

## **Anexos**

- **Anexo 1 - ETAQV** – Escala de Torga de Avaliação de Qualidade de Vida do Idoso - Margarida Pocinho & Carlos Amaral Dias (2005)
- **Anexo 2 - UCLA** – DANIEL RUSSELL - A escala de solidão - traduzida e adaptada por Margarida Pocinho & Carlos Farate (2005)
- **Anexo 3- SSQ6** – Social Support Questionnaire - Short Form Pinheiro, M & Ferreira J (2000) - Suporte Social - Versão Portuguesa

## ESCALA TORGA DE AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Margarida Pociño & Carlos Amaral Dias (2005)

		Quase Sempre	Normalmente	Algumas vezes	Quase nunca
1	Sente-se só e desamparado na vida	1	2	3	4
2	Sente que a sua vida é aborrecida e monótona	1	2	3	4
3	A sua família ajuda-o a resolver os problemas que se lhe deparam	4	3	2	1
4	Sente-se nervoso ou inquieto	1	2	3	4
5	Consegue expressar à sua família o que sente ou pensa	4	3	2	1
6	Sente que as suas crenças lhe dão segurança face ao futuro	4	3	2	1
7	Mantém relações com os seus amigos e vizinhos	4	3	2	1
8	É feliz com a família que constituiu	4	3	2	1
9	Gosta de se distrair ou divertir (sozinho, com a família ou com os amigos)	4	3	2	1
10	Já teve pensamentos de por termo à vida	1	2	3	4
11	A sua família conta consigo para tomar decisões relacionadas com os problemas do lar	4	3	2	1
12	A sua família gosta de si e respeita-o	4	3	2	1
13	É feliz com a vida que leva	4	3	2	1
14	O seu estado de ânimo é favorável	4	3	2	1
15	Sente-se confiante e seguro face ao futuro	4	3	2	1
16	Sente que com a reforma a vida perde sentido	1	2	3	4
17	Sente que é importante para a sua família	4	3	2	1
18	Consegue realizar as actividades físicas que as outras pessoas da sua idade podem fazer (ginástica, subir e descer escadas, bañar-se, levantar-se, etc.)	4	3	2	1
19	Desloca-se ajudado por outra pessoa ou amparado por uma bengala	1	2	3	4
20	Sente que pode aprender coisas novas	4	3	2	1
21	A sua saúde permite-lhe utilizar os transportes públicos quando se desloca (autocarros, comboios, etc.)	4	3	2	1
22	Sente-se capaz de cuidar de si própria	4	3	2	1
23	A sua saúde permite-lhe ir às compras	4	3	2	1
24	Sente que pode ajudar no cuidado e atenção dos seus netos ou outras crianças que tivesse por perto	4	3	2	1
25	Considera-se uma pessoa útil	4	3	2	1
26	Pensa que o seu estado de saúde lhe permite desfrutar a vida	4	3	2	1
27	O seu estado de saúde permite-lhe realizar sozinho as actividades quotidianas da vida (cozinhar, lavar, limpar, tomar banho, comer, etc.)	4	3	2	1
28	Consegue ler jornais, revistas, livros ou ver televisão	4	3	2	1
29	A sua situação económica permite-lhe resolver os problemas que se lhe deparam	4	3	2	1
30	Ao longo da sua vida conseguiu realizar as suas aspirações	4	3	2	1
31	Está satisfeito com a sua situação económica	4	3	2	1
32	Acha que a sua casa tem boas condições para viver nela	4	3	2	1
33	A sua casa é suficientemente cómoda para as suas necessidades	4	3	2	1
34	Tem aspirações e planos para o futuro	4	3	2	1

## ESCALA DE SOLIDÃO – UCLA – DANIEL RUSSELL

Traduzida e adaptada por Margarida Pócinho & Carlos Farate (2005)

	Frequentemente	Algumas vezes	Raramente	Nunca
1 - Sente-se infeliz por fazer muitas coisas sozinho	4	3	2	1
2 - Sente que não tem alguém com quem falar	4	3	2	1
3 - Sente que é insuportável estar só	4	3	2	1
4 - Sente que tem falta de companhia	4	3	2	1
5 - Sente-se como se realmente ninguém o compreendesse	4	3	2	1
6 - Já não está à espera que ninguém o (a) venha visitar, que lhe escreva ou telefone	4	3	2	1
7 - Sente que não tem ninguém a quem possa recorrer	4	3	2	1
8 - Não se sente íntimo de qualquer pessoa	4	3	2	1
9 - Sente que os que o rodeiam já não compartilham dos seus interesses	4	3	2	1
10 - Sente-se abandonado	4	3	2	1
11 - Sente-se completamente só	4	3	2	1
12 - É incapaz de estabelecer contactos e comunicar com os que o rodeiam	4	3	2	1
13 - As suas relações sociais são superficiais	4	3	2	1
14 - Sente-se com muita vontade de ter companhia	4	3	2	1
15 - Considera que na realidade ninguém o conhece bem	4	3	2	1
16 - Sente-se isolado das outras pessoas	4	3	2	1
17 - Sente-se infeliz de estar tão afastado dos outros	4	3	2	1
18 - É-lhe difícil fazer amigos	4	3	2	1
19 - Sente-se posta à margem e excluída das outras pessoas	4	3	2	1
20 - Mesmo quando existem pessoas à sua volta, sente que elas não estão consigo	4	3	2	1

Itens excluídos (3,6,14,20)

## QUESTIONÁRIO DE SUPORTE SOCIAL (SSQ6-VERSÃO)

Pinheiro, M & Ferreira J (2000) – Versão Portuguesa

As questões que se seguem são acerca das pessoas que no seu meio lhe disponibilizam ajuda ou apoio. Cada questão tem duas partes.

Na primeira indique, não contando consigo, quais, das pessoas que conhece, pode contar para o ajudar ou apoiar nas situações que lhe são apresentadas. Para tal, em frente de cada número coloque as iniciais dos nomes dessas pessoas e escreva o tipo de parentesco ou relação que têm consigo. A cada número deve corresponder uma só pessoa.

Na segunda parte indique, o número (de 1 a 6) que melhor traduz o seu grau de satisfação em relação à globalidade do apoio ou ajuda que tem. Se em relação a determinada questão considera na ter apoio assinalar ninguém, mas não deixa de seleccionar o seu tipo de satisfação/ insatisfação com o facto.

### Exemplo:

N1. COM QUEM PODE REALMENTE CONTAR QUANDO PRECISA DE AJUDA?

Ninguém	<input type="checkbox"/>	1) M. (Mãe)	4) N. (Irmã)	7) _____
		2) T. (Amigo)	5) J. (Socinha)	8) _____
		3) R. (Amor)	6) J.M. (Neto)	9) _____

S1. QUAL O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO À GLOBALIDADE DESTA APOIO

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

N1. COM QUEM PODE REALMENTE CONTAR QUANDO PRECISA DE AJUDA?

Ninguém	<input type="checkbox"/>	1) _____	4) _____	7) _____
		2) _____	5) _____	8) _____
		3) _____	6) _____	9) _____

S1. QUAL O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO À GLOBALIDADE DESTA APOIO

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	A lgo Insatisfeito	Pouco Satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>	6. <input type="checkbox"/>

N2. COM QUEM É QUE PODE REALMENTE CONTAR PARA O (A) AJUDAR A SENTIR-SE MAIS RELAXADO (A) QUANDO ESTÁ TENSO (A) OU SOB PRESSÃO

Ninguém	<input type="checkbox"/>	1) _____	4) _____	7) _____
		2) _____	5) _____	8) _____
		3) _____	6) _____	9) _____

S2. QUAL O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO À GLOBALIDADE DESTA APOIO

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	A lgo Insatisfeito	Pouco Satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>	6. <input type="checkbox"/>

N3. QUEM É QUE O (A) ACEITA TOTALMENTE, INCLUINDO OS SEUS MAIORES DEFEITOS E VIRTUDES

Ninguém	<input type="checkbox"/>	1) _____	4) _____	7) _____
		2) _____	5) _____	8) _____
		3) _____	6) _____	9) _____

S3. QUAL O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO À GLOBALIDADE DESTA APOIO

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	A lgo Insatisfeito	Pouco Satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>	6. <input type="checkbox"/>

N4. COM QUEM É QUE PODE REALMENTE CONTAR PARA SE PREOCUPAR CONSIGO, INDEPENDENTEMENTE DO QUE LHE POSSA ESTAR A ACONTECER

Ninguém	<input type="checkbox"/>	1) _____	4) _____	7) _____
		2) _____	5) _____	8) _____
		3) _____	6) _____	9) _____

S4. QUAL O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO À GLOBALIDADE DESTA APOIO

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	A lgo Insatisfeito	Pouco Satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>	6. <input type="checkbox"/>

N5. COM QUEM É QUE PODE REALMENTE CONTAR PARA O (A) AJUDAR A SENTIR-SE MELHOR QUANDO SE SENTE MESMO EM BAIXO

Ninguém	<input type="checkbox"/>	1) _____	4) _____	7) _____
		2) _____	5) _____	8) _____
		3) _____	6) _____	9) _____

S5. QUAL O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO À GLOBALIDADE DESTA APOIO

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	A lgo Insatisfeito	Pouco Satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>	6. <input type="checkbox"/>

N6. COM QUEM É QUE PODE REALMENTE CONTAR PARA O (A) CONSOLAR QUANDO ESTÁ MUITO PREOCUPADA

Ninguém	<input type="checkbox"/>	1) _____	4) _____	7) _____
		2) _____	5) _____	8) _____
		3) _____	6) _____	9) _____

S6. QUAL O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO À GLOBALIDADE DESTA APOIO

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	A lgo Insatisfeito	Pouco Satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>	6. <input type="checkbox"/>

## **Anexos Quadros**

**Anexo 4 - Quadro 1:** Escala Torga de avaliação da qualidade de vida (etaqv): Valores normativos

**Anexo 5 - Quadro 2:** Sub-escala da etaqv: satisfação com a vida: Valores normativos

**Anexo 4****Quadro1: Escala Torga de Avaliação da Qualidade de Vida (etaqv): Valores normativos**

<b>Classificação</b>	<b>Valores normativos</b>
Péssima Qualidade de Vida	<b>Idosos com valores <math>\leq</math> a 87</b>
Má Qualidade de Vida	<b>Idosos com valores ]87-104]</b>
Razoável Qualidade de Vida	<b>Idosos com valores ]104-118]</b>
Boa Qualidade de Vida	<b>Idosos com valores ]118-134]</b>
Excelente Qualidade de Vida	<b>Idosos com valores <math>\geq</math> 135</b>

**Anexo 5****Quadro 1: Sub-escala da etaqv: Satisfação com a Vida: Valores normativos**

<b>Classificação</b>	<b>Valores normativos</b>
Nenhuma Satisfação	<b>Idosos com valores <math>\leq</math> a 34</b>
Pouca Satisfação	<b>Idosos com valores ]34-42]</b>
Razoável Satisfação	<b>Idosos com valores ]42-54]</b>
Boa Satisfação	<b>Idosos com valores ]54-68]</b>
Satisfação muito elevada	<b>Idosos com valores <math>&gt;</math> 68</b>