

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.

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

| DIMENSÃO DA QUALIDADE DE VIDA | PONTUAÇÃO |
|-------------------------------|-----------|
| SF-12 Física (PCS) | |
| SF-12 Mental (MCS) | |



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