

Projeto NoHoW

Faculdade de Motricidade Humana

Estrada da Costa,

1495-688 Cruz Quebrada

Data: \_\_\_\_\_

A/C Médico de Família

O/A \_\_\_\_\_ está a participar num estudo científico chamado **NoHoW – Ferramentas digitais baseadas na evidência científica para a manutenção do peso perdido** e estamos a contactá-lo para o informar acerca dos seus resultados mais recentes durante o procedimento de elegibilidade para entrar no estudo. Esta investigação tem como objetivo testar se a utilização das mais recentes tecnologias digitais (aplicações online, pulseiras de monitorização da atividade física e balanças digitais) e a promoção de técnicas baseadas na evidência científica (e.g., estabelecimento de objetivos, auto-monitorização) podem ajudar as pessoas a manter o peso perdido a longo prazo. Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Motricidade Humana.

O estudo pode motivar os indivíduos a aumentar o seu nível de atividade física (particularmente as pulseiras de monitorização da Fitbit e o conteúdo da aplicação NoHoW). Durante o procedimento de elegibilidade, procuramos saber se existirá alguma condição de saúde que se possa agravar derivado do aumento dos níveis de atividade física. Para isso, utilizamos o questionário PAR-Q (Questionário de Prontidão para a Atividade Física), sendo que o/a \_\_\_\_\_ afirmou ter recentemente experienciado um ou mais dos seguintes sintomas/condições:

- Foi-lhe dito que só poderia realizar atividade física recomendada pelo médico
- Sentiu dor no peito enquanto fazia atividade física
- Sentiu dor no peito quando não estava a fazer atividade física no último mês
- Perdeu o equilíbrio ou sentiu tonturas
- Tem um problema ósseo ou ao nível das articulações
- Tem prescrição médica para tomar medicamentos para a pressão arterial ou tem uma complicação cardíaca
- Mencionou outra razão para não poder praticar atividade física

Antes de podermos aceitar o/a \_\_\_\_\_ no estudo NoHoW, precisamos de clarificar esta situação com a ajuda de um/a médico/a. Por favor, avalie o historial médico deste paciente e aconselhe-nos se o paciente poderá, ou não, participar no estudo NoHoW.

- Após avaliar o historial médico do paciente e a sua situação atual, eu aprovo a participação do paciente no estudo NoHoW.
- Após avaliar o historial médico do paciente e a sua situação atual, eu não aprovo a participação do paciente no estudo NoHoW.

Por favor, dê-nos mais informações:

---

---

---

---

---

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data (dd/mm/aaaa): \_\_\_\_\_

Por favor reencaminhe este documento para o endereço acima ou envie por e-mail para [nohow\\_portugal@fmh.ulisboa.pt](mailto:nohow_portugal@fmh.ulisboa.pt).

Caso pretenda obter mais informação, sinta-se à vontade para contactar a nossa equipa de investigação. Pode fazê-lo através do telefone +351 214 149 290 ou do e-mail [nohow\\_portugal@fmh.ulisboa.pt](mailto:nohow_portugal@fmh.ulisboa.pt). Ficaremos satisfeitos em poder ajudá-lo.

Os melhores cumprimentos,

**A Equipa de Investigação do NoHoW Portugal**