

# VES-13

## 1. Idade \_\_\_\_\_

Pontuação: 1 ponto para idades entre 75-84 anos  
3 pontos para idades  $\geq$  85 anos

## 2. Em geral, comparando com outras pessoas da mesma idade, diria que a sua saúde é:

- Má
- Razoável
- Boa
- Muito boa
- Excelente

Pontuação: 1 ponto para má ou razoável

## 3. Que dificuldade tem, em média, com as seguintes actividades físicas:

	Nenhuma dificuldade	Pouca dificuldade	Alguma dificuldade	Muita dificuldade	Incapaz de fazer
a. Abaixar-se, agachar-se ou ajoelhar-se? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> *	<input type="checkbox"/> *
b. Levantar ou carregar objectos com peso de cerca de 5 kg?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> *	<input type="checkbox"/> *
c. Levantar os braços ou chegar a objectos acima do nível do ombro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> *	<input type="checkbox"/> *
d. Escrever, agarrar ou manusear pequenos objectos? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> *	<input type="checkbox"/> *
e. Andar 400 metros? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> *	<input type="checkbox"/> *
f. Realizar tarefas domésticas pesadas? (pense em tarefas do género de esfregar o chão, lavar janelas ou carregar lenha) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> *	<input type="checkbox"/> *

Pontuação: 1 ponto para cada resposta, de 3a. a 3f. com \*  
No máximo de 2 pontos

#### 4. Por causa da sua saúde ou condição física, tem alguma dificuldade em:

a. Fazer compras de objectos para uso pessoal? (como higiene pessoal ou medicamentos)

<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> → Precisa de ajuda com as compras?	→	<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> *	<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>
<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>			
<input type="checkbox"/> <b>NÃO O FAÇO</b> → Por motivos de saúde?	→	<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> *	<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>

b. Lidar com dinheiro? (como manter o controlo das despesas ou o pagamento das contas)

<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> → Precisa de ajuda para lidar com o seu dinheiro?	→	<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> *	<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>
<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>			
<input type="checkbox"/> <b>NÃO O FAÇO</b> → Por motivos de saúde?	→	<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> *	<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>

c. Caminhar dentro de casa? (PODE USAR BENGALA OU ANDARILHO)

<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> → Precisa de outra ajuda para caminhar? (além da bengala ou andarilho)	→	<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> *	<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>
<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>			
<input type="checkbox"/> <b>NÃO O FAÇO</b> → Por motivos de saúde?	→	<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> *	<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>

d. Fazer tarefas domésticas leves? (pense em tarefas como lavar a louça, arrumar ou fazer a cama)

<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> → Precisa de ajuda com as tarefas domésticas leves?	→	<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> *	<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>
<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>			
<input type="checkbox"/> <b>NÃO O FAÇO</b> → Por motivos de saúde?	→	<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> *	<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>

e. Tomar banho?

<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> → Precisa de ajuda para tomar banho?	→	<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> *	<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>
<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>			
<input type="checkbox"/> <b>NÃO O FAÇO</b> → Por motivos de saúde?	→	<input type="checkbox"/> <b>SIM</b> *	<input type="checkbox"/> <b>NÃO</b>

Pontuação: 4 pontos por um ou mais \* nas perguntas 4a. a 4e.