

# Assessment of Life Habit

General Short Form

77 items

■ Translation in Portuguese

---

**SPECIMEN**



# Avaliação dos Hábitos de Vida

(LIFE-H 3.1)

---

Versão Reduzida



**Desenvolvido por**

Patrick Fougeyrollas  
Luc Noreau

**Em colaboração com**

Monique Beaulieu   Céline Lepage   Ginette St Michel  
Sylvie-Anne Dion   Marc S vigny   Julie Tremblay

English Original Version  
Edition June 2003

Versão original em inglês  
Edição Junho 2003

**SPECIMEN**

RIPPH/INDCP  
525, boul. Wilfrid-Hamel Est, local F-117.4  
Québec (Québec)  
Canada G1M 2S8

E-mail : [ripph@irdpq.qc.ca](mailto:ripph@irdpq.qc.ca)

© INDCP, 2002 – Todos os direitos reservados

Depósito legal, 2004  
Biblioteca Nacional do Quebec  
Biblioteca Nacional do Canadá  
ISBN 2-92213-25-0 (Versão original em inglês)

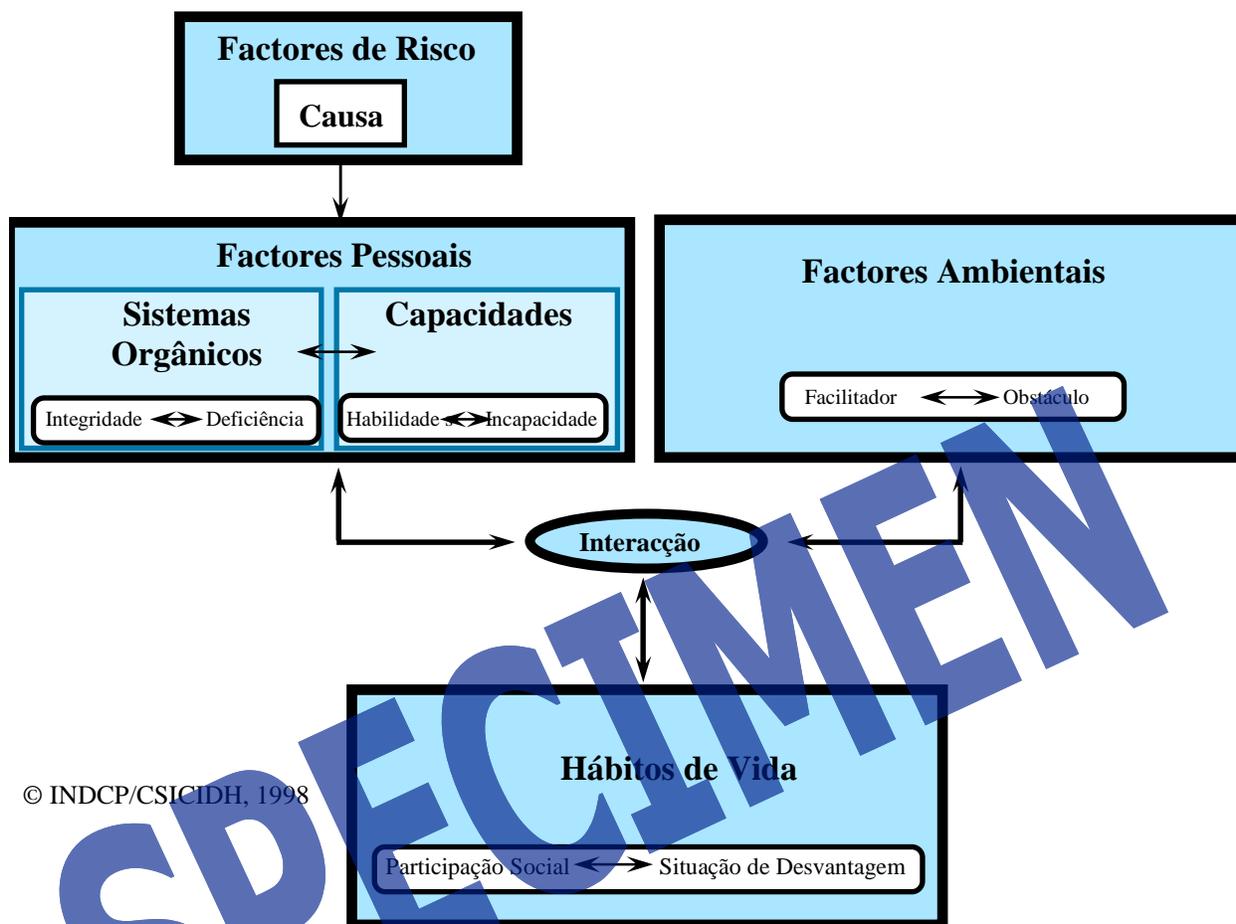
# Conteúdos

---

O Processo de Criação de Incapacidade: O Modelo de Referência .....	4
Instruções aos Respondentes.....	5
Questões e Formato do Questionário.....	6
Níveis de Realização .....	7
Tipo de Assistência Requerida.....	8
Exemplos de Realização de Alguns Hábitos de Vida.....	9
Nível de Satisfação .....	12
Identificação da Pessoa.....	13
Questionário.....	14
Comentários .....	20
Sumário dos Resultados.....	21

**SPECIMEN**

# O Processo de Criação de Incapacidade: O Modelo de Referência



Este modelo, conhecido como DCP (Disability Creation Process), permite que se identifiquem e expliquem as causas e as consequências de doenças, traumas e interrupções no desenvolvimento de uma pessoa.

O DCP demonstra que a realização dos hábitos de vida não são apenas o resultado da nossa identidade, escolhas, deficiências nos órgãos, capacidades e incapacidades, mas também das características do nosso ambiente quotidiano.

Como tal, a realização dos hábitos de vida pode ser influenciada pelo reforço das nossas capacidades e pela compensação das nossas incapacidades através da reabilitação, assim como pela redução dos obstáculos devido a preconceitos, falta de assistência e recursos, ou ausência de acessibilidade dentro de casa ou na escola.

Portanto, medir a realização dos hábitos de vida envolve a identificação do resultado da interacção da pessoa com o seu meio. Estamos, então, a falar da qualidade da participação social de uma pessoa ou da intensidade de situações de desvantagem experienciadas por uma pessoa.

O DCP é, por isso, um modelo positivo que não responsabiliza a pessoa pelas situações de desvantagem.

# Instruções aos Respondentes

---

**Por favor leia estas instruções com muito cuidado. Estas permitirão que se familiarize com o questionário e permitem que o complete mais facilmente.**

Genericamente, este questionário serve para obter informação sobre um conjunto de hábitos de vida que as pessoas realizam no seu ambiente (domicílio, local de trabalho, escola e vizinhança).

**Hábitos de Vida** são *actividades regulares* (comer refeições, comunicar com outros, deslocar-se) e *regras sociais* (manter uma profissão, estudar) que asseguram a sobrevivência e o bem-estar na sociedade ao longo da vida. A realização dos hábitos de vida depende a idade da pessoa, das expectativas do meio que a rodeia, e de factores culturais.

Aos respondentes é pedido que indiquem como é que geralmente realizam cada um dos hábitos de vida quotidianos. **A finalidade deste questionário é determinar a forma comum como cada respondente realiza esses hábitos de vida.** Adicionalmente, pede-se que indiquem o nível de satisfação com que realizam os referidos hábitos de vida.

SPECIMEN

---

## Nota aos respondentes

Por favor responda livremente a este questionário, de acordo com as suas próprias percepções; não há respostas certas ou erradas. Se não se sente à vontade para responder a alguma das questões mais pessoais, passe à frente.

# Questões e Formato do Questionário

**Existem duas (2) questões para cada hábito de vida.**

## Questão 1

determinará, para cada um dos hábitos de vida de uma pessoa,

**A** O nível de realização,

e

**B** O tipo de assistência requerida para a sua realização.

Por favor, note que as respostas às sub-questões (A e B) estão interrelacionadas.

**Esta é a escala de pontuação que encontrará no topo de cada página do questionário.**

Responda às duas questões seguintes.  
(Assinale a opção apropriada.)

- 1 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique**
- A. Como é que a pessoa geralmente o realiza, e
- B. O tipo de assistência requerido para a sua realização.

- 2 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique o nível de satisfação relativamente à forma como o realiza.**

Nota: Tenha constantemente em mente que as respostas devem reflectir a forma como a pessoa leva a cabo os seus hábitos de vida.

Questão 1					Questão 2								
A Nível de Realização			B Tipo de Assistência		Nível de Satisfação								
(Assinalar apenas 1 opção)			(Assinalar 1 ou mais opções)		(Assinalar apenas 1 opção)								
Sem dificuldade	Com dificuldade	Realizado por outra pessoa	Não realizado	Não se aplica	Sem assistência	Tecnologia de apoio	Adaptação	Assistência de outra pessoa	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Mais ou menos satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

# Níveis de Realização

## Questão 1-A

Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique como é que geralmente a pessoa os realiza.

Para esta sub-questão, escolha **apenas um dos níveis de realização** para cada um dos hábitos de vida mencionados na grelha. As descrições seguintes explicam a forma como cada nível de realização está definido.

### Sem dificuldade

A pessoa realiza o hábito de vida facilmente ou com uma dificuldade mínima, mesmo que seja requerida uma adaptação\*, uma tecnologia de apoio\*, ou assistência humana\*, se aplicável.

### Com dificuldade

A pessoa realiza o hábito de vida com dificuldade (desconforto, muito esforço, etc.) podendo, contudo, necessitar de uma tecnologia de apoio, uma adaptação, ou assistência de outra pessoa, se aplicável.

### Realizado por outra pessoa

A pessoa não pode participar activamente na realização de um hábito de vida devido a incapacidades muito graves ou a obstáculos muito significativos. O hábito é **essencial** para a maioria das pessoas (por exemplo, lavar-se, vestir-se, deslocar-se), sendo **inteiramente realizado por outra pessoa**.

### Não realizado

A pessoa não pode realizar o hábito de vida porque

- 1) As incapacidades são muito graves,
- 2) Os obstáculos são muito significativos, ou
- 3) Existe falta de assistência.

O hábito de vida **não é essencial** para a maioria das pessoas (por exemplo, manter uma profissão, ir ao cinema), não podendo ser realizado por outra pessoa.

### Não se aplica

Este hábito de vida não faz parte das actividades quotidianas da pessoa porque

- 1) Nunca a fizeram ou sentiram necessidade de o fazer (e.g., andar de avião, planear uma mudança, usar transportes públicos),
- 2) Idade ou género/sexo (por exemplo, para uma criança, planear orçamentos),
- 3) O meio em que a pessoa vive (por exemplo, utilizar uma varanda ou terraço, se não existe), ou
- 4) Uma escolha pessoal, familiar ou sociocultural (por exemplo, fazer um curso se a pessoa não está na escola, participar em actividades artísticas: música, pintura, dança, etc.).

\* A definição destes termos é apresentada na página seguinte.

# Tipo de Assistência Requerida

---

## Questão 1-B

**Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique como é que geralmente a pessoa os realiza.**

Pode escolher mais do que uma opção (na coluna correspondente ao **Tipo de Assistência**) se as mesmas correspondem à forma como a pessoa realiza determinado hábito de vida. A seguir estão definidos os tipos de assistência:

### **Sem assistência**

A pessoa realiza o hábito de vida sem o recurso a tecnologias de apoio, adaptação ou assistência de outra pessoa. Nesta situação, **nenhuma outra opção pode ser escolhida.**

### **Tecnologia de Apoio**

Qualquer suporte (não-humano) usado para assistir na realização de hábitos de vida, tais como cadeiras de rodas, ajuda visual, cadeira de banho, medicação, ou outros acessórios. Na generalidade, podemos dizer que **a pessoa pode trazer a tecnologia de apoio consigo.**

### **Adaptação**

Alguma modificação no meio ambiente da pessoa ou numa tarefa que facilite a realização de determinado hábito de vida, como uma rampa de acesso, uma porta mais larga, modificações no elevador, adaptações de uma tarefa, modificações dos hábitos de vida, ou **o tempo atribuído para os realizar (ter mais tempo para os completar)**. Em geral, **a pessoa não pode levar consigo as adaptações.**

### **Assistência de outra pessoa**

É definida como a assistência que uma pessoa pode dar na realização de hábitos de vida de outra pessoa, incluindo familiares, amigos, profissionais de saúde, etc. Inclui assistência física ou supervisão, instruções verbais, encorajamento, etc. Esta assistência pode ser dada à **pessoa** ou actuar sobre o **meio**, contornando os obstáculos.

---

### **Nota**

A opção **Tecnologia de Apoio** só deve ser escolhida se a realização do hábito de vida obrigar o seu uso (por exemplo, uma cadeira de rodas para se deslocar, um aparelho auditivo para comunicar).

# Exemplos de Realização de Alguns Hábitos de Vida

	Sem dificuldade	Com dificuldade	Realizado por outra pessoa	Não realizado	Não se aplica	Sem assistência	Tecnologia de apoio	Adaptação	Assistência de outra pessoa	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Mais ou menos satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
<b>Preparar uma refeição</b> Se a pessoa realiza facilmente este hábito de vida, assinale a opção <b>Sem dificuldade</b> .	√													
Se for difícil para a pessoa preparar refeições, assinale a opção <b>Com dificuldade</b> .		√												
Se a pessoa não participa activamente na realização do hábito de vida “Preparar uma refeição” porque as incapacidades são muito graves ou por existirem obstáculos significativos, assinale a opção <b>Realizado por outra pessoa</b> .			√											
Se a pessoa não consegue preparar uma refeição porque as incapacidades são muito graves ou por existirem obstáculos significativos, assinale a opção <b>Não realizado</b> .				√										
Se a pessoa não é normalmente responsável pela preparação de refeições por opção própria (e não por motivos relacionados com as incapacidades ou obstáculos) este hábito de vida não faz parte das suas actividades diárias e a opção <b>Não se aplica</b> deverá ser a escolhida.					√									
Se a pessoa realiza normalmente esse hábito de vida sozinho, assinale a opção <b>Sem assistência</b> . O hábito de vida pode ser realizado sem assistência, mesmo que assinale <b>Sem dificuldade</b> na escala de realização.		√				√								
Se a pessoa utiliza um equipamento específico (pinças ou tenazes, ortóteses, abre-latas, etc.) para preparar uma refeição, assinale a opção <b>Tecnologia de Apoio</b> .							√							
Se a pessoa requer mais tempo para realizar esse hábito de vida, assinale a opção <b>Adaptação</b> .								√						
Se a pessoa é ajudada por outras pessoas, devido às incapacidades ou porque a cozinha não está adaptada para preparar refeições, assinale a opção <b>Assistência de outra pessoa</b> .									√					

# Exemplos de Realização de Alguns Hábitos de Vida

	Sem dificuldade	Com dificuldade	Realizado por outra pessoa	Não realizado	Não se aplica	Sem assistência	Tecnologia de apoio	Adaptação	Assistência de outra pessoa	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Mais ou menos satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
<p><b>Tomar banho ou duche</b></p> <p>Se a pessoa utiliza uma cadeira de banho para realizar esse hábito de vida, assinale <b>Tecnologia de Apoio</b>. Se a pessoa requer ajuda para a realização deste hábito de vida, assinale também a opção <b>Assistência de outra pessoa</b>. De forma similar, se a casa de banho da pessoa está adaptada, assinale a opção <b>Adaptação</b>.</p>							√		√					
<p><b>Entrar e sair da habitação</b></p> <p><b>Entrar e deslocar-se nos estabelecimentos comerciais na comunidade</b></p> <p>Se uma pessoa se desloca em cadeira de rodas e deseja entrar num edifício/estabelecimento mas não o consegue fazer (inexistência de rampa de acesso ou elevador), assinale <b>Não realizado</b>. Significa, assim, que o hábito de vida não é realizado devido a grandes obstáculos ou a falta de assistência.</p>				√										
<p>Se uma pessoa utiliza uma rampa de acesso para realizar esse hábito de vida, assinale a opção <b>Adaptação</b>.</p>								√						
<p><b>Usar um telefone (em casa ou num local que lhe é familiar)</b></p> <p>Se uma pessoa utiliza uma prótese ou ajuda auditiva para fazer a ligação/chamada, assinale a opção <b>Tecnologia de Apoio</b>.</p>							√							

# Exemplos de Realização de Alguns Hábitos de Vida

	Sem dificuldade	Com dificuldade	Realizado por outra pessoa	Não realizado	Não se aplica	Sem assistência	Tecnologia de apoio	Adaptação	Assistência de outra pessoa	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Mais ou menos satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
<p><b>Usar um computador</b> Se uma pessoa utiliza uma ajuda visual (sistema telescópico, suporte de folhas, ponteiro ampliado, software para a comunicação aumentativa, etc.) assinale a opção <b>Tecnologia de Apoio</b>. Se uma pessoa requer mais tempo para realizar a tarefa, assinale a opção <b>Adaptação</b>. Se a pessoa necessita de orientações ou incentivos verbais para realizar o hábito de vida, que outros da mesma idade desempenham sozinhos, assinale a opção <b>Assistência de outra pessoa</b>.</p>							✓	✓	✓					
<p><b>Comunicação escrita (escrever uma carta, mensagem, etc.)</b> Se uma pessoa demora mais tempo do que habitualmente para realizar esse hábito de vida, assinale a opção <b>Adaptação</b>.</p>								✓						

Para determinados hábitos de vida, as opções **Realizado por outra pessoa**, **Não realizado** e **Não se aplica** não devem ser assinaladas (por exemplo, dormir, andar) porque estes hábitos de vida são exclusivas de uma pessoa, sendo essenciais para a sua sobrevivência.

## Nota

Para determinados hábitos de vida apresentados neste questionário, foram colocados entre parênteses informação complementar apenas exemplificativa, mas não estão incluídas todas as actividades relacionadas com esse hábito de vida. Por outro lado, determinados hábitos de vida podem não corresponder ao estilo de vida e características da pessoa. Nestes casos, assinale a opção **Não se aplica**, desde que não haja obrigatoriedade de realizar esses hábitos de vida, e que não sejam relevantes para a pessoa.

# Nível de Satisfação

---

## Questão 2

**Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique o nível de satisfação na forma como o realiza.**

Esta segunda questão relaciona-se com a avaliação do nível de realização dos hábitos de vida da pessoa. Por favor, responda livremente com base na sua realidade e experiência diária. A avaliação refere-se à análise do respondente identificado na página seguinte (questão #7). Quando o respondente é a própria pessoa, esta questão diz respeito à análise/avaliação da forma como realiza esses hábitos de vida.

O nível de satisfação **Mais ou menos satisfeito** significa que em determinadas situações ou em certos dias está satisfeito e que em outros está insatisfeito com o nível de realização.

Cada nível de satisfação é apenas um indicador; principalmente para decidir sobre a relevância de uma intervenção na modificação de um hábito de vida.

Presentemente, este instrumento não inclui uma modalidade de integração para implementar o nível de satisfação nos valores/resultados normativos da realização dos hábitos de vida.

SPECIMEN

# Identificação da Pessoa

---

**1** Nome:

---

**2** Data de nascimento: DD MM YYYY  
/ /

---

**3** Género:  Feminio  Masculino

---

**4** Data da avaliação: DD MM YYYY  
/ /

---

**5** Como foi preenchido o questionário:

---

- Auto-administrado
- Entrevista

**6** O respondente é:

---

- A pessoa
  - Uma pessoa significativa
  - Um profissional (nome e função)
- 
- 

**7** O nível de satisfação é:

---

- Da pessoa
- De uma pessoa significativa
- Do profissional

# Questionário

**Responda às duas questões seguintes.  
(Assinale a opção apropriada.)**

**1 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique**  
A. Como é que a pessoa geralmente o realiza,  
e  
B. O tipo de assistência requerido para a sua realização.

**2 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique o nível de satisfação relativamente à forma como o realiza.**

Nota: Tenha constantemente em mente que as respostas devem reflectir a forma como a pessoa leva a cabo os seus hábitos de vida.

Questão 1					Questão 2									
A Nível de Realização (Assinalar apenas 1 opção)					B Tipo de Assistência (Assinalar 1 ou mais opções)					Nível de Satisfação (Assinalar apenas 1 opção)				
Sem dificuldade	Com dificuldade	Realizado por outra pessoa	Não realizado	Não se aplica	Sem assistência	Teenologia de apoio	Adaptação	Assistência de outra pessoa	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Mais ou menos satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	

## Nutrição

Seleccionar alimentos apropriados para as suas refeições, de acordo com os seus gostos e necessidades específicas (quantidade, tipo de alimentos)														1.1
Preparar as suas refeições (incluindo o uso de electrodomésticos de cozinha)														1.2
Comer à mesa (incluindo o uso louças, talheres e outros utensílios)														1.3.1
Comer em restaurantes (à mesa e ao balcão)														1.3.2

## Fitness (aptidão física)

Deitar-se e levantar-se na cama														2.1
Dormir (conforto, duração, continuidade, etc.)														2.2
Participar em actividades físicas para manter ou melhorar a sua aptidão física ou saúde (andar, exercício individual ou em grupo)														2.3
Participar em actividades de relaxamento ou de decompressão para garantir o seu bem-estar psicológico ou mental (ioga, meditação, desenvolvimento pessoal, xadrez, etc.)														2.4

## Cuidados Pessoais

Cuidar da sua higiene pessoal (lavar-se, pentear-se, tomar banho ou duche, etc.)														3.1
Usar a casa de banho e a sanita em sua casa														3.2.1

**Responda às duas questões seguintes.  
(Assinale a opção apropriada.)**

**1 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique**

- A. Como é que a pessoa geralmente o realiza,  
e  
B. O tipo de assistência requerido para a sua realização.

**2 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique o nível de satisfação relativamente à forma como o realiza.**

Nota: Tenha constantemente em mente que as respostas devem reflectir a forma como a pessoa leva a cabo os seus hábitos de vida.

	Questão 1					Questão 2								
	A Nível de Realização (Assinalar apenas 1 opção)					B Tipo de Assistência (Assinalar 1 ou mais opções)			Nível de Satisfação (Assinalar apenas 1 opção)					
	Sem dificuldade	Com dificuldade	Realizado por outra pessoa	Não realizado	Não se aplica	Sem assistência	Tecnologia de apoio	Adaptação	Assistência de outra pessoa	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Mais ou menos satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
Usar outras casas de banho e sanitas, para além das de sua casa														3.2.2
Vestir e despir a metade superior do seu corpo (roupas, acessórios, incluindo a escolha da roupa)														3.3.1
Vestir e despir a metade inferior do seu corpo (roupas, acessórios, incluindo a escolha da roupa)														3.3.2
Colocar, remover e fazer manutenção de equipamentos ou tecnologias de apoio (ortóteses, próteses, lentes de contacto, óculos, etc.)														3.3.3
Tomar conta da sua saúde (primeiros socorros, medicação, seguir instruções de tratamento, etc.)														3.4.1
Usar os serviços de uma clínica, hospital ou centro de reabilitação.														3.4.2
<b>Comunicação</b>														
Comunicar com outra pessoa em casa ou na comunidade (pedir ajuda, manter uma conversa, etc.)														4.1.1
Comunicar com um grupo de pessoas em casa ou na comunidade (pedir ajuda, manter uma conversa, etc.)														4.1.2
Comunicação escrita (escrever uma carta, mensagem, etc.)														4.2.1
Ler e interpretar informação escrita (jornais, livros, cartas, sinalética, etc.) Nota: Se usa óculos ou lentes de contacto para ler, assinalar Tecnologia de Apoio														4.2.2
Usar um telefone em casa ou no emprego														4.3.1
Usar um telefone público ou um telemóvel														4.3.2
Usar um computador														4.3.3
Usar um rádio, televisão ou sistema de som														4.3.4

**Responda às duas questões seguintes.  
(Assinale a opção apropriada.)**

**1 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique**

- A. Como é que a pessoa geralmente o realiza,  
e  
B. O tipo de assistência requerido para a sua realização.

**2 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique o nível de satisfação relativamente à forma como o realiza.**

Nota: Tenha constantemente em mente que as respostas devem reflectir a forma como a pessoa leva a cabo os seus hábitos de vida.

### Questão 1

### Questão 2

#### A Nível de Realização

(Assinalar apenas 1 opção)

#### B Tipo de Assistência

(Assinalar 1 ou mais opções)

#### Nível de Satisfação

(Assinalar apenas 1 opção)

Sem dificuldade	Com dificuldade	Realizado por outra pessoa	Não realizado	Não se aplica	Sem assistência	Tecnologia de apoio	Adaptação	Assistência de outra pessoa	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Mais ou menos satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
-----------------	-----------------	----------------------------	---------------	---------------	-----------------	---------------------	-----------	-----------------------------	--------------------	--------------	--------------------------	------------	------------------

### Habitação

Escolher uma habitação que vá ao encontro das suas necessidades (casa, apartamento, centro comunitário, lar)														5.1
Manter a habitação (limpeza, lavagem de roupa, pequenas reparações, etc.)														5.2.1
Manter os espaços circundantes à habitação (relva, jardim, manter os passadiços limpos, etc.)														5.2.2
Fazer arranjos na habitação (pintura, limpezas sazonais, grandes reparações, etc.)														5.2.3
Entrar e sair da habitação														5.3.1
Deslocar-se dentro da habitação														5.3.2
Usar os utensílios e equipamentos da habitação (bancas, mesas, sistemas de aquecimento, etc.)														5.3.3
Deslocar-se no espaço circundante à habitação (quintal, jardim, etc.)														5.3.4

### Mobilidade

Deslocar-se na rua e nos passeios (incluindo atravessar a rua)														6.1.1
Deslocar-se em superfícies escorregadias e irregulares (neve, gelo, relva, gravilha, etc.)														6.1.2
Conduzir um veículo														6.2.1
Andar de bicicleta (para transporte, recreação, etc.)														6.2.2
Usar transportes como passageiro (automóvel, autocarro, táxi, etc.)														6.2.3

Nota: Um transporte adaptado é uma **adaptação**.

### Responsabilidades

Reconhecer o valor do dinheiro e denominar correctamente as diferentes notas e moedas														7.1.1
Usar cheques e cartões bancários (Multibanco)														7.1.2

**Responda às duas questões seguintes.  
(Assinale a opção apropriada.)**

**1 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique**  
A. Como é que a pessoa geralmente o realiza,  
e  
B. O tipo de assistência requerido para a sua  
realização.

**2 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique o nível de satisfação relativamente à forma como o realiza.**

Nota: Tenha constantemente em mente que as respostas devem reflectir a forma como a pessoa leva a cabo os seus hábitos de vida.

	Questão 1						Questão 2								
	A Nível de Realização			B Tipo de Assistência			Nível de Satisfação								
	(Assinalar apenas 1 opção)			(Assinalar 1 ou mais opções)			(Assinalar apenas 1 opção)								
	Sem dificuldade	Com dificuldade	Realizado por outra pessoa	Não realizado	Não se aplica	Sem assistência	Tecnologia de apoio	Adaptação	Assistência de outra pessoa	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Mais ou menos satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	
Fazer compras (escolher produtos, modos de pagamentos, compras pelo telefone, etc.)															7.1.3
Planear o orçamento e responder às obrigações (gastos, poupanças, pagamento de contas, etc.)															7.1.4
Assumir as responsabilidades relativamente aos outros e à sociedade (respeitar os direitos e a propriedade dos outros, votar, obedecer à lei, etc.)															7.2
Assumir as responsabilidades pessoais e familiares															7.3.1
Assegurar a educação dos filhos															7.3.2
Tomar conta dos filhos (saúde, alimentação, vestuário, etc.)															7.3.3
<b>Relações Interpessoais</b>															
Manter uma relação próxima com a/o companheira/o, namorada/o ou cônjuge															8.1
Manter uma relação próxima com os filhos															8.2.1
Manter uma relação próxima com os pais															8.2.2
Manter uma relação próxima com outros membros da família (irmãos, tios, etc.)															8.2.3
Manter amizades															8.2.4
Manter relações sociais com vizinhos, colegas de trabalho, de escola ou de actividades de lazer, etc.															8.2.5
Ter um relacionamento sexual (saudável, apropriado, sexo seguro)															8.3
<b>Vida Comunidade</b>															
Chegar a edifícios públicos na comunidade (governamentais, financeiros, judiciais, postais, etc.)															9.1

**Responda às duas questões seguintes.  
(Assinale a opção apropriada.)**

**1 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique**

- A. Como é que a pessoa geralmente o realiza,  
e  
B. O tipo de assistência requerido para a sua realização.

**2 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique o nível de satisfação relativamente à forma como o realiza.**

Nota: Tenha constantemente em mente que as respostas devem reflectir a forma como a pessoa leva a cabo os seus hábitos de vida.

	Questão 1						Questão 2							
	A Nível de Realização (Assinalar apenas 1 opção)			B Tipo de Assistência (Assinalar 1 ou mais opções)			Nível de Satisfação (Assinalar apenas 1 opção)							
	Sem dificuldade	Com dificuldade	Realizado por outra pessoa	Não realizado	Não se aplica	Sem assistência	Tecnologia de apoio	Adaptação	Assistência de outra pessoa	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Mais ou menos satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
Entrar e deslocar-se dentro de edifícios públicos na comunidade (governamentais, financeiros, judiciais, postais, etc.)														9.1.2__
Usar os serviços públicos na comunidade (governamentais, financeiros, judiciais, postais, etc.)														9.1.3__
Chegar a estabelecimentos comerciais na comunidade (supermercados, centros comerciais, lojas de conveniência, etc.)														9.1.4__
Entrar e deslocar-se dentro de estabelecimentos comerciais na comunidade (supermercados, centros comerciais, lojas de conveniência, etc.)														9.1.5__
Usar os estabelecimentos comerciais próximos da habitação (supermercados, centros comerciais, etc.)														9.1.6__
Participar em grupos sociais ou da comunidade (clubes, voluntariado, religiosos, etc.)														9.2.1__
Participar em actividades religiosas e espirituais														9.2.2__
<b>Educação</b>														
Participar em actividades escolares ou de formação profissional (cursos, trabalho de casa, actividades extracurriculares, etc.)														10.1__
Frequentar um curso (escola profissional, politécnico, universidade, etc.)														10.2__
<b>Emprego</b>														
Escolher uma carreira ou profissão														11.1__
Procurar emprego														11.2__
Manter um trabalho remunerado Nota: Se actualmente não estiver a trabalhar, mas desejasse fazê-lo, assinale a opção <b>Não realizado</b>														11.3.1__
Participar em actividades não remuneradas (voluntariado)														11.3.2__

**Responda às duas questões seguintes.  
(Assinale a opção apropriada.)**

**1 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique**

- A. Como é que a pessoa geralmente o realiza,  
e  
B. O tipo de assistência requerido para a sua realização.

**2 Para cada um dos seguintes hábitos de vida, indique o nível de satisfação relativamente à forma como o realiza.**

Nota: Tenha constantemente em mente que as respostas devem reflectir a forma como a pessoa leva a cabo os seus hábitos de vida.

	Questão 1						Questão 2							
	A Nível de Realização (Assinalar apenas 1 opção)			B Tipo de Assistência (Assinalar 1 ou mais opções)			Nível de Satisfação (Assinalar apenas 1 opção)							
	Sem dificuldade	Com dificuldade	Realizado por outra pessoa	Não realizado	Não se aplica	Sem assistência	Tecnologia de apoio	Adaptação	Assistência de outra pessoa	Muito insatisfeito	Insatisfeito	Mais ou menos satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
Chegar ao seu principal local de ocupação (trabalho, escola, etc.)														11.4.1__
Entrar e deslocar-se no seu principal local de ocupação (trabalho, escola, etc.)														11.4.2__
Usar os serviços no seu principal local de ocupação (trabalho, escola), incluindo o bar, cafeteria, refeitório, serviços de pessoal, escolares/académicos, etc.														11.4.3__
Levar a cabo tarefas familiares ou domésticas como actividade principal														11.4.4__
<b>Recreação</b>														
Participar em actividades desportivas ou recreativas (andar, desportos, jogos, etc.)														12.1__
Participar em actividades artísticas, culturais e artesanais (música, dança, trabalhos manuais, etc.)														12.2.1__
Assistir a eventos desportivos (futebol, etc.)														12.2.2__
Participar em actividades artísticas ou culturais (concertos, cinema, teatro, etc.)														12.2.3__
Participar em actividades turísticas (viagens, visitar locais históricos e espaços verdes, acampar, etc.)														12.2.4__
Participar em actividades ao ar livre (caminhadas, acampar, etc.)														12.2.5__
Usar os serviços recreativos próximos da habitação (biblioteca, centro cultural e recreativo, clube, etc.)														12.2.6__



# Sumário dos Resultados

**SPECIMEN**

<b>Escala de Realização dos Hábitos de Vida</b>		
<b>Pontuação</b>	<b>Nível de Dificuldade</b>	<b>Tipo de Assistência</b>
<b>9</b>	Sem dificuldade	Sem assistência
<b>8</b>	Sem dificuldade	Tecnologia de Apoio (ou adaptação)
<b>7</b>	Com dificuldade	Sem assistência
<b>6</b>	Com dificuldade	Tecnologia de Apoio (ou adaptação)
<b>5</b>	Sem dificuldade	Assistência de uma pessoa
<b>4</b>	Sem dificuldade	Tecnologia de Apoio (ou adaptação) e Assistência de uma
<b>3</b>	Com dificuldade	pessoa
<b>2</b>	Com dificuldade	Assistência de uma pessoa
<b>1</b>	Realizado por outra	Tecnologia de Apoio (ou adaptação) e Assistência de uma
<b>0</b>	pessoa	pessoa
<b>N/A</b>	Não realizado Não se aplica	

**Fórmula: Cálculo do Nível de Realização (Pontuação Ponderada)**  
**( $\Sigma$  Pontuações X 10)  $\div$  (Número de Hábitos de Vida Aplicáveis X 9)**

<b>Exemplo: Cálculo do Nível de Realização</b> (Avaliação dos Hábitos de Vida LIFE-H Versão reduzida 3.1)					
<b>Cálculo das Pontuações</b>			<b>Exemplo</b>		
Categories	Número de Hábitos de Vida Aplicáveis	Pontuação (amplitude)	Número de Hábitos de Vida Aplicáveis	Pontuação bruta	Pontuação Ponderada (0-10)
Nutrição	4	0-36	4	26	7,2
Fitness (Aptidão Física)	4	0-36	4	15	4,2
Cuidados Pessoais	8	0-72	8	36	5
Comunicação	8	0-72	8	60	8,3
Habitação	8	0-72	8	48	6,7
Mobilidade	5	0-45	4	24	6,7
Responsabilidades	8	0-72	7	28	4,4
Relações Interpessoais	7	0-63	7	50	7,9
Vida Comunitária	8	0-72	8	42	5,8
Educação	2	0-18	2	16	8,9
Emprego	8	0-72	8	55	7,6
Recreação	7	0-63	7	43	6,8
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>0-693</b>	<b>75</b>	<b>443</b>	<b>6,6 / 10</b>

<b>Categorias dos Hábitos de Vida</b>	<b>Nível de Realização</b>
Nutrição	7,2
Fitness (Aptidão Física)	4,2
Cuidados Pessoais	5
Comunicação	8,3
Habitação	6,7
Mobilidade	6,7
Responsabilidades	4,4
Relações Interpessoais	7,9
Vida Comunitária	5,8
Educação	8,9
Emprego	7,6
Recreação	6,8