

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

Para avaliação da qualidade de vida em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente

As perguntas a seguir são sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida nas últimas duas semanas.

1 - Como você avaliaria sua qualidade de vida?

- Muito ruim
 - Ruim
 - Nem ruim nem boa
 - Boa
 - Muito boa
-

2 - Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?

- Muito insatisfeito
 - Insatisfeito
 - Nem satisfeito nem insatisfeito
 - Satisfeito
 - Muito satisfeito
-

3 - Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que precisa?

- Nada
 - Muito pouco
 - Mais ou menos
 - Bastante
 - Extremamente
-

4 - O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

- Nada
- Muito pouco
- Mais ou menos
- Bastante
- Extremamente

5 - Quão bem você é capaz de aproveitar a vida?

- Nada
 - Muito pouco
 - Mais ou menos
 - Bastante
 - Extremamente
-

6 - Em que medida você acha que sua vida tem sentido?

- Nada
 - Muito pouco
 - Mais ou menos
 - Bastante
 - Completamente
-

7 - O quanto você é capaz de se concentrar?

- Nada
 - Muito pouco
 - Mais ou menos
 - Bastante
 - Completamente
-

8 - Quão seguro(a) você se sente na sua vida diária?

- Nada seguro
 - Pouco seguro
 - Moderadamente seguro
 - Seguro
 - Muito seguro
-

9 - Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, poluição, barulho, atrativos)?

- Muito ruim
- Ruim
- Nem ruim nem bom
- Bom
- Muito bom

10 - Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?

- Nada
 - Muito pouco
 - Mais ou menos
 - Bastante
 - Completamente
-

11 - Você é capaz de aceitar sua aparência física?

- Nada
 - Muito pouco
 - Mais ou menos
 - Bastante
 - Completamente
-

12 - Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

- Nada
 - Muito pouco
 - Mais ou menos
 - Bastante
 - Completamente
-

13 - Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?

- Nada disponíveis
 - Pouco disponíveis
 - Moderadamente disponíveis
 - Bastante disponíveis
 - Completamente disponíveis
-

14 - Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?

- Nenhuma
- Muito poucas
- Mais ou menos
- Bastante
- Muitas

15 - Quão bem você é capaz de se locomover?

- Não sou capaz
 - Pouco capaz
 - Moderadamente capaz
 - Bastante capaz
 - Totalmente capaz
-

16 - Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?

- Muito insatisfeito(a)
 - Insatisfeito(a)
 - Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)
 - Satisfeito(a)
 - Muito satisfeito(a)
-

17 - Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

- Muito insatisfeito(a)
 - Insatisfeito(a)
 - Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)
 - Satisfeito(a)
 - Muito satisfeito(a)
-

18 - Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de trabalho?

- Muito insatisfeito(a)
 - Insatisfeito(a)
 - Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)
 - Satisfeito(a)
 - Muito satisfeito(a)
-

19 - Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo(a)?

- Muito insatisfeito(a)
- Insatisfeito(a)
- Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)
- Satisfeito(a)
- Muito satisfeito(a)

20 - Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

- Muito insatisfeito(a)
 - Insatisfeito(a)
 - Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)
 - Satisfeito(a)
 - Muito satisfeito(a)
-

21 - Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?

- Muito insatisfeito(a)
 - Insatisfeito(a)
 - Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)
 - Satisfeito(a)
 - Muito satisfeito(a)
-

22 - Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

- Muito insatisfeito(a)
 - Insatisfeito(a)
 - Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)
 - Satisfeito(a)
 - Muito satisfeito(a)
-

23 - Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

- Muito insatisfeito(a)
 - Insatisfeito(a)
 - Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)
 - Satisfeito(a)
 - Muito satisfeito(a)
-

24 - Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?

- Muito insatisfeito(a)
- Insatisfeito(a)
- Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)
- Satisfeito(a)
- Muito satisfeito(a)

25 - Quanto satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?

- Muito insatisfeito(a)
 - Insatisfeito(a)
 - Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a)
 - Satisfeito(a)
 - Muito satisfeito(a)
-

26 - Com que frequência você tem sentimentos negativos como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

Bibliografia:

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

Autores: The WHOQOL Group

Referência original: WHOQOL Group. *Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment*. Psychol Med. 1998;28(3):551–558.

Versão brasileira validada: Fleck MPA et al. *Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida 'WHOQOL-bref'*. Rev Saude Publica. 2000;34(2):178–183.