

QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA SF-12 (The 12-Item Short-Form Health Survey) – VERSÃO PORTUGÊS BRASIL

Instruções: Queremos saber sua opinião sobre sua saúde. Essa informação nos ajudará a saber como o(a) sr(a) se sente e como é capaz de fazer suas atividades do dia a dia. Responda cada questão indicando a resposta certa. Se está em dúvida sobre como responder a questão, por favor, responda da melhor maneira possível. Marque apenas uma opção em cada pergunta.

	Excelente	Muito boa	Boa	Regular	Ruim
1. Em geral, o(a) sr(a) diria que sua saúde é:	1	2	3	4	5

AS PERGUNTAS SEGUINTE SÃO SOBRE COISAS QUE O(A) SR(A) FAZ NA MÉDIA, NO SEU DIA A DIA (DIA TÍPICO/COMUM).

O sr(a) acha que sua saúde, **agora**, o dificulta de fazer algumas coisas do dia a dia, como por exemplo:

	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta pouco	Não, não dificulta de modo algum
2. Atividades médias (como mover uma cadeira, fazer compras, limpar a casa, trocar de roupa)?	1	2	3
3. O(a) sr(a) acha que sua saúde, agora , o dificulta de fazer algumas coisas do dia a dia, como por exemplo: subir três ou mais degraus de escada?	1	2	3

Durante as **últimas 4 semanas**, o(a) sr(a) teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou em suas atividades do dia a dia, como por exemplo:

	Sim	Não
4. Fez menos do que gostaria, <u>por causa de sua saúde física</u> ?	1	2
5. Durante as últimas 4 semanas , o(a) sr(a) teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou em suas atividades do dia a dia, como por exemplo: sentiu-se com dificuldade no trabalho ou em outras atividades, <u>por causa de sua saúde física</u> ?	1	2

Durante as **últimas 4 semanas**, o(a) sr(a) teve algum dos seguintes problemas, como por exemplo:

	Sim	Não			
6. Fez menos do que gostaria, <u>por causa de problemas emocionais</u> ?	1	2			
7. Durante as últimas 4 semanas , o(a) sr(a) teve algum dos seguintes problemas, como por exemplo: deixou de fazer seu trabalho ou outras atividades cuidadosamente como de costume, <u>por causa de problemas emocionais</u> ?	1	2			
	Não, nem um pouco.	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
8. Durante as últimas 4 semanas , alguma dor atrapalhou seu trabalho normal (tanto o trabalho de casa como o de fora de casa)?	1	2	3	4	5

ESTAS QUESTÕES SÃO SOBRE COMO O(A) SR(A) SE SENTE E COMO AS COISAS TÊM ANDADO PARA O (A) SR(A), DURANTE **AS 4 ÚLTIMAS SEMANAS**. PARA CADA QUESTÃO, POR FAVOR, DÊ A RESPOSTA QUE MAIS SE ASSEMELHA À MANEIRA COMO O(A) SR(A) VEM SE SENTINDO.

Quanto tempo durante **as últimas 4 semanas**:

	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nem um pouco do tempo
9. O(a) sr(a) tem se sentido calmo e tranquilo?	1	2	3	4	5	6
10. Quanto tempo durante as últimas 4 semanas : o(a) sr(a) teve bastante energia?	1	2	3	4	5	6
11. Quanto tempo durante as últimas 4 semanas : o(a) sr(a) sentiu-se desanimado e deprimido?	1	2	3	4	5	6
12. Durante as últimas 4 semanas , em quanto do seu tempo a sua saúde ou problemas emocionais atrapalharam suas atividades sociais, tais como: visitar amigos, parentes, sair, etc?	1	2	3	4	5	6

O SF-12 possui um escore de 0 (pior) a 100 (melhor) pontos, sendo quanto maior a pontuação melhor a percepção da qualidade de vida física (PCS) e mental (MCS). PCS ≤ 50 pontos determina saúde física afetada. MCS ≤ 42 pontos determina saúde mental afetada.

Pontuação: Cálculo da pontuação: SF-12 - OrthoToolKit <<https://orthotoolkit.com/sf-12/>>.

DIMENSÃO DA QUALIDADE DE VIDA	AVALIAÇÃO
PCS12	
MCS12	



REFERÊNCIA

Ware Jr J et al. A 12-Item Short-Form Health Survey: construction of scales and preliminary tests of reliability and validity. *Med Care*. 1996 Mar; 34(3): 220-33.

Camelier AA. [Avaliação da qualidade de vida relacionada à saúde em participantes com DPOC: estudo de base populacional com o SF-12 na cidade de São Paulo-SP](#) [tese]. São Paulo: Universidade Federal do Estado de São Paulo; 2004.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
FACULDADE DE MEDICINA
Departamento de Fisioterapia

www.gaipa.ufc.br

GAIPA
Grupo de Atenção Integral e Pesquisa em
Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa