

Catarina Sofia Pinto da Cunha

Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal

Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências da Saúde

Ponte de Lima, 2018

Dados socio-demográficos:

Género:

- Feminino
- Masculino

Idade:

_____ Anos

Há quanto tempo é cuidador informal:

Habilitações literárias:

- Menos do 4º ano
 - Sabe ler e escrever
 - Não sabe ler ou escrever
- 4º Ano
- 6º Ano
- 9º Ano
- 12º Ano
- Licenciatura
- Outros

Quais? _____

Avaliação do impacto físico, emocional e social do papel de cuidador informal (QASCI)*

No quadro seguinte apresentamos uma lista de situações que outras pessoas, que prestam assistência a familiares doentes, consideraram importantes ou mais frequentes. Por favor indique referindo-se às últimas 4 semanas, a frequência com que as seguintes situações ocorreram consigo.

| Nas últimas 4 semanas | Não/ Nunca | Rara- mente | Às vezes | Quase sempre | Sempre |
|---|-----------------------|------------------------|---------------------|-------------------------|---------------|
| 1. Sente vontade de fugir da situação em que se encontra? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Considera que, tomar conta do seu familiar, é psicologicamente difícil? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Sente-se cansada(o) e esgotada(o) por estar a cuidar do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Entra em conflito consigo própria por estar a tomar conta do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Pensa que o seu estado de saúde tem piorado por estar a cuidar do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Cuidar do seu familiar tem exigido um grande esforço físico? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Sente que perdeu o controlo da sua vida desde que o seu familiar adoeceu? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Os planos que tinha feito para esta fase da vida têm sido alterados em virtude de estar a tomar conta do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Acha que dedica demasiado tempo a cuidar do seu familiar e que o tempo é insuficiente para si? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Sente que a vida lhe pregou uma partida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. É difícil planear o futuro, dado que as necessidades do seu familiar não se podem prever (são imprevisíveis)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Tomar conta do seu familiar dá-lhe a sensação de estar presa(o)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Evita convidar amigos para sua casa, por causa dos problemas do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. A sua vida social, (p. ex., férias, conviver com familiares e amigos) tem sido prejudicada por estar a cuidar do seu familiar ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Sente-se só e isolada(o) por estar a cuidar do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Tem sentido dificuldades económicas por estar a tomar conta do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Sente que o seu futuro económico é incerto, por estar a cuidar do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Já se sentiu ofendida(o) e zangada(o) com o comportamento do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Já se sentiu embaraçada(o) com o comportamento do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Sente que o seu familiar a(o) solicita demasiado para situações desnecessárias? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 21. Sente-se manipulada(o) pelo seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Sente que não tem tanta privacidade como gostaria, por estar a cuidar do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Consegue fazer a maioria das coisas de que necessita, apesar do tempo que gasta a tomar conta do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Sente-se com capacidade para continuar a tomar conta do seu familiar por muito mais tempo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Considera que tem conhecimentos e experiência para cuidar do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. A família (que não vive consigo) reconhece o trabalho que tem, em cuidar do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Sente-se apoiada(o) pelos seus familiares? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Sente-se bem por estar a tomar conta do seu familiar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. O seu familiar mostra gratidão pelo que está a fazer por ele? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Fica satisfeita(o), quando o seu familiar mostra agrado por pequenas coisas (como mimos)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Sente-se mais próxima(o) do seu familiar por estar a cuidar dele? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Cuidar do seu familiar tem vindo a aumentar a sua auto-estima, fazendo-a(o) sentir-se uma pessoa especial, com mais valor? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Martins, T; Ribeiro, JLP; Garrett, C (2003)