

Instruções para a administração do CRIq

O questionário CRIq estima a reserva cognitiva de um indivíduo por meio de uma recolha de informações referentes a toda a sua vida adulta. O CRIq foi concebido e realizado com base na construção da reserva cognitiva proposta por Yackob Stern (2009). Para qualquer informação adicional consulte: Nucci, M., Mapelli, D., & Mondini, S. (2012) The cognitive Reserve Questionnaire (CRIq): a new instrument for measuring the cognitive reserve. *Aging clinical and experimental research*, 24, 218-26.

As instruções principais para a administração do CRI foram resumidas no protocolo, no início de cada secção. Neste documento serão explicadas com maior detalhe as regras de administração e serão confrontadas e clarificadas as dúvidas mais frequentes na classificação de uma resposta, favorecendo uma classificação o mais homogénea possível entre os vários administradores.

A entrevista

A compilação do CRIq requer a capacidade de conduzir uma entrevista semi-estruturada. Quem administra o CRIq deve possuir os instrumentos para conduzir e gerir ativamente uma conversa focada. Como para qualquer colóquio neuropsicológico, é necessário que o profissional tenha uma atitude de respeito, de partilha, de compreensão e de empatia no que diz respeito ao entrevistado e seja capaz de facilitar a recolha correta das informações. Por outro lado, é importante conseguir conter a verbalização abundante e a possível carga emotiva que a recolha de muitas memórias frequentemente provoca.

A administração em âmbito clínico do CRIq requer que o entrevistado seja cognitivamente íntegro. Caso o entrevistado tenha déficits cognitivos de memória ou de atenção (mesmo que apenas suspeitas) é preferível que as perguntas sejam colocadas a um familiar. Obviamente, é necessário que este último seja suficientemente informado sobre os hábitos de vida passados e presentes do paciente. Um filho, por exemplo, poderia não conhecer a

frequência de certas atividades que o pai realizava quando jovem e a mesma coisa pode ser válida para uma segunda esposa. É lícito verificar informações suspeitas ou integrar o que diz o paciente com outras fontes. Em qualquer caso, no final do questionário, indicar-se-á se a recolha de informações foi realizada entrevistando o interessado ou um familiar.

O questionário

A primeira parte do questionário consiste no simples registo de alguns dados biográficos referentes ao interessado. O questionário está subdividido em 3 secções: CRI-Escola, CRI-Trabalho, CRI-TempoLivre.

CRI-Escola: esta secção regista o grau de escolaridade alcançado por um indivíduo durante a sua vida. Devem ser calculados como 1 ponto cada ano de escola realizado, também são atribuídos 0,5 pontos para os anos em que foi reprovado.

Por exemplo, uma pessoa com o primeiro ciclo do ensino básico e que tenha frequentado também o primeiro e segundo anos do segundo ciclo, será assinalado como possuindo 6 anos. Para uma pessoa com um diploma de liceu que tenha frequentado durante 2 anos um curso universitário será registado 4 (1.º ciclo) + 2 (2.º ciclo) + 3 (3.º ciclo) + 3 (secundário) + 2 (universidade) = 14 anos. Por último, para quem tenha um doutoramento: 4 (1.º ciclo) + 2 (2.º ciclo) + 3 (3.º ciclo) + 3 (secundário) + 5 (universidade) + 3 (doutoramento) = 20.

Igualmente, os cursos de formação, com duração de pelo menos 6 meses, são quantificados em 0,5 pontos por cada seis meses de curso.

Por exemplo, se realizou um curso de Inglês de dois anos, então assinale 2 pontos (0.5×4).

Pelo contrário, a frequência de um curso de xadrez com a duração de 3 meses, não é contado porque é demasiado curto. São considerados cursos que tenham características formativas (por ex. um curso de informática, de fotografia, de inglês, etc.): a presença de um docente é uma condição absolutamente necessária e que invalida os casos de avaliação difícil.

CRI-Trabalho: esta secção regista o tipo e o número de anos de trabalho realizado por uma pessoa. É importante salientar, que se refere exclusivamente ao trabalho remunerado e que tenha sido desenvolvido por pelo menos um ano.

Foram identificados cinco níveis de emprego diferentes que se diferenciam essencialmente pelo empenho cognitivo requerido bem como pelo nível de responsabilidade assumido:

1. Trabalhador não especializado, trabalho no campo, jardineiro, servente, motorista, mecânico, canalizador, operador de call center, electricista, prestador de cuidados, baby-sitter, empregada doméstica, etc.
2. Artesão ou operário especializado, funcionário simples, cozinheiro, empregado de escritório, alfaiate, enfermeiro, militar (de grau baixo), cabeleireiro, representante, etc.
3. Comerciante, trabalhador intelectual, religioso, agente comercial, agente imobiliário, educador de infância, músico, etc.
4. Gestor de pequena empresa, trabalhador independente qualificado, professor, empreendedor, médico, advogado, psicólogo, engenheiro, etc.
5. Gestor de grande empresa, emprego de elevada responsabilidade, político, profissões intelectuais e científicas de elevada especialização, docente universitário, magistrado, cirurgião, pesquisador, etc.

Na secção devem ser calculadas todas as atividades laborais desenvolvidas, como já foi dito, por pelo menos um ano.

Por exemplo, no caso de uma pessoa que tenha desenvolvido trabalho de operário não-especializado durante 30 anos e posteriormente, tenha sido promovido a operário especializado por outros 15 anos, serão assinalados 30 anos de nível 1 e 15 anos de nível 2.

As atividades laborais desenvolvidas simultaneamente a outras (segundo emprego) são todas contadas.

Por exemplo, no caso de uma pessoa que tenha desenvolvido o trabalho de operário especializado durante 45 anos (nível 2, durante 45 anos) e durante 15 anos desenvolveu regularmente e em paralelo também o trabalho de pintor (nível 1 durante 15 anos) serão indicados os dois.

Caso o segundo trabalho seja da mesma categoria do primeiro, deverão somar-se os anos.

Se a pessoa desenvolveu o trabalho de operário não-especializado durante 45 anos (nível 1, durante 45 anos) e durante 15 anos desenvolveu regular e

paralelamente também o trabalho de pintor (nível 1 durante 15 anos) será indicado o nível 1, 60 anos.

É importante sublinhar que o segundo trabalho deve ser considerado apenas se exercido com regularidade e por pelo menos 1 ano. Os anos de emprego devem ser inseridos seguindo uma regra de arredondamento por excesso de 5 em 5 anos.

Se, por exemplo, uma pessoa trabalhou durante 12 anos, então é necessário indicar 15, enquanto se trabalhou durante 17 anos é necessário indicar 20, e por aí em diante.

No que diz respeito a trabalhos menos comuns, será necessário ter em mente a sucessão dos cinco níveis de emprego e avaliar o empenho cognitivo requerido e o grau de responsabilidade assumida. Procurar-se-á, assim, encontrar a melhor correspondência. É sempre importante seguir o bom senso, por exemplo, deve ser considerada trabalhadora para todos os efeitos uma mulher que trabalha na fábrica do marido, durante anos, sem contracto e sem uma retribuição fixa.

CRI-Tempo Livre: esta secção refere-se a todas as atividades que normalmente são realizadas fora dos horários de trabalho ou de frequência da escola. Durante este período, uma pessoa pode ocupar-se de atividades estimulantes do ponto de vista cognitivo, embora se fale de “tempo livre”, não se refere necessariamente a atividades de lazer. De facto, estão incluídas não só as atividades tais como ir ao cinema ou assistir a concertos, mas também a condução do automóvel ou a gestão da conta corrente. Esta secção está subdividida em quatro partes que se distinguem pela frequência com que geralmente se desenvolvem as atividades mencionadas: atividades com frequência semanal, mensal, anual e com frequência fixa.

Os itens incluídos indicam atividades de que seja necessário estimar a frequência de execução dentro de um determinado intervalo de tempo. Estão previstas duas respostas possíveis: “Nunca/Raramente” que corresponde a uma frequência menor ou igual a 2 vezes (respectivamente à semana, ao mês e ao ano) ou “Frequentemente/Sempre” que corresponde a uma frequência maior ou igual a 3 vezes (respectivamente à semana, ao mês e ao ano). Apenas no caso em que a frequência de execução de uma atividade tenha sido “Frequentemente/Sempre” por pelo menos 1 ano, deverá indicar-se por quantos anos foi desenvolvida. Se, por outro lado, se desenvolveu intensamente por menos de 1 ano ou por muitos anos mas apenas “Raramente”, então não se devem contar os anos de execução. Assim, é importante saber se uma atividade foi desenvolvida “Frequentemente/Sempre” durante mais de 1 ano na extensão da vida: apenas neste caso se indicam os anos de execução, que

devem ser inseridos segundo uma regra de arredondamento por excesso de 5 anos em 5 anos.

NB: os anos de frequência a indicar referem-se a toda a vida adulta, ou seja, dos 18 anos até ao momento atual.

Por exemplo, para uma pessoa de 50 anos que tenha conduzido “Frequentemente/Sempre” durante 30 anos deverá indicar-se a casa “Frequentemente/Sempre” indicando 30 anos.

Se, por outro lado, para uma pessoa de 50 anos que conduziu “Frequentemente/Sempre” dos 20 aos 40 anos e de seguida, talvez por ter mudado de emprego, desenvolveu essa atividade “Nunca/Raramente”, então deverá assinalar-se também a casa “Frequentemente/Sempre” indicando apenas os anos para os quais a frequência foi “Frequentemente/Sempre”, neste caso $40 - 20 = 20$ anos.

Além disso, se uma pessoa conduziu durante 30 anos mas de modo ocasional, isto é, menos de duas vezes por semana, deverá indicar-se a casa “Nunca/Raramente” (como se nunca tivesse conduzido) e o número de anos não é indicado.

As atividades de frequência fixa são consideradas independentes de referências temporais precisas: se a pessoa desenvolveu tais atividades, independentemente da frequência, devem ser indicados os anos.

Atividades com Frequência Semanal:

- 1. Leitura de jornais e semanários:** entende-se sobretudo diários ou periódicos com alta frequência de publicação, independentemente do seu conteúdo.
- 2. Atividades domésticas:** entendem-se todas as atividades relacionadas com o cuidado pela sua própria casa, especialmente a sua gestão e a sua limpeza. Cozinhar, lavar pratos e panos, passar a ferro, limpar a casa, custos com alimentos e a manutenção ordinária, etc.
- 3. Conduzir:** entende-se a condução de automóveis, motos, ciclomotores e, em geral, qualquer meio que preveja a obrigação de licença de condução para o condutor. São, portanto, excluídas as bicicletas.
- 4. Atividades de lazer:** refere-se às atividades propriamente consideradas como de lazer como qualquer tipo de desporto, a ginástica, o ioga, a caça, a pesca, a dança de qualquer género, jogar às cartas ou boccia, o

bilhar, o xadrez, os exercícios de quebra-cabeças, jogos de sociedade, puzzle, hobbies tais como a filatelia, numismática, etc.

5. **Uso de novas tecnologias:** refere-se à aprendizagem e utilização do computador, smartphone (não telefones simples), qualquer instrumento adequado à navegação na internet, máquinas fotográficas digitais, navegadores GPS, etc.

Atividades com Frequência Mensal

1. **Atividades sociais:** refere-se a atividades que implicam interação social. Fazem parte deste grupo a participação em jantares com amigos, a frequência de clubes, associações culturais, partidos políticos, depois do trabalho, pro-loco, paróquia, etc.
2. **Cinema ou teatro:** refere-se à visualização de espetáculos no cinema ou no teatro.
3. **Cuidar da horta, jardinagem, bricolagem, malha, bordados:** refere-se à gestão dos jardins e hortas domésticas, a qualquer atividade de pequena manutenção extraordinária da casa e de atividades de pequena alfaiataria como trabalhos em malha, bordado, croché, costura, etc.
4. **Cuidar dos netos/pais idosos:** refere-se a atividades de gestão e cuidados dos netos ou de pais idosos.
5. **Atividades de voluntariado:** refere-se a qualquer atividade laboral a título gratuito, desenvolvida individualmente ou em associações organizadas, para âmbitos de qualquer género (solidariedade, justiça social, filantropia, etc.).
6. **Atividades artísticas:** refere-se à prática de qualquer atividade artística (música, canto, desenho, pintura, escultura, escrita, recitação, fotografia, découpage, etc.) desenvolvida individualmente ou em grupo.

Atividades com Frequência Anual

1. **Exposições, concertos, conferências:** refere-se à participação em qualquer evento organizado de carácter cultural.
2. **Viagens de vários dias:** refere-se a viagens de vários dias realizadas por lazer.

3. Leitura de livros: refere-se à leitura de livros de qualquer género, mas não de jornais ou revistas.

Secções para Atividades com Frequência Fixa

1. Filhos: solicita-se o número de filhos.

2. Cuidado de animais domésticos: refere-se aos cuidados a animais domésticos.

3. Gestão da conta corrente no banco: refere-se à gestão da própria conta corrente, por exemplo, ir ao banco, obter cheques, utilizar o multibanco, etc.

No final, é útil indicar se o questionário foi administrado diretamente ao interessado, ou ao familiar que o acompanha (neste caso especificar de quem se trata).