|  |
| --- |
|  |
| Questionário de saúde |
|  |
|  |
| Versão Portuguesa para Portugal |
|  |
| *(Portuguese version for Portugal)* |

|  |
| --- |
| Sob cada título, assinale o quadrado que melhor descreve como a sua saúde está HOJE. |
| MOBILIDADE |  |
| Não tenho problemas em andar | ❑ |
| Tenho problemas ligeiros em andar | ❑ |
| Tenho problemas moderados em andar | ❑ |
| Tenho problemas graves em andar | ❑ |
| Sou incapaz de andar | ❑ |
| CUIDADOS PESSOAIS |  |
| Não tenho problemas em me lavar ou vestir | ❑ |
| Tenho problemas ligeiros em me lavar ou vestir | ❑ |
| Tenho problemas moderados em me lavar ou vestir | ❑ |
| Tenho problemas graves em me lavar ou vestir | ❑ |
| Sou incapaz de me lavar ou vestir sozinho/a | ❑ |
| ATIVIDADES HABITUAIS *(ex. trabalho, estudos, atividades domésticas, atividades em família ou de lazer)* |  |
| Não tenho problemas em desempenhar as minhas atividades habituais | ❑ |
| Tenho problemas ligeiros em desempenhar as minhas atividades habituais | ❑ |
| Tenho problemas moderados em desempenhar as minhas atividades habituais | ❑ |
| Tenho problemas graves em desempenhar as minhas atividades habituais | ❑ |
| Sou incapaz de desempenhar as minhas atividades habituais | ❑ |
| DOR / MAL-ESTAR |  |
| Não tenho dores ou mal-estar | ❑ |
| Tenho dores ou mal-estar ligeiros | ❑ |
| Tenho dores ou mal-estar moderados | ❑ |
| Tenho dores ou mal-estar graves | ❑ |
| Tenho dores ou mal-estar extremos | ❑ |
| ANSIEDADE / DEPRESSÃO |  |
| Não estou ansioso/a ou deprimido/a | ❑ |
| Estou ligeiramente ansioso/a ou deprimido/a | ❑ |
| Estou moderadamente ansioso/a ou deprimido/a | ❑ |
| Estou gravemente ansioso/a ou deprimido/a | ❑ |
| Estou extremamente ansioso/a ou deprimido/a | ❑ |

A melhor saúde que possa imaginar

|  |
| --- |
| Gostaríamos de saber o quanto a sua saúde está boa ou má HOJE. |
| A escala está numerada de 0 a 100. |
| 100 significa a melhor saúde que possa imaginar.0 significa a pior saúde que possa imaginar. |
| Assinale com um X na escala de forma a demonstrar como a sua saúde se encontra HOJE. |
| Agora, por favor escreva o número que assinalou na escala na caixa abaixo. |

A SUA SAÚDE HOJE =

10

0

20

30

40

50

60

80

70

90

100

5

15

25

35

45

55

75

65

85

95

A pior saúde que possa imaginar