

SELF-CARE OF CHRONIC ILLNESS INVENTORY V4c
INVENTÁRIO DO AUTOCUIDADO DA DOENÇA
CRÓNICA v.4c– Versão Portuguesa

Todas as respostas são confidenciais.

Ao preencher este questionário, pense em como se tem sentido no último mês.

SECÇÃO A:

Em baixo estão listados os comportamentos comuns de autocuidado que as pessoas com doença crónica devem adotar. Com que frequência você faz o seguinte?

(assinale uma opção)

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Certifica-se que dorme o suficiente?	1	2	3	4	5
2. Tenta evitar ficar doente (por exemplo, faz vacina contra a gripe, lava as mãos)?	1	2	3	4	5
3. Faz atividade física (por exemplo, faz uma caminhada rápida, usa as escadas)?	1	2	3	4	5
4. Come alimentos específicos ou evita certos alimentos?	1	2	3	4	5
5. Mantém consultas regulares de acompanhamento em cuidados de saúde?	1	2	3	4	5
6. Toma medicamentos prescritos sem esquecer nenhuma dose?	1	2	3	4	5
7. Faz algo para aliviar o stress (por exemplo, meditação, yoga, música)?	1	2	3	4	5

SECÇÃO B:

A seguir estão listadas as coisas comuns que pessoas com doenças crónicas monitorizam. Com que frequência você faz o seguinte?

(assinale uma opção)

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
8. Monitoriza a sua condição de saúde?	1	2	3	4	5
9. Monitoriza se apresenta efeitos colaterais da medicação?	1	2	3	4	5
10. Monitoriza mudanças na maneira como se sente?	1	2	3	4	5

11. Monitoriza se no dia a dia se cansa mais do que o habitual fazendo atividades normais?	1	2	3	4	5
12. Monitoriza se tem sintomas?	1	2	3	4	5

13. Muitos doentes têm sintomas devido à doença ou ao tratamento da doença. A última vez que teve sintomas, com que rapidez percebeu que era um sintoma da sua doença?

- Nunca** tive um sintoma. Se marcar esta caixa, pule para a seção C abaixo.
- Eu tive um sintoma, **mas não o reconheci** como um sintoma da minha doença.
- Eu tive um sintoma **e reconheci-o** como um sintoma da minha doença. (**assinale uma opção**)
- Não reconheci rapidamente
 - Reconheci pouco rapido
 - Reconheci suficientemente rápido
 - Reconheci rapidamente
 - Reconheci imediatamente

SECÇÃO C:

Em baixo estão listados os comportamentos que as pessoas com doença crónica utilizam para controlar seus sintomas. **Quando tem sintomas, qual é a probabilidade de adotar um destes comportamentos?**

(assinale uma opção)

	Improvável	Quase imrovável	Pouco Provável	Provável	Muito Provável
14. Mudar o que come ou bebe para que o sintoma diminua ou desapareça?	1	2	3	4	5
15. Mudar o seu nível de atividade (por exemplo, diminuir o ritmo, descansar)?	1	2	3	4	5
16. Tomar um medicamento para fazer o sintoma diminuir ou desaparecer?	1	2	3	4	5
17. Informar o profissional de saúde sobre o sintoma na próxima consulta?	1	2	3	4	5
18. Ligar para o profissional de saúde para pedir orientação?	1	2	3	4	5

19. Pense no tratamento que utilizou da última vez que teve sintomas. O tratamento que utilizou fê-lo sentir-se melhor?

(assinale uma opção)

	Não fiz nada	Não tenho certeza	Tenho pouca certeza	Tenho quase certeza	Tenho certeza	Certeza absoluta
O tratamento que usou fez com que se sentisse melhor?	0	1	2	3	4	5

SECÇÃO D: ESCALA DE CONFIANÇA DO AUTOCUIDADO

Em geral, o quanto se sente confiante de ser capaz.

(assinale uma opção)

	Não estou confiante	Um pouco confiante	Confiante	Muito Confiante	Extremamente Confiante
20. Manter-se <u>estável e livre de sintomas?</u>	1	2	3	4	5
21. <u>Seguir o tratamento</u> que lhe foi <u>aconselhado?</u>	1	2	3	4	5
22. <u>Persistir</u> em seguir o tratamento mesmo quando é difícil?	1	2	3	4	5
23. <u>Monitorizar</u> o seu estado de saúde frequentemente?	1	2	3	4	5
24. <u>Persistir</u> na monitorização frequente da sua saúde mesmo quando for difícil?	1	2	3	4	5
25. <u>Reconhecer mudanças</u> na sua saúde quando ocorrerem?	1	2	3	4	5
26. <u>Avaliar a importância</u> dos seus sintomas?	1	2	3	4	5
27. <u>Fazer alguma coisa</u> para aliviar os seus sintomas?	1	2	3	4	5
28. <u>Persistir</u> em encontrar uma medida terapêutica para os seus sintomas, mesmo quando for difícil?	1	2	3	4	5
29. <u>Avaliar</u> se a medida terapêutica funciona?	1	2	3	4	5

OBRIGADO POR COMPLETAR ESTE QUESTIONÁRIO!

