

Self-MNA[®]

Mini Nutritional Assessment

Para adultos com 65 anos ou mais

Nome:

Apelido:

Data:

Idade:

Complete o rastreio preenchendo as caixas com os números adequados. Some para obter a pontuação final do rastreio.

Rastreio

A Nos últimos 3 meses diminuiu a sua ingestão alimentar?

[Insira um número]

Por favor, insira o número correto (0, 1 ou 2) na caixa da direita.

0 = diminuição grave da ingestão alimentar
1 = diminuição moderada da ingestão alimentar
2 = sem diminuição da ingestão alimentar.

B Quanto peso perdeu nos últimos 3 meses?

[Insira um número]

Por favor, insira o número correto (0, 1, 2 ou 3) na caixa da direita.

0 = perda de peso maior do que 3kg
1 = não sabe quanto peso perdeu
2 = perda de peso entre 1 e 3 kg.
3 = manutenção de peso ou perda de peso menor do que 1 kg.

C Como descreveria a sua mobilidade atual?

[Insira um número]

Por favor, insira o número correto (0, 1, ou 2) na caixa da direita

0 = incapaz de se levantar da cama ou cadeira sem ajuda de outra pessoa
1 = capaz de se levantar da cama ou cadeira, mas incapaz de sair de casa.
2 = capaz de sair de casa

D Nos últimos 3 meses esteve sob stress ou gravemente doente?

[Insira um número]

Por favor, insira o número correto (0 ou 2) na caixa da direita.

0 = sim
2 = não

E Tem sentido sintomas de demência e/ou tristeza prolongada?

[Insira um número]

Por favor, insira o número correto (0, 1 ou 2) na caixa da direita.

0 = sim, demência grave e/ou tristeza prolongada
1 = sim, demência moderada, mas não tristeza prolongada
2 = nenhuma das duas

Some todos os números que colocou nas caixas das questões A a E e escreva o resultado:

Agora, escolha UMA das seguintes questões – F1 ou F2 – para responder.

Questão F1

Altura (cm)		Peso corporal (kg)		
147.5	Menos de 41.1	41.1 – 45.3	45.4 – 49.6	49.7 ou mais
150	Menos de 42.8	42.8 – 47.2	47.3 – 51.7	51.8 ou mais
152.5	Menos de 44.2	44.2 – 48.7	48.8 – 53.4	53.5 ou mais
155	Menos de 45.6	45.6 – 50.4	50.5 – 55.2	55.3 ou mais
157.5	Menos de 47.1	47.1 – 52.0	52.1 – 57.0	57.1 ou mais
160	Menos de 48.6	48.6 – 53.7	53.8 – 58.8	58.9 ou mais
162.5	Menos de 50.2	50.2 – 55.4	55.5 – 60.6	60.7 ou mais
165	Menos de 51.7	51.7 – 57.1	57.2 – 62.5	62.6 ou mais
167.5	Menos de 53.3	53.3 – 58.8	58.9 – 64.4	64.5 ou mais
170	Menos de 54.9	54.9 – 60.6	60.7 – 66.4	66.5 ou mais
172.5	Menos de 56.5	56.5 – 62.4	62.5 – 68.3	68.4 ou mais
175	Menos de 58.2	58.2 – 64.2	64.3 – 70.3	70.4 ou mais
177.5	Menos de 59.9	59.9 – 66.1	66.2 – 72.4	72.5 ou mais
180	Menos de 61.6	61.6 – 67.9	68.0 – 74.4	74.5 ou mais
182.5	Menos de 63.3	63.3 – 69.8	69.9 – 76.5	76.6 ou mais
185	Menos de 65.0	65.0 – 71.8	71.9 – 78.6	78.7 ou mais
187.5	Menos de 66.8	66.8 – 73.7	73.8 – 80.8	80.9 ou mais
190	Menos de 68.6	68.6 – 75.7	75.8 – 82.9	83.0 ou mais
192.5	Menos de 70.4	70.4 – 77.7	77.8 – 85.1	85.2 ou mais
Grupo	0	1	2	3

Recorrendo à tabela da esquerda, siga as seguintes instruções:

1. Encontre a sua altura na coluna da esquerda da tabela.
2. Na mesma linha, faça um círculo no intervalo de peso que melhor se adequa.
3. Procure no final da tabela o número do grupo (0, 1, 2, ou 3) correspondente ao seu intervalo de peso.

Escreva o número do grupo (0, 1, 2, ou 3) aqui:

Insira o resultado da soma das perguntas da página 1.

Por último, some estes dois números. Este é o resultado do seu rastreio.

Questão F2

Não responda à Questão F2 se respondeu à questão F1.

Meça a circunferência da barriga da perna esquerda de acordo com as seguintes indicações:

1. Coloque uma fita métrica à volta da barriga da perna.
2. Registe o valor em cm: _____
 - Se menor do que 31 cm, coloque "0" na caixa da direita.
 - Se igual ou maior do que 31 cm, coloque "3" na caixa da direita.



Escreva a soma da primeira página aqui:

Por último, some os dois números. Este é o resultado do seu rastreio:

Resultado do Rastreio (no máximo 14 pontos)

12–14 pontos: Estado Nutricional Normal

8–11 pontos: Em risco de malnutrição

0–7 pontos: Malnutrido

Copie o resultado do rastreio:

Se o seu resultado se encontrar entre 0 e 11, por favor apresente este formulário a um profissional de saúde.