

## SELF-CARE OF CHRONIC ILLNESS INVENTORY – Versão Brasileira

*Todas as respostas são confidenciais.*

Ao preencher esse questionário, pense em como você vem se sentindo no último mês.

### SEÇÃO A:

Abaixo estão listados os comportamentos de autocuidado que as pessoas com doenças crônicas geralmente adotam. Com que frequência você faz o seguinte?

	<b>Nunca</b>	<b>Raramente</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Frequentemente</b>	<b>Sempre</b>
1. Procura dormir o suficiente?	1	2	3	4	5
2. Tenta evitar ficar doente (por exemplo, tomando vacina para gripe, lavando suas mãos)?	1	2	3	4	5
3. Faz atividade física (p.ex., faz caminhada com passos rápidos, usa as escadas)?	1	2	3	4	5
4. Se alimenta com uma dieta especial?	1	2	3	4	5
5. Consulta profissional de saúde para cuidados de saúde de rotina?	1	2	3	4	5
6. Toma medicamentos prescritos sem esquecer nenhuma dose?	1	2	3	4	5
7. Faz algo para aliviar o estresse (p.ex., medicamento, ioga, música)?	1	2	3	4	5
8. Evita fumar e ficar perto de quem está fumando?	1	2	3	4	5

## SEÇÃO B:

Estão listadas abaixo coisas comuns que pessoas com doenças crônicas monitoram. Com que frequência você faz o seguinte?

	<b>Nunca</b>	<b>Raramente</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Frequentemente</b>	<b>Sempre</b>
9. Observa sua doença?	1	2	3	4	5
10. Observa se apresenta efeitos colaterais dos medicamentos?	1	2	3	4	5
11. Observa se acontecem mudanças em como você se sente?	1	2	3	4	5
12. Observa se você se cansa mais do que o normal fazendo atividades do dia-a-dia?	1	2	3	4	5
13. Observa se você tem sintomas?	1	2	3	4	5

**Muitos pacientes apresentam sintomas devido à sua doença ou ao tratamento da doença. A última vez que você teve sintomas...**

(Circule **um** número)

	<b>Não tive sintomas</b>	<b>Não reconheci o sintoma</b>	<b>Demorei muito para reconhecer</b>	<b>Demorei um pouco para reconhecer</b>	<b>Demorei quase nada para reconhecer</b>	<b>Reconheci rapidamente</b>	<b>Reconheci imediatamente</b>
14. Com que rapidez você identificou que se tratava de um sintoma da sua doença?	N/A	0	1	2	3	4	5

## SEÇÃO C:

Estão listados abaixo os comportamentos que as pessoas com doenças crônicas adotam para controlar seus sintomas. **Quando você tem sintomas, qual é a chance de você adotar um desses comportamentos?**

(Circule **um** número para cada tratamento)

	<b>Improvável</b>	<b>Quase improvável</b>	<b>Pouco provável</b>	<b>Provável</b>	<b>Muito provável</b>
15. Mudar o que você come ou bebe para diminuir ou eliminar o sintoma?	1	2	3	4	5
16. Mudar seu nível de atividade (por exemplo, diminuir o ritmo, descansar)?	1	2	3	4	5
17. Tomar um remédio para diminuir ou eliminar o sintoma?	1	2	3	4	5
18. Informar o profissional de saúde sobre o sintoma na próxima consulta?	1	2	3	4	5
19. Ligar para o profissional de saúde para pedir orientação?	1	2	3	4	5

**Pense em um tratamento que você usou na última vez que teve sintomas.**

(Circule **um** número)

	<b>Não/ Não fiz nenhum</b>	<b>Não tenho certeza</b>	<b>Tenho pouca certeza</b>	<b>Tenho quase certeza</b>	<b>Tenho certeza</b>	<b>Tenho certeza absoluta</b>
--	----------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------	-------------------------------

---

20. O tratamento que usou fez você se sentir melhor?	0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	---

---

## SEÇÃO D:

Em geral, quanto você se sente confiante de que você consegue:

(Circule **um** número para cada item)

	<b>Não estou confiante</b>	<b>Um pouco confiante</b>	<b>Confiante</b>	<b>Muito confiante</b>	<b>Extremament e confiante</b>
21. Manter-se <u>estável e livre de sintomas?</u>	1	2	3	4	5
22. <u>Seguir o plano de tratamento</u> que você recebeu?	1	2	3	4	5
23. <u>Persistir</u> em seguir o plano de tratamento mesmo quando é difícil?	1	2	3	4	5
24. <u>Verificar sua condição de saúde</u> rotineiramente?	1	2	3	4	5
25. <u>Persistir</u> na verificação diária da sua condição de saúde, mesmo quando difícil?	1	2	3	4	5
26. <u>Reconhecer mudanças</u> na sua saúde se elas ocorrerem?	1	2	3	4	5
27. <u>Avaliar a importância</u> dos seus sintomas?	1	2	3	4	5
28. <u>Fazer alguma coisa</u> para aliviar seus sintomas?	1	2	3	4	5
29. <u>Persistir</u> em encontrar uma medida que melhore seus sintomas, mesmo quando difícil?	1	2	3	4	5
30. <u>Avaliar</u> o quanto uma medida funciona bem?	1	2	3	4	5

OBRIGADA POR COMPLETAR ESSE QUESTIONÁRIO!