

**PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: Educação Alimentar e  
Nutricional e Qualidade de Vida**

**LARISSA LOPES DA SILVA**

**Campinas**

**2024**

**PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: Educação Alimentar e  
Nutricional e Qualidade de Vida**

Projeto de pesquisa apresentado ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Saúde do Centro de Ciências da Vida da Pontifícia Universidade Católica de Campinas como exigência para obtenção do título de Mestre em Ciências da Saúde.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup> Dra. Luciana Bertoldi Nucci  
Coorientadora: Prof<sup>ª</sup> Dra. Carla Cristina Enes  
Gomes

**Campinas**

**2024**

## Sumário

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| RESUMO .....                                               | 6  |
| ABSTRACT .....                                             | 8  |
| 1 INTRODUÇÃO .....                                         | 9  |
| 2 JUSTIFICATIVA .....                                      | 13 |
| 3 OBJETIVOS .....                                          | 14 |
| 3.1 Objetivos Gerais .....                                 | 14 |
| 3.2 Objetivos Específicos .....                            | 14 |
| 4. MÉTODOS .....                                           | 15 |
| 4.1 Desenho Experimental .....                             | 15 |
| 4.2 Aspectos Éticos .....                                  | 16 |
| 4.3 Critérios de Elegibilidade .....                       | 16 |
| 4.4 Caracterização do ambiente de Estudo .....             | 16 |
| 4.5 Instrumentos de Avaliação .....                        | 17 |
| 4.5.1 Questionário de Identificação Sociodemográfica ..... | 17 |
| 4.5.2 Avaliação Funcional .....                            | 17 |
| 4.5.3 Questionário de Qualidade de Vida .....              | 17 |
| 4.5.4 Antropometria .....                                  | 18 |
| 4.6 Material educativo .....                               | 19 |
| 4.7 Intervenções .....                                     | 20 |
| 4.7.1 Grupo Controle .....                                 | 20 |
| 4.7.2 Grupo Experimental .....                             | 20 |
| 4.8 Cronograma .....                                       | 21 |
| 4.9 Cálculo Amostral .....                                 | 24 |
| 4.10 Recrutamento .....                                    | 24 |
| 4.11 Desfecho .....                                        | 24 |

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5 ANÁLISE CRÍTICA DE RISCOS E BENEFÍCIOS.....                                               | 25 |
| 6 METODOLOGIA DA ANÁLISE DE DADOS .....                                                     | 27 |
| 7 ORÇAMENTO.....                                                                            | 28 |
| REFERÊNCIAS .....                                                                           | 31 |
| ANEXOS.....                                                                                 | 35 |
| Anexo A. Parecer do Comitê de Ética. Campinas, 2024. ....                                   | 35 |
| Anexo B. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Campinas, 2024. ....            | 43 |
| Anexo C. Termo de consentimento para tratamento de dados pessoais. ....                     | 45 |
| Anexo E. Formulário de avaliação das atividades instrumentais de vida diária, Lawton. ...   | 49 |
| Anexo F. Formulário de avaliação das atividades básicas de vida diária, Katz.....           | 50 |
| Anexo G. Questionário de avaliação de qualidade de vida abreviado, WHOQOL-BREF..            | 51 |
| Anexo H. Questionário de avaliação de qualidade de vida para pessoa idosa, WHOQOL-OLD. .... | 55 |
| Anexo I. Formulário de recrutamento para Oficinas do Vitalità, PUC-Campinas. ....           | 58 |
| APÊNDICE .....                                                                              | 60 |
| Apêndice A. Questionário de identificação Sócio-demográfica. Campinas, 2024. ....           | 60 |
| Apêndice B – Receituário Padrão da semana 3. ....                                           | 61 |
| Apêndice C – Receituário Padrão do arroz, feijão e da semana 4. ....                        | 62 |
| Apêndice D – Receituário Padrão semana 5.....                                               | 66 |
| Apêndice E – Receituário Padrão semana 7. ....                                              | 70 |
| Apêndice F – Receituário Padrão semana 8. ....                                              | 71 |
| Apêndice G – Receituário Padrão semana 9.....                                               | 73 |
| Apêndice H – Receituário Padrão semana 10.....                                              | 74 |

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento não é um processo uniforme, e torna-se necessário adotar atitudes voltadas para a saúde ao longo da vida, sobretudo quando o número de pessoas idosas triplicará nas Américas nas próximas três décadas. A Qualidade de Vida (QV) pode ser influenciada pelos âmbitos sociais, psicológicos, físicos e ambientais; além disso, a desnutrição e a obesidade são fatores de risco para o desenvolvimento de dependências e situações que impactam a QV. Deste modo, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é crucial para prevenir e controlar problemas alimentares contemporâneos. O objetivo deste estudo é analisar e comparar o impacto da implementação de atividades de EAN com e sem oficinas culinárias, na saúde e QV de pessoas idosas independentes. **MÉTODOS:** Será realizado um ensaio clínico controlado randomizado com 100 pessoas idosas independentes divididas em um grupo controle (n=50) com aplicação de EAN padrão, e um grupo intervenção (n=50), com EAN em conjunto com oficinas culinárias. A intervenção ocorrerá durante 12 semanas sucessivas e após 2 meses serão realizadas novas medidas dos participantes para análises pós-intervenção. Para inclusão no trabalho serão consideradas pessoas com 60 anos ou mais, independentes (índice de Katz e Índice de Lawton), participantes do programa Vitalità (PUC-Campinas). Será aplicado a todos os participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para consentimento, e um questionário sociodemográfico para caracterização dos dois grupos. No início, ao final da intervenção e 2 meses após a finalização, serão analisados a qualidade de vida (*World Health Organization Quality of Life: WHOQOL-BREF* e *WHOQOL-OLD*) e o Estado Nutricional (EN), por meio do peso, altura, índice de massa corporal (IMC) — de acordo com o critério de OPAS (2001) —, Circunferência da cintura (CC), Circunferência braquial (CB), Relação Cintura-estatura (RCE), Circunferência da Panturrilha (CP). **ANÁLISE DE DADOS:** Os dados serão descritos por média e desvio-padrão para as variáveis contínuas e frequências absolutas e relativas para variáveis categóricas. Testes de hipóteses serão realizados de maneira bivariada (Teste Qui-quadrado e Teste *t-Student*) e multivariada (Análise de Regressão Logística e Modelos Lineares Generalizados). **RESULTADOS ESPERADOS:** Com a aplicação, de modo contínuo, espera-se avaliar se a EAN pode contribuir para a promoção da QV das pessoas idosas, influenciando nos aspectos de bem-estar físico, emocional e social, além de expressar mudanças antropométricas, como IMC, CC, CB, RCE e CP, podendo apresentar-se mais próximo do adequado em comparação ao início do estudo.

**Palavras-Chaves:** Qualidade de Vida. Avaliação Nutricional. Alimentação Saudável. Expectativa de vida. Antropometria.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Ageing is not a uniform process, and it turns necessary to adopt attitudes turned to health all throughout life, especially when the number of people will triple in the Americas on the next three decades. Life Quality (LQ) can be influenced by the social, psychological, physical, and environmental scope; besides, malnutrition and obesity are risk factors for dependencies and situations development that impact LQ, this way, Nutrition and Feeding Education (NFE) is crucial to prevent and control contemporary feeding problems. The objective of this study is to analyze and compare the impact of implementing Food and Nutrition Education (FNE) activities, with and without culinary workshops, on the health and quality of life (QoL) of independent elderly individuals. **METHODS:** A randomized controlled clinical essay will be made with 100 elderly people in a control group (N=50) with application of a standard NFE, and in an intervention group (N=50), with NFE together with culinary workshops. The intervention will last twelve successive weeks and after 2 months there will be new measures from participants for post-intervention analysis. For work inclusion it will be considered 60 years old people or more, independent (Katz index and Lawton index), participating the Vitalità program (PUC-Campinas). It will be applied to all participants the Term of Free and Clear Consent (TFCC), for consent, and a sociodemographic questionnaire for characterization of the two groups. In the beginning, at the end and 2 months after the end, it will be analyzed the quality of life (World Health Organization Quality of Life: WHOQOL-BREF and WHOQOL-OLD) and the Nutritional State (NS), by means of weight, height, body mass index (BMI) - according to the OPAS (2001)-, waist circumference (WC), brachial circumference (BC), waist-height relation (WHR), calf circumference (CC). **DATA ANALYSIS:** The data will be described by medium and standard deviation for the continuous variables and absolute and relative frequencies for categorical variables. Hypothetical tests will be made in bivariate way (Chi-Square Test and t-Student Test) and multivariate (Logistical Regression Analysis and Generalized Linear Models). **EXPECTED RESULTS:** With the application, in a continuous manner, is expected to evaluate if NFE can contribute for the promotion of the elderly people LQ, influenced by the aspects of emotional and social physical well-being, besides expressing anthropometric changes, like WC, WHR, CC, BC and BMI, being able to present itself closer from adequate comparing to the beginning of the study.

**Keywords:** Quality of Life. Nutritional Assessment. Healthy Eating. Life Expectancy. Anthropometry.

## 1 INTRODUÇÃO

Diante dos cenários diversos e desafiadores à saúde, como mudanças climáticas e doenças infecciosas emergentes, a tendência demográfica também é bem evidente, com o envelhecimento acelerado das populações em todo o mundo e diversas consequências à saúde, tanto econômicas quanto sobre os sistemas e trabalhadores da saúde (OMS, 2015).

Com base no Estatuto da pessoa Idosa, a atenção integral à saúde dessa população é um direito que deve ser assegurado para garantir universalidade e igualdade, com foco na prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde das pessoas idosas, definidos no Brasil como aqueles com 60 anos ou mais (BRASIL, 2022).

Seguindo o conceito da Organização Mundial da Saúde sobre a definição de saúde como um completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade (OPAS et al., 2018), pode-se compreender que é crucial manter políticas públicas de promoção da saúde destinadas a reduzir doenças prevalentes entre a população idosa, como doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) com foco em doenças cardíacas, cerebrovasculares, diabetes, Alzheimer e outras demências, doença pulmonar obstrutiva crônica e infecções respiratórias (CONTE *et al.*, 2018).

Além disso, o envelhecimento não é uniforme, e para alcançar um envelhecimento saudável, é necessário adotar atitudes voltadas para a saúde ao longo da vida, o que envolve o conceito de envelhecimento ativo, composto por sete determinantes que impactam a qualidade de vida: 1. qualidade do sono, 2. atividades físicas, 3. abandono de vícios (álcool, tabaco, entre outros), 4. alimentação saudável, 5. relacionamentos familiares saudáveis, 6. hobbies construtivos e 7. espiritualidade (PATRÍCIO *et al.*, 2008). Esses aspectos estão relacionados ao bem-estar, proporcionando realização, satisfação e felicidade (FARIAS; SANTOS, 2012).

Na pessoa idosa, as perdas das habilidades comumente associadas ao envelhecimento estão vagamente relacionadas com a idade cronológica. A diversidade das capacidades e necessidades de saúde desta população é proveniente de eventos ocorridos ao longo da vida, que muitas vezes são modificáveis, ressaltando a importância da compreensão do envelhecimento. A idade avançada não implica e nem é sinônimo de dependência (OMS, 2015).

Observa-se ainda que as fases da vida se definem como: infância, estudos, trabalho e aposentadoria (OMS, 2015). A partir dessa perspectiva, frequentemente se assume que os anos de aposentadoria são referentes ao final da vida, porém, quanto mais pessoas chegam a idades mais avançadas, há evidências de que este enquadramento tem se modificado, uma vez que as



pessoas estão em busca de estudar mais, ter uma nova carreira ou buscar uma paixão negligenciada, o fator determinante para uma maior autonomia e independência chama-se saúde (OMS, 2015).

Em conformidade com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Censo Demográfico de 2022 evidencia o acelerado processo de envelhecimento populacional no Brasil, indicando que aproximadamente a população com 60 anos ou mais de idade chegou a mais de 32,1 milhões de pessoas (15,8%), um aumento de 56,0% em relação a 2010, com 20,6 milhões de pessoas idosas (10,8%) (IBGE, 2022).

O processo de envelhecimento é heterogêneo, sendo influenciado pelo nível de renda, sexo, raça/cor, território, entre outros. A população idosa é formada por uma variedade etária bastante expressiva, devido à essa diversidade, para estudos acadêmicos e para efeitos de políticas públicas. No Brasil, o grupo costuma ser dividido em dois subgrupos: “pessoas idosas novas” (entre 60 e 79 anos) e os “pessoas muito idosas” (80 anos ou mais), este último corresponde ao proporcionalmente mais crescente (BRASIL, 2023b).

O número de pessoas idosas com necessidade de cuidados prolongados triplicará nas Américas nas próximas três décadas, passando dos 8 milhões atuais para 27 a 30 milhões até 2050 (BRASIL, 2023a); no Brasil esse processo é marcado pela redução da taxa de fecundidade - que atingiu 1,76 no ano de 2021 – e o aumento da expectativa de vida (resultado do desenvolvimento tecnológico, maior acesso à alimentação equilibrada e à saúde) (IBGE, 2022), mesmo diante das desigualdades existentes e persistentes (BRASIL, 2023b).

O índice de envelhecimento da população, que mede a razão entre população idosa e a população mais jovem (de até 14 anos), aumentou de 44,8 no ano 2010 para 80 em 2022; isso significa que dentro de aproximadamente uma década de diferença, o índice praticamente dobrou no Brasil, sendo que na região Sul e Sudeste, a quantidade de pessoas idosas quase se iguala a quantidade da população mais jovem, com índices de 95,4 e 98, respectivamente (IBGE, 2022).

Por meio do novo plano para uma Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030, que consiste em 10 anos de colaboração combinada, sustentada e que facilite o processo de promoção da saúde para atingir o desenvolvimento e atenção adequada à população idosa, com a atuação de governos, sociedade civil, agências internacionais, profissionais, academia, mídia e o setor privado para atingir melhorias esperadas, são listados os desafios relevantes ao envelhecimento saudável considerando os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), indicadores e dados desagregados, como por exemplo: a erradicação da pobreza (ODS 1), Fome Zero (ODS 2), Boa Saúde e bem-estar (ODS 3), Educação de qualidade (ODS 4), igualdade de

gênero (ODS 5), emprego digno e crescimento econômico (ODS 8), indústria, inovação e infraestrutura (ODS 9) e redução das desigualdades (ODS 10) (OPAS, 2020).

Diante disto, vale ressaltar que a população idosa pode estar em vulnerabilidade em relação a insegurança alimentar, deste modo, faz-se necessário, além das diversas áreas de atuação que se enquadram nesse plano, a presença da nutrição, para contribuição neste desenvolvimento (OPAS, 2020).

A QV se refere à percepção de um indivíduo sobre sua posição na vida, incluindo aspectos culturais, valores, metas, expectativas e preocupações (OMS, 1996). Dessa forma, ressalta-se que a desnutrição, caracterizada pelo desequilíbrio entre a ingestão nutricional e as necessidades metabólicas, resultando em comprometimento das funções corporais e perda de massa corporal (LOCHS *et al.*, 2006), assim como a obesidade, que é o excesso de gordura corporal prejudicial à saúde (OMS, 2004), são fatores de risco para o desenvolvimento de dependências e situações que impactam a QV (SOLER *et al.*, 2010).

Para avaliação da QV é necessário que o instrumento utilizado seja capaz de reconhecer a relação entre QV e saúde, possibilitando o planejamento de ações de promoção da saúde, ademais os instrumentos de QV são classificados em genéricos, aplicados na população geral sem enfermidade específica, em estudos epidemiológicos, planejamento e avaliação do sistema de saúde, ou específicos, quando a avaliação é feita de forma concreta e individual sobre um determinado aspecto, capaz de detectar melhora ou piora (CAMPOS; NETO, 2008; RÔLA; SILVA; NICOLA, 2018; GORDIA *et al.*, 2011).

Com as medidas da avaliação da QV na população brasileira poderiam ser obtidas informações para uso no rastreamento das necessidades de saúde, tomada de decisões, necessidade de novos recursos ou alteração dos existentes e comparação dos estados de saúde. Entre os instrumentos genéricos encontra-se o *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-100), um dos mais utilizados no Brasil, com validade e qualidades psicométricas atestadas (RÔLA; SILVA; NICOLA, 2018).

A partir do WHOQOL-100 desenvolveu-se o questionário abreviado (WHOQOL-BREF) e o questionário destinado para pessoas idosas (WHOQOL-OLD); o primeiro é destinado para população geral e apresenta validade discriminante e de critério, já o segundo é utilizado como ferramenta adicional ao WHOQOL-100 ou WHOQOL-BREF, ambos com capacidade de serem autoaplicáveis, auxiliado pelo entrevistador ou totalmente efetuado pelo entrevistador (FLECK; CHACHAMOVICH; TRENTINI, 2006).

Cerca de 39,5% brasileiros idosos apresentam algum tipo de DCNT e quase 30% possuem duas ou mais doenças associadas (SBCG, 2019). Um dos principais fatores associados

ao desenvolvimento das DCNT é o atual padrão alimentar ocidental, marcado pelo consumo exacerbado de alimentos ricos em gorduras, sal e açúcar, com baixa densidade nutricional, geralmente provenientes de alimentos ultraprocessados (BATAL; STEINHOUSE; DELISIE, 2018).

A EAN integra as políticas públicas de promoção da saúde e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) (BRASIL, 2012), sendo crucial para prevenir e controlar problemas alimentares contemporâneos, e sua aplicação por meio de grupos torna possível o desenvolvimento da escuta das necessidades dos participantes e a busca por soluções em conjunto (participante e profissional) (BRASIL, 2014).

No Brasil, entre as décadas de 40 e 70, o tema “EAN” variou entre ser uma ação pública até ser despreciado, por ser reduzido à dimensão biológica da alimentação, ignorando sua inserção em aspectos culturais, sociais e emocionais; ressurgindo o interesse somente nos anos de 1990, com pesquisas na área da saúde indicando os hábitos alimentares como um dos fatores para o aumento das DCNT (BRASIL, 2012).

Portanto, o Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas, incluindo o Plano Nacional de SAN, é resultado do reconhecimento da EAN como essencial para garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada e promover uma população brasileira mais saudável (BRASIL, 2012).

Em linha com os princípios do "Marco de Referência", enfatiza: sustentabilidade social, ambiental e econômica; abordagem do sistema alimentar de forma integral; valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de perspectivas; promoção do autocuidado e autonomia; educação contínua; diversidade nos cenários de prática; intersetorialidade; planejamento, avaliação e monitoramento das ações; logo, a EAN contribui para a promoção da saúde e prevenção de doenças (BRASIL, 2012), e aplicando-a por meio de trocas de experiências a aprendizagem e a mudança de comportamento desejada é facilitada (AFONSO, 2006) (SOUZA, 2011).

## **2 JUSTIFICATIVA**

O envelhecimento populacional é uma realidade global, com o aumento da expectativa de vida, torna-se essencial garantir, além da longevidade, QV para as pessoas idosas. Nesse contexto, a EAN emerge como uma ferramenta fundamental para promover hábitos alimentares saudáveis e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida.

Ao promover a qualidade de vida da população idosa, existe a contribuição não apenas para o desenvolvimento ou aprimoramento de políticas públicas e programas de saúde direcionados a essa parcela da população, mas também para a redução dos custos associados ao tratamento de doenças relacionadas à má alimentação e ao estilo de vida inadequado. Investir em intervenções preventivas, como a EAN, pode representar uma economia significativa para o sistema de saúde a longo prazo.

### 3 OBJETIVOS

#### 3.1 Objetivos Gerais

O objetivo deste estudo é analisar e comparar o impacto da implementação de atividades de EAN com e sem oficinas culinárias, na saúde e QV de pessoas idosas independentes.

#### 3.2 Objetivos Específicos

- Analisar o EN das pessoas idosas antes, ao final e 2 meses após a implementação da intervenção, por meio do peso, altura, circunferência da cintura e da panturrilha.
- Comparar a QV antes, durante e após a intervenção, por meio do questionário WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD.
- Comparar os dados antropométricos do grupo intervenção *versus* o grupo controle e analisar eficácia das intervenções.

## 4. MÉTODOS

### 4.1 Desenho Experimental

Ensaio clínico controlado randomizado, mono-cego, aplicado à 100 pessoas idosas independentes divididas em dois grupos, sendo um grupo controle (N=50) que receberá EAN padrão, e um grupo intervenção (N=50) que receberá EAN em conjunto com oficinas culinárias e dinâmicas.

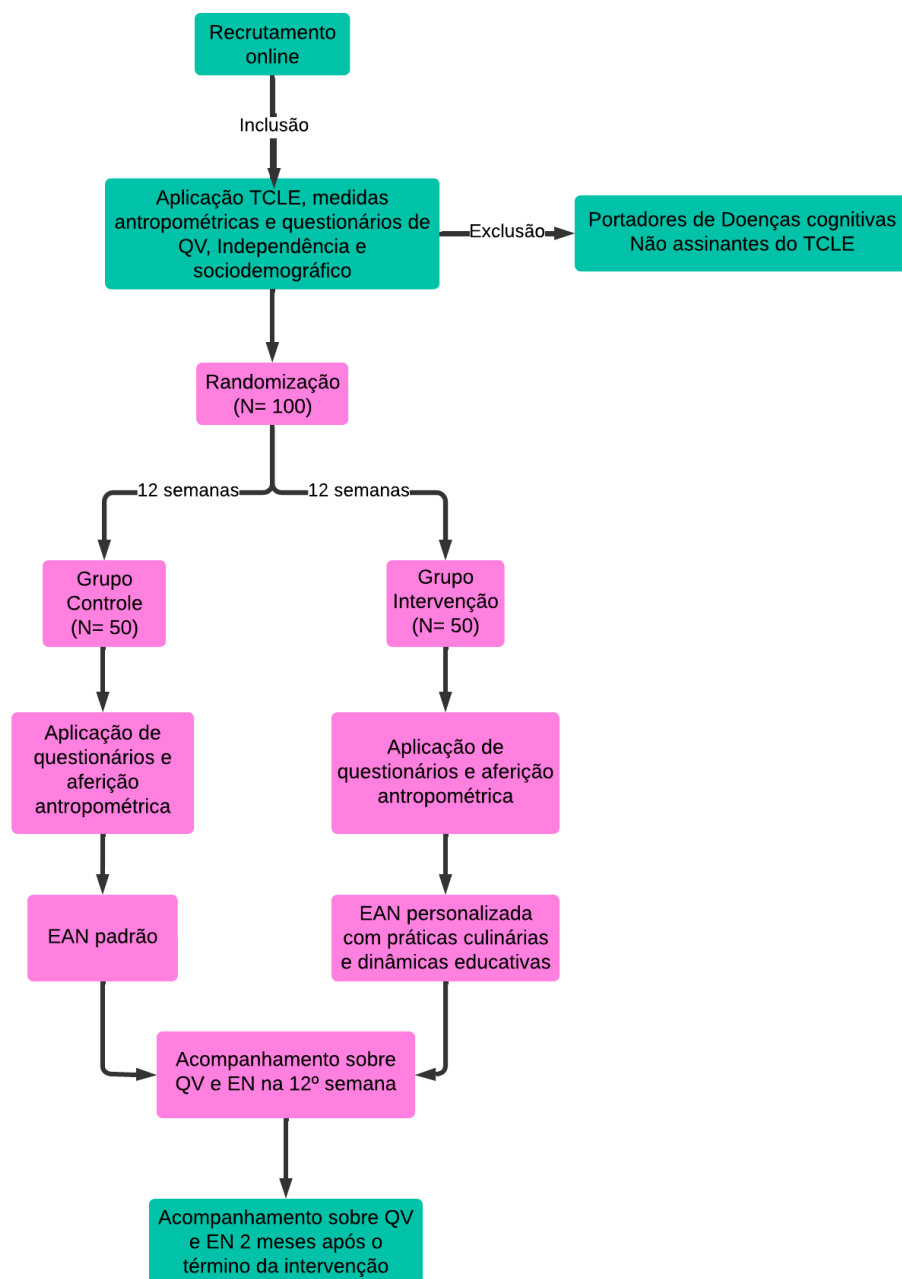


Figura 1. Fluxograma de seleção da amostra e acompanhamento dos participantes. Programa Vitalitá, 2024.

## 4.2 Aspectos Éticos

O presente trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, com parecer de nº 7.121.795 e CAAE nº 83167624.4.0000.5481 (Anexo A).

Os pacientes que concordaram em participar da presente pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo B) e o termo de consentimento para tratamento de dados (Anexo C) para confirmar a participação, dessa forma, sendo de escolha exclusiva do participante a decisão de participação.

O atual estudo foi descrito conforme as diretrizes do documento CONSORT para estudos randomizados e submetido à plataforma de registro de estudos clínicos REBEC com nº **XXXXXX** (Anexo D).

## 4.3 Critérios de Elegibilidade

Para participação no estudo serão considerados como critérios de inclusão pessoas idosas com idade maior ou igual a 60 anos cadastrados no programa Vitalità, independentes, de acordo com o Índice de Katz e o Índice de Lawton.

Serão excluídos do estudo pessoas idosas com doenças cognitivas ou que não assinaram no TCLE.

## 4.4 Caracterização do ambiente de Estudo

O estudo será realizado no laboratório de Técnica e Dietética da faculdade de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), Campus-II, com espaço fornecido para atividades culinárias. O laboratório possui estrutura adequada, com disponibilidade de equipamentos e utensílios suficientes para a elaboração das atividades propostas, possui capacidade de 25 participantes por vez, além de 2 supervisores do laboratório.

## 4.5 Instrumentos de Avaliação

### 4.5.1 Questionário de Identificação Sociodemográfica

Todos os participantes incluídos no estudo responderão ao questionário sociodemográfico, elaborado pelos pesquisadores do estudo, composto por 17 questões no início do estudo e ao final para fins comparativos. Serão avaliadas as características dos participantes para identificação de idade, gênero, presença de doenças, uso de medicamentos, escolaridade, cor/raça, atividade física, atividade social, ocupação antes da aposentadoria, estado civil, fonte de renda, número de filhos (Apêndice A).

### 4.5.2 Avaliação Funcional

O índice de Katz e o índice de Lawton são os dois instrumentos mais utilizados para avaliação da capacidade funcional de pessoas idosas (BRASIL, 2006), ambos serão aplicados e preenchidos pelos participantes de forma independente ou com auxílio do entrevistador do estudo para analisar a capacidade funcional para inclusão no estudo e análise do grau de dependência dos participantes. O índice de Lawton (Anexo E) contém 9 questões que analisam as atividades instrumentais de vida diária (AIVD), com pontuação máxima de 27 pontos, cada questão possui, conforme a resposta, o grau de dependência, sendo a primeira alternativa independência, a segunda dependência parcial ou capacidade com ajuda e a terceira dependência; analisa as atividades como fazer compras, utilizar meios de transportes, tarefas domésticas, uso de telefone, preparo de refeições, cuidados financeiros próprios e uso de medicamentos.

O índice de Katz (Anexo F), avalia 6 atividades básicas da vida diária (ABVD): tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, transferência (movimentos para sair da cama, sentar-se, deitar-se), continência e alimentação. A classificação é feita em 8 estados que variam entre dependência total, dependência parcial ou independência, conforme pontuação.

### 4.5.3 Questionário de Qualidade de Vida

O WHOQOL-BREF (Anexo G) é composto por 26 questões, entre elas, 24 estão divididas em quatro domínios: saúde física, psicológico, relações sociais e meio ambiente. A



pontuação para cada domínio varia de zero (pior QV) a vinte (melhor QV), exceto para as questões um e dois, que possuem a pontuação máxima de 25 pontos (os resultados são expressos em porcentagem de 0 a 100).

O questionário de avaliação de QV WHOQOL-OLD (Anexo H) consiste em 24 questões (os resultados são expressos em porcentagem de 0 a 100), divididas em habilidades sensoriais, autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social, morte e morrer e intimidade.

Ambos serão aplicados e preenchidos por todos os participantes do estudo no início, ao final e 2 meses após a finalização do estudo para análise da QV.

#### 4.5.4 Antropometria

A avaliação do estado nutricional identifica distúrbios e riscos nutricionais, possibilitando a intervenção nutricional adequada. A avaliação do EN dos participantes (controle e intervenção) será realizada por meio de medidas antropométricas, entre elas o peso, com e a estatura que em conjunto indicam o IMC/kg<sup>2</sup>, classificado em desnutrição ( $\leq 23$  Kg/m<sup>2</sup>), eutrofia ( $>23$  e  $<28$  Kg/m<sup>2</sup>), sobrepeso ( $\geq 28$  e  $<30$  Kg/m<sup>2</sup>) e obesidade ( $\geq 30$  Kg/m<sup>2</sup>) (OPAS, 2001).

Para a mensuração do peso será utilizado uma balança digital com capacidade máxima de 150Kg, com divisões de 100g, será solicitado ao participante que se localize no centro da balança, descalço, com o mínimo de roupa e sem acessórios ou objetos. A altura será aferida com o auxílio de um estadiômetro portátil com altura máxima de 2 metros, ou, através da envergadura, medindo-se a distância entre as pontas dos dedos médios (terceiro quírodoáctilo) com os braços dos participantes abertos no nível dos ombros, fazendo um ângulo de 90° com o tronco (LOHMAN *et al.*, 1988), para essa medida será utilizado a fita métrica inextensível, com graduação de 1 mm.

A circunferência da cintura (CC) (indicador que avalia risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas), classificado entre risco elevado ou muito elevado, sendo o primeiro maior ou igual a 94cm para mulheres e maior ou igual a 80cm para homens, e o segundo maior ou igual a 102 cm para mulheres e maior ou igual a 88cm para homens (OMS, 2004).

Através da CC e estatura será realizado a relação cintura-estatura (RCE), considerada um marcador antropométrico de excesso de peso em pessoas idosas, apresentando como ponto de corte o valor 0,55cm, acima disto, considera-se excesso de peso (CORRÊA *et al.*, 2017).

A circunferência da panturrilha que avalia a perda de massa muscular, essa medida é considerada como um bom parâmetro para avaliar perda de massa muscular em pessoas idosas, considera-se valores acima de 35cm indicam normalidade, com preservação da massa muscular, entre 31 e 34cm há riscos de perda de massa muscular e, abaixo de <31cm, considerando redução da massa muscular, considera-se presença de sarcopenia (BRASIL, 2018).

A circunferência do braço avalia a reserva calórico-proteica, constituindo um bom indicador de desnutrição em pessoas idosas, é realizada no ponto médio entre o acrômio e o olecrano (localizado no braço flexionado com ângulo de 90° entre braço e antebraço) (VÍTOLO, 2008), para classificação serão considerados os valores de percentis conforme idade e valor obtido (FRISANCHO, 1990).

Todas as circunferências serão realizadas com fita métrica inextensível, com graduação de 1 mm, e todas serão aplicadas no início, ao final e 2 meses após o término da intervenção. As mensurações serão realizadas pelo pesquisador do estudo e por um componente cego previamente treinado para as medições.

#### 4.6 Material educativo

Todos os participantes receberão o conteúdo sobre cada tema trabalhado na EAN durante a intervenção, para a criação do conteúdo apresentado em formato de apresentação e em material impresso como folhetos ou arquivo em pdf.

Serão considerados a preferência pelo participante, legibilidade e clareza. Atualmente, não existe orientação formal sobre como fornecer e usar materiais de educação do paciente (PEMs) de maneira ideal com pessoas idosas, mas evidencia-se orientações e preferências por materiais escritos, online e audiovisuais, sendo o título sublinhado, com fonte em tamanho maior que o restante do texto e em negrito, Arial, uso de letras maiúsculas e minúsculas, fotografias que expliquem o tema, frases curtas e no máximo 2 colunas do Desing apresentado (por gerar menor necessidade de concentração ou função cognitiva), para materiais impressos utilizou-se espaçamento de 1,5cm ou duplo, com tamanho de fonte maior (no mínimo 14, pois melhora a legibilidade) (GOODMAN; LAMBERT, 2023).

## 4.7 Intervenções

### 4.7.1 Grupo Controle

No primeiro encontro, será realizado a aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de forma presencial. Após o consentimento, serão aplicados os questionários de identificação sociodemográfica, de QV (WHOQOL- OLD e WHOQOL-BREF) e de independência (Índice de Katz e Índice de Lawton), após, será procedido a avaliação antropométrica. Nas semanas subsequentes, os participantes serão expostos a recomendações de nutrição e saúde, recebendo ao final de cada encontro um folheto com o resumo do conteúdo, visando reforçar o aprendizado e facilitar a aplicação prática das orientações fornecidas.

Ao final da intervenção os participantes passarão por análise antropométrica e responderão o questionário de QV.

### 4.7.2 Grupo Experimental

No primeiro encontro, será realizado a aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de forma presencial. Após o consentimento, serão aplicados os questionários de identificação sociodemográfica, de QV (WHOQOL- OLD e WHOQOL-BREF) e de independência (Índice de Katz e Índice de Lawton), após, será procedido a avaliação antropométrica. Nas semanas subsequentes, os participantes serão expostos a recomendações de nutrição e saúde por meio da EAN, além disto, serão expostos a práticas culinárias e dinâmicas interativas, recebendo ao final de cada encontro um folheto com o resumo do conteúdo. Ao final da intervenção os participantes passarão por análise antropométrica e responderão o questionário de QV.

As oficinas culinárias serão aplicadas na semana 3 (Apêndice B), 4 (Apêndice C), 5 (Apêndice D), 8 (Apêndice E), 9 (Apêndice F), 10 (Apêndice G), 11 (Apêndice H) e semana 12.

#### 4.8 Cronograma

O quadro 1 apresenta o cronograma de execução do projeto, com datas de início e término das atividades.

QUADRO 1 - Cronograma de execução. Campinas, 2024.

| Identificação da Etapa                                                              | Início (dia/mês/ano) | Término (dia/mês/ano) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Apresentação, aplicação de TCLE, questionários e aferição de antropometria (Início) | 21/10/2024*          | 25/10/2024            |
| Aplicação da intervenção                                                            | 28/10/2024           | 07/03/2025            |
| Aplicação de questionários e aferição de antropometria (Final)                      | 10/03/2025           | 14/03/2025            |
| Aplicação de questionários e aferição de antropometria (Após 2 meses)               | 12/05/2025           | 16/05/2025            |

Fonte: Elaborado pela pesquisadora.

\*Ou após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da PUC-Campinas.

O quadro 2 apresenta informações específicas das oficinas culinárias e temas abordados durante a intervenção, com descrição das atividades, forma de efetuação e preparações culinárias.

QUADRO 2 – Descrição das atividades por encontro. Campinas, 2024.

| GRUPO INTERVENÇÃO |                                                                                                                         |                                                     |            |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|
| DATA              | ATIVIDADE*                                                                                                              | MODO                                                | Preparação |
| 1ª semana         | Aplicação dos Questionários, Avaliação Antropométrica, e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)              | Medidas antropométricas, aplicação de questionários |            |
| 2ª semana         | Saúde Nutricional e Doenças Relacionadas (HAS, DM, DISLIPIDEMIAS, DEFICIÊNCIA DE VITAMINAS E MINERAIS, DTA, Sarcopenia) | Apresentação em Power Point, discussão              |            |

|            |                                                                                                                                |                                                               |                                                                                                                                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3ª semana  | Segurança Alimentar e Alimentação Segura (Higiene Pessoal e dos Alimentos para o Preparo)                                      | Diálogo e demonstração com aplicação prática                  | Higiene das mãos, sanitização de FVL, preparo para degustação                                                                                                                      |
| 4ª semana  | Grupos Alimentares, Prato Saudável e Conceitos de Macronutrientes, elaboração de uma refeição com construção do prato saudável | Apresentação em Painel com aplicação prática                  | Elaboração de uma refeição de almoço e montagem individual dos pratos, com posterior discussão.                                                                                    |
| 5ª semana  | Percepção da Fome e Saciedade, tipos de fome, elaboração de um prato atrativo e aplicação das percepções                       | Apresentação em Power Point com aplicação prática             | Reflexão dos tipos de fome, elaboração de prato e degustação.                                                                                                                      |
| 6ª semana  | Leitura de Rótulos, orientação de compras e preparo                                                                            | Apresentação em Painel com aplicação prática                  | Leitura prática de rótulos com atividades para identificar os itens solicitados (quantidade, lista de ingredientes, tabela nutricional, data de validade e fabricação, alto em...) |
| 7ª semana  | Probióticos, Prebióticos e Microbiota Intestinal, elaboração de receitas relacionadas.                                         | Apresentação em Painel com aplicação prática                  | Elaboração de uma receita de probiótico, degustação.                                                                                                                               |
| 8ª semana  | Dietas DASH e Mediterrânea                                                                                                     | Apresentação em Power Point, discussão e atividade de fixação | Quiz com perguntas sobre as diferentes dietas.                                                                                                                                     |
| 9ª semana  | Texturas dos Alimentos e Comer com Atenção, sentidos sensoriais                                                                | Apresentação em Painel com aplicação prática                  | Gincana dos sentidos sensoriais para prática da percepção.                                                                                                                         |
| 10ª semana | Número de Refeições, elaboração de refeições                                                                                   | Apresentação em Power Point com aplicação prática             | Elaboração de diferentes refeições do dia com os diversos grupos alimentares, degustação.                                                                                          |
| 11ª semana | Cozinha Afetiva e Relação com a Comida                                                                                         | Apresentação em Power Point com aplicação prática             | Elaboração de pratos especiais e degustação.                                                                                                                                       |

|                       |                                                                                                                         |                                                     |                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|
| 1º pós-intervenção    | Avaliação Antropométrica e aplicação de questionários                                                                   | Medidas antropométricas, aplicação de questionários |                   |
| 2º pós-intervenção    | Avaliação Antropométrica e aplicação de questionários                                                                   | Medidas antropométricas, aplicação de questionários |                   |
| <b>GRUPO CONTROLE</b> |                                                                                                                         |                                                     |                   |
| <b>DATA</b>           | <b>ATIVIDADE*</b>                                                                                                       | <b>MODO</b>                                         | <b>PREPARAÇÃO</b> |
| 1ª semana             | Aplicação dos Questionários, Avaliação Antropométrica, e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)              | Medidas antropométricas, aplicação de questionários | Não aplicável     |
| 2ª semana             | Saúde Nutricional e Doenças Relacionadas (HAS, DM, DISLIPIDEMIAS, DEFICIÊNCIA DE VITAMINAS E MINERAIS, DTA, Sarcopenia) | Apresentação em Power Point, discussão              |                   |
| 3ª semana             | Segurança Alimentar e Alimentação Segura (Higiene Pessoal e dos Alimentos para o Preparo)                               | Apresentação em Power Point                         |                   |
| 4ª semana             | Grupos Alimentares, Prato Saudável e Conceitos de Macronutrientes                                                       | Apresentação em Paineis                             |                   |
| 5ª semana             | Percepção da Fome e Saciedade, tipos de fome                                                                            | Apresentação em Power Point                         |                   |
| 6ª semana             | Leitura de Rótulos, orientação de compras e preparo                                                                     | Apresentação em Paineis                             |                   |
| 7ª semana             | Probióticos, Prebióticos e Microbiota Intestinal.                                                                       | Apresentação em Paineis                             |                   |
| 8ª semana             | Dietas DASH e Mediterrânea                                                                                              | Apresentação em Power Point                         |                   |
| 9ª semana             | Texturas dos Alimentos e Comer com Atenção, sentidos sensoriais                                                         | Apresentação em Paineis                             |                   |
| 10ª semana            | Número de Refeições e composição                                                                                        | Apresentação em Power Point                         |                   |
| 11ª semana            | Cozinha Afetiva e Relação com a Comida                                                                                  | Apresentação em Power Point                         |                   |
| 1º pós-intervenção    | Avaliação Antropométrica e aplicação de questionários                                                                   | Medidas antropométricas, aplicação de questionários |                   |

|                    |                                                       |                                                     |  |
|--------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
| 2º pós-intervenção | Avaliação Antropométrica e aplicação de questionários | Medidas antropométricas, aplicação de questionários |  |
|--------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|

Fonte: Elaborado pela pesquisadora.

\*Material Informativo com informações abordadas nas oficinas serão entregues aos participantes.

#### 4.9 Cálculo Amostral

O cálculo do tamanho da amostra foi realizado no site *OpenEpi* ([www.openepi.com](http://www.openepi.com)), considerando a diferença de médias no escore geral de QV entre os grupos. O nível de significância ( $\alpha$ ) adotado foi de 0,05, poder do teste de 0,80 ( $\beta=0,20$ ) e valores médios do escore de QV geral em pessoas idosas saudáveis (SILVA *et al.*, 2023). Consideramos um escore médio de 90 pontos para o grupo intervenção e 80 pontos para o grupo controle, ambos com desvio-padrão de 15 pontos. O cálculo resultou em uma amostra de 36 participantes por grupo. Foi incluído ao cálculo uma taxa de perdas e/ou recusas de aproximadamente 40%, estimando-se uma amostra de 100 participantes (50 por grupo).

#### 4.10 Recrutamento

O recrutamento dos participantes ocorrerá por meio eletrônico, fornecido pelo programa Vitalità, com solicitação de informações prévias como nome, idade, sexo, telefone de contato ou e-mail para realização da inscrição.

#### 4.11 Desfecho

A EAN aliada a práticas culinárias possui importância na prevenção de problemas alimentares e de saúde. Com a aplicação, de modo contínuo, a EAN pode contribuir para a promoção da qualidade de vida das pessoas idosas, influenciando nos aspectos de bem-estar físico, emocional e social.

Além disso, pode expressar mudanças antropométricas, como peso e índice de massa corporal (IMC), expressando para além dos efeitos subjetivos da intervenção, as repercussões objetivas na saúde dos participantes.

## 5 ANÁLISE CRÍTICA DE RISCOS E BENEFÍCIOS

Compreende-se que diante da intervenção que os participantes serão expostos podem existir riscos e benefícios diversos, entre os riscos pode-se citar:

- Consumo de alimentos alergênicos, no momento da degustação. A fim de evitar essa situação serão colhidos, antes da intervenção, informações sobre presença de doenças, entre elas alergias e intolerâncias.
- Risco de Lesões: devido ao manuseio de utensílios de cozinha e a presença em uma cozinha, como corte devido ao manuseio de facas ou queimadura ao utilizar o fogão. Os participantes terão auxílio da pesquisadora responsável e, quando necessário, dos responsáveis pelo laboratório, para redução dos riscos. Em caso de lesões, será seguido o protocolo padrão da Universidade, que prevê o direcionamento do participante ao Hospital PUC-Campinas, onde terá suporte e assistência médica.
- Mal-estar devido ao ambiente fechado e não ventilado, com uso de forno ou fogão. Os participantes serão orientados a fazer pausas para sair do laboratório, se hidratar e ir ao banheiro, evitando tempo prolongado dentro do ambiente. Para redução dos riscos, em caso de mal-estar, o participante será direcionado ao Hospital PUC-Campinas, onde terá suporte e assistência médica.

Através da EAN aplicada, é possível compreender como benefícios:

- Melhora na Saúde e Bem-Estar, uma vez que a EAN pode levar a escolhas mais saudáveis e equilibradas na alimentação.
- Prevenção de Doenças ou redução do risco de piora do quadro clínico por meio da aplicação no dia a dia do conteúdo absorvido na EAN, pois a alimentação e escolhas mais adequadas podem contribuir na prevenção de doenças e piora do quadro clínico.
- Aumento do Conhecimento Nutricional por meio das Oficinas culinárias e apresentações, fornecendo oportunidade para as pessoas idosas aprenderem sobre os nutrientes essenciais, grupos alimentares, como montar um prato saudável, como preparar refeições saudáveis e ler rótulos de alimentos.
- Estímulo Social: Participar de atividades em grupo pode promover interações sociais, reduzindo o isolamento.
- Melhora na Qualidade de Vida: Por meio da intervenção de EAN os participantes poderão aplicar rotineiramente escolhas mais assertivas e autocuidado, com o acesso a



informações da saúde alimentar e aplicação, por meio de alimentação balanceada e saudável.

- Obtenção de técnicas culinárias, como pré-preparo, preparo, higiene, manipulação de alimentos, elaboração de pratos e escolhas adequadas no momento da compra e consumo.

## 6 METODOLOGIA DA ANÁLISE DE DADOS

Os dados serão descritos por média e desvio-padrão para as variáveis contínuas e frequências absolutas e relativas para variáveis categóricas. Testes de hipóteses serão realizados de maneira bivariada (Teste Qui-quadrado e Teste *t-Student*) e multivariada (Análise de Regressão Logística e Modelos Lineares Generalizados).

## 7 ORÇAMENTO

Para a realização do presente projeto todos os preços apresentados na Tabela 1 serão de responsabilidade da pesquisadora, sem gastos adicionais para terceiros. Para a contabilidade dos gastos foi realizado o levantamento de todos os materiais necessários, desde os instrumentos de avaliação, materiais, alimentos utilizados em cada oficina culinária. Para o cálculo dos alimentos e instrumentos de avaliação em formato de papel, foram considerados o número de participantes nas oficinas culinárias e no projeto, respectivamente.

Tabela 1 – Orçamento da pesquisa. Campinas, 2024.

| Instrumentos de Avaliação       |               |                         |                        |                   |
|---------------------------------|---------------|-------------------------|------------------------|-------------------|
| Material                        | Quantidade    | Preço (R\$)             | Unidade de Compra      | Valor total (R\$) |
| Balança digital corporal*       | 1             | 80                      | 1                      | 80                |
| Fita métrica não extensiva*     | 1             | 30                      | 1                      | 30                |
| TOTAL (R\$)                     |               |                         |                        | 110               |
| Materiais Impressos             |               |                         |                        |                   |
| Material                        | Nº de páginas | Quantidade de impressão | Preço por página (R\$) | Valor total (R\$) |
| Questionário Sociodemográfico** | 1             | 220                     | 0,2                    | 44                |
| Questionário QV (WHOQOL-BREF)** | 4             | 320                     | 0,2                    | 256               |
| Questionário QV (WHOQOL-OLD)**  | 3             | 320                     | 0,2                    | 192               |
| Índice de Katz**                | 1             | 220                     | 0,2                    | 44                |
| Índice de Lawton**              | 1             | 220                     | 0,2                    | 44                |
| TOTAL (R\$)                     |               |                         |                        | 580               |
| Materiais                       |               |                         |                        |                   |

| Material         | Quantidade | Preço (R\$) | Unidade de Compra | Valor total (R\$) |
|------------------|------------|-------------|-------------------|-------------------|
| Notebook*        | 1          | 2000        | 1                 | 2000              |
| Celular*         | 1          | 1200        | 1                 | 1200              |
| Lápis*           | 1          | 0,5         | 1                 | 0,5               |
| Caneta*          | 1          | 1           | 1                 | 1                 |
| Caderno*         | 1          | 10          | 1                 | 10                |
| Cartolina Branca | 10         | 1,5         | 1                 | 15                |
| TOTAL (R\$)      |            |             |                   | 3226,5            |

| Alimentos                 |                 |                               |                        |                   |
|---------------------------|-----------------|-------------------------------|------------------------|-------------------|
| Material                  | Quantidade (Kg) | Preço unidade de compra (R\$) | Unidade de Compra (kg) | Valor total (R\$) |
| Arroz Branco              | 4               | 7,98                          | 1                      | 31,92             |
| Feijão Carioca            | 2,12            | 6,99                          | 1                      | 14,82             |
| Macarrão, trigo, parafuso | 1               | 4,45                          | 0,5                    | 8,9               |
| Alho, cru, inteiro        | 0,27            | 21                            | 1                      | 5,67              |
| Cebola, crua, inteira     | 0,34            | 8,19                          | 1                      | 2,78              |
| Limão Tahiti, inteiro     | 0,72            | 9,99                          | 1                      | 7,19              |
| Tomate, inteiro           | 2               | 3,69                          | 1                      | 7,38              |
| Cenoura, inteira          | 4,2             | 6,89                          | 1                      | 28,94             |
| Beterraba, inteira        | 3,3             | 4,99                          | 1                      | 16,47             |
| Pepino                    | 0,5             | 2,99                          | 1                      | 1,5               |
| Abóbora Cabotiá           | 1               | 3,99                          | 1                      | 3,99              |
| Banana prata              | 2,44            | 11,49                         | 1                      | 28,04             |
| Maçã Fuji                 | 4,64            | 8,49                          | 1                      | 39,39             |
| Uva Thompson              | 0,5             | 8,99                          | 0,5                    | 8,99              |
| Morango                   | 0,5             | 7,99                          | 0,3                    | 13,32             |
| Melancia                  | 2,5             | 5,99                          | 1                      | 14,98             |
| Laranja pera              | 2,16            | 5,99                          | 1                      | 12,94             |
| Manga Palmer              | 0,56            | 9,99                          | 1                      | 5,59              |

|                              |      |       |      |         |
|------------------------------|------|-------|------|---------|
| Mamão Papaia                 | 1,08 | 13,99 | 1    | 15,11   |
| Alface crespa                | 0,64 | 3,99  | 0,32 | 7,98    |
| Couve manteiga               | 2    | 3,49  | 0,3  | 23,27   |
| Couve brócolis               | 1,6  | 6,49  | 0,3  | 34,61   |
| Espinafre                    | 0,6  | 5,49  | 0,3  | 10,98   |
| Salsinha                     | 0,04 | 4,89  | 0,3  | 0,65    |
| Frango, peito, sem osso      | 3,3  | 12,99 | 1    | 42,87   |
| Contra-filé, bovino, em bife | 1,5  | 25,99 | 1    | 38,99   |
| Músculo bovino               | 1,5  | 27,99 | 1    | 41,99   |
| Merluza, peixe, fatiado      | 1    | 25,29 | 0,5  | 50,58   |
| Iogurte natural              | 2,67 | 2,79  | 0,17 | 43,82   |
| Leite de vaca, integral      | 4,5  | 4,39  | 1    | 19,76   |
| Creme de Leite               | 0,4  | 4,53  | 0,2  | 9,06    |
| Cream Cheese                 | 1    | 33,59 | 1    | 33,59   |
| Queijo minas frescal         | 1,5  | 24,99 | 1    | 37,49   |
| Canela em pau                | 0,02 | 3,5   | 0,01 | 7       |
| Cravo da índia               | 0,01 | 6,49  | 0,04 | 1,62    |
| Óleo de Soja                 | 0,47 | 5,6   | 0,9  | 2,92    |
| Pão Francês                  | 2,5  | 0,8   | 0,05 | 40      |
| Pão de forma tradicional     | 1,25 | 6,99  | 0,4  | 21,84   |
| Aveia em flocos              | 0,5  | 5,59  | 0,17 | 16,44   |
| Café em pó                   | 0,05 | 14,99 | 1    | 0,75    |
| Sal, refinado                | 0,27 | 2,99  | 1    | 0,81    |
| Açúcar, refinado             | 0,36 | 3,95  | 1    | 1,42    |
| SUBTOTAL (R\$)               |      |       |      | 756,36  |
| TOTAL (R\$)                  |      |       |      | 4672,86 |

\*Materiais já possuídos pelo pesquisador.

\*\*Materiais disponibilizados pela instituição.

## REFERÊNCIAS

AFONSO, M. L. M. Oficinas em Dinâmica de Grupo: um método de intervenção psicossocial. **São Paulo**: Casa do Psicólogo, 2006, p. 171.

BATAL, M.; STEINHOUSE, L.; DELISIE, H. The nutrition transition and the double burden of malnutrition. **Médecine et Santé Tropicales**, v. 28, n. 4, p. 345-350, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30799815/>. Acesso em: 28 abr. 2024.

BRASIL. Caderneta da Saúde da Pessoa Idosa. 5. ed. **Brasília**: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta\\_saude\\_pessoa\\_idosa\\_5ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_pessoa_idosa_5ed.pdf). Acesso em: 08 maio 2024.

BRASIL. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **Brasília**: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_saude\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf). Acesso em: 09 maio 2024.

BRASIL. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. **Brasília**: Ministério da Saúde, n. 35, p. 1 – 162, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_pessoa\\_doenca\\_cronica\\_cab35.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica_cab35.pdf). Acesso em: 10 maio 2024.

BRASIL. Guia de cuidados para a pessoa idosa. Ministério da Saúde. **Brasília**: Ministério da Saúde, 2023a. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_cuidados\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf). Acesso em: 10 maio 2024.

BRASIL. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. **Brasília**: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, p. 1 – 68, 2012. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf). Acesso em: 10 maio 2024.

BRASIL. **Lei nº 14.423, de 2022**. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília: Ministério da mulher, da família e dos direitos humanos, 2022.

BRASIL. Nota Informativa nº5 / 2023. **Envelhecimento e o direito ao cuidado**. Ministérios da Saúde / Secretaria Nacional da Política de Cuidados e Família, 2023b. Disponível em: [https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mds-lanca-diagnostico-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota\\_Informativa\\_N\\_5.pdf](https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mds-lanca-diagnostico-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota_Informativa_N_5.pdf). Acesso em: 12 mar. 2024.

CAMPOS, M. O; NETO, R. J. F. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 32, n. 2, p. 232-240, 2008. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/1438>. Acesso em: 17 maio 2024.

CONTE, R. B. *et al.* Principais causas de óbitos em idosos no Brasil. **Enciclopédia Biosfera: Centro científico conhecer**, Goiânia, v. 15, n. 28, p. 1329-1339, 2018. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2018B/SAU/Principais.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2024.

CORRÊA, M. M. *et al.* Razão cintura-estatura como marcador antropométrico de excesso de peso em idosos brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n. 5, p. e00195315, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/8KsqtyPxKjBTrbMxtnPZ4QK/?lang=pt#>. Acesso em: 08 maio 2024.

FARIAS, R. G.; SANTOS, S. M. A. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 21, n. 1, p. 167-176, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/GhzvJMjT8vPTq8DLNPJKdG/?lang=pt#>. Acesso em: 28 fev. 2024.

FLECK, M. P; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. Desenvolvimento e validação da versão portuguesa do módulo WHOQOL-OLD. **Revista de Saúde Pública**, v. 5, p. 785–791, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/npytCGWXKT653V5RqHyktGz/?lang=en#>. Acesso em: 10 maio 2024.

FLECK, M. P. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178–183, abr. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JVdm5QNjj4xHsRzMfF7trN/?lang=pt#>. Acesso em: 09 maio 2024.

FRISANCHO, A. R. Anthropometric Standards for the Assessment of Growth and Nutritional Status. 1.ed. **Michigan**: University of Michigan Press, 1990.

GOODMAN. C.; LAMBERT. G. Scoping review of the preferences of older adults for patient education materials. *Patient Education and Counseling*, v. 108, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0738399122008758>. Acesso em: 12 maio 2024.

GORDIA, A. P. *et al.* Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 3, n. 1, p. 40-52, 2011. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/812/625>. Acesso em: 16 maio 2024.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Características da População e dos Domicílios, censo Demográfico, **IBGE**, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/22827-censo-demografico-2022.html?=&t=destaques>. Acesso em: 11 mar. 2024.

LOCHS, H. *et al.* Introductory to the ESPEN Guidelines on Enteral Nutrition: Terminology, Definitions and General Topics. **Clinical Nutrition**, v. 25, n. 2, p. 180-186, 2006. Disponível em: [https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(06\)00051-3/fulltext](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(06)00051-3/fulltext). Acesso em 05 maio 2024.

LOHMAN T. G; ROCHE A. F; MARTORELL R. Anthropometric standardization referencemanual. **Human Kinetics**: Champaign, 1988.

OMS - Organização Mundial da Saúde Obesity: preventing and managing the global epidemic. **Genebra**: Organização Mundial da Saúde; 2004

OMS - Organização Mundial da Saúde. Promoción de la salud: glosario. **Genebra**: OMS, 1998.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. **OMS**, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2024.

OPAS - Pan American Health Organization. Decade Of Healthy Ageing 2020-2023. Washington, D.C.: **OPAS**, p. 20-120, 2020. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52902>. Acesso em: 02 abr. 2024.

OPAS - Pan American Health Organization. Health Indicators. Conceptual and operational considerations. Washington, D.C.: **OPAS**; 2018. Disponível em: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49056/09789275120057\\_eng.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49056/09789275120057_eng.pdf?sequence=6&isAllowed=y). Acesso em: 12 mar. 2024.

OPAS - Pan American Health Organization. Encuesta multicéntrica salud bienestar y envejecimiento (SABE) en América Latina: informe preliminar. Washington, DC: **OPAS**; 2001. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/45890?locale-attribute=pt>. Acesso em: 09 maio 2024.

PATRÍCIO, K. P. *et al.* O segredo da longevidade segundo as percepções dos próprios longevos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, n. 4, p. 1189-1198, 2008 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/dYG5hm6GvzMT6pLXVySYSyv/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 07 mar. 2024.

RÔLA, C. V. S.; SILVA, S. P. C.; NICOLA, A. N. Instrumentos de avaliação da Qualidade de Vida de pessoas jovens e idosas: um estudo de revisão sistemática. **Revista multidisciplinar e de psicologia**, v. 12, n. 42, 2018. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1300>. Acesso em: 17 maio 2024.

SBCG - Sociedade Brasileira De Geriatria e Gerontologia. OMS divulga metas para 2019; desafios impactam a vida de idosos. **Brasil**: SBGG; 2019. Disponível em: <https://sbgg.org.br/oms-divulga-metas-para-2019-desafios-impactam-a-vida-de-idosos>. Acesso em 03 maio 2024.

SILVA, J. D. A. *et al.* Comparison between the effects of virtual supervision and minimal supervision in a 12-week home-based physical exercise program on mental health and quality of life of older adults: Secondary analysis from a randomized clinical trial. **Geriatrics & Gerontology International**, v. 23, n. 11, p. 864-870, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37743056/>. Acesso em: 17 maio 2024.

SOLER, P. A. *et al.* Evaluacion de la comorbilidad en la población anciana: utilidad y validez de los instrumentos de medida. **Revista Española de Geriatria y Gerontología**, v. 45, n. 4, p. 219-228, 2010. Disponível em: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X09002935>. Acesso em: 11 maio 2024.



SOUZA, A. M. A. Coordenação de grupos: Teoria, prática e pesquisa. **Fortaleza**: Expressão Gráfica Editora, 2011.

VÍTOLO, MR. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008, 628p.

## ANEXOS

Anexo A. Parecer do Comitê de Ética. Campinas, 2024.



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: Educação Alimentar e Nutricional e Qualidade de Vida

**Pesquisador:** LARISSA LOPES DA SILVA

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 83167624.4.0000.5481

**Instituição Proponente:** Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUC/ CAMPINAS

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 7.121.795

#### Apresentação do Projeto:

O envelhecimento não é um processo uniforme, e torna-se necessário adotar atitudes voltadas para a saúde ao longo da vida, sobretudo quando o número de pessoas idosas triplicará nas Américas nas próximas três décadas. A Qualidade de Vida (QV) pode ser influenciada pelos âmbitos sociais, psicológicos, físicos e ambientais; além disso, a desnutrição e a obesidade são fatores de risco para o desenvolvimento de dependências e situações que impactam a QV. Deste modo, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é crucial para prevenir e controlar problemas alimentares contemporâneos. O objetivo deste estudo é analisar e comparar o impacto da implementação de atividades de EAN com e sem oficinas culinárias, na saúde e QV de pessoas idosas independentes.

#### MÉTODOS:

Será realizado um ensaio clínico controlado randomizado com 100 pessoas idosas independentes divididas em um grupo controle (n=50) com aplicação de EAN padrão, e um grupo intervenção (n=50), com EAN em conjunto com oficinas culinárias. A intervenção ocorrerá durante 12 semanas sucessivas e após 2 meses serão realizadas novas medidas dos participantes para análises pós-intervenção. Para inclusão no trabalho serão consideradas pessoas com 60 anos ou mais, independentes (índice de Katz e Índice de Lawton), participantes do programa Vitalità (PUC-Campinas). Será aplicado a todos os participantes o Termo de

**Endereço:** Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, n° 1516 - Bloco D

**Bairro:** Parque Rural Fazenda Santa Cândida **CEP:** 13.087-571

**UF:** SP **Município:** CAMPINAS

**Telefone:** (19)3343-6777

**E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE  
CATÓLICA DE CAMPINAS -  
PUC/ CAMPINAS



Continuação do Parecer: 7.121.795

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para consentimento, e um questionário sociodemográfico para caracterização dos dois grupos. No início, ao final da intervenção e 2 meses após a finalização, serão analisados a qualidade de vida (World Health Organization Quality of Life: WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD) e o Estado Nutricional (EN), por meio do peso, altura, índice de massa corporal (IMC) e de acordo com o critério de OPAS (2001) e, Circunferência da cintura (CC), Circunferência braquial (CB), Relação Cintura-estatura (RCE), Circunferência da Panturrilha (CP).

#### Metodologia Proposta

No grupo controle, no primeiro encontro, será realizado a aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de forma presencial.

Após o consentimento, serão aplicados os questionários de identificação sociodemográfica, de QV (WHOQOL- OLD e WHOQOL- BREF) e de independência (Índice de Katz e Índice de Lawton), após, será procedido a avaliação antropométrica. Nas semanas subsequentes, os participantes serão expostos a recomendações de nutrição e saúde, recebendo ao final de cada encontro um folheto com o resumo do conteúdo, visando reforçar o aprendizado e facilitar a aplicação prática das orientações fornecidas. Ao final da intervenção os participantes passarão por análise antropométrica e responderão o questionário de QV. No Grupo Experimental, no primeiro encontro, será realizado a aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de forma presencial. Após o consentimento, serão aplicados os questionários de identificação sociodemográfica, de QV (WHOQOL- OLD e WHOQOL- BREF) e de independência (Índice de Katz e Índice de Lawton), após, será procedido a avaliação antropométrica. Nas semanas subsequentes, os participantes serão expostos a recomendações de nutrição e saúde por meio da EAN, além disto, serão expostos a práticas culinárias e dinâmicas interativas, recebendo ao final de cada encontro um folheto com o resumo do conteúdo. Ao final da intervenção os participantes passarão por análise antropométrica e responderão o questionário de QV.

#### Critério de Inclusão:

Para participação no estudo serão considerados como critérios de inclusão pessoas idosas com idade maior ou igual a 60 anos cadastrados no programa Vitalitá, independentes, de acordo com o Índice de Katz e o Índice de Lawton.

**Endereço:** Rua Professor Doutor Eurýclides de Jesus Zerbini, nº 1516 - Bloco D

**Bairro:** Parque Rural Fazenda Santa Cândida

**CEP:** 13.087-571

**UF:** SP

**Município:** CAMPINAS

**Telefone:** (19)3343-6777

**E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br



Continuação do Parecer: 7.121.795

**Critério de Exclusão:**

Serão excluídos do estudo pessoas idosas com doenças cognitivas ou que não assinaram no TCLE.

**Metodologia de Análise de Dados:**

Os dados serão descritos por média e desvio-padrão para as variáveis contínuas e frequências absolutas e relativas para variáveis categóricas.

Testes de hipóteses serão realizados de maneira bivariada (Teste Qui-quadrado e Teste t-Student) e multivariada (Análise de Regressão Logística e Modelos Lineares Generalizados).

**Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo Primário:**

O objetivo deste estudo é analisar e comparar o impacto da implementação de atividades de EAN com e sem oficinas culinárias, na saúde e QV de pessoas idosas independentes.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

Compreende-se que diante da intervenção que os participantes serão expostos podem existir riscos e benefícios diversos, entre os riscos pode-se citar:

Consumo de alimentos alergênicos, no momento da degustação. A fim de evitar essa situação serão colhidos, antes da intervenção, informações sobre presença de doenças, entre elas alergias e intolerâncias. Risco de Lesões: devido ao manuseio de utensílios de cozinha e a presença em uma cozinha, como corte devido ao manuseio de facas ou queimadura ao utilizar o fogão. Os participantes terão auxílio da pesquisadora responsável e, quando necessário, dos responsáveis pelo laboratório, para redução dos riscos. Em caso de lesões, será seguido o protocolo padrão da Universidade, que prevê o direcionamento do participante ao Hospital PUC-Campinas, onde terá suporte e assistência médica. Mal-estar devido ao ambiente fechado e não ventilado, com uso de forno ou fogão. Os participantes serão orientados a fazer pausas para sair do laboratório, se hidratar e ir ao banheiro, evitando tempo prolongado dentro do ambiente. Para redução dos riscos, em caso de mal-estar, o participante será direcionado ao Hospital PUC-Campinas, onde terá suporte e assistência médica.

**Benefícios:**

Através da EAN aplicada, é possível compreender como benefícios: Melhora na Saúde e Bem-

**Endereço:** Rua Professor Doutor Euríclides de Jesus Zerbini, nº 1516 - Bloco D

**Bairro:** Parque Rural Fazenda Santa Cândida **CEP:** 13.087-571

**UF:** SP **Município:** CAMPINAS

**Telefone:** (19)3343-6777

**E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br



Continuação do Parecer: 7.121.795

Estar, uma vez que a EAN pode levar a escolhas mais saudáveis e equilibradas na alimentação. Prevenção de Doenças ou redução do risco de piora do quadro clínico por meio da aplicação no dia a dia do conteúdo absorvido na EAN, pois a alimentação e escolhas mais adequadas podem contribuir na prevenção de doenças e piora do quadro clínico. Aumento do Conhecimento Nutricional por meio das Oficinas culinárias e apresentações, fornecendo oportunidade para as pessoas idosas aprenderem sobre os nutrientes essenciais, grupos alimentares, como montar um prato saudável, como preparar refeições saudáveis e ler rótulos de alimentos. - Estimulo Social: Participar de atividades em grupo pode promover interações sociais, reduzindo o isolamento. Melhora na Qualidade de Vida: Por meio da intervenção de EAN os participantes poderão aplicar rotineiramente escolhas mais assertivas e autocuidado, com o acesso a informações da saúde alimentar e aplicação, por meio de alimentação balanceada e saudável. - Obtenção de técnicas culinárias, como pré-preparo, preparo, higiene, manipulação de alimentos, elaboração de pratos e escolhas adequadas no momento da compra e consumo

#### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Pertinência e valor científico do estudo proposto;

Adequação da metodologia aos objetivos perseguidos;

Grau de vulnerabilidade dos participantes e medidas protetoras propostas;

Presença dos compromissos exigidos do pesquisador, patrocinador e instituição responsáveis (quando for o caso);

Identificação dos responsáveis pelo atendimento, acompanhamento e recebimento dos participantes encaminhados (quando for o caso).

Garantia dos direitos fundamentais do participante de pesquisa (informação, privacidade, recusa inócua, desistência, ressarcimento, continuidade do atendimento, acesso ao pesquisador e CEP etc.).

#### **Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Foram apreciados os documentos listados abaixo:

Autorizacao\_Laboratorio\_de\_Tecnica\_e\_Dietetica;

Autorizacao\_para\_desenvolvimento\_de\_projeto\_de\_pesquisa\_no\_Vitalità;

Cronograma\_de\_execucao;

Declaracao\_de\_custos;

Declaracao\_de\_infraestrutura;

**Endereço:** Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, n° 1516 - Bloco D

**Bairro:** Parque Rural Fazenda Santa Cândida

**CEP:** 13.087-571

**UF:** SP

**Município:** CAMPINAS

**Telefone:** (19)3343-6777

**E-mail:** comitedietica@puc-campinas.edu.br



Continuação do Parecer: 7.121.795

Folha\_de\_rosto;

Instrumento\_de\_Avaliacao\_de\_dependencia\_indice\_de\_Katz;

Instrumento\_de\_Avaliacao\_de\_dependencia\_indice\_de\_Lawton;

Instrumento\_de\_avaliacao\_de\_Qualidade\_de\_Vida\_WHOQOL\_Bref;

Instrumento\_de\_avaliacao\_de\_Qualidade\_de\_Vida\_WHOQOL\_Old;

Projeto\_de\_Pesquisa;

Questionario\_de\_identificacao\_Sociodemografica;

TCLE;

Termo\_de\_compromisso (coorientadora);

Termo\_de\_compromisso (pesquisadora);

Termo\_de\_Compromisso (orientadora);

Termo\_de\_consentimento\_para\_tratamento\_de\_dados\_pessoais.

#### **Recomendações:**

Não há.

#### **Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Avaliação das Pendências:

#### **ITEM I - RESUMO - PROJETO:**

Objetivo descrito em RESUMO do projeto não está em concordância com o descrito no item: Objetivos do estudo.

INADEQUAÇÃO RESOLVIDA

#### **ITEM II- METODOLOGIA:**

##### **a) RECRUTAMENTO**

Em projeto item (4.10) LÊ-SE: O recrutamento dos participantes ocorrerá por meio eletrônico, fornecido pelo programa Vitalità, com solicitação de informações prévias como nome, idade, sexo, telefone de contato ou e-mail para realização da inscrição

PENDÊNCIA: RESOLVIDA

b) Em item 4.4 Lê-se: O estudo será realizado no laboratório de Técnica e Dietética da faculdade de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), Campus-II, com espaço fornecido para atividades culinárias

QUESTIONAMENTO 1: Os potenciais participantes deste estudo serão constituídos por pessoas

**Endereço:** Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, nº 1516 - Bloco D

**Bairro:** Parque Rural Fazenda Santa Cândida

**CEP:** 13.087-571

**UF:** SP

**Município:** CAMPINAS

**Telefone:** (19)3343-6777

**E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br





Continuação do Parecer: 7.121.795

idosas com idade maior ou igual a 60 anos cadastrados no programa Vitalità, cuja sede está no Campus I onde há espaço, específico, para a realização da maior parte das atividades oficinas desenvolvidas por este grupo. Para o grupo experimental, será ofertado uma oficina de culinária que será realizada no laboratório de Técnica e Dietética da faculdade de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), Campus-II. A pesquisadora tem uma proposta em relação ao ressarcimento do custo de deslocamento a ser ofertada aos idosos que se inserirem no grupo de inclusão e que residem distante do Campus II da PUC-Campinas.

Estes questionamentos são necessários já que os custos com deslocamento e alimentação ao participante e seu cuidador devem ser de responsabilidade do pesquisador.

#### ITEM III - TCLE:

INADEQUAÇÃO 1: Informar em que momento o TCLE será aplicado, se de forma física ou digital

PENDÊNCIA RESOLVIDA

PENDÊNCIA 1: A informação de que poderá haver recusa na participação ou mesmo a retirada do consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização ou prejuízo para o participante;

PENDÊNCIA RESOLVIDA

PENDÊNCIA 2: A informação de que o Termo foi redigido em duas vias idênticas, sendo uma via para o participante e a outra para o pesquisador, devidamente assinadas.

PENDÊNCIA RESOLVIDA

#### PARECER FINAL DO CEP:

Considerando que a pesquisadora atendeu adequadamente todas as pendências apontadas anteriormente pelo CEP, o projeto está aprovado.

#### Considerações Finais a critério do CEP:

Dessa forma, e considerando a Resolução CNS nº. 466/12, Resolução CNS nº 510/16, Norma Operacional 001/13 e outras Resoluções vigentes, e, ainda que a documentação apresentada atende ao solicitado, emitiu-se o parecer para o presente projeto: Aprovado. Conforme a Resolução CNS nº. 466/12, Resolução CNS nº 510/16, Norma Operacional 001/13 e outras Resoluções vigentes, é atribuição do CEP acompanhar o desenvolvimento dos projetos, por

**Endereço:** Rua Professor Doutor Euríclides de Jesus Zerbini, nº 1516 - Bloco D  
**Bairro:** Parque Rural Fazenda Santa Cândida **CEP:** 13.087-571  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3343-6777 **E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br



Continuação do Parecer: 7.121.795

meio de relatórios semestrais dos pesquisadores e de outras estratégias de monitoramento, de acordo com o risco inerente à pesquisa. Por isso o/a pesquisador/a responsável deverá encaminhar para o CEP PUC-Campinas os Relatórios Parciais a cada seis meses e o Relatório Final de seu projeto, até 30 dias após o seu término.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

| Tipo Documento                                            | Arquivo                                                                           | Postagem               | Autor                  | Situação |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto                            | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2337705.pdf                                     | 27/09/2024<br>17:37:20 |                        | Aceito   |
| Brochura Pesquisa                                         | Projeto_de_Pesquisa_Larissa_Lopes_da_Silva_Corrigido.pdf                          | 27/09/2024<br>17:32:58 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| Outros                                                    | Formulario_Vitalita.pdf                                                           | 27/09/2024<br>17:32:05 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| Outros                                                    | Carta_Resposta_de_pendencia_Projeto_de_Pesquisa.pdf                               | 27/09/2024<br>17:31:12 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_Corrigido.pdf                                                                | 27/09/2024<br>17:30:32 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| Folha de Rosto                                            | Folha_de_rosto_assinada.pdf                                                       | 22/08/2024<br>12:01:40 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| Declaração de Pesquisadores                               | Termo_compromisso_Carla.pdf                                                       | 20/08/2024<br>15:54:34 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| Outros                                                    | Termo_de_consentimento_para_tratamento_de_dados.pdf                               | 16/08/2024<br>16:41:59 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável         | Carta_PROPPE_.pdf                                                                 | 16/08/2024<br>16:41:11 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| Outros                                                    | Questionario_de_identificacao_Sociodemografica.pdf                                | 16/08/2024<br>16:40:08 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador                 | Projeto_de_Pesquisa_Larissa_Lopes_da_Silva.pdf                                    | 16/08/2024<br>16:39:15 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE.pdf                                                                          | 16/08/2024<br>16:38:07 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| Cronograma                                                | Cronograma_de_execucao.pdf                                                        | 16/08/2024<br>16:37:52 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |
| Outros                                                    | CI_058_24_Autorizacao_para_desenvolvimento_de_projeto_de_pesquisa_no_Vitalita.pdf | 12/08/2024<br>09:46:15 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito   |

**Endereço:** Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbin, n° 1516 - Bloco D

**Bairro:** Parque Rural Fazenda Santa Cândida **CEP:** 13.087-571

**UF:** SP **Município:** CAMPINAS

**Telefone:** (19)3343-6777

**E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br





Continuação do Parecer: 7.121.795

|                                            |                                                                |                     |                        |        |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|--------|
| Outros                                     | Instrumento_de_avaliacao_de_Qualidad e de Vida_WHOQOL_Old.pdf  | 12/08/2024 02:19:00 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito |
| Outros                                     | Instrumento_de_avaliacao_de_Qualidad e de Vida_WHOQOL_Bref.pdf | 12/08/2024 02:18:50 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito |
| Outros                                     | Instrumento_de_Avaliacao_de_depende ncia_indice_de_Lawton.pdf  | 12/08/2024 02:18:15 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito |
| Outros                                     | Instrumento_de_Avaliacao_de_depende ncia_indice_de_Katz.pdf    | 12/08/2024 02:18:05 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | Declaracao_de_infraestrutura.pdf                               | 12/08/2024 02:13:01 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito |
| Orçamento                                  | Declaracao_de_custos.pdf                                       | 12/08/2024 02:12:05 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores                | Termo_de_compromisso_Larissa.pdf                               | 12/08/2024 02:10:38 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | Autorizacao_Laboratorio_de_Tecnica_e _Dietetica.pdf            | 09/08/2024 17:18:34 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores                | Termo_de_Compromisso_Luciana.pdf                               | 09/08/2024 17:06:24 | LARISSA LOPES DA SILVA | Aceito |

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

CAMPINAS, 04 de Outubro de 2024

Assinado por:  
Sérgio Luiz Pinheiro  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, n° 1516 - Bloco D  
**Bairro:** Parque Rural Fazenda Santa Cândida **CEP:** 13.087-571  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3343-6777 **E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br

Anexo B. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Campinas, 2024.

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa intitulado "Promoção do Envelhecimento Saudável: Educação Alimentar e Nutricional e Qualidade de Vida", de responsabilidade da pesquisadora Larissa Lopes da Silva, do Curso de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, com o objetivo de analisar a Qualidade de Vida e Estado Nutricional através da Educação Alimentar e Nutricional.

O seu envolvimento nesse estudo é voluntário, e se dará a partir de questionários e atividades presenciais de Educação Alimentar e Nutricional, com duração de aproximadamente 2 horas, 1 vez por semana, durante 4 meses, sendo-lhe garantido que os seus dados pessoais serão mantidos em sigilo e os resultados obtidos na pesquisa serão utilizados apenas para alcançar o objetivo do trabalho e publicação de artigo científico.

Os questionários serão aplicados nos encontros em datas previamente especificadas e serão sobre informações pessoais, qualidade de vida e autonomia, com duração aproximada de 30 minutos.

A participação nessa pesquisa não lhe trará qualquer prejuízo ou benefício financeiro ou profissional, você poderá recusar ou retirar seu consentimento em qualquer momento da pesquisa, sem sofrer penalizações ou prejuízos.

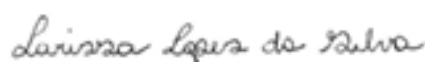
Os riscos em participar da pesquisa são cortes por manusear utensílios, mal-estar pelo calor, queimaduras pelo uso do fogão. Caso ocorra algum dos riscos citados, o participante será direcionado ao Hospital PUC-Campinas, onde terá suporte e assistência de urgência.

Os benefícios são conhecimentos de culinária e de manuseio dos alimentos. Além disso, caberá ao pesquisador manter em arquivo, sob sua guarda, por cinco anos, os dados da pesquisa, contendo fichas individuais e todos os demais documentos. Após este período, os dados serão descartados.

Este documento é apresentado em duas vias idênticas: uma para você e outra para o pesquisador. Ambas devem ser assinadas, conforme a sua decisão de participação.

O projeto em questão foi analisado e aprovado pelo **Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade da PUCCampinas**, telefone de contato (19) 3343-6777, e-mail: comitedeetica@puc-campinas.edu.br, endereço Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, 1516 – Parque Rural Fazenda Santa Cândida – CEP 13087-571 - Campinas – SP, horário de funcionamento de segunda a sexta-feira das 08h00 às 12:00 e das 13h às 17h00, que poderá ser contatado para quaisquer esclarecimentos quanto à avaliação de caráter ético do projeto. Dúvidas com relação ao projeto/pesquisa, favor entrar em contato com a pesquisadora responsável Larissa Lopes da Silva, telefone de contato (35) 997031365 e-mail: larissa.ls5@puccampinas.edu.br. Caso concorde em dar o seu consentimento livre e esclarecido para participar deste projeto de pesquisa, assine o seu nome abaixo.

Atenciosamente,



---

Nome do(a) pesquisador(a) responsável

---

Estou esclarecido(a) e dou consentimento para que as informações por mim prestadas sejam usadas nesta pesquisa. Também, estou ciente de que receberei uma via integral deste Termo.

---

Nome/assinatura do(a) participante da pesquisa:

Data:

## Anexo C. Termo de consentimento para tratamento de dados pessoais.

### TERMO DE CONSENTIMENTO PARA TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

**TITULAR:** \_\_\_\_\_

Este documento visa registrar a manifestação livre, informada e inequívoca pela qual o(a) Titular concorda com o tratamento de seus dados pessoais para finalidade específica, em conformidade com a Lei nº 13.709 – Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD).

Ao declarar que concorda com o presente termo, o(a) Titular consente que a **SOCIEDADE CAMPINEIRA DE EDUCAÇÃO E INSTRUÇÃO (SCEI)**, Mantenedora da **PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS (PUC-Campinas)**, sediada à Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, nº 1.516, Parque Rural Fazenda Santa Cândida, CEP 13087-571, Campinas/SP, inscrita no CNPJ sob o nº 46.020.301/0001-88, doravante denominada Controladora, tome decisões referentes ao tratamento de seus dados pessoais, bem como realize o tratamento de seus dados pessoais, envolvendo operações como as que se referem à coleta, produção, recepção, classificação, utilização, acesso, reprodução, transmissão, distribuição, processamento, arquivamento, armazenamento, eliminação, avaliação ou controle da informação, modificação, comunicação, transferência, difusão ou extração deles.

#### Dados Pessoais

A Controladora fica autorizada a tomar decisões referentes ao tratamento e a realizar o tratamento dos seguintes dados pessoais do(a) Titular:

- Nome completo
- Data de nascimento
- Idade
- Nacionalidade
- Gênero
- Renda
- Escolaridade
- Número de filhos
- Condições de saúde
- Medicamentos utilizados
- Cor/Raça
- Estado Civil
- Profissão
- Medidas antropométricas (peso, altura, circunferência do braço, da panturrilha, da cintura)

#### Finalidades do Tratamento dos Dados

O tratamento dos dados pessoais listados neste termo tem a finalidade de:

- possibilitar que a Controladora utilize tais dados em Pesquisas Acadêmicas e de Mercado;
- possibilitar que a Controladora preste contas aos órgãos governamentais e/ou judiciais responsáveis por fiscalizar as Pesquisas Acadêmicas;
- possibilitar que a Controladora utilize tais dados na elaboração de relatórios e emissão de Pesquisa Acadêmica.

#### **Compartilhamento de Dados**

A Controladora fica autorizada a compartilhar os dados pessoais do(a) Titular com outros agentes de tratamento de dados, caso seja necessário para as finalidades listadas neste termo, observados os princípios e as garantias estabelecidas pela Lei nº 13.709/18.

#### **Segurança dos Dados**

A Controladora responsabiliza-se pela manutenção de medidas de segurança, técnicas e administrativas aptas a proteger os dados pessoais de acessos não autorizados e de situações acidentais ou ilícitas de destruição, perda, alteração, comunicação ou qualquer forma de tratamento inadequado ou ilícito.

Em conformidade com o art. 48 da Lei nº 13.709, a Controladora comunicará ao(à) Titular e à Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD) a ocorrência de incidente de segurança, que possa acarretar risco ou dano relevante ao(à) Titular.

#### **Término do Tratamento dos Dados**

A Controladora poderá manter e tratar os dados pessoais do(a) Titular durante todo o período em que estes forem pertinentes ao alcance das finalidades listadas neste termo. Dados pessoais anonimizados, sem possibilidade de associação ao indivíduo, poderão ser mantidos por período indefinido.

O(A) Titular poderá solicitar via e-mail ([dpo@puc-campinas.edu.br](mailto:dpo@puc-campinas.edu.br)) ou correspondência à Controladora, a qualquer momento, que sejam eliminados os dados pessoais não anonimizados do(a) Titular.

O(A) Titular ficará ciente de que, com a eliminação de seus dados pessoais, ficará excluído da Pesquisa Acadêmica.

#### **Direitos do(a) Titular**

O(A) Titular tem o direito de obter da Controladora, em relação aos dados por ela ele tratados, a qualquer momento e mediante requisição:

1. confirmação da existência de tratamento;
2. acesso aos dados;
3. correção de dados incompletos, inexatos ou desatualizados;
4. anonimização, bloqueio ou eliminação de dados desnecessários, excessivos ou tratados em desconformidade com o disposto na Lei nº 13.709/18;

5. portabilidade dos dados a outro fornecedor de serviço ou produto, mediante requisição expressa e observados os segredos comercial e industrial, de acordo com a regulamentação do órgão controlador;
6. portabilidade dos dados a outro fornecedor de serviço ou produto, mediante requisição expressa, de acordo com a regulamentação da autoridade nacional, observados os segredos comercial e industrial;
7. eliminação dos dados pessoais tratados com o consentimento do(a) Titular, para as seguintes finalidades: (i) cumprimento de obrigação legal ou regulatória pela Controladora; (ii) estudo por órgão de pesquisa, garantida, sempre que possível, a anonimização dos dados pessoais; (iii) transferência a terceiro, desde que respeitados os requisitos de tratamento de dados dispostos nesta Lei; ou (iv) uso exclusivo da Controladora, vedado seu acesso a terceiro, e desde que anonimizados os dados, excetuada a hipótese do inciso VII do artigo 18 da Lei nº 13.709/18, com relação à informação das entidades públicas e privadas, com as quais a Controladora realizou uso compartilhado de dados;
8. informação sobre a possibilidade de não fornecer consentimento e sobre as consequências da negativa;
9. revogação do consentimento, nos termos do § 5º do art. 8º da Lei nº 13.709/18.

#### **Direito de Revogação do Consentimento**

Este consentimento poderá ser revogado pelo(a) Titular, a qualquer momento, mediante solicitação via e-mail [dpo@puc-campinas.edu.br](mailto:dpo@puc-campinas.edu.br) para a Controladora.

Por ser esta a expressão da verdade, firma o presente em **duas vias** de igual teor e forma, na presença das testemunhas abaixo identificadas, para que produza seus efeitos jurídicos e legais.

Campinas, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
TITULAR

Testemunhas:

1) \_\_\_\_\_

Nome:

CPF:

2) \_\_\_\_\_

Nome:

CPF:

Anexo D. Rebec

## Anexo E. Formulário de avaliação das atividades instrumentais de vida diária, Lawton.

| ATIVIDADE |                                                                                                                 | AVALIAÇÃO                                      |             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|
| 1         | O(a) Sr(a) consegue usar o telefone?                                                                            | Sem ajuda<br>Com ajuda parcial<br>Não consegue | 3<br>2<br>1 |
| 2         | O(a) Sr(a) consegue ir a locais distantes, usando algum transporte, sem necessidade de planejamentos especiais? | Sem ajuda<br>Com ajuda parcial<br>Não consegue | 3<br>2<br>1 |
| 3         | O(a) Sr(a) consegue fazer compras?                                                                              | Sem ajuda<br>Com ajuda parcial<br>Não consegue | 3<br>2<br>1 |
| 4         | O(a) Sr(a) consegue preparar suas próprias refeições?                                                           | Sem ajuda<br>Com ajuda parcial<br>Não consegue | 3<br>2<br>1 |
| 5         | O(a) Sr(a) consegue arrumar a casa?                                                                             | Sem ajuda<br>Com ajuda parcial<br>Não consegue | 3<br>2<br>1 |
| 6         | O(a) Sr(a) consegue fazer trabalhos manuais domésticos, como pequenos reparos?                                  | Sem ajuda<br>Com ajuda parcial<br>Não consegue | 3<br>2<br>1 |
| 7         | O(a) Sr(a) consegue lavar e passar sua roupa?                                                                   | Sem ajuda<br>Com ajuda parcial<br>Não consegue | 3<br>2<br>1 |
| 8         | O(a) Sr(a) consegue tomar seus remédios na dose e horários corretos?                                            | Sem ajuda<br>Com ajuda parcial<br>Não consegue | 3<br>2<br>1 |
| 9         | O(a) Sr(a) consegue cuidar de suas finanças?                                                                    | Sem ajuda<br>Com ajuda parcial<br>Não consegue | 3<br>2<br>1 |
| TOTAL     |                                                                                                                 |                                                |             |

Fonte: Ministério da Saúde, Brasil: 2006.



## Anexo F. Formulário de avaliação das atividades básicas de vida diária, Katz.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | Data de avaliação ____/____/____                                                                                               |
| Para cada área de funcionamento listada abaixo assinale a descrição que melhor se aplica. A palavra "assistência" significa supervisão, orientação ou auxílio pessoal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
| <p>Banho - a avaliação da atividade "banhar-se" é realizada em relação ao uso do chuveiro, da banheira e ao ato de esfregar-se em qualquer uma dessas situações. Nessa função, além do padronizado para todas as outras, também são considerados independentes os idosos que recebem algum auxílio para banhar uma parte específica do corpo como, por exemplo, a região dorsal ou uma das extremidades.</p>                                                                                |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
| Não recebe assistência (entra e sai do banheiro sozinho se essa é usualmente utilizada para banho). <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Recebe assistência no banho somente para uma parte do corpo (como costas ou uma perna). <input type="checkbox"/>                                                      | Recebe assistência no banho em mais de uma parte do corpo. <input type="checkbox"/>                                            |
| <p>Vestir - para avaliar a função "vestir-se" considera-se o ato de pegar as roupas no armário, bem como o ato de se vestir propriamente dito. Como roupas são compreendidas roupas íntimas, roupas externas, fechos e cintos. Calçar sapatos está excluído da avaliação. A designação de dependência é dada às pessoas que recebem alguma assistência pessoal ou que permanecem parcial ou totalmente despidos.</p>                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
| Pega as roupas e se veste completamente sem assistência. <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pega as roupas e se veste sem assistência, exceto para amarrar os sapatos. <input type="checkbox"/>                                                                   | Recebe assistência para pegar as roupas ou para vestir-se ou permanece parcial ou totalmente vestido. <input type="checkbox"/> |
| <p>Banheiro - a função "ir ao banheiro" compreende o ato de ir ao banheiro para excreções, higienizar-se e arrumar as próprias roupas. Os idosos considerados independentes podem ou não utilizar algum equipamento ou ajuda mecânica para desempenhar a função sem que isso altere sua classificação. Dependentes são aqueles que recebem qualquer auxílio direto ou que não desempenham a função. Aqueles que utilizam "papagaios" ou "comadres" também são considerados dependentes.</p> |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
| Vai ao banheiro, higieniza-se e se veste após as eliminações sem assistência (pode utilizar objetos de apoio como bengala, andador, barras de apoio ou cadeira de rodas e pode utilizar comadre ou urinol à noite esvaziando por si mesmo pela manhã). <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                             | Recebe assistência para ir ao banheiro ou para higienizar-se ou para vestir-se após as eliminações ou para usar o urinol ou comadre à noite. <input type="checkbox"/> | Não vai ao banheiro para urinar ou evacuar. <input type="checkbox"/>                                                           |
| <p>Transferência - a função "transferência" é avaliada pelo movimento desempenhado pelo idoso para sair da cama e sentar-se em uma cadeira e vice-versa. Como na função anterior, o uso de equipamentos ou suporte mecânico não altera a classificação de independência para a função. Dependentes são as pessoas que recebem qualquer auxílio em qualquer das transferências ou que não executam uma ou mais transferências.</p>                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
| Deita-se e levanta-se da cama ou da cadeira sem assistência (pode utilizar um objeto de apoio como bengala ou andador). <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Deita-se e levanta-se da cama ou da cadeira com auxílio. <input type="checkbox"/>                                                                                     | Não sai da cama. <input type="checkbox"/>                                                                                      |
| <p>Continência - "continência" refere-se ao ato inteiramente autocontrolado de urinar ou defecar. A dependência está relacionada à presença de incontinência total ou parcial em qualquer das funções. Qualquer tipo de controle externo como enemas, cateterização ou uso regular de fraldas classifica a pessoa como dependente.</p>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |

| Index de AVDs (Katz) | Tipo de classificação                                                                                             |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A                    | Independente para todas as atividades.                                                                            |
| B                    | Independente para todas as atividades menos uma.                                                                  |
| C                    | Independente para todas as atividades menos banho e mais uma adicional.                                           |
| D                    | Independente para todas as atividades menos banho, vestir-se e mais uma adicional.                                |
| E                    | Independente para todas as atividades menos banho, vestir-se, ir ao banheiro e mais uma adicional.                |
| F                    | Independente para todas as atividades menos banho, vestir-se, ir ao banheiro, transferência e mais uma adicional. |
| G                    | Dependente para todas as atividades.                                                                              |
| Outro                | Dependente em pelo menos duas funções, mas que não se classificam em C, D, E e F.                                 |

Fonte: Ministério da Saúde, Brasil: 2007.

Anexo G. Questionário de avaliação de qualidade de vida abreviado, WHOQOL-BREF.

### Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

|                                                  | nada | Muito pouco | médio | muito | completamente |
|--------------------------------------------------|------|-------------|-------|-------|---------------|
| Você recebe dos outros o apoio de que necessita? | 1    | 2           | 3     | 4     | 5             |

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

|                                                  | nada | Muito pouco | médio | muito | completamente |
|--------------------------------------------------|------|-------------|-------|-------|---------------|
| Você recebe dos outros o apoio de que necessita? | 1    | 2           | 3     | —     | 5             |

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

**Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.**

|   |                                               | muito ruim         | Ruim         | nem ruim<br>nem boa                | boa        | muito boa        |
|---|-----------------------------------------------|--------------------|--------------|------------------------------------|------------|------------------|
| 1 | Como você avaliaria sua qualidade de vida?    | 1                  | 2            | 3                                  | 4          | 5                |
|   |                                               | muito insatisfeito | Insatisfeito | nem satisfeito<br>nem insatisfeito | satisfeito | muito satisfeito |
| 2 | Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde? | 1                  | 2            | 3                                  | 4          | 5                |

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

|   |                                                                                       | nada | muito pouco | mais ou menos | bastante | extremamente |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| 3 | Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa? | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 4 | O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?          | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 5 | O quanto você aproveita a vida?                                                       | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 6 | Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?                                   | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 7 | O quanto você consegue se concentrar?                                                 | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 8 | Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?                                      | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 9 | Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?          | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer

| certas coisas nestas últimas duas semanas. |                                                                               |      |             |       |       |               |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|-------|-------|---------------|
|                                            |                                                                               | nada | muito pouco | médio | muito | completamente |
| 10                                         | Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?                               | 1    | 2           | 3     | 4     | 5             |
| 11                                         | Você é capaz de aceitar sua aparência física?                                 | 1    | 2           | 3     | 4     | 5             |
| 12                                         | Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?               | 1    | 2           | 3     | 4     | 5             |
| 13                                         | Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia? | 1    | 2           | 3     | 4     | 5             |
| 14                                         | Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?                   | 1    | 2           | 3     | 4     | 5             |

| As questões seguintes perguntam sobre <b>quão bem ou satisfeito</b> você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas. |                                                                                                |                    |              |                                    |            |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|------------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                                                                                        |                                                                                                | muito ruim         | ruim         | nem ruim<br>nem bom                | bom        | muito bom        |
| 15                                                                                                                                                     | Quão bem você é capaz de se locomover?                                                         | 1                  | 2            | 3                                  | 4          | 5                |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                | muito insatisfeito | Insatisfeito | nem satisfeito<br>nem insatisfeito | satisfeito | Muito satisfeito |
| 16                                                                                                                                                     | Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?                                                   | 1                  | 2            | 3                                  | 4          | 5                |
| 17                                                                                                                                                     | Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia? | 1                  | 2            | 3                                  | 4          | 5                |
| 18                                                                                                                                                     | Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?                               | 1                  | 2            | 3                                  | 4          | 5                |
| 19                                                                                                                                                     | Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?                                                    | 1                  | 2            | 3                                  | 4          | 5                |

|    |                                                                                                  |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 20 | Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

|    |                                                                                                         | nunca | Algumas vezes | freqüentemente | muito freqüentemente | sempre |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|----------------|----------------------|--------|
| 26 | Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão? | 1     | 2             | 3              | 4                    | 5      |

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

.....

Fonte: WHOQOL, 1995.

Anexo H. Questionário de avaliação de qualidade de vida para pessoa idosa, WHOQOL-OLD.

### QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO - WHOQOL – OLD

Por favor, tenha em mente os seus valores, esperanças, prazeres e preocupações. Pedimos que pense na sua vida **nas duas últimas semanas**.

As seguintes questões perguntam sobre o **quanto** você tem tido certos sentimentos nas últimas duas semanas.

Q.1 Até que ponto as perdas nos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato), afetam a sua vida diária?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.2 Até que ponto a perda de, por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato, afeta a sua capacidade de participar em atividades?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.3 Quanta liberdade você tem de tomar as suas próprias decisões?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.4 Até que ponto você sente que controla o seu futuro?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.5 O quanto você sente que as pessoas ao seu redor respeitam a sua liberdade?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.6 Quão preocupado você está com a maneira pela qual irá morrer?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.7 O quanto você tem medo de não poder controlar a sua morte?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.8 O quanto você tem medo de morrer?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.9 O quanto você teme sofrer dor antes de morrer?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

As seguintes questões perguntam sobre **quão completamente** você fez ou se sentiu apto a fazer algumas coisas nas duas últimas semanas.



Q.10 Até que ponto o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato) afeta a sua capacidade de interagir com outras pessoas?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.11 Até que ponto você consegue fazer as coisas que gostaria de fazer?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.12 Até que ponto você está satisfeito com as suas oportunidades para continuar alcançando outras realizações na sua vida?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.13 O quanto você sente que recebeu o reconhecimento que merece na sua vida?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.14 Até que ponto você sente que tem o suficiente para fazer em cada dia?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

As seguintes questões pedem a você que diga o quanto você se sentiu **satisfeito, feliz ou bem** sobre vários aspectos de sua vida nas duas últimas semanas.

Q.15 Quão satisfeito você está com aquilo que alcançou na sua vida?

Muito insatisfeito (1) Insatisfeito (2) Nem satisfeito nem insatisfeito (3)

Satisfeito (4) Muito satisfeito (5)

Q.16 Quão satisfeito você está com a maneira com a qual você usa o seu tempo?

Muito insatisfeito (1) Insatisfeito (2) Nem satisfeito nem insatisfeito (3)

Satisfeito (4) Muito satisfeito (5)

Q.17 Quão satisfeito você está com o seu nível de atividade?

Muito insatisfeito (1) Insatisfeito (2) Nem satisfeito nem insatisfeito (3)

Satisfeito (4) Muito satisfeito (5)

Q.18 Quão satisfeito você está com as oportunidades que você tem para participar de atividades da comunidade?

Muito insatisfeito (1) Insatisfeito (2) Nem satisfeito nem insatisfeito (3)

Satisfeito (4) Muito satisfeito (5)

Q.19 Quão feliz você está com as coisas que você pode esperar daqui para frente?

Muito infeliz (1) Infeliz (2) Nem feliz nem infeliz (3) Feliz (4) Muito feliz (5)

Q.20 Como você avaliaria o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato)?

Muito ruim (1) Ruim (2) Nem ruim nem boa (3) Boa (4) Muito boa (5)

As seguintes questões se referem a qualquer **relacionamento íntimo** que você possa ter. Por favor, considere estas questões em relação a um companheiro ou uma pessoa próxima com a qual você pode compartilhar (dividir) sua intimidade mais do que com qualquer outra pessoa em sua vida.

Q.21 Até que ponto você tem um sentimento de companheirismo em sua vida?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.22 Até que ponto você sente amor em sua vida?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.23 Até que ponto você tem oportunidades para amar?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Q.24 Até que ponto você tem oportunidades para ser amado?

Nada (1) Muito pouco (2) Mais ou menos (3) Bastante (4) Extremamente (5)

Fonte: Fleck; Chamovich; Trentini, 2003.



Anexo I. Formulário de recrutamento para Oficinas do Vitalità, PUC-Campinas.



## Sou 60+ e quero participar!

Responda o formulário para se cadastrar, receber nossa programação atualizada e participar!

\* Obrigatória

1. Nome Completo: \*

2. Data de nascimento: \*



3. Cidade onde mora: \*

4. Bairro residencial:

5. Rua:

6. Complemento do endereço:

7. CEP residencial:

8. Telefone para contato: \*

9. Número de Whatsapp:

10. E-mail:

11. Contato de algum familiar para caso de emergência: \*

12. Escolaridade: \*

☐ Não frequentei a escola regular

☐ Ensino Fundamental Incompleto

☐ Ensino Fundamental Completo

☐ Ensino Médio Incompleto

☐ Ensino Médio Completo

☐ Ensino Superior Incompleto

☒ Ensino Superior Completo

13. Ocupação profissional: \*

☐ Estou desempregado(a)

☐ Estou trabalhando

☐ Estou afastado pelo INSS

☐ Estou aposentado(a)

Nunca forneça sua senha. [Relatar abuso](#)

APÊNDICE

Apêndice A. Questionário de identificação Sociodemográfica. Campinas, 2024.

QUESTIONÁRIO DE IDENTIFICAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA

Este questionário é sobre aspectos pessoais, leia com atenção e responda ao que corresponde a você.

1. Quais as iniciais do seu nome?  
\_\_\_\_\_

2. Quantos anos você tem? \_\_\_\_\_

3. Qual a sua data de nascimento?  
\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

4. Qual é o seu gênero?  
(   ) Feminino   (   ) Masculino

5. Qual a sua cor/raça?  
(a) Branco  
(b) Pardo  
(c) Negro  
(d) Outra, qual: \_\_\_\_\_  
(e) Prefiro não falar

6. Quantos filhos(as) você tem? \_\_\_\_\_

7. Qual o seu estado civil?  
(a) Solteiro(a)  
(b) Casado(a) / União estável  
(c) Separado(a)  
(d) Divorciado(a)  
(e) Viúvo(a)

8. Qual a sua profissão antes da aposentadoria?  
\_\_\_\_\_

9. Qual a sua principal fonte de renda?  
(a) Não possui  
(b) Aposentadoria  
(c) Pensão  
(d) Atividade remunerada  
(e) Aluguel de imóvel  
(f) Outra: \_\_\_\_\_

10. Algum médico já lhe disse que você possui alguma dessas doenças ou condições?
- (a) Hipertensão Arterial  
(b) Diabetes Mellitus  
(c) Hipercolesterolemia (colesterol alto)  
(d) Hipotireoidismo  
(e) Hipertireoidismo  
(f) Câncer  
(g) Outras, quais? \_\_\_\_\_

11. Você utiliza medicamentos de uso contínuo?  
(a) Sim. Quantos? \_\_\_\_\_  
(b) Não

12. Você possui alergia ou intolerância a algum alimento?  
(a) Sim. Quais? \_\_\_\_\_  
(b) Não

13. Qual a sua escolaridade?  
(a) Nunca estudei  
(b) Ensino fundamental incompleto  
(c) Ensino fundamental completo  
(d) Ensino médio incompleto  
(e) Ensino médio completo  
(f) Superior incompleto  
(g) Superior completo  
(h) Pós-graduação

14. Você realiza alguma atividade física?  
(a) Sim. Qual? \_\_\_\_\_  
(b) Não

15. Com qual frequência realiza atividade física?  
\_\_\_\_\_

16. Você participa de alguma atividade social?  
(   ) Sim                      (   ) Não

17. Com que frequência você participa dessas atividades sociais?  
\_\_\_\_\_

Apêndice B – Receituário Padrão da semana 3.

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Salada de Frutas

| Ingredientes       | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|--------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                    | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Banana prata, crua | 0,44       | 0,29    | 1,51 | 8,80       | 11,49/Kg    | 0,10       | 5,83       | 5,73                           | 0,07    | 1,51    | 0,00    | 0,12      | 0,00       |
| Maçã Fuji, crua    | 0,64       | 0,51    | 1,26 | 12,80      | 8,49/Kg     | 0,11       | 10,16      | 5,64                           | 0,03    | 1,54    | 0,00    | 0,14      | 0,00       |
| Laranja pera, suco | 2,16       | 0,60    | 3,60 | 43,20      | 5,99/Kg     | 0,26       | 12,00      | 32,71                          | 0,74    | 7,55    | 0,07    | 0,00      | 0,00       |
| Manga Palmer, crua | 0,56       | 0,41    | 1,36 | 11,20      | 9,99/Kg     | 0,11       | 8,24       | 5,97                           | 0,03    | 1,60    | 0,01    | 0,14      | 0,15       |
| Mamão Papaia, cru  | 1,08       | 0,72    | 1,50 | 21,60      | 13,99/Kg    | 0,30       | 14,40      | 5,78                           | 0,07    | 1,50    | 0,02    | 0,15      | 0,24       |
| TOTAL              | 4,88       | 2,53    | xxx  | 97,60      | xxx         | 0,88       | 50,62      | 55,83                          | 0,94    | 13,71   | 0,11    | 0,54      | 0,39       |

Obs: Receita para degustação (porção de 50g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Sanitizar as frutas inteiras.
- 2- Descascar a banana, manga e o mamão.
- 3- Cortar as frutas descascadas em cubos e reservá-las.
- 4- Espremer as laranjas em um recipiente separado para obter o suco.
- 5- Despejar o suco de laranja em cima das frutas.
- 6- Deixar na geladeira em recipiente fechado até que fique gelado.
- 7- Sirva-se.

Fonte: Elaborado pela autora.

Rendimento: 2,53 kg  
N° porções: 50; Peso/porção: 50,62 g  
Densidade energética: 1,10 kcal/g (porção servida)  
Tempo estimado de preparo: 30 minutos

Apêndice C – Receituário Padrão do arroz, feijão e da semana 4.

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Arroz cozido.

| Ingredientes        | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|---------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                     | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Alimento            |            |         |      |            |             |            |            |                                |         |         |         |           |            |
| Arroz Branco, cru   | 4,00       | 4,00    | 1,00 | 80,00      | 7,98/Kg     | 0,64       | 80,00      | 286,23                         | 5,73    | 63,01   | 0,27    | 1,31      | 0,82       |
| Alho, cru           | 0,06       | 0,06    | 1,08 | 1,20       | 21,00/Kg    | 0,03       | 1,11       | 1,26                           | 0,08    | 0,27    | 0,00    | 1,66      | 0,06       |
| Cebola branca, crua | 0,06       | 0,05    | 1,10 | 1,20       | 8,19/Kg     | 0,01       | 1,09       | 0,43                           | 0,02    | 0,10    | 0,00    | 0,02      | 0,01       |
| Óleo de soja        | 0,12       | 0,12    | 1,00 | 2,40       | 5,6/900ml   | 0,01       | 2,40       | 21,22                          | 0,00    | 0,00    | 2,40    | 0,00      | 0,00       |
| Sal refinado        | 0,06       | 0,06    | 1,00 | 1,16       | 2,99/Kg     | 0,00       | 1,16       | 0,00                           | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 449,59     |
| TOTAL               | 4,30       | 4,29    | xxx  | 85,96      | xxx         | 0,69       | 85,76      | 309,13                         | 5,82    | 63,37   | 2,67    | 2,99      | 450,47     |

Obs: Receita para degustação (porção de 50g por pessoa), a quantidade per capita será dividida em 4 (referente a 4 dias)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Descascar o alho e a cebola.
- 2- Triturar o alho e a cebola e reserve em um recipiente.
- 3- Adicionar o óleo, o alho e a cebola em uma panela.
- 4- Revogar o alho e cebola em fogo baixo.
- 5- Adicionar o arroz e refogar por 5 minutos.
- 6- Adicionar o sal.
- 7- Adicionar água (o dobro da quantidade de arroz).
- 8- Deixar cozinhar em fogo baixo até que a água seque.
- 9- Servir quente.

Rendimento (Peso cozido): 9,99 kg  
N° porções: 50; Peso/porção: 199g  
Densidade energética: 1,57 kcal/g (porção servida)  
IC (peso cozido/peso líquido): 2,33  
Tempo estimado de preparo: 50 minutos

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Feijão cozido.

| Ingredientes        | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita ) |         |         |         |           |            |
|---------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|---------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                     | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                      | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Feijão carioca, cru | 2,12       | 2,12    | 1,00 | 42,32      | 6,99/Kg     | 0,29       | 42,32      | 139,24                          | 8,46    | 25,91   | 0,53    | 7,80      | 0,00       |
| Alho, cru           | 0,04       | 0,04    | 1,08 | 0,80       | 21,00/Kg    | 0,02       | 0,74       | 0,84                            | 0,05    | 0,18    | 0,00    | 0,03      | 0,04       |
| Cebola branca, crua | 0,06       | 0,05    | 1,10 | 1,20       | 8,19/Kg     | 0,01       | 1,09       | 0,43                            | 0,02    | 0,10    | 0,00    | 0,02      | 0,01       |
| Óleo de soja        | 0,08       | 0,08    | 1,00 | 1,60       | 5,6/900ml   | 0,10       | 1,60       | 14,14                           | 0,00    | 0,00    | 1,60    | 0,00      | 0,00       |
| Sal refinado        | 0,02       | 0,02    | 1,00 | 0,40       | 2,99/Kg     | 0,00       | 0,40       | 0,00                            | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 155,03     |
| TOTAL               | 2,32       | 2,31    | xxx  | 46,32      | xxx         | 0,42       | 46,15      | 154,66                          | 8,53    | 26,18   | 2,14    | 7,85      | 155,08     |

Obs: Receita para degustação (porção de 20g por pessoa), a quantidade per capita será dividida em 4 (referente a 4 dias)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1 - Escolher o feijão e deixar de molho 12 horas antes do preparo na geladeira.
- 2- Escorrer a água do remolho.
- 3- Colocar o feijão em uma panela de pressão e cobrir com -agua (com o triplo da quantidade de feijão).
- 4- Deixar cozinhar por 30 minutos após pegar pressão, em fogo médio.
- 5- Após cozido, refogar o alho e cebola no óleo, em uma panela.
- 6- Juntar ao feijão e adicionar o sal, ainda em fogo, deixar ferver até engrossar o caldo.
- 7- Servir.

Rendimento (Peso cozido): 4,36kg  
N° porções: 50; Peso/porção: 87,29 g  
Densidade energética: 1,77 kcal/g (porção servida)  
IC (peso cozido/peso líquido): 1,89  
Tempo estimado de preparo: 1 hora.

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Peito de Frango Cozido.

| Ingredientes         | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|----------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                      | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Peito de Frango, cru | 1,50       | 1,50    | 1,00 | 30,00      | 12,99/Kg    | 0,43       | 30,00      | 38,73                          | 6,18    | 0,00    | 1,37    | 0,00      | 21,89      |
| Alho, cru            | 0,02       | 0,02    | 1,08 | 0,40       | 21,00/Kg    | 0,01       | 0,37       | 0,42                           | 0,00    | 0,09    | 0,00    | 0,02      | 0,02       |
| Cebola branca, crua  | 0,03       | 0,03    | 1,10 | 0,60       | 8,19/Kg     | 0,00       | 0,55       | 0,22                           | 0,01    | 0,05    | 0,00    | 0,01      | 0,00       |
| Óleo de soja         | 0,03       | 0,03    | 1,00 | 0,60       | 5,60/900ml  | 0,00       | 0,60       | 5,30                           | 0,00    | 0,00    | 0,60    | 0,00      | 0,00       |
| Sal refinado         | 0,07       | 0,07    | 1,00 | 1,40       | 2,99/Kg     | 0,00       | 1,40       | 0,00                           | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 542,62     |
| Salsinha, crua       | 0,02       | 0,02    | 1,00 | 0,40       | 4,89/300g   | 0,01       | 0,40       | 0,13                           | 0,01    | 0,02    | 0,00    | 0,01      | 0,01       |
| TOTAL                | 1,67       | 1,67    | xxx  | 33,40      | xxx         | 0,45       | 33,32      | 44,80                          | 6,20    | 0,16    | 1,97    | 0,04      | 564,54     |

Obs: Receita para degustação (cerca de 30g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1 - Descascar o alho e cebola.
- 2- Triturar o alho e a cebola e reservar.
- 3- Picar a salsinha.
- 4- Cortar o peito de Frango em cubos.
- 5- Em uma panela adicionar o óleo, cebola e alho e refogar até ficar dourado.
- 6- Adicionar os cubos de frango na panela com alho e cebola e refogar até ficar branco.
- 7- Adicionar 200ml de água e tampar a panela, deixar cozinhar por 20 minutos, adicionar água só se for necessário.
- 8- Servir.

Rendimento (Peso cozido): 1,39kg  
N° porções: 50; Peso/porção: 27,72 g  
Densidade energética: 1,34 kcal/g (porção servida)  
IC (peso cozido/peso líquido): 0,83  
Tempo estimado de preparo: 40 minutos

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Salada colorida.

| Ingredientes            | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|-------------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                         | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Alface crespa, crua     | 0,64       | 0,44    | 1,46 | 12,80      | 3,99/320g   | 0,16       | 8,77       | 0,94                           | 0,12    | 0,15    | 0,01    | 0,16      | 0,30       |
| Tomate inteiro, cru     | 0,30       | 0,24    | 1,25 | 6,00       | 3,69/Kg     | 0,02       | 4,80       | 0,74                           | 0,05    | 0,15    | 0,01    | 0,06      | 0,05       |
| Beterraba inteira, crua | 0,30       | 0,20    | 1,53 | 6,00       | 4,99/Kg     | 0,03       | 3,92       | 1,91                           | 0,08    | 0,44    | 0,00    | 0,13      | 0,38       |
| Cenoura inteira, crua   | 0,30       | 0,26    | 1,17 | 6,00       | 6,89/Kg     | 0,04       | 5,13       | 1,75                           | 0,07    | 0,39    | 0,01    | 0,16      | 0,17       |
| Limão tahiti, inteiro   | 0,12       | 0,02    | 6,00 | 2,40       | 9,99/Kg     | 0,02       | 0,40       | 0,09                           | 0,00    | 0,03    | 0,00    | 0,00      | 0,00       |
| Sal, refinado           | 0,01       | 0,01    | 1,00 | 0,10       | 2,99/Kg     | 0,00       | 0,10       | 0,00                           | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 38,76      |
| TOTAL                   | 1,67       | 1,16    | xxx  | 33,30      | xxx         | 0,28       | 23,12      | 5,43                           | 0,32    | 1,16    | 0,04    | 0,51      | 39,66      |

Obs: Receita de degustação (cerca de 20g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Sanitizar a alface, o tomate, beterraba, cenoura e limão.
- 2- Descascar a cenoura e a beterraba.
- 3- Ralar a cenoura e a beterraba e reservar em um recipiente.
- 4- Picar a alface e o tomate e reservar em um recipiente.
- 5- Espremer o limão e separar o suco obtido em um recipiente.
- 6- Despejar metade do suco de limão sobre o recipiente da salada e tomate, e o restante despejar na cenoura e beterraba.
- 7- Despejar metade do suco de limão e do sal sobre a alface e tomate.
- 8- Despejar a outra metade do suco de limão e sal sobre a cenoura e beterraba.
- 9- Servir.

Fonte: Elaborado pela autora.

Rendimento (Peso cozido): 1,16Kg  
N° porções: 50; Peso/porção: 23,1g  
Densidade energética: 0,23 kcal/g (porção servida)  
Tempo estimado de preparo: 20 minutos



## Apêndice D – Receituário Padrão semana 5.

## RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Carne de Panela.

| Ingredientes<br>Alimento | Pesos (kg)  |             |            | Per<br>capita | Custo (R\$) |             | Per<br>capita | Cálculo Dietético (per capita) |             |             |             |             |              |
|--------------------------|-------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                          | Bruto       | Líquido     | FC         |               | Mercado     | Per capita  |               | En. (Kcal)                     | PTN (g)     | CHO (g)     | LIP (g)     | Fibra (g)   | Sódio (mg)   |
| Músculo, cru             | 1,50        | 1,50        | 1,00       | 30,00         | 27,99/Kg    | 0,84        | 30,00         | 42,47                          | 6,47        | 0,00        | 1,65        | 0,00        | 19,82        |
| Alho, cru                | 0,03        | 0,03        | 1,08       | 0,60          | 21,00/Kg    | 0,01        | 0,56          | 0,63                           | 0,04        | 0,13        | 0,00        | 0,02        | 0,03         |
| Cebola branca, crua      | 0,04        | 0,04        | 1,10       | 0,80          | 8,19/Kg     | 0,01        | 0,73          | 0,29                           | 0,01        | 0,07        | 0,00        | 0,02        | 0,00         |
| Óleo de soja             | 0,03        | 0,03        | 1,00       | 0,60          | 5,6/900ml   | 0,00        | 0,60          | 5,30                           | 0,00        | 0,00        | 0,60        | 0,00        | 0,00         |
| Sal, refinado            | 0,01        | 0,01        | 1,00       | 0,14          | 2,99/Kg     | 0,00        | 0,14          | 0,00                           | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 54,26        |
| <b>TOTAL</b>             | <b>1,61</b> | <b>1,60</b> | <b>xxx</b> | <b>32,14</b>  | <b>xxx</b>  | <b>0,86</b> | <b>32,02</b>  | <b>48,70</b>                   | <b>6,52</b> | <b>0,20</b> | <b>2,25</b> | <b>0,04</b> | <b>74,12</b> |

Obs: Receita para degustação (porção de 30g por pessoa).

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

**Modo de Preparo:**

1- Cortar a carne descongelada em cubos.

2- Descascar o alho e a cebola.

3- Refogar em uma panela de pressão o alho e a cebola no óleo.

4- Adicionar a carne na panela e refogar até que não tenha a cor avermelhada.

5- Adicionar o sal e 700ml de água.

6- Fechar a panela de pressão e deixar cozinhar na pressão por 40 minutos.

7- Servir.

Rendimento (Peso cozido): 1,60 kg

N° porções: 50; Peso/porção: 32g

Densidade energética: 1,52 kcal/g (porção servida)

IC (peso cozido/peso líquido): 0,75

Tempo estimado de preparo: 1 hora

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Brócolis cozido.

| Ingredientes        | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|---------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                     | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Couve brócolis, cru | 1,00       | 0,76    | 1,32 | 20,00      | 6,49/300g   | 0,43       | 15,15      | 3,86                           | 0,55    | 0,61    | 0,04    | 0,44      | 0,51       |
| Sal, refinado       | 0,01       | 0,01    | 1,00 | 0,14       | 2,99/Kg     | 0,00       | 0,14       | 0,00                           | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 54,26      |
| TOTAL               | 1,01       | 0,76    | xxx  | 20,14      | xxx         | 0,43       | 15,29      | 3,86                           | 0,55    | 0,61    | 0,04    | 0,44      | 54,77      |

Obs: Receita para degustação (porção de 15g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Porcionar o brócolis separando os floretes retirando as partes não comestíveis (folhas e o final dos talos).
- 2- Retirar as folhas e final dos talos.
- 3- Em uma panela adicionar o brócolis e água até cobrir o brócolis.
- 4- Adicionar o sal na água.
- 5- Levar ao fogo médio e deixar ferver, sem tampar a panela, por 5 minutos.
- 6- Separar uma tigela com cubos de gelo.
- 7- Escorrer a água e transferir o brócolis para a tigela de gelo.
- 8- Manter o brócolis no gelo por 3 minutos.
- 9- Servir.

Rendimento (Peso cozido): 760g  
N° porções: 50; Peso/porção: 15,2g  
Densidade energética: 0,25 kcal/g (porção servida)  
IC (peso cozido/peso líquido): 1  
Tempo estimado de preparo: 20 minutos.

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Salada de pepino e cenoura e sobremesa melancia.

| Ingredientes          | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|-----------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                       | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Pepino, cru           | 0,50       | 0,38    | 1,30 | 33,15      | 2,99/Kg     | 0,10       | 7,69       | 0,73                           | 0,07    | 0,16    | 0,00    | 0,09      | 0,00       |
| Cenoura, crua         | 0,50       | 0,42    | 1,20 | 10,00      | 6,89/Kg     | 0,07       | 8,33       | 2,84                           | 0,11    | 0,64    | 0,01    | 0,27      | 0,28       |
| Melancia              | 2,50       | 1,47    | 1,70 | 50,00      | 5,99/Kg     | 0,30       | 29,41      | 9,59                           | 0,26    | 2,39    | 0,00    | 0,04      | 0,00       |
| Sal, refinado         | 0,01       | 0,01    | 1,00 | 0,14       | 2,99/Kg     | 0,00       | 0,14       | 0,00                           | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 54,26      |
| Limão Tahiti, inteiro | 0,12       | 0,02    | 6,00 | 2,40       | 9,99/Kg     | 0,02       | 0,40       | 0,09                           | 0,00    | 0,03    | 0,00    | 0,00      | 0,00       |
| TOTAL                 | 3,63       | 2,30    | xxx  | 95,69      | xxx         | 0,49       | 45,98      | 13,26                          | 0,44    | 3,22    | 0,01    | 0,39      | 54,54      |

Obs: Receita para degustação (porção de 50g por pessoa, sendo 30g de fruta e 20g de salada)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Sanitizar o pepino, cenoura, limão e melancia por 5 minutos em água clorada.
- 2- Descascar o pepino e a cenoura.
- 3- Ralar a cenoura e reservar em um recipiente.
- 4- Cortar o pepino em rodela e juntar com a cenoura.
- 5- Espremer o limão para obter o suco.
- 6- Despejar o suco de limão e o sal na cenoura e pepino.
- 7- Cortar a melancia em fatias e reservar em recipiente separado.
- 8- Servir.

Rendimento (Peso cozido): 2,3 kg  
N° porções: 50 Peso/porção: 46 g  
Densidade energética: 0,29 kcal/g (porção servida)  
Tempo estimado de preparo: 15 minutos

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Doce Ambrosia.

| Ingredientes            | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|-------------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                         | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Leite de vaca, integral | 1,00       | 1,00    | 1,00 | 20,00      | 4,39/Kg     | 0,09       | 20,00      | 11,97                          | 0,65    | 0,91    | 0,65    | 0,00      | 7,98       |
| Açúcar Refinado         | 0,36       | 0,36    | 1,00 | 7,20       | 3,95/Kg     | 0,03       | 7,20       | 27,74                          | 0,02    | 7,14    | 0,00    | 0,00      | 0,88       |
| Limão tahiti, inteiro   | 0,12       | 0,02    | 6,00 | 2,40       | 9,99/Kg     | 0,02       | 0,40       | 0,00                           | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 0,00       |
| Cravo da índia          | 0,01       | 0,01    | 1,00 | 0,20       | 6,49/40g    | 0,03       | 0,20       | 0,56                           | 0,02    | 0,11    | 0,04    | 0,05      | 0,42       |
| Canela em pau           | 0,02       | 0,02    | 1,00 | 0,40       | 3,50/10g    | 0,14       | 0,40       | 0,91                           | 0,02    | 0,28    | 0,02    | 0,19      | 0,09       |
| TOTAL                   | 1,51       | 1,41    | xxx  | 30,20      | xxx         | 0,31       | 28,20      | 41,18                          | 0,70    | 8,44    | 0,70    | 0,25      | 9,36       |

Obs: Receita para degustação (porção de 10g)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Colocar metade do açúcar em uma panela.
- 2- Levar ao fogo baixo até que o açúcar derreta e forme um caldo caramelizado, com cuidado para não queimar.
- 3- Desligar o fogo e retirar a panela da boca quente do fogão.
- 4- Espremer o limão para obter o suco e reservar em um recipiente.
- 5- Adicionar o leite na panela com a calda caramelizada e o restante do açúcar.
- 6- Levar ao fogo baixo.
- 7- Adicionar o suco de limão, esperar coalhar.
- 8- Adicionar a canela em pau e o cravo da índia.
- 9- Deixar ferver até reduzir o soro e tingir o ponto de calda de açúcar, quase em ponto fio.
- 10- Levar à geladeira por 30 minutos.
- 11- Servir.

Fonte: Elaborado pela autora.

Rendimento (Peso cozido): 500g  
Nº porções: 50 Peso/porção: 10g  
Densidade energética: 1,46 kcal/g (porção servida)  
IC (peso cozido/peso líquido): 0,35  
Tempo estimado de preparo: 1 hora

## Apêndice E – Receituário Padrão semana 7.

## RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Iogurte

| Ingredientes            | Pesos (kg)  |             |            | Per<br>capita | Custo (R\$) |             | Per<br>capita | Cálculo Dietético (per capita) |             |             |             |             |             |
|-------------------------|-------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                         | Bruto       | Líquido     | FC         |               | Mercado     | Per capita  |               | En. (Kcal)                     | PTN (g)     | CHO (g)     | LIP (g)     | Fibra (g)   | Sódio (mg)  |
| Leite de vaca, integral | 1,00        | 1,00        | 1,00       | 20,00         | 4,39/Kg     | 0,09        | 20,00         | 12,00                          | 0,64        | 0,90        | 0,65        | 0,00        | 8,00        |
| Iogurte natural         | 0,17        | 0,17        | 1,00       | 3,40          | 2,79/170g   | 0,06        | 3,40          | 1,75                           | 0,14        | 0,07        | 0,10        | 0,00        | 1,76        |
| <b>TOTAL</b>            | <b>1,17</b> | <b>1,17</b> | <b>xxx</b> | <b>23,40</b>  | <b>xxx</b>  | <b>0,14</b> | <b>23,40</b>  | <b>13,75</b>                   | <b>0,78</b> | <b>0,97</b> | <b>0,75</b> | <b>0,00</b> | <b>9,76</b> |

Obs: Receita para degustação (porção de 25,4g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

**Modo de Preparo:**

- 1- Retirar o iogurte da geladeira até que atinja temperatura ambiente.
- 2- Pré-aquecer o forno a 240°C por 15 minutos, após desligar o fogo e deixar o forno fechado.
- 3- Aquecer o leite em fogo baixo, mexer devagar por 15 minutos até formar espuma na superfície, sem ferver (90 °C).
- 4- Transferir o leite para um recipiente de vidro ou cerâmica.
- 5- Aguardar o leite ficar morno (45 °C), mexer a cada 5 minutos.
- 6- Adicionar o iogurte em um recipiente separado, mexer o iogurte até ficar homogêneo.
- 7- Misturar o creme de leite com o leite morno.
- 8- Colocar a mistura no forno aquecido e desligado, deixar por cerca de 6 horas.
- 9- Transferir a mistura para a geladeira e deixar por 2 horas.
- 10- Servir puro ou com combinações de frutas.

Fonte: Elaborado pela autora.

Rendimento: 1,17 kg  
 N° porções: 50; Peso/porção: 25,4 g  
 Densidade energética: 0,59 kcal/g (porção servida)  
 Tempo estimado de preparo: 8 horas e 20 minutos

## Apêndice F – Receituário Padrão semana 8.

## RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Peixe grelhado.

| Ingredientes<br>Alimento | Pesos (kg)  |             |            | Per<br>capita | Custo (R\$) |             | Per<br>capita | Cálculo Dietético (per capita) |             |             |             |             |              |
|--------------------------|-------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                          | Bruto       | Líquido     | FC         |               | Mercado     | Per capita  |               | En. (Kcal)                     | PTN (g)     | CHO (g)     | LIP (g)     | Fibra (g)   | Sódio (mg)   |
| Filé de merluza, cru     | 1,00        | 1,00        | 1,00       | 20,00         | 25,29/500g  | 1,01        | 20,00         | 17,83                          | 3,32        | 0,00        | 0,40        | 0,00        | 15,90        |
| Alho, cru                | 0,02        | 0,02        | 1,08       | 0,40          | 21,00/Kg    | 0,01        | 0,37          | 0,42                           | 0,03        | 0,09        | 0,00        | 0,02        | 0,02         |
| Cebola, crua             | 0,06        | 0,05        | 1,10       | 1,20          | 8,19/Kg     | 0,01        | 1,09          | 0,43                           | 0,02        | 0,10        | 0,00        | 0,02        | 0,01         |
| Óleo de Soja             | 0,03        | 0,03        | 1,00       | 0,60          | 5,60/900ml  | 0,00        | 0,60          | 5,30                           | 0,00        | 0,00        | 0,60        | 0,00        | 0,00         |
| Sal refinado             | 0,01        | 0,01        | 1,00       | 0,14          | 2,99/Kg     | 0,00        | 0,14          | 0,00                           | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 54,26        |
| Limão Tahiti, cru        | 0,12        | 0,02        | 6,00       | 2,40          | 9,99/Kg     | 0,02        | 0,40          | 0,09                           | 0,00        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Salsinha, crua           | 0,02        | 0,02        | 1,00       | 0,40          | 4,89/300g   | 0,01        | 0,40          | 0,01                           | 0,01        | 0,02        | 0,00        | 0,01        | 0,01         |
| <b>TOTAL</b>             | <b>1,26</b> | <b>1,15</b> | <b>xxx</b> | <b>25,14</b>  | <b>xxx</b>  | <b>1,06</b> | <b>23,00</b>  | <b>24,08</b>                   | <b>3,38</b> | <b>0,24</b> | <b>1,01</b> | <b>0,05</b> | <b>70,20</b> |

Obs: Receita para degustação (porção de 17,5g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

## Modo de Preparo:

- 1- Ligar o forno à 180 °C por 15 minutos.
- 2- Untar uma assadeira retangular com óleo.
- 3- Descascar o alho e cebola.
- 4- Triturar o alho e cebola.
- 5- Espremer o limão para obter o suco.
- 6- Misturar em um recipiente, o alho e cebola triturados, o sal e o suco de limão.
- 7- Temperar os filés de peixe com a mistura.
- 8- Distribuir os filés de merluza na assadeira.
- 9- Levar ao forno até o cozimento completo.
- 10- Porcionar e servir.

Rendimento: 874g  
 N° porções: 50; Peso/porção: 17,5g  
 Densidade energética: 1,05 kcal/g (porção servida)  
 IC (peso cozido/peso líquido): 0,76  
 Tempo estimado de preparo: 1 hora

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Salada de Couve manteiga e tomate.

| Ingredientes         | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|----------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                      | Bruto      | Liquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Couve manteiga, crua | 1,00       | 0,59    | 1,70 | 20,00      | 3,49/300g   | 0,23       | 11,76      | 3,18                           | 0,34    | 0,51    | 0,06    | 0,37      | 0,73       |
| Tomate inteiro, cru  | 0,50       | 0,40    | 1,25 | 10,00      | 3,69/Kg     | 0,04       | 8,00       | 1,23                           | 0,09    | 0,25    | 0,01    | 0,09      | 0,08       |
| Limão tahiti, cru    | 0,12       | 0,02    | 6,00 | 2,40       | 9,99/Kg     | 0,02       | 0,40       | 0,09                           | 0,00    | 0,03    | 0,00    | 0,00      | 0,00       |
| Sal refinado         | 0,01       | 0,01    | 1,00 | 0,14       | 2,99/Kg     | 0,00       | 0,14       | 0,00                           | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 54,26      |
| TOTAL                | 1,63       | 1,02    | xxx  | 32,54      | xxx         | 0,29       | 20,30      | 4,50                           | 0,43    | 0,79    | 0,08    | 0,46      | 55,07      |

Obs: Receita para degustação (porção de 20g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Sanitizar a couve-manteiga, o tomate e limão em água clorada por 5 minutos.
- 2- Cortar os tomates em rodela e reservar.
- 3- Remover o final do talo da couve-manteiga e picar em finas tiras e reservar em um recipiente.
- 4- Espremer o limão para obter o suco e reservar em um recipiente.
- 5- Despejar metade do limão e sal no tomate, e a outra metade na couve-manteiga.
- 6- Servir.

Fonte: Elaborado pela autora.

Rendimento: 1,02 kg  
Nº porções: 50; Peso/porção: 20,4 g  
Densidade energética: 1,10 kcal/g (porção servida)  
Tempo estimado de preparo: 20 minutos

## Apêndice G – Receituário Padrão semana 9.

### RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

**Preparação:** Texturas de alimentos preparados cozidos ou crus.

| Ingredientes       | Pesos (kg)  |             |            | Per capita    | Custo (R\$) |             | Per capita    | Cálculo Dietético (per capita) |             |              |             |             |             |
|--------------------|-------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
|                    | Bruto       | Líquido     | FC         |               | Mercado     | Per capita  |               | En. (Kcal)                     | PTN (g)     | CHO (g)      | LIP (g)     | Fibra (g)   | Sódio (mg)  |
| Banana prata, crua | 2,00        | 1,32        | 1,51       | 40,00         | 11,49/Kg    | 0,46        | 26,49         | 26,03                          | 0,34        | 6,88         | 0,02        | 0,54        | 0,00        |
| Maçã Fuji, crua    | 2,00        | 1,59        | 1,26       | 40,00         | 8,49/Kg     | 0,34        | 31,75         | 17,63                          | 0,09        | 4,81         | 0,00        | 0,43        | 0,00        |
| Beterraba, crua    | 2,00        | 1,31        | 1,53       | 40,00         | 4,99/Kg     | 0,20        | 26,14         | 12,76                          | 0,51        | 2,90         | 0,02        | 0,88        | 2,54        |
| Cenoura- crua      | 2,00        | 1,71        | 1,17       | 40,00         | 6,89/Kg     | 0,28        | 34,19         | 11,67                          | 0,45        | 2,62         | 0,06        | 1,09        | 1,14        |
| <b>TOTAL</b>       | <b>8,00</b> | <b>5,93</b> | <b>xxx</b> | <b>160,00</b> | <b>xxx</b>  | <b>1,27</b> | <b>118,57</b> | <b>68,09</b>                   | <b>1,39</b> | <b>17,21</b> | <b>0,10</b> | <b>2,94</b> | <b>3,68</b> |

Obs: Receita para degustação (porção de 118,6g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

#### Modo de Preparo - Maçã:

- 1- Sanitizar as maçãs em água clorada por 5 minutos.
- 2- Cortar metade das maçãs (A) em 4 fatias cada e servir.
- 3- Cortar a outra metade de maçãs (B) em 4 pedaços cada.
- 4- Levar ao microondas por 5 minutos e servir (B).

#### Modo de Preparo - Banana:

- 1- Sanitizar as bananas em água clorada por 5 minutos.
- 2- Descascar metade das bananas e servir (A).
- 3- Fazer um corte no comprimento da outra metade de bananas (B).
- 4- Levar ao microondas por 1 minuto e meio e servir as bananas cozidas (B).

#### Modo de Preparo - Beterraba:

- 1- Sanitizar metade das beterrabas (A) em água clorada por 5 minutos.
- 2- Descascar a outra metade de beterrabas (A) e cortar em cubos pequenos e servir.
- 3- Colocar a outra metade das beterrabas (B) em uma panela de pressão.
- 4- Colocar água até cobrir as beterrabas (B) e levar ao fogo médio por 15 minutos na pressão.
- 5-Remover as cascas, após cozidas, cortar as beterrabas (B) em cubos e servir.

#### Modo de Preparo - Cenoura:

- 1- Sanitizar metade das cenouras (A) em água clorada por 5 minutos.
- 2- Descascar e cortar as cenouras (A) em pedaços menores.
- 3- Descascar e cortar em pedaços menores a outra metade de cenouras (B).
- 4- Colocar as cenouras (B) em uma panela com água que cubra todo o conteúdo de cenoura.
- 5- Deixar cozinhar em água fervente por 8 minutos.
- 6- Escorrer a água e servir.

A refere-se à metade de ingredientes que serão consumidos cru.

B refere-se à metade dos ingredientes que serão cozidos.

Fonte: Elaborado pela autora.

Rendimento: 5,93 kg  
N° porções: 50; Peso/porção: 118,6 g  
Densidade energética: 0,57 kcal/g (porção servida)  
Tempo estimado de preparo: 20 minutos



Apêndice H – Receituário Padrão semana 10.

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Café da manhã

| Ingredientes                | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$)  |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|-----------------------------|------------|---------|------|------------|--------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                             | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado      | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Pão, Francês                | 2,50       | 2,50    | 1,00 | 50,00      | 0,80/unidade | 0,80       | 50,00      | 149,91                         | 3,98    | 29,32   | 1,55    | 1,15      | 323,84     |
| Queijo branco, minas fresco | 1,50       | 1,50    | 1,00 | 30,00      | 24,99/Kg     | 0,75       | 30,00      | 79,28                          | 5,22    | 0,97    | 6054,00 | 0,00      | 9,37       |
| Café em pó                  | 0,05       | 0,05    | 1,00 | 1,00       | 14,99/Kg     | 0,01       | 1,00       | 4,19                           | 0,15    | 0,66    | 0,12    | 0,51      | 0,01       |
| Leite de vaca, integral     | 2,50       | 2,50    | 1,00 | 50,00      | 4,39/Kg      | 0,22       | 50,00      | 30,00                          | 1,61    | 2,26    | 1,63    | 0,00      | 20,00      |
| Maçã fuji                   | 2,00       | 2,00    | 1,00 | 40,00      | 8,49/Kg      | 0,34       | 40,00      | 22,21                          | 0,12    | 6,06    | 0,00    | 0,54      | 0,00       |
| TOTAL                       | 8,55       | 8,55    | xxx  | 171,00     | xxx          | 2,12       | 171,00     | 285,58                         | 11,07   | 39,27   | 6057,30 | 2,20      | 353,22     |

Obs: Receita para degustação (porção de 190g por pessoa, sendo 20g de café difusão)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Sanitizar as maçãs em água clorada por 5 minutos.
- 2- Aquecer 2 litros de água até ferver.
- 3- Colocar no coador o pó de café (ou direto na água).
- 4- Despejar a água fervida no coador com café, em recipiente próprio (garrafa térmica) e servir.
- 5- Abrir os pães com uma faca.
- 6- Fatiar o queijo branco.
- 7- Adicionar ao pão o queijo.
- 8- Adicionar ao café o leite, no copo.
- 9- Servir o pão com queijo, café com leite e maçã.

Rendimento: 9,5 kg  
Nº porções: 50; Peso/porção: 190g  
Densidade energética: 1,67 kcal/g (porção servida)  
Tempo estimado de preparo: 15 minutos

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Iogurte com aveia e frutas.

| Ingredientes          | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita ) |         |         |         |           |            |
|-----------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|---------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                       | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                      | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Iogurte natural       | 2,50       | 2,50    | 1,00 | 50,00      | 2,79/170g   | 0,14       | 50,00      | 25,75                           | 2,03    | 0,96    | 1,52    | 0,00      | 25,81      |
| Uva thompson, crua    | 0,50       | 0,50    | 1,00 | 10,00      | 8,99/500g   | 0,18       | 10,00      | 5,29                            | 0,08    | 1,36    | 0,02    | 0,09      | 0,00       |
| Morango, cru          | 0,50       | 0,40    | 1,25 | 10,00      | 7,99/300g   | 0,27       | 8,00       | 2,41                            | 0,07    | 0,55    | 0,03    | 0,14      | 0,00       |
| Aveia em flocos, crua | 0,50       | 0,50    | 1,00 | 10,00      | 5,59/170g   | 0,33       | 10,00      | 39,38                           | 1,39    | 6,66    | 0,85    | 0,91      | 0,46       |
| TOTAL                 | 4,00       | 3,90    | xxx  | 80,00      | xxx         | 0,91       | 78,00      | 72,83                           | 3,57    | 9,53    | 2,42    | 1,14      | 26,27      |

Obs: Receita para degustação (porção de 78g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Sanitizar as frutas em água clorada por 5 minutos..
- 2- Picar as frutas em prdaços menores.
- 3- Misturar o iogurte com frutas e aveia.
- 4- Servir.

Rendimento: 3,90 kg  
N° porções: 50; Peso/porção: 78g  
Densidade energética: 0,93 kcal/g (porção servida)  
Tempo estimado de preparo: 10 minutos

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Bife de contra filé cozido.

| Ingredientes      | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita ) |         |         |         |           |            |
|-------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|---------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                   | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                      | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Bife, contra-filé | 1,50       | 0,99    | 1,51 | 30,00      | 25,99/Kg    | 0,78       | 19,87      | 156,62                          | 24,00   | 0,00    | 6,00    | 0,00      | 52,89      |
| Alho, cru         | 0,02       | 0,02    | 1,08 | 0,40       | 21,00/Kg    | 0,01       | 0,37       | 0,42                            | 0,03    | 0,09    | 0,00    | 0,02      | 0,02       |
| Cebola, crua      | 0,03       | 0,03    | 1,10 | 0,60       | 8,19/Kg     | 0,00       | 0,55       | 0,22                            | 0,01    | 0,05    | 0,00    | 0,01      | 0,00       |
| Sal, refinado     | 0,01       | 0,01    | 1,00 | 0,14       | 2,99/Kg     | 0,00       | 0,14       | 0,00                            | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 54,26      |
| Óleo de Soja      | 0,03       | 0,03    | 1,00 | 0,60       | 5,60/900ml  | 0,00       | 0,60       | 5,30                            | 0,00    | 0,00    | 0,60    | 0,00      | 0,00       |
| TOTAL             | 1,59       | 1,08    | xxx  | 31,74      | xxx         | 0,80       | 21,52      | 162,56                          | 24,03   | 0,14    | 6,60    | 0,03      | 107,18     |

Obs: Receita para degustação (porção de 19,4g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1 - Descascar o alho e cebola.
- 2- Triturar o alho e a cebola e reservar.
- 4- Em uma frigideira adicionar o óleo, cebola e alho e refogar até dourar.
- 5- Adicionar os bife e sal na frigideira com alho e cebola e refogar.
- 6- Tampar a panela, adicionar 400ml de água, deixar cozinhar por 10 minutos.
- 7- Servir.

Rendimento: 970g  
N° porções: 50; Peso/porção: 19,4 g  
Densidade energética: 7,55 kcal/g (porção servida)  
IC (peso cozido/peso líquido): 0,89  
Tempo estimado de preparo: 30 minutos

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Abóbora Cabotiá cozida.

| Ingredientes          | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|-----------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                       | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Abóbora Cabotiá, crua | 1,00       | 0,69    | 1,45 | 20,00      | 3,99/Kg     | 0,08       | 13,79      | 5,32                           | 0,24    | 1,15    | 0,07    | 0,30      | 0,00       |
| Sal, refinado         | 0,01       | 0,01    | 1,00 | 0,28       | 2,99/Kg     | 0,00       | 0,28       | 0,00                           | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 108,52     |
| Óleo de soja          | 0,03       | 0,03    | 1,00 | 0,60       | 5,60/900ml  | 0,00       | 0,60       | 5,30                           | 0,00    | 0,00    | 0,60    | 0,00      | 0,00       |
| Alho, cru             | 0,02       | 0,02    | 1,08 | 0,40       | 21,00/Kg    | 0,01       | 0,37       | 0,42                           | 0,03    | 0,09    | 0,00    | 0,02      | 0,02       |
| TOTAL                 | 1,06       | 0,75    | xxx  | 21,28      | xxx         | 0,09       | 15,04      | 11,05                          | 0,27    | 1,24    | 0,68    | 0,32      | 108,54     |

Obs: Receita para degustação (porção de 13g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Abrir a abóbora e separar as sementes da polpa.
- 2- Descascar, cortar em cubos e reservar em um recipiente.
- 3- Descascar o alho e cebola e triturar.
- 4- Refogar, em uma panela, o alho e cebola no óleo.
- 5- Adicionar os pedaços de abóbora e refogar.
- 6- Adicionar o sal, adicionar água até cobrir o conteúdo, deixar cozinhar até amolecer a abóbora.
- 7- Servir.

Rendimento: 650g  
N° porções: 50; Peso/porção: 13g  
Densidade energética: 0,73 kcal/g (porção servida)  
IC (peso cozido/peso líquido): 0,86  
Tempo estimado de preparo: 30 minutos

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Salada de couve-manteiga e tomate.

| Ingredientes          | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|-----------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                       | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Couve manteiga, crua  | 1,00       | 0,59    | 1,70 | 20,00      | 3,49/300g   | 0,23       | 11,76      | 3,18                           | 0,34    | 0,51    | 0,06    | 0,37      | 0,73       |
| Tomate inteiro, cru   | 0,80       | 0,64    | 1,25 | 16,00      | 3,69/Kg     | 0,06       | 12,80      | 1,96                           | 0,14    | 0,40    | 0,02    | 0,15      | 0,13       |
| Limão tahiti, inteiro | 0,12       | 0,02    | 6,00 | 2,40       | 9,99/Kg     | 0,02       | 0,40       | 0,09                           | 0,00    | 0,03    | 0,00    | 0,00      | 0,00       |
| Sal, refinado         | 0,01       | 0,01    | 1,00 | 0,14       | 2,99/Kg     | 0,00       | 0,14       | 0,00                           | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 54,26      |
| TOTAL                 | 1,93       | 1,26    | xxx  | 38,54      | xxx         | 0,32       | 25,10      | 5,23                           | 0,48    | 0,94    | 0,09    | 0,52      | 55,12      |

Obs : Receita para degustação (porção de 25,2g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Sanitizar a couve-manteiga, o tomate e limão em água clorada por 5 minutos.
- 2- Cortar os tomates em rodela e reservar.
- 3- Remover o final do talo da couve-manteiga e picar em finas tiras e reservar em um recipiente.
- 4- Espremer o limão para obter o suco e reservar em um recipiente.
- 5- Despejar metade do limão e sal no tomate, e a outra metade na couve-manteiga.
- 6- Servir.

Rendimento: 1,26 kg  
N° porções: 50; Peso/porção: 25,2g  
Densidade energética: 0,21 kcal/g (porção servida)  
Tempo estimado de preparo: 20 minutos

RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

Preparação: Sanduíche colorido.

| Ingredientes           | Pesos (kg) |         |      | Per capita | Custo (R\$) |            | Per capita | Cálculo Dietético (per capita) |         |         |         |           |            |
|------------------------|------------|---------|------|------------|-------------|------------|------------|--------------------------------|---------|---------|---------|-----------|------------|
|                        | Bruto      | Líquido | FC   |            | Mercado     | Per capita |            | En. (Kcal)                     | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) | Fibra (g) | Sódio (mg) |
| Pão, forma tradicional | 1,25       | 1,25    | 1,00 | 25,00      | 6,99/400g   | 0,44       | 25,00      | 66,50                          | 1,91    | 12,65   | 0,82    | 0,60      | 170,25     |
| Beterraba, crua        | 1,00       | 0,65    | 1,53 | 20,00      | 4,99/Kg     | 0,10       | 13,07      | 6,38                           | 0,25    | 1,45    | 0,01    | 0,44      | 1,27       |
| Cenoura, crua          | 1,00       | 0,85    | 1,17 | 20,00      | 6,89/Kg     | 0,14       | 17,09      | 5,83                           | 0,23    | 1,31    | 0,03    | 0,54      | 0,57       |
| Espinafre, cru         | 0,60       | 0,34    | 1,78 | 12,00      | 5,49/300g   | 0,22       | 6,74       | 1,09                           | 0,14    | 0,17    | 0,02    | 0,14      | 1,15       |
| Cream cheese           | 1,00       | 1,00    | 1,00 | 20,00      | 33,59/Kg    | 0,67       | 20,00      | 69,80                          | 1,51    | 0,53    | 6,97    | 0,00      | 59,20      |
| Creme de leite         | 0,40       | 0,40    | 1,00 | 8,00       | 4,53/200g   | 0,18       | 8,00       | 17,72                          | 0,12    | 0,36    | 1,80    | 0,00      | 4,14       |
| TOTAL                  | 5,25       | 4,50    | xxx  | 105,00     | xxx         | 1,75       | 89,91      | 167,32                         | 4,16    | 16,48   | 9,65    | 1,73      | 236,58     |

Obs : Receita para degustação (porção de 90g por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

Modo de Preparo:

- 1- Sanitizar a beterraba e cenoura em água clorada por 5 minutos.
- 2- Separar as aparas do espinafre, colocar em uma panela com água até cobrir o conteúdo todo.
- 3- Levar ao fogo médio e deixar em água fervendo por 5 minutos.
- 4- Separar um recipiente com gelo ou água gelada.
- 5- Escorrer a água fervida e despejar o espinafre na água gelada, deixar por 1 minuto.
- 6- Reservar em um recipiente.
- 7- Descascar a cenoura e beterraba, ralar cada um em um recipiente e reservar.
- 8- Misturar metade do Cream Cheese com a cenoura ralada, e a outra metade com a beterraba ralada.
- 9- Em um liquidificador bater o espinafre com o creme de leite.
- 10-Montar em um refratário a receita de camadas, inicianr pelo pão, mistura de cenoura, pão, mistura de beterraba, pão e espinafre.
- 11- Levar à geladeira por 20 minutos e servir.

Rendimento: 4,50 kg  
N° porções: 50; Peso/porção: 90g  
Densidade energética: 1,86 kcal/g (porção servida)  
Tempo estimado de preparo: 20 minutos

## RECEITUÁRIO PADRÃO

DATA: 29/05/2024

**Preparação:** Macarrão com frango.

| Ingredientes         | Pesos (kg)  |             |            | Per capita   | Custo (R\$) |             | Per capita   | Cálculo Dietético (per capita) |              |              |             |             |               |
|----------------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
|                      | Bruto       | Líquido     | FC         |              | Mercado     | Per capita  |              | En. (Kcal)                     | PTN (g)      | CHO (g)      | LIP (g)     | Fibra (g)   | Sódio (mg)    |
| Macarrão trigo cru   | 1,00        | 1,00        | 1,00       | 20,00        | 4,45/500g   | 0,18        | 20,00        | 371,12                         | 10,00        | 77,94        | 1,30        | 2,93        | 7,17          |
| Peito de Frango, cru | 1,80        | 1,80        | 1,00       | 36,00        | 12,99/Kg    | 0,47        | 36,00        | 42,90                          | 7,75         | 0,00         | 1,09        | 0,00        | 20,21         |
| Cenoura, crua        | 0,40        | 0,34        | 1,17       | 8,00         | 6,89/Kg     | 0,06        | 6,84         | 2,34                           | 0,09         | 0,52         | 0,01        | 0,22        | 0,23          |
| Tomate inteiro, cru  | 0,40        | 0,32        | 1,25       | 8,00         | 3,69/Kg     | 0,03        | 6,40         | 0,98                           | 0,07         | 0,20         | 0,01        | 0,08        | 0,07          |
| Alho, cru            | 0,06        | 0,06        | 1,08       | 1,20         | 21,00/Kg    | 0,03        | 1,11         | 1,26                           | 0,08         | 0,27         | 0,00        | 1,66        | 0,06          |
| Cebola branca, crua  | 0,06        | 0,05        | 1,10       | 1,20         | 8,19/Kg     | 0,01        | 1,09         | 0,43                           | 0,02         | 0,10         | 0,00        | 0,02        | 0,01          |
| Óleo de soja         | 0,12        | 0,12        | 1,00       | 2,40         | 5,6/900ml   | 0,01        | 2,40         | 21,22                          | 0,00         | 0,00         | 2,40        | 0,00        | 0,00          |
| Sal refinado         | 0,06        | 0,06        | 1,00       | 1,16         | 2,99/Kg     | 0,00        | 1,16         | 0,00                           | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 449,59        |
| Couve brócolis, cru  | 0,60        | 0,45        | 1,32       | 12,00        | 6,49/300g   | 0,26        | 9,09         | 2,32                           | 0,33         | 0,37         | 0,02        | 0,26        | 0,30          |
| <b>TOTAL</b>         | <b>4,50</b> | <b>4,20</b> | <b>xxx</b> | <b>89,96</b> | <b>xxx</b>  | <b>1,04</b> | <b>84,09</b> | <b>442,56</b>                  | <b>18,33</b> | <b>79,40</b> | <b>4,84</b> | <b>5,16</b> | <b>477,63</b> |

Obs: Receita para degustação (porção de 101,52 por pessoa)

FC retirado com base em (ANJOS, sdd).

Cálculo Dietético: (TACO, 2011); (TBCA, 20113),

**Modo de Preparo - Macarrão:**

1- Cozinhar o macarrão em água fervente por aproximadamente 8 minutos.

2- Escorrer a água e reservar.

**Modo de Preparo - Frango:**

1- Descascar o alho e cebola, picar em pedaços pequenos e reservar.

2- Descascar a cenoura e ralar.

3- Cortar o tomate em cubos pequenos.

4- Retirar a pele do peito de frango e reservar.

5- Refogar, em uma panela de pressão, o alho e a cebola no óleo.

6- Acrescentar a cenoura ralada, o tomate em cubos e o frango.

7- Refogar até que fique branco, sem dourar.

8- Acrescentar o sal e adicionar água até metade do volume de frango, deixar cozinhar por 15 minutos na pressão.

9- Desligar o fogo e deixar a pressão sair sozinha.

10- Desfiar o frango com o auxílio de garfos.

**Modo de Preparo - Brócolis e legumes:**

1- Porcionar o brócolis separando os floretes retirando as partes não comestíveis (folhas e o final dos talos).

2- Retirar as folhas e final dos talos.

3- Em uma panela adicionar o brócolis e água até cobrir o brócolis.

4- Adicionar o sal na água.

5- Levar ao fogo médio e deixar ferver, sem tampar a panela, por 5 minutos.

6- Escorrer a água e transferir o brócolis e reservar.

**Modo de Preparo - Receita final**

1- Misture o Brócolis, macarrão e o frango em um recipiente.

2- Servir quente.

Fonte: Elaborado pela autora.

Rendimento: 5,076 kg  
 N° porções: 50; Peso/porção: 101,52g  
 Densidade energética: 5,26 kcal/g (porção servida)  
 IC (peso cozido/peso líquido): 1,21  
 Tempo estimado de preparo: 1hora