

Anexos

Anexo A

Modelos Explicativos do Processo do *Coming Out*

Anexo A1

Modelo de Cass

O modelo de Cass (1979) é desenvolvimentista e composto por seis estádios que pretendem descrever o processo do *coming out*, sendo estes a “Confusão da Identidade”, a “Comparação da Identidade”, a “Tolerância da Identidade”, a “Aceitação da Identidade”, o “Orgulho da Identidade” e a “Síntese da Identidade” (Degges-White, Rice & Meyers, 2000).

No primeiro estádio, “Confusão da Identidade”, ocorreria uma consciencialização da sua própria sexualidade o que resultaria no reconhecimento de pensamentos e comportamentos como sendo homossexuais, o que normalmente seriam tidos como inaceitáveis. Posteriormente, seria iniciado um processo de procura de informação sobre a homossexualidade devido à redefinição do significado desses pensamentos e comportamentos. Se o indivíduo concluir o primeiro estádio, irá avançar para o segundo estádio, “Comparação da Identidade”, em que começa a existir uma aceitação da possibilidade de o indivíduo ser homossexual e em que, na maioria das vezes, ocorre um isolamento social pelo sentimento de diferença em relação aos outros. Os indivíduos que não respondem de forma positiva a este sentimento podem considerar que se trata de uma identidade temporária ou podem reconhecer a sua identidade sexual como sendo homossexual mas tentam modificar determinados “comportamentos homossexuais” que consideram indesejáveis (Cass, 1979).

No terceiro estádio, “Tolerância da Identidade”, o indivíduo começaria a reconhecer as suas necessidades emocionais e sociais, ou seja, iniciaria o contacto com outros indivíduos pertencentes à população LGB, o que o ajudaria a construir um sentido de pertença a uma comunidade (Cass, 1979). Por sua vez, no quarto estádio - “Aceitação da Identidade” - iria ocorrer uma aceitação da sua orientação sexual e uma maior aceitação de si próprio, o que resultaria numa intensificação do contacto com outros indivíduos pertencentes à população LGB, em que a cultura homossexual começará a assumir um papel de grande importância na vida do indivíduo. Neste estádio, também iria ainda surgir uma maior aceitação de outras minorias sexuais e um aumento da oposição em relação aos comportamentos homofóbicos e heterossexistas da sociedade (Cass, 1979 *cit. in* Eliason, 1996).

No quinto estádio, “Orgulho da Identidade”, o sentimento de identidade grupal seria bastante forte o que levaria a um grande envolvimento na cultura gay e em comportamentos corporativos. Desta forma, para o indivíduo que se encontra neste processo, iria ocorrer uma distinção clara entre a identidade homossexual e a identidade heterossexual, em que a primeira assume uma grande importância. É então neste estádio que ocorreria o *coming out*, em que o indivíduo começaria a revelar a sua orientação sexual perante os outros, sendo que a forma como estes respondem a esta revelação teria um grande impacto na continuação do desenvolvimento deste processo. Por fim, no sexto estádio - “Síntese da Identidade” - o *self* homossexual seria integrado em outros elementos da identidade do indivíduo, ou seja, este deixaria de considerar a sua orientação sexual como sendo a sua identidade na totalidade, mas sim como apenas uma parte desta. O contacto com indivíduos heterossexuais que fazem

parte da rede de suporte do indivíduo aumenta, pois a identidade sexual deixaria de ser um fator primário na relação com os outros (Cass, 1979).

Anexo A2

Modelo de Coleman

O modelo de Coleman (1982) é outro dos modelos sobre o processo do *coming out* mais aceite na literatura, caracterizando o processo de formação da identidade homossexual em cinco estádios, sendo estes “Pré - *Coming Out*”, “*Coming Out*”, “Exploração”, “Primeiras Relações” e “Integração”. O primeiro estádio, o estádio “Pré - *Coming Out*”, ocorre ainda na infância, em que a criança vai assimilando os valores dominantes da sociedade em que está inserida e que rejeita a homossexualidade, o que levará a criança a sentir-se só e diferente dos seus pares. Além disso, a criança começa a perceber que existe uma rejeição e depreciação por parte dessa sociedade em relação aos sentimentos expressos por alguém do mesmo sexo, o que levará a criança a proteger-se desses sentimentos (Coleman, 1982 *cit. in* Ritter & Terndrup, 2002).

No segundo estádio, o estádio “*Coming Out*”, irá ocorrer um reconhecimento dos sentimentos homossexuais, em que numa fase inicial existe a perceção de uma fantasia ou pensamento, em que só posteriormente existe a compreensão do que significa a palavra homossexual. O reconhecimento desses sentimentos fará com que o indivíduo queira revelar a sua orientação sexual a outros, sendo neste estádio que ocorre a preparação e a escolha a quem essa revelação será feita. No estádio seguinte, o estádio “Exploração”, o indivíduo irá experienciar a sua identidade sexual a vários níveis, em que é importante que este desenvolva boas capacidades de socialização com outras pessoas que possuem uma orientação sexual semelhante (Coleman, 1982 *cit. in* Bond, Hefner & Drogos, 2008).

No estádio “Primeiras Relações”, irão surgir necessecidades no que diz respeito à intimidade, ou seja, o indivíduo começará a sentir o desejo de manter uma relação estável em que se conjugue a atração física e a atração emocional. Neste quarto estádio, é também importante que ocorra uma aprendizagem ao nível do funcionamento de uma relação com uma pessoa do mesmo sexo numa sociedade em que a maioria das relações existentes são relações heterossexuais. Os esteriótipos negativos que existem relativamente às relações homossexuais e os poucos modelos que existem na sociedade destas relações podem prejudicar estas primeiras relações. Por fim, no estádio “Integração”, o indivíduo irá incorporar e incluir numa só autoimagem a sua identidade pública e a sua identidade privada (Coleman, 1982 *cit. in* Jordan & Deluty, 1998).

Anexo A3

Modelo de Troiden

O modelo de Troiden (1989) conceptualiza a formação da identidade homossexual em quatro estádios, tendo esta início no estádio da “Sensibilização”, avançando posteriormente para o estádio da “Confusão”, o estádio da “Suposta Identidade” e por fim para o estádio do “Compromisso”.

O estádio da “Sensibilização” ocorre antes da puberdade e é caracterizado por sentimentos de marginalização e pela percepção de se ser diferente dos pares. Durante este estádio, as experiências sociais da criança representam um papel de maior importância no desenvolvimento destes sentimentos de diferença do que as experiências emocionais ou genitais. No entanto, é durante o segundo estádio - “Confusão” - que ocorre a tomada de consciência destes sentimentos só ocorre na adolescência, sendo este um período conturbado e confuso, uma vez que é nesta fase que o indivíduo atribui novos significados às suas experiências e toma consciência do preconceito existente na sociedade, mas em que ainda não possui o conhecimento do que significa ser homossexual. Desta forma, são várias as estratégias que podem ser utilizadas neste período de perturbação, em que este pode ser redefinido como uma fase temporária.

No terceiro estádio, o estádio da “Suposta Identidade”, o indivíduo aceita a sua orientação sexual como sendo homossexual, o que o levará a revelar as suas preferências sexuais a outras pessoas com as mesmas preferências, sendo este um dos primeiros estágios do processo do *coming out*. Além disso, é nesta fase que ocorrem acontecimentos importantes para o indivíduo, que irá utilizar meios para reduzir e gerir os sentimentos de marginalização, culpa e preconceito através do aumento de contatos positivos com outros indivíduos que pertencem à população LGB.

Por último, o quarto estádio - “Compromisso” - caracteriza-se pela manutenção de relações homossexuais e a identidade homossexual é percebida como confiável e plena. Neste estádio, o indivíduo amplia o seu autoconhecimento como homossexual a outros que não pertencem à comunidade LGB com o intuito de diminuir o preconceito existente. Além disso, é neste estádio que deixa de existir qualquer arrependimento pela assumpção da sua orientação sexual.

Anexo A4

Modelo de Ritter e Tendrup

O modelo proposto por Ritter e Tendrup (2002) é um modelo que pretende englobar as directerizes mais importantes dos modelos sobre o processo do *coming out* presentes na literatura. Estes autores pretendem criar um modelo mais integrativo e inclusivo sobre o processo pelo qual os LGB atravessam. De acordo com Ritter e Tendrup (2002), nos modelos existentes sobre o processo do *coming out* existem três fases em comum, nomeadamente a fase da “Sensibilização”, a fase da “Tolerância” e a fase da “Integração” (Eubanks-Carter, Burckell & Goldfried, 2005).

A fase da “Sensibilização” seria caracterizada pela existência de um sentimento de diferença e marginalização por parte do indivíduo relativamente aos pares do mesmo sexo. Estes sentimentos existiriam pela inconformidade em relação aos papéis de género impostos pela sociedade, que na adolescência se iria traduzir numa diferença em termos sexuais que seria percecionada como inaceitável e levaria ao uso de diversas estratégias defensivas por parte do indivíduo (Ritter & Tendrup, 2002).

Na fase seguinte, a fase da “Tolerância”, o indivíduo pode não revelar ainda a sua identidade e orientação sexual e por isso mesmo, poderá envolver-se numa vida dupla, ou seja, o indivíduo irá manter uma identidade heterossexual perante a família e os amigos mas, em simultâneo, irá manter contacto com a comunidade LGB. Este contacto tem o intuito de colmatar as necessidades sociais, emocionais e sexuais do indivíduo, sendo que quando este contacto é recompensador o indivíduo irá começar a sentir uma vontade de reduzir a dissonância existente. Como consequência, o indivíduo irá começar a sentir orgulho na sua identidade gay, o que resultará numa procura maior de relações íntimas com pessoas que possuem a mesma orientação sexual. Por vezes, surge ainda uma sobreidentificação com a identidade homossexual e um desafio a indivíduos que são heterossexuais e que apresentam comportamentos esteriotipados (Ritter & Tendrup, 2002). Por último, na fase da “Integração”, o indivíduo irá integrar a sua identidade homossexual no contexto geral do seu *self* (Ritter & Tendrup, 2002).

Anexo B

Rede ex aequo

A rede ex aequo é uma associação portuguesa de jovens lésbicas, gays, bissexuais, transgéneros (LGBT) e simpatizantes, com idades compreendidas entre os 16 e os 30 anos.

A rede ex aequo começou a desenvolver as suas atividades de modo informal em janeiro de 2002, no entanto, esta associação foi fundada sem fins lucrativos a 5 de abril de 2003. Está sediada no Centro Comunitário Gay e Lésbico de Lisboa (CCGL) espaço este cedido pela Associação ILGA Portugal.

A rede ex aequo tem vários grupos de jovens locais a funcionar pelo país. Nas suas reuniões estes grupos conversam sobre diversos temas, que estão de algum modo, total ou parcialmente ligados à temática LGBT, geralmente através de dinâmicas de grupo e exercícios pedagógicos divertidos que pretendem, justamente ajudar a falar sobre assuntos que provavelmente não encontram espaço nem com quem falar noutros locais.

Agregados a esta associação, advieram os objetivos de reivindicar a não discriminação e a integração na sociedade de todos estes jovens, assim como obter reconhecimento das suas necessidades, particularidades e especificidades no meio social. Relações Amorosas entre indivíduos do mesmo sexo: Diferenças e Semelhanças na Aceitação Social de Gays e Lésbicas.

Pretendem também desenvolver e implementar estratégias e ações de intervenção a nível científico, social, cultural, político, referentes à juventude e à educação no âmbito da temática LGBT. Desejando por fim, fomentar o desenvolvimento de grupos locais de convívio, de apoio e de trabalho para estes jovens e simpatizantes, sendo o número de membros local e nacional inconstante uma vez que existem sempre novos membros a integrar a rede e outros a abandonar por diversas circunstâncias pessoais.

Anexo C

Questionário Sociodemográfico

Questionário Sociodemográfico

No âmbito da realização da Tese para o Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde do Departamento de Psicologia e Educação da UBI, pretende-se levar a cabo um projeto de investigação cujo objetivo é saber de que forma é vivenciado o “*coming out*” (revelação das preferências sexuais) de sujeitos LGB (lésbicas, gays e bissexuais) para a família e como esta ação os influencia em termos de comportamentos de risco e qualidade de vida. Assim, a sua colaboração é muito importante. Por favor, responda do modo como realmente sente e pensa, não existem respostas certas nem erradas. Salientamos que este questionário é confidencial e anónimo.

Idade _____

Género: Masculino Feminino

Nível de Formação: Sem Habilitações

4ª Classe

9º Ano

6º Ano

12º Ano

Licenciado

Naturalidade: _____ Residência: _____

Estado Civil/Marital: solteira(o) \ casada(o) \ viúva(o) \ Unida(o) de facto \ divorciada(o)

No caso de ser solteiro, namora? Sim \ Não Tem filhos? Sim \ Não

Composição do agregado familiar: _____

Considera que pode conversar sobre assuntos importantes para si com algum membro da sua família?

- a) Sim
- b) Não

Estatuto Sócio-económico: Alto \ Médio-Alto \ Médio \ Médio-Baixo \ Baixo

Profissão: _____

Religião: _____

Identidade sexual:

- 0 - Exclusivamente heterossexual
- 1 - Predominantemente heterossexual, mas com experiências homossexuais esporádicas
- 2- Preferencialmente heterossexual, mas com experiências homossexuais regulares
- 3- Bissexual
- 4 - Preferencialmente homossexual, mas com experiências heterossexuais regulares
- 5 - Predominantemente homossexual, mas com experiências heterossexuais esporádicas
- 6- Exclusivamente homossexual
- 7- Não tenho a certeza

Como se identifica relativamente à sua orientação sexual?

- Heterossexual
- Gay
- Lésbica
- Bissexual

O próximo conjunto de perguntas é sobre sexualidade e o “coming out”.

1. Considera que a revelação das suas preferências sexuais é um assunto difícil?

- a) Sim
- b) Não

1.1 Porquê?

2. A sua família e amigos têm conhecimento das suas preferências sexuais?

- a) Sim
- b) Não

2.1 Se sim, com que idade as revelou?

3. Considera que foi uma experiência positiva?

- a) Sim
- b) Não

3.1 Porquê?

4. A relação com a sua família e amigos alterou-se após esta revelação?

- a) Sim
- b) Não

5. Considera que alguma vez foi penalizado/a devido às suas preferências sexuais?

- a) Sim
- b) Não

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo D

Youth Risk Behavior Survey Massachusetts 2011

Youth Risk Behavior Survey Massachusetts 2011

1. Nos últimos 12 meses, quantas vezes falou com os seus pais, encarregados de educação ou adultos da sua família sobre sexualidade, formas de prevenir DST's (Doenças Sexualmente Transmissíveis) ou a gravidez?

- a) Nenhuma
- b) 1 vez
- c) De 2 em 2 meses
- d) Cerca de 1 vez por mês
- e) Mais de 1 vez por mês

2. Alguma vez teve relações sexuais? (se a resposta for negativa passe para a questão 13)

- a) Sim
- b) Não

3. Com que idade teve relações sexuais pela primeira vez?

4. Com quantas pessoas já teve relações sexuais?

5. Nos últimos 3 meses, com quantas pessoas teve relações sexuais?

6. Consumiu álcool ou algum tipo de droga da última vez que teve relações sexuais?

- a) Sim
- b) Não

7. Na última vez em que teve relações sexuais, você ou o seu parceiro/a usaram preservativo?

- a) Sim

b) Não

8. Com que género de pessoas já manteve algum tipo de relação ou contacto sexual?

a) Nunca tive nenhum tipo de relação ou contacto sexual

b) Mulheres

c) Homens

d) Mulheres e Homens

9. Alguma vez teve relações sexuais contra a sua vontade?

a) Sim

b) Não

10. Já alguma vez fez o teste do VIH ou foi testado para alguma DST (excluir as vezes em que doou sangue)?

a) Sim

b) Não

c) Não tenho a certeza

11. Alguma vez algum teste acusou positivo para VIH ou outra DST?

a) Sim

b) Não

c) Não tenho a certeza

12. Nos últimos 12 meses, quantas vezes esteve envolvido/a numa briga?

a) 0 vezes

- b) 1 vez
- c) 2 ou 3 vezes
- d) 4 ou 5 vezes
- e) 6 ou mais vezes

13. Alguma vez foi magoado/a fisicamente por alguém com quem tinha um relacionamento?

- a) Sim
- b) Não
- c) Nunca tive um relacionamento

14. Nos últimos 12 meses, quantas vezes tentou, intencionalmente, magoar-se fisicamente (queimar-se ou cortar-se) sem a intenção de morrer?

- a) 0 vezes
- b) 1 vez
- c) 2 ou 3 vezes
- d) 4 ou 5 vezes
- e) 6 ou mais vezes

15. Nos últimos 12 meses, sentiu-se tão triste e desesperado/a quase todos os dias durante 2 semanas (ou mais) consecutivas que deixou de realizar algumas atividades habituais?

- a) Sim
- b) Não

16. Nos últimos 12 meses, alguma vez considerou seriamente o suicídio como opção?

- a) Sim

b) Não

17. Nos últimos 12 meses, conceptualizou algum plano de como realizaria o suicídio?

a) Sim

b) Não

18. Nos últimos 12 meses, quantas vezes tentou cometer suicídio?

a) 0 vezes

b) 1 vez

c) 2 ou 3 vezes

d) 4 ou 5 vezes

e) 6 ou mais vezes

19. Se tentou cometer suicídio nos últimos 12 meses, alguma dessas tentativas originou ferimentos, envenenamento ou overdose que necessitasse de tratamento médico?

a) Sim

b) Não

20. Com que idade iniciou o consumo de álcool?

a) Nunca consumi álcool

b) 8 anos ou mais novo/a

c) 9 ou 10 anos

d) 11 ou 12 anos

e) 13 ou 14 anos

f) 15 ou 16 anos

g) 17 anos ou mais velho/a

21. Nos últimos 30 dias, em quantos dias consumiu, pelo menos, uma bebida alcoólica?

a) 0 dias

b) 1 ou 2 dias

c) 3 a 5 dias

d) 6 a 9 dias

e) 10 a 19 dias

f) 20 a 29 dias

g) Todos os dias

22. Que idade tinha quando consumiu marijuana pela 1ª vez?

a) Nunca consumi

b) 8 anos ou mais novo/a

c) 9 ou 10 anos

d) 11 ou 12 anos

e) 13 ou 14 anos

f) 15 ou 16 anos

g) 17 anos ou mais velho/a

23. Nos últimos 30 dias, quantas vezes consumiu marijuana?

a) 0 vezes

b) 1 ou 2 vezes

c) 3 a 9 vezes

d) 10 a 19 vezes

e) 20 a 39 vezes

f) 40 ou mais vezes

24. Quantas vezes consumiu, durante a sua vida, alguma forma de cocaína?

a) 0 vezes

b) 1 ou 2 vezes

c) 3 a 9 vezes

d) 10 a 19 vezes

e) 20 a 39 vezes

f) 40 ou mais vezes

25. Quantas vezes consumiu, durante a sua vida, ecstasy (MDMA)?

a) 0 vezes

b) 1 ou 2 vezes

c) 3 a 9 vezes

d) 10 a 19 vezes

e) 20 a 39 vezes

f) 40 ou mais vezes

36. Quantas vezes consumiu, durante a sua vida, heroína?

a) 0 vezes

b) 1 ou 2 vezes

c) 3 a 9 vezes

d) 10 a 19 vezes

e) 20 a 39 vezes

f) 40 ou mais vezes

27. Quantas vezes consumiu, durante a sua vida, metanfetaminas (speed, cristais ou ice)?

- a) 0 vezes
- b) 1 ou 2 vezes
- c) 3 a 9 vezes
- d) 10 a 19 vezes
- e) 20 a 39 vezes
- f) 40 ou mais vezes

28. Quantas vezes consumiu, durante a sua vida, esteroides ou injeções sem perscrição médica?

- a) 0 vezes
- b) 1 ou 2 vezes
- c) 3 a 9 vezes
- d) 10 a 19 vezes
- e) 20 a 39 vezes
- f) 40 ou mais vezes

29. Nos últimos 30 dias, alguma vez inalou cola, aerossóis, tintas ou sprays?

- a) 0 vezes
- b) 1 ou 2 vezes
- c) 3 a 9 vezes
- d) 10 a 19 vezes
- e) 20 a 39 vezes
- f) 40 ou mais vezes

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo E

World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL-Bref)

-Versão Portuguesa-

WHOQOL-BREF



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE



FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Coordenador: Prof. Doutor Adriano Vaz Serra (adrianovs@netvisao.pt)



FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Coordenadora: Prof. Doutora Maria Cristina Canavarro (mccanavarro@fpce.uc.pt)

	Equações para calcular a pontuação dos domínios	Resultados	Resultados transformados	
			4-20	0-100
Domínio 1	$(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
Domínio 2	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
Domínio 3	$Q20 + Q21 + Q22$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
Domínio 4	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			

DADOS PESSOAIS

A1 Idade anos

A2 Data de Nascimento ____ / ____ / ____

A3 Sexo Masculino
 Feminino

A4 Escolaridade		
Não sabe ler nem escrever		
Sabe ler e/ou escrever		
1 ^o -4 ^o anos		
5 ^o -6 ^o anos		
7 ^o -9 ^o anos		
10 ^o -12 ^o anos		
Estudos Universitários		
Formação pós-graduada		

A5 Profissão

A6.1 Freguesia	<input type="text"/>
A6.2 Concelho	<input type="text"/>
A6.3 Distrito	<input type="text"/>

A7 Estado Civil		
Solteiro(a)		
Casado(a)		
União de facto		
Separado(a)		
Divorciado(a)		
Viúvo(a)		

B1a Está actualmente doente? Sim Não

B1b Que doença é que tem? _____

B2 Há quanto tempo? _____

B3 Regime de tratamento? Internamento Consulta Externa Sem tratamento

C. Forma de administração do questionário

1. Auto-administrado
2. Assistido pelo entrevistador
3. Administrado pelo entrevistador

D. Tem alguns comentários a fazer a este estudo?

OBRIGADO PELA SUA AJUDA!

Instruções

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Por favor, tenha presente os seus padrões, expectativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas **duas últimas semanas**.

Por exemplo, se pensar nestas duas últimas semanas, pode ter que responder à seguinte pergunta:

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Deve pôr um círculo à volta do número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e ponha um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que lhe parece que dá a melhor resposta.

		Muito Má	Má	Nem Boa Nem Má	Boa	Muito Boa
1 (G1)	Como avalia a sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
2 (G4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
3 (F1.4)	Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
4 (F11.3)	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
5 (F4.1)	Até que ponto gosta da vida?	1	2	3	4	5
6 (F24.2)	Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7 (F5.3)	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
8 (F16.1)	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
9 (F22.1)	Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1	2	3	4	5

As seguintes perguntas são para ver **até que ponto** experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
10 (F2.1)	Tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
11 (F7.1)	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12 (F18.1)	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
13 (F20.1)	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
14 (F21.1)	Em que medida tem oportunidade para realizar actividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Muito Má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito Boa
15 (F9.1)	Como avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio(a)]?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu **bem ou satisfeito(a)** em relação a vários aspectos da sua vida nas duas últimas semanas.

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
16 (F3.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?	1	2	3	4	5
17 (F10.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as actividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18 (F12.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
19 (F6.3)	Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?	1	2	3	4	5
20 (F13.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
21 (F15.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22 (F14.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
23 (F17.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?	1	2	3	4	5
24 (F19.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25 (F23.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem referem-se à **frequência** com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26 (F8.1)	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	1	2	3	4	5