

## V. Anexos

### Anexo 1.

#### Questionário sobre vitaminas

Este questionário insere-se numa tese de Mestrado em Ciências Farmacêuticas da Universidade Fernando Pessoa intitulada “O poder das vitaminas” com o intuito de perceber o conhecimento que a população do concelho do Porto tem sobre as vitaminas. Deste modo, peço que seja sincero nas suas respostas e que não tenha receio de não saber qual a resposta correcta. Todos os dados fornecidos são confidenciais.

Obrigado pela sua colaboração.

Idade: \_\_\_\_\_ (anos) Sexo: F\_\_ M\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ (Kg) Estatura: \_\_\_\_\_ (m)

1. Já tomou ou toma algum suplemento vitamínico?

Sim. Qual e porquê?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Não.

2. Se já tomou ou toma algum suplemento vitamínico, quem lho indicou?

O médico.

O farmacêutico.

Alguém que já tomou e obteve bons resultados.

Outro. Qual? \_\_\_\_\_

3. Qual o principal motivo para as pessoas tomarem um suplemento vitamínico?

Falta de energia.

Falta de memória.

Falta de vitaminas na alimentação.

Outro. Qual? \_\_\_\_\_

4. Que vitaminas conhece?

- Vitamina A.
- Vitamina B<sub>1</sub>.
- Vitamina B<sub>2</sub>.
- Vitamina B<sub>6</sub>.
- Vitamina B<sub>12</sub>.
- Vitamina C.
- Vitamina D.
- Vitamina E.
- Vitamina K.
- Biotina.
- Ácido fólico.
- Niacina.
- Ácido pantoténico.

5. Sabia que a absorção de vitaminas no organismo pode ser prejudicada por alguns medicamentos?

- Sim.
- Não.

6. Onde existe maior quantidade de vitamina C?

- Na laranja.
- No kiwi.
- Na abóbora.
- Na cenoura.

7. A deficiência em vitamina B<sub>6</sub> pode levar ao aparecimento de depressão. No entanto tomar esta vitamina em excesso pode também ser prejudicial. Qual dos seguintes problemas acha que pode ser causado por excesso de vitamina B<sub>6</sub>?

- Asma.
- Hipertensão arterial.
- Dores de cabeça.
- Insónia.

8.Sabia que algumas vitaminas podem evitar algumas doenças cardiovasculares?

Sim.

Não.

9.Qual destas opções acha que está(ão)correcta(s)?

O excesso de vitamina A pode causar cegueira.

A vitamina B9 é indicada a grávidas.

O leite materno tem muita vitamina K.

O ácido fólico é indicado a grávidas.

Nenhuma opção está correcta.

10. As grávidas ou mães a amamentar precisam de:

Menor quantidade de vitaminas do que uma mulher que não esteja grávida.

Maior quantidade de vitamina do que uma mulher que não esteja grávida.

Igual quantidade de vitaminas do que uma mulher que não esteja grávida.

11.O ácido fólico está presente:

Na cenoura.

No tomate.

Na manga.

Em nenhum destes alimentos.

Não sei.

12.Qual a vitamina que pode ajudar a prevenir a osteoporose?

Vitamina A.

Vitamina C.

Vitamina D.

Nenhuma destas vitaminas.

Não sei.

13.Sabia que a vitamina C é muito frágil e facilmente destruída ao ser cozinhada?

Sim.

Não.

14. Os bebês até aos 6 meses de idade precisam de :

- Menor quantidade de vitaminas do que os bebês com 1 ano de idade.
- Maior quantidade de vitaminas do que os bebês com 1 ano de idade.
- Igual quantidades vitaminas do que os bebês com 1 ano de idade.

15. A vitamina D é naturalmente produzida na pele?

- Sim.
- Não.
- Não sei.

16. Quais são as vitaminas mais importantes?

- Vitamina A, C e ácido fólico.
- Vitamina B<sub>2</sub> e niacina.
- Não sei.

17. Existe uma vitamina em que a prevalência da sua deficiência é maior a nível mundial. Qual acha que é?

- Vitamina A.
- Vitamina C.
- Ácido pantoténico.
- Não sei.

18. Acha que os alimentos de hoje têm menos vitaminas do que no passado?

- Sim. Porquê? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Não. Porquê? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

19. As vezes é nos dito que alguns alimentos têm poder antioxidante. Sabe o que é?

- Sim.
- Não.

20. Acha que a população em geral está bem informada sobre vitaminas e suplementos vitamínicos?

- Sim.
- Não.