gasto: _____
Q.302	Teste de Sentar e Levantar (30s)	Nº de repetições: _____
Q.303	Teste Abdominal	Nº de repetições: _____
Q.304	Flexão De Braço	Nº de repetições: _____

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO BUCAL

AVALIAÇÃO CLÍNICA			
Q.319	Perda dentária: [0] Ausente [1] Parcial [2] Total	Q.319	
Q.320	Presença de lesão cariosa: [0] Não [1] Sim	Q.320	
Q.321	Presença de prótese parcial: [0] Não [1] Sim	Q.321	
Q.322	Presença de prótese total: [0] Não [1] Sim	Q.322	
Q.323	Presença de Dor na ATM: [0] Não [1] Sim	Q.323	
Q.324	Número de dentes presentes: _____ dentes	Q.324	

Sra _____ . Agradecemos a sua participação nesta pesquisa!

A sua contribuição é valiosa para que possamos conhecer as condições de saúde das mulheres climatéricas.