

**Natanael Pietroski dos Santos**

**LIVRE & LEVE, UM PROGRAMA AUTÔNOMO DE EMAGRECIMENTO**

**Cubatão, SP  
Setembro/2016**

## SUMÁRIO

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. Introdução.....            | 3 |
| 2. Objetivo geral.....        | 4 |
| 3. Objetivo específico .....  | 4 |
| 4. Método.....                | 4 |
| 5. Resultados esperados ..... | 7 |
| 6. Cronograma.....            | 7 |
| 7. Referências.....           | 8 |
| 8. Anexo .....                | 9 |

## **LIVRE & LEVE, UM PROGRAMA AUTÔNOMO DE EMAGRECIMENTO**

### **1. INTRODUÇÃO**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015), o ganho de peso é uma tendência global, tendo mais que dobrado desde 1980. Ao mesmo tempo, essa evolução tem sido associada a problemas de saúde como doenças cardiovasculares, diabetes, transtornos musculoesqueléticos e alguns tipos de câncer. O risco para o desenvolvimento dessas doenças pode ser classificado de acordo com o Índice de Massa Corpórea (IMC). O IMC corresponde ao peso em quilogramas dividido pelo quadrado da altura de um indivíduo. Por meio dele determina-se que uma pessoa tem peso normal se o IMC se encontrar entre 20-25kg/m<sup>2</sup>, excesso de peso se IMC acima de 25kg/m<sup>2</sup> e obesa se o IMC chegar ou ultrapassar 30kg/m<sup>2</sup> (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2016).

Em 2015, mais de um terço da população mundial estava com excesso de peso, enquanto 13% estava obesa (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015). No Brasil o cenário segue o mesmo padrão. Um relatório recente do Ministério da Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015) que avaliou as capitais do país revelou excesso de peso em 52,5% da população, já a quantidade de obesos foi de 17,9%. Portanto, em ambos os parâmetros o Brasil encontra-se acima da média mundial. Este achado é preocupante porque quanto maior o IMC e a circunferência abdominal de um indivíduo maiores os riscos para a sua saúde (BRAY et al., 2016). Outra consequência do ganho de peso é o aumento dos custos financeiros aos cofres públicos, que tem sido medidos na cifra dos bilhões (DEE et al., 2014). Entretanto, existem medidas de intervenção com evidência científica demonstrada e baixo custo (FARINATTI et al., 2005; NUNES et al., 2006)

Três elementos essenciais para a perda de peso são: mudança no estilo de vida, na dieta e a prática de exercício físico (BRAY et al., 2016). Estudos tem demonstrado que é possível instituir programas de perda de peso com melhoras significativas nos indicadores de saúde a curto prazo (FARINATTI et al., 2005; NUNES et al., 2006). Além disso, tem-se registrado boa aceitação do

uso de dispositivos móveis para o controle da atividade física e nutricional durante esses programas (TURNER-MCGRIEVY et al., 2013).

Na USF Jardim Nova República muitos pacientes tem apresentado doenças diretamente relacionadas ao ganho ponderal. Estes usuários da USF associam a dificuldade para realizar exercícios e aderir uma dieta adequada a barreiras físicas e financeiras de acesso a métodos para controle do peso. Por isso, considerando o impacto da perda de peso na saúde a nível individual e populacional, este trabalho sugere analisar os efeitos de um programa multidisciplinar a distância sobre a composição corporal em adultos com excesso de peso e obesidade grau 1. Esse programa pretende ser disponibilizado aos usuários da USF Jardim Nova República através de atividade física e aconselhamento nutricional com auxílio de tecnologia móvel, a fim de proporcionar autonomia aos participantes.

## **2. OBJETIVO GERAL**

Colaborar no emagrecimento de pacientes com excesso de peso ou obesidade grau 1.

## **3. OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Oferecer aos participantes educação alimentar básica e instrução sobre os benefícios de praticar atividade física;
- Desenvolver nos pacientes o hábito de realizar atividades físicas em casa com orientação por vídeo;
- Promover a redução de peso sem custo financeiro.

## **4. MÉTODO**

### **Local:**

O programa será realizado pela Unidade de Saúde da Família (USF) Jardim Nova República, na cidade de Cubatão-SP. Esta USF possui quatro equipes de saúde da família, as quais atendem uma população de aproximadamente 12.000 pessoas.

### **Público-alvo e Participantes:**

O público-alvo do programa será composto pelos usuários da USF, especificamente da equipe verde. Nesta equipe 2.423 pessoas estão cadastradas. Estima-se que 68% desses usuários estão acima do peso ideal de acordo com o índice de massa corporal. O público-alvo será de pacientes adultos com excesso de peso e obesidade grau 1, preferencialmente com conhecimento de informática para utilizar aplicativos de celular. Participarão do programa um médico, uma nutricionista, um educador físico, uma técnica de enfermagem e uma assistente administrativa.

### **Ações:**

- Anunciar o programa Livre & Leve na página do Facebook da USF (1ª e 3ª semana).

O anúncio será um convite para usuários da área da equipe verde entre 18 e 60 anos de idade e IMC acima de  $25\text{kg/m}^2$  comparecerem para o acolhimento. Ao anunciar inicialmente apenas pela internet o público-alvo será focado nos usuários já familiarizados com tecnologias de informática. O anúncio da 1ª semana será um convite geral para o programa, mencionando o objetivo de emagrecimento. O anúncio da 3ª semana incluirá detalhes sobre a faixa etária e um link para o cálculo do IMC.

- Acolher os interessados e realizar a avaliação inicial (4ª semana).

O acolhimento será realizado na USF pelo médico, pela nutricionista, pela técnica de enfermagem e pelo educador físico. Esta avaliação deverá incluir a identificação, história médica, história nutricional, dados do exame físico e realização do questionário SF-36 (WARE; SHERBOURNE, 1992) para avaliação da qualidade de vida. Serão excluídos do programa pacientes com condições físicas limitantes ou que apresentem risco de lesões. Com base na avaliação os usuários selecionados serão divididos entre Nível 1, Nível 2 e Nível 3 de acordo com a aptidão física individual.

- Selecionar os vídeos de exercício (4ª semana).

Considerando a classificação de nível serão determinados os vídeos de exercícios. Os vídeos escolhidos para o programa podem ser acessados gratuitamente pelo Youtube no canal “exercicioemcasa” (YOUTUBE, 2016). Dentre as modalidades disponíveis estão: HIIT (treinamento de alta intensidade com intervalos), *AeroHIIT*, Funcional, Localizada, Abdominais, *Ballet Circuit*, Alongamento, Pilates, Fit Pilates, Aeróbica, Aquecimento, *Combat*, Samba, *Hip Hop*, *Fit Light*, Yoga e Ritmos.

- Realizar uma palestra de orientação nutricional (5ª semana).

Será realizada orientação alimentar através de uma palestra pela nutricionista na USF. Nesta orientação serão abordados os seguintes tópicos: dietas de emagrecimento, grupos alimentares, combinações alimentares e mitos sobre controle de peso.

- Realizar uma orientação teórico-prática sobre exercício físico (5ª semana).

Os selecionados serão orientados sobre os benefícios do exercício e assistidos pelo educador físico durante a realização de um dos vídeos de treinamento. Esta atividade ocorrerá no pavilhão do Jardim Nova República. Nesta etapa serão corrigidos os movimentos errados e ratificar os adequados. Durante esta orientação os participantes poderão ser readaptados para outro nível de atividade se necessário.

- Praticar os exercícios por vídeo (5ª-16ª semana).

Os usuários selecionados praticarão em casa, ou onde desejarem, os exercícios via vídeo.

### **Avaliação e Monitoramento:**

No encontro do acolhimento acontecerá a primeira avaliação física, antropométrica e de qualidade de vida. Esta avaliação será repetida presencialmente ao fim das 12 semanas de programa. A reunião final terá presença obrigatória.

Todos que possuírem smartphones poderão optar pela inclusão no grupo do WhatsApp Leve & Livre. Os usuários também serão convidados a instalar o

aplicativo *Up by Jawbone* (JAWBONE, 2016). No grupo do WhatsApp os participantes serão estimulados a compartilhar as atividades realizadas em tempo real, como a postagem de uma foto da realização de um módulo de exercícios, por exemplo. No aplicativo Up as duplas poderão comparar seus passos diários, monitorando a quantidade de exercícios físico e de atividade física não planejada.

Reuniões mensais garantirão o acompanhamento presencial dos participantes que assim desejarem. Nestas reuniões serão sanadas as dúvidas, reavaliadas as medidas antropométricas e reforçadas as orientações. Uma vez que o programa Livre & Leve visa o desenvolvimento da autonomia dos usuários, aqueles que preferirem seguir apenas o suporte online poderão fazê-lo. Neste caso as medidas antropométricas deverão ser enviadas via WhatsApp.

## 5. RESULTADOS ESPERADOS

O programa Livre & Leve espera colaborar para a o emagrecimento de pacientes com excesso de peso e obesidade grau 1 da equipe verde na USF Jardim Nova República. Pretende-se alcançar melhora da qualidade de vida sem gerar custos financeiros. Ao final do programa os participantes terão aprendido sobre nutrição, praticado exercício físico regularmente e de forma independente. Idealmente os participantes estarão com vínculos entre si e ferramentas suficientes para manter o estilo de vida promovido durante a intervenção de forma independente por período indeterminado. Desta forma, espera-se promover saúde para os participantes do programa.

## 6. CRONOGRAMA

| <b>Atividades</b>  | <b>1º mês</b> | <b>2º mês</b> | <b>3º mês</b> | <b>4º mês</b> | <b>5º mês</b> |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Anúncio da primeira arte gráfica/convite nas redes sociais | X             |               |               |               |               |
| Anúncio da segunda arte                                    | X             |               |               |               |               |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| gráfica/convite nas redes sociais           |   |   |   |   |   |
| Acolhimento 1                               | X |   |   |   |   |
| Acolhimento 2                               | X |   |   |   |   |
| Orientação nutricional                      | X |   |   |   |   |
| Orientação física/<br>organização em duplas |   | X |   |   |   |
| Início da atividade física                  |   | X |   |   |   |
| Reunião mensal 1<br>(opcional)              |   |   | X |   |   |
| Reunião mensal 2<br>(opcional)              |   |   |   | X |   |
| Reunião final                               |   |   |   | X |   |
| Análise de dados                            |   |   |   |   | X |

## 7. REFERÊNCIAS

BRAY, G. A. et al. Management of obesity. **The Lancet**, v. 6736, n. 16, p. 1–10, fev. 2016.

DEE, A. et al. The direct and indirect costs of both overweight and obesity: a systematic review. **BMC Research Notes**, v. 7, p. 242, jan. 2014.

FARINATTI, P. D. T. V. et al. Programa domiciliar de exercícios: efeitos de curto prazo sobre a aptidão física e pressão arterial de indivíduos hipertensos. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 84, p. 473–479, 2005.

JAWBONE. **Up da Jawbone**. Disponível em: <<https://jawbone.com/up/app>>.

Acesso em: 15 jun. 2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **VIGITEL 2014: Vigilância de fatores de Risco para**



**doenças crônicas por inquérito telefônico.** [s.l: s.n.]. Disponível em:

<[http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2014.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/vigitel_brasil_2014.pdf)>.

NUNES, A. P. DE O. B. et al. Efeitos de um programa de exercício físico não-supervisionado e acompanhado a distância, via internet, sobre a pressão arterial e composição corporal em indivíduos normotensos e pré-hipertensos.

**Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 86, n. 4, p. 289–296, 2006.

TURNER-MCGRIEVY, G. M. et al. Comparison of traditional versus mobile app self-monitoring of physical activity and dietary intake among overweight adults participating in an mHealth weight loss program. **Journal of the American Medical Informatics Association : JAMIA**, v. 20, n. 3, p. 513–8, 2013.

WARE, J. E.; SHERBOURNE, C. D. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. **Medical Care**, v. 30, n. 6, p. 473–83, jun. 1992.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO | Obesity and overweight.**

Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/#>>.

Acesso em: 30 abr. 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Body mass index - BMI.** Disponível em:

<<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>>. Acesso em: 19 jun. 2016.

YOUTUBE. **Exercício Em Casa.** Disponível em:

<<https://www.youtube.com/exercicioemcasa>>. Acesso em: 12 jun. 2016.

## 8. ANEXO

### Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

|           |           |     |      |            |
|-----------|-----------|-----|------|------------|
| Excelente | Muito Boa | Boa | Ruim | Muito Ruim |
| 1         | 2         | 3   | 4    | 5          |

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

|              |                 |               |               |            |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|------------|
| Muito Melhor | Um Pouco Melhor | Quase a Mesma | Um Pouco Pior | Muito Pior |
| 1            | 2               | 3             | 4             | 5          |

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente

durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

| Atividades  | Sim, dificulta muito | Sim, dificulta um pouco | Não, não dificulta de modo algum |
|---|----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos. | 1                    | 2                       | 3                                |
| b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.                         | 1                    | 2                       | 3                                |
| c) Levantar ou carregar mantimentos   | 1                    | 2                       | 3                                |
| d) Subir vários lances de escada  | 1                    | 2                       | 3                                |
| e) Subir um lance de escada   | 1                    | 2                       | 3                                |
| f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se  | 1                    | 2                       | 3                                |
| g) Andar mais de 1 quilômetro   | 1                    | 2                       | 3                                |
| h) Andar vários quarteirões   | 1                    | 2                       | 3                                |
| i) Andar um quarteirão  | 1                    | 2                       | 3                                |
| j) Tomar banho ou vestir-se   | 1                    | 2                       | 3                                |

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

|   | Sim | Não |
|---|-----|-----|
| a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?           | 1   | 2   |
| b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?   | 1   | 2   |
| c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.                                      | 1   | 2   |
| d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra). | 1   | 2   |

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

|   | Sim | Não |
|---|-----|-----|
| a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades? | 1   | 2   |
| b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?   | 1   | 2   |
| c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.         | 1   | 2   |

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

| De forma nenhuma | Ligeiramente | Moderadamente | Bastante | Extremamente |
|------------------|--------------|---------------|----------|--------------|
| 1                | 2            | 3             | 4        | 5            |

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

| Nenhuma | Muito leve | Leve | Moderada | Grave | Muito grave |
|---------|------------|------|----------|-------|-------------|
| 1       | 2          | 3    | 4        | 5     | 6           |

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

| De maneira alguma | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente |
|-------------------|----------|---------------|----------|--------------|
| 1                 | 2        | 3             | 4        | 5            |

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

|  | Todo | A maior | Uma boa | Alguma | Uma | Nunc |
|--|------|---------|---------|--------|-----|------|
|  |      |         |         |        |     |      |

|  | Tempo | parte do tempo | parte do tempo | parte do tempo | pequena parte do tempo | a |
|--|-------|----------------|----------------|----------------|------------------------|---|
| a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força? | 1     | 2              | 3              | 4              | 5                      | 6 |
| b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?              | 1     | 2              | 3              | 4              | 5                      | 6 |
| c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?  | 1     | 2              | 3              | 4              | 5                      | 6 |
| d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?                    | 1     | 2              | 3              | 4              | 5                      | 6 |
| e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?                     | 1     | 2              | 3              | 4              | 5                      | 6 |
| f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?                 | 1     | 2              | 3              | 4              | 5                      | 6 |
| g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?                              | 1     | 2              | 3              | 4              | 5                      | 6 |
| h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?                      | 1     | 2              | 3              | 4              | 5                      | 6 |
| i) Quanto tempo você   | 1     | 2              | 3              | 4              | 5                      | 6 |

|                         |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| tem se sentido cansado? |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

|            |                        |                       |                            |                        |
|------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|
| Todo Tempo | A maior parte do tempo | Alguma parte do tempo | Uma pequena parte do tempo | Nenhuma parte do tempo |
| 1          | 2                      | 3                     | 4                          | 5                      |

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

|   | Definitivamente verdadeiro | A maioria das vezes verdadeiro | Não sei | A maioria das vezes falso | Definitivamente falso |
|---|----------------------------|--------------------------------|---------|---------------------------|-----------------------|
| a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas | 1                          | 2                              | 3       | 4                         | 5                     |
| b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço          | 1                          | 2                              | 3       | 4                         | 5                     |
| c) Eu acho que a minha saúde vai piorar                               | 1                          | 2                              | 3       | 4                         | 5                     |
| d) Minha saúde é excelente  | 1                          | 2                              | 3       | 4                         | 5                     |

## CÁLCULO DOS ESCORES DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

### Fase 1: Ponderação dos dados

| Questão | Pontuação                |           |
|---------|--------------------------|-----------|
| 01      | Se a resposta for        | Pontuação |
|         | 1                        | 5,0       |
|         | 2                        | 4,4       |
|         | 3                        | 3,4       |
|         | 4                        | 2,0       |
|         | 5                        | 1,0       |
| 02      | Manter o mesmo valor     |           |
| 03      | Soma de todos os valores |           |
| 04      | Soma de todos os valores |           |
| 05      | Soma de todos os valores |           |
| 06      | Se a resposta for        | Pontuação |
|         | 1                        | 5         |
|         | 2                        | 4         |
|         |                          | 3         |
|         |                          | 2         |
|         | 5                        | 1         |
| 07      | Se a resposta for        | Pontuação |
|         | 1                        | 6,0       |
|         |                          | 5,4       |
|         | 3                        | 4,2       |
|         | 4                        | 3,1       |
|         | 5                        | 2,0       |
|         | 6                        | 1,0       |

|    |  |
|----|--|
| 08 | <p>A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7</p> <p>Se 7 = 1 e se 8 = 1, o valor da questão é (6)</p> <p>Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 1, o valor da questão é (5)</p> <p>Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4)</p> <p>Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3)</p> <p>Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2)</p> <p>Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (1)</p> <p>Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte:</p> <p>Se a resposta for (1), a pontuação será (6)</p> <p>Se a resposta for (2), a pontuação será (4,75)</p> <p>Se a resposta for (3), a pontuação será (3,5)</p> <p>Se a resposta for (4), a pontuação será (2,25)</p> <p>Se a resposta for (5), a pontuação será (1,0)</p> |
| 09 | <p>Nesta questão, a pontuação para os itens a, d, e ,h, deverá seguir a seguinte orientação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (6)</p> <p>Se a resposta for 2, o valor será (5)</p> <p>Se a resposta for 3, o valor será (4)</p> <p>Se a resposta for 4, o valor será (3)</p> <p>Se a resposta for 5, o valor será (2)</p> <p>Se a resposta for 6, o valor será (1)</p> <p>Para os demais itens (b, c,f,g, i), o valor será mantido o mesmo</p>   |
| 10 | Considerar o mesmo valor.  |
| 11 | <p>Nesta questão os itens deverão ser somados, porém os itens b e d deverão seguir a seguinte pontuação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (5)</p> <p>Se a resposta for 2, o valor será (4)</p> <p>Se a resposta for 3, o valor será (3)</p> <p>Se a resposta for 4, o valor será (2)</p> <p>Se a resposta for 5, o valor será (1)</p>  |

## Fase 2: Cálculo do Raw Scale

Nesta fase você irá transformar o valor das questões anteriores em notas de 8 domínios que variam de 0 (zero) a 100 (cem), onde 0 = pior e 100 = melhor para cada domínio. É chamado de raw scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida.

Domínio:

- Capacidade funcional
- Limitação por aspectos físicos
- Dor
- Estado geral de saúde
- Vitalidade
- Aspectos sociais
- Aspectos emocionais
- Saúde mental

Para isso você deverá aplicar a seguinte fórmula para o cálculo de cada domínio:

Domínio:

Valor obtido nas questões correspondentes – Limite inferior x 100

Variação (Score Range)

Na fórmula, os valores de limite inferior e variação (Score Range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo.

| Domínio                        | Pontuação das questões correspondidas | Limite inferior | Variação |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------|
| Capacidade funcional           | 03                                    | 10              | 20       |
| Limitação por aspectos físicos | 04                                    | 4               | 4        |
| Dor                            | 07 + 08                               | 2               | 10       |
| Estado geral de saúde          | 01 + 11                               | 5               | 20       |



|                                   |   |   |    |
|-----------------------------------|---|---|----|
| Vitalidade                        | 09 (somente os itens a + e + g + i)     | 4 | 20 |
| Aspectos sociais                  | 06 + 10                                 | 2 | 8  |
| Limitação por aspectos emocionais | 05                                      | 3 | 3  |
| Saúde mental                      | 09 (somente os itens b + c + d + f + h) | 5 | 25 |

Exemplos de cálculos:

- Capacidade funcional: (ver tabela)

Domínio: Valor obtido nas questões correspondentes – limite inferior x 100

Varição (Score Range)

$$\text{Capacidade funcional: } \frac{21 - 10}{20} \times 100 = 55$$

O valor para o domínio capacidade funcional é 55, em uma escala que varia de 0 a 100, onde o zero é o pior estado e cem é o melhor.

- Dor (ver tabela)

- Verificar a pontuação obtida nas questões e 08; por exemplo: 5,4 e 4, portanto somando-se as duas, teremos: 9,4

- Aplicar fórmula:

Domínio: Valor obtido nas questões correspondentes – limite inferior x 100

Varição (Score Range)

$$\text{Dor: } \frac{9,4 - 2}{10} \times 100 = 74$$

O valor obtido para o domínio dor é 74, numa escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor.

Assim, você deverá fazer o cálculo para os outros domínios, obtendo oito notas no final, que serão mantidas separadamente, não se podendo soma-las e fazer uma média.

Obs.: A questão número 02 não faz parte do cálculo de nenhum domínio, sendo utilizada somente para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás.

Se algum item não for respondido, você poderá considerar a questão se esta tiver sido respondida em 50% dos seus itens.