

C. Estilo de Vida

Horário de Início ____ : ____

Neste módulo, vou lhe fazer perguntas sobre o seu estilo de vida, como hábitos de alimentação, prática de atividade física, e uso de bebidas alcoólicas e fumo.

C1	Quanto tempo faz que o(a) sr(a) se pesou da última vez?	1. Menos de 1 semana	Se 5: Ir para C4
		2. Entre 1 semana e menos de 1 mês	
		3. Entre 1 mês a menos de 6 meses	
		4. 6 meses ou mais atrás	
		5. Nunca se pesou	
C2	O(a) sr(a) sabe seu peso? (<i>mesmo que seja valor aproximado</i>)	____ , ____ kg	888. Não sabe
C3	O(a) sr(a) lembra qual seu peso aproximado por volta dos 20 anos de idade? (<i>somente para pessoas com 30 anos ou mais</i>)	Sim, qual? ____ , ____ kg	888. Não lembra/Não sabe
C4	O(a) sr(a) sabe sua altura? (<i>mesmo que seja valor aproximado</i>)	____ m ____ cm	888. Não sabe

[Entrevistador: Se homem, vá para C6]

C5	A sra está grávida no momento? (<i>só para mulheres</i>)	1. Sim	2. Não
----	------------------------------------------------------------	--------	--------

Agora vou lhe fazer perguntas sobre sua alimentação.

C6	Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma comer feijão?	____ dias por semana (preencher de 1 a 7dias)	0. Nunca ou menos do que uma vez por semana
C7	Em quantos dias da semana, o(a) sr(a) costuma comer salada de alface e tomate ou salada de qualquer outra verdura ou legume cru?	____ dias por semana (preencher de 1 a 7dias)	0. Nunca ou menos do que uma vez por semana
C8	Em geral, quantas vezes por dia o(a) sr(a) come este tipo de salada?	1. 1 vez por dia	
		2. 2 vezes por dia	
		3. 3 vezes ou mais por dia	
C9	Em quantos dias da semana, o(a) sr(a) costuma comer verdura ou legume cozido, como couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha? (<i>sem contar batata, mandioca ou inhame</i>)	____ dias por semana (preencher de 1 a 7dias)	0. Nunca ou menos do que uma vez por semana

C10	Em geral, quantas vezes por dia o(a) sr(a) come verdura ou legume cozido?	1. 1 vez por dia		
		2. 2 vezes por dia		
		3. 3 vezes ou mais por dia		
C11	Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma comer carne vermelha (boi, porco, cabrito)?	_____ dias por semana (preencher de 1 a 7dias)	0. Nunca ou menos do que uma vez por semana	Se 0: Ir para C13
C12	Quando o(a) sr(a) come carne vermelha, o sr(a) costuma:	1. Tirar o excesso de gordura visível	2. Comer com a gordura	
C13	Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma comer frango/galinha?	_____ dias por semana (preencher de 1 a 7dias)	0. Nunca ou menos do que uma vez por semana	Se 0: Ir para C15
C14	Quando o(a) sr(a) come frango/galinha, o(a) sr(a) costuma:	1. Tirar a pele	2. Comer com a pele	
C15	Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma tomar suco de frutas natural?	_____ dias por semana (preencher de 1 a 7dias)	0. Nunca ou menos do que uma vez por semana	Se 0: Ir para C17
C16	Em geral, quantas copos por dia o(a) sr(a) toma de suco de frutas natural?	1. 1 copo		
		2. 2 copos		
		3. 3 copos ou mais		
C17	Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma comer frutas?	_____ dias por semana (preencher de 1 a 7dias)	0. Nunca ou menos do que uma vez por semana	Se 0: Ir para C19
C18	Em geral, quantas vezes por dia o(a) sr(a) come frutas?	1. 1 vez por dia		
		2. 2 vezes por dia		
		3. 3 vezes ou mais por dia		
C19	Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma tomar refrigerante (ou suco artificial)?	_____ dias por semana (preencher de 1 a 7dias)	0. Nunca ou menos do que uma vez por semana	Se 0: Ir para C22
C20	Que tipo de refrigerante ou suco artificial o(a) sr(a) costuma tomar?	1. Normal		
		2. Diet/Light/Zero		
		3. Ambos		
C21	Em geral, quantos copos de refrigerante ou suco artificial o(a) sr(a) costuma tomar por dia?	1. 1 copo		
		2. 2 copos		
		3. 3 copos ou mais		

C22	Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma tomar leite? (<i>não vale leite de soja</i>)	_____ dias por semana (<i>preencher de 1 a 7 dias</i>)	0. Nunca ou menos do que uma vez por semana	Se 0: Ir para C24
C23	Quando o(a) sr(a) toma leite, que tipo de leite costuma tomar?	1. Integral		
		2. Desnatado ou Semi-desnatado		
		3. Os dois tipos		
C24	Em quantos dias da semana o(a) sr(a) come presunto, mortadela ou salame?	_____ dias por semana (<i>preencher de 1 a 7 dias</i>)	0. Nunca ou menos do que uma vez por semana	

Agora vou lhe fazer questões sobre o consumo de bebidas alcoólicas

C25	Com que frequência o(a) sr(a) costuma consumir alguma bebida alcoólica?	1. Não bebo nunca	Se 1 ou 2: Ir para C31	
		2. Menos de uma vez por mês		
		3. Uma vez ou mais por mês		
C26	Quantos dias por semana o(a) sr(a) costuma tomar alguma bebida alcoólica?	_____ dias por semana (<i>preencher de 1 a 7 dias</i>)		
C27	Em geral, no dia que o(a) sr(a) bebe, quantas doses de bebida alcoólica o(a) sr(a) consome? (<i>1 dose de bebida alcoólica equivale a 1 lata de cerveja, 1 taça de vinho ou 1 dose de cachaça, whisky ou qualquer outra bebida alcoólica destilada</i>)	_____ doses por dia		
C28	Em algum destes dias em que consumiu bebida alcoólica o(a) sr(a) dirigiu logo depois de beber?	1. Sim	2. Não	9. Não dirige (NSA)
C29	Quantos anos o(a) sr(a) tinha quando começou a consumir bebidas alcoólicas?	_____ anos		

Para homens

C30	Nos últimos 30 dias, o sr chegou a consumir 5 ou mais doses de bebida alcoólica em uma única ocasião?	1. Sim	2. Não	Se 2: Ir para C31
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--------	--------------------------

Para mulheres

C30	Nos últimos 30 dias, a sra chegou a consumir 4 ou mais doses de bebida alcoólica em uma única ocasião?	1. Sim	2. Não	Se 2: Ir para C31
------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--------	--------------------------

Agora vou lhe perguntar sobre prática de atividade física.

C31	Nos últimos três meses, o(a) sr(a) praticou algum tipo de exercício físico ou esporte? <i>(não considere fisioterapia)</i>	1. Sim	2. Não	Se 2: Ir para C35
C32	Quantos dias por semana o(a) sr(a) costuma praticar exercício físico ou esporte?	_____ dias por semana <i>(preencher de 1 a 7dias)</i>	0. Menos do que um dia por semana	Se 0: Ir para C35

C33	Qual o exercício físico ou esporte que o(a) sr(a) pratica com mais frequência?	1. Caminhada (não vale para o trabalho)		
		2. Caminhada em esteira		
		3. Corrida		
		4. Corrida em esteira		
		5. Musculação		
		6. Ginástica aeróbica		
		7. Hidroginástica		
		8. Ginástica em geral		
		9. Natação		
		10. Artes marciais e luta		
		11. Bicicleta		
		12. Futebol		
		13. Basquetebol		
		14. Voleibol		
		15. Tênis		
		16. Dança		
		17. Outro (especifique): _____		
C34	Em geral, no dia que o(a) sr(a) faz caminhada, pratica exercício ou esporte, quanto tempo dura esta atividade?	_____ horas _____ minutos		
C35	Nos últimos três meses, o(a) sr(a) trabalhou?	1. Sim	2. Não	Se 2: Ir para C42
C36	No desempenho das suas atividades de trabalho, em quantos dias da semana o(a) sr(a) anda a pé por pelo menos 10 minutos seguidos?	_____ dias por semana (preencher de 1 a 7dias)	0. Nenhum dia	Se 0: Ir para C38
C37	Em geral, no dia que o(a) sr(a) anda a pé no desempenho das suas atividades de trabalho, quanto tempo dura esta atividade?	_____ horas _____ minutos		
C38	No desempenho das suas atividades de trabalho, em quantos dias da semana o(a) sr(a) faz faxina pesada, carrega peso ou faz outra atividade que requer esforço físico intenso?	_____ dias por semana (preencher de 1 a 7dias)	0. Nenhum dia	Se 0: Ir para C40
C39	Em geral, no dia que o(a) sr(a) faz esforço físico intenso no desempenho das suas atividades de trabalho, quanto tempo dura esta atividade?	_____ horas _____ minutos		

C40	Para ir ou voltar do trabalho, o(a) sr(a) faz algum trajeto a pé ou de bicicleta?	1. Sim, todo o trajeto		Se 3: Ir para C42
		2. Sim, parte do trajeto		
		3. Não		
C41	Quanto tempo o(a) sr(a) gasta para ir e voltar neste trajeto a pé ou de bicicleta?	_____ horas _____ minutos <i>(de ida e de volta)</i>		
C42	No desempenho das suas atividades de rotina, quantos dias por semana o(a) sr(a) faz alguma atividade que envolva deslocamento a pé ou bicicleta? <i>(tais como ir a algum curso, escola ou clube ou levar alguém em algum curso, escola ou clube)</i>	_____ dias por semana <i>(preencher de 1 a 7 dias)</i>	0. Menos do que um dia por semana	Se 0: Ir para C44
C43	No dia que o(a) sr(a) faz esta atividade, quanto tempo o sr(a) gasta no deslocamento a pé ou de bicicleta?	_____ horas _____ minutos		
C44	No desempenho das suas atividades de rotina, em quantos dias da semana o(a) sr(a) faz faxina pesada, carrega peso ou faz outra atividade que requer esforço físico intenso?	_____ dias por semana <i>(preencher de 1 a 7 dias)</i>	0. Nenhum dia	Se 0: Ir para C46
C45	Em geral, no dia que o sr(a) faz esforço físico intenso no desempenho das suas atividades de rotina, quanto tempo dura esta atividade?	_____ horas _____ minutos		
C46	Em geral, quantas horas por dia o(a) sr(a) costuma ficar assistindo televisão fora do trabalho?	_____ horas por dia	0. Não assisto televisão todo dia ou menos de uma hora por dia	
C47	Quantos dias por semana o(a) sr(a) costuma usar o computador fora do trabalho?	9. Não uso computador		Se 9 ou 0: Ir para C49
		0. Menos do que um dia por semana		
		_____ dias por semana <i>(preencher de 1 a 7 dias)</i>		
C48	Em geral, quantas horas por dia o(a) sr(a) costuma usar o computador fora do trabalho?	_____ horas por dia	0. Menos de uma hora	

Agora vou lhe perguntar sobre fumo de cigarros ou de outros produtos do tabaco que são fumados tais como charuto, cigarrilha, cachimbo, cigarros de cravo (ou de Bali), cigarros indianos (ou bidis) e narguilé (ou cachimbos d'água). **Por favor, não responda sobre produtos de tabaco que não fazem fumaça como rapé e fumo para mascar. Não considere, também, cigarros de maconha.**

C49	Atualmente, o(a) sr(a) fuma?	1. Sim, diariamente		Se 1: Ir para C52
		2. Sim, menos que diariamente		
		3. Não fumo atualmente		
C50	E no passado, o(a) sr(a) fumou?	1. Sim, diariamente		Se 2 ou 3: Ir para C60
		2. Sim, menos que diariamente		
		3. Não, nunca fumei		
C51	Há quanto tempo o(a) sr(a) parou de fumar?	_____ anos	0. Há menos de um ano	Se 0: Ir para C53 Se diferente de 0: Ir para C58
C52	Durante os últimos 12 meses, o(a) sr(a) tentou parar de fumar?	1. Sim	2. Não	Se 2: Ir para C58
C53	Quando tentou parar de fumar, procurou tratamento com profissional de saúde?	1. Sim	2. Não	Se 2: Ir para C58
C54	O(a) sr(a) conseguiu o tratamento com profissional de saúde?	1. Sim	2. Não	Se 1: Ir para C56
C55	Porque o(a) sr(a) não conseguiu tratamento?	1. A consulta está marcada, mas ainda não foi		Ir para C58
		2. Tinha que esperar muito tempo		
		3. Não conseguiu marcar		
		4. Não sabia quem procurar ou aonde ir		
		5. Estava com dificuldades financeiras		
		6. O plano de saúde não cobria o tratamento		
		7. O serviço de saúde era muito distante		
		8. O horário de funcionamento do serviço de saúde era incompatível com as atividades de trabalho ou domésticas		
		9. Outro (especifique): _____		

C56	O tratamento para parar de fumar foi feito pelo SUS?	1. Sim	2. Não	
C57	O(a) sr(a) pagou pelo tratamento?	1. Sim, pagou diretamente sem reembolso		
		2. Sim, mas teve reembolso total através do plano de saúde		
		3. Sim, mas teve reembolso parcial através do plano de saúde		
		4. Não, porque o tratamento foi feito pelo SUS		
		5. Não, porque o plano de saúde cobriu totalmente o serviço		
		6. Não, porque o tratamento foi pago por entidade filantrópica, igreja, ONG		
C58	Em geral, qual a quantidade de cigarros, charutos, cachimbo e outros produtos do tabaco o(a) sr(a) fuma ou fumava por dia?			
	a. Cigarros?	_____ por dia	0. Nenhum ou menos que um por dia	
	b. Charutos?	_____ por dia	0. Nenhum ou menos que um por dia	
	c. Cachimbo?	_____ por dia	0. Nenhum ou menos que um por dia	
	d. Outro? (<i>especifique</i>): _____	_____ por dia	0. Nenhum ou menos que um por dia	
C59	Que idade o(a) sr(a) tinha quando começou a fumar cigarro regularmente?	_____ anos		
C60	Alguma das pessoas que mora com o(a) sr(a) costuma fumar dentro de casa?	1. Sim	2. Não	Se 2: Ir para C62
C61	Com que frequência alguém fuma dentro da sua casa?	1. Nunca		
		2. Menos que diariamente		
		3. Diariamente		
C62	Algum colega costuma fumar no mesmo ambiente onde o(a) sr(a) trabalha ou estuda?	1. Sim	2. Não	

Agora vamos falar sobre exposição solar.

C63	Quando o(a) sr(a) fica exposto ao sol por mais de 30 minutos, seja andando na rua, no trabalho ou no lazer, costuma usar alguma proteção contra o sol, como filtro solar, chapéu, guarda-sol, vestimenta, etc?	1. Sim		Se 2 ou 3: Ir para o próximo módulo
		2. Não		
		3. Não fica exposto por mais de 30 minutos		
C64	Que tipo de proteção o(a) sr(a) costuma usar?			
	a. Filtro solar	1. Sim	2. Não	
	b. Chapéu, guarda-sol, sombrinha	1. Sim	2. Não	
	c. Roupa/vestimenta	1. Sim	2. Não	

Horário de Término ____ ____ : ____ ____