

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**

**Escola de Enfermagem**

**Sirlene Maria de Melo**

**PROCESSOS DE TRANSFORMAÇÃO DOS CONCEITOS  
RELACIONADOS À MENSURAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA  
NO TRABALHO**

**Belo Horizonte**

**2012**

**Sirlene Maria de Melo**

**PROCESSOS DE TRANSFORMAÇÃO DOS CONCEITOS  
RELACIONADOS À MENSURAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA  
NO TRABALHO**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Minas Gerais como parte das exigências do curso de Pós Graduação para obtenção do Título de Especialista em Enfermagem do Trabalho.  
Orientadora: Prof. Adelaide De Mattia Rocha

**Belo Horizonte**

**2012**

Dedico este trabalho à minha família que sempre me apoiou e me ajudou a vencer essa importante etapa em minha vida.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus, fortaleza eterna de sabedoria e paz, a minha família, em especial minha mãe e a todas as pessoas que me auxiliaram para a concretização deste sonho, incluindo a coordenadora do curso Pós-graduação em Enfermagem do Trabalho e minha orientadora Adelaide De Mattia Rocha.

## **Título - Processos de transformação dos conceitos relacionados à mensuração da qualidade de vida no trabalho**

**Adelaide De Mattia Rocha – orientadora**

**Sirlene Maria de Melo – pós graduanda**

**Introdução** O conceito de qualidade de vida no trabalho vem mudando ao longo do tempo. O trabalho pode ser gerador de sofrimento e de prazer. Busca-se mensurar a qualidade de vida no trabalho através de vários instrumentos desenvolvidos para esta finalidade. Entre os instrumentos mais utilizados estão os questionários *Medical Out come Study Short-Form 36 Health Survey (SF-36)*, *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-100)* e *WHOQOL-Bref*.

**Objetivo-**Descrever ao longo da história os processos de transformação do conceito da Qualidade de Vida no Trabalho no sentido de mensurá-la. **Metodologia-** Este trabalho é uma revisão de literatura sobre os processos de transformação dos conceitos sobre Qualidade de Vida no Trabalho e sua aplicação com a finalidade de mensurá-la. Foram utilizadas duas escalas já validadas e traduzidas para o Português. Utilizando qualquer uma delas, passou-se a estudar como seria a sua aplicação excluindo a população em geral e considerando apenas trabalhadores no seu processo de trabalho. Buscou-se ora avaliar, ora desprender-se da realidade fora do ambiente de trabalho, no sentido de compreender a QVT em seus aspectos relacionados à tarefa e/ou ocupação.

**Conclusão-**Foi possível verificar que a experiência individual de crenças e valores de cada pessoa, interfere diretamente na satisfação no trabalho, atuando de forma positiva quando são boas e de forma negativa quando são ruins. Mesurar a QV é um processo complexo, uma vez que, as características inerentes ao termo são subjetivas com características multidimensionais. O foco principal para avaliação do trabalhador ou grupo de trabalhadores pode ser representado de forma geral em aspectos físicos (aptidão física, dor, uso de medicamentos, vida cotidiana, sono, repouso) e aspectos mentais (vitalidade, relacionamento social, limite emocional, sentimentos diante da vida, concentração, memória). A qualidade de vida no trabalho busca integrar o trabalhador ao seu ambiente de trabalho com o objetivo de manter um equilíbrio entre sua vida profissional e pessoal.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Objetivo Geral .....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Objetivo Específico .....</b>	<b>11</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>12</b>
<b>4 DESENVOLVIMENTO .....</b>	<b>13</b>
<b>4.1 Descrição dos processos de transformação no ambiente de trabalho em busca da Qualidade de Vida .....</b>	<b>13</b>
<b>4.2 Processos de avaliação da QV e QVT .....</b>	<b>15</b>
<b>4.3 Análise dos aspectos dos instrumentos utilizados para avaliar QV que possam indicar ou dar visibilidade às alterações da QVT no processo de trabalho .....</b>	<b>17</b>
<b>4.4 Aspectos relevantes utilizados para mensurar a QVT .....</b>	<b>21</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>24</b>
<b>ANEXO A – VERSÃO BRASILEIRA DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA – SF 36 .....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXO B – VERSÃO EM PORTUGUÊS DO WHOQOL – 100 .....</b>	<b>32</b>
<b>ANEXO C – VERSÃO EM PORTUGUÊS DO WHOQOL Breaif .....</b>	<b>46</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida (QV) sempre foi objeto de estudo e preocupação da raça humana, tendo como base o bem estar físico e mental.

Para garantir as condições de sobrevivência o ser humano tem utilizado ao longo de sua história, a inteligência e sua capacidade de projetar o futuro para garantir alimento e abrigo, entre outras necessidades.

Nessa perspectiva a execução do trabalho tem assumido papel importante no processo de sobrevivência do ser humano.

Entretanto, o trabalho exige esforço físico e mental de quem o realiza e tem sido objeto de discussões filosóficas e operacionais frente às mudanças nos modos de vida das sociedades humanas durante os séculos.

O esforço nem sempre depende da vontade ou interesse desse trabalho principalmente na sociedade capitalista que utiliza a força de trabalho de muitos trabalhadores com benefícios financeiros para poucos, no caso o detentor do capital.

Esse fato gera processos de sofrimento e insatisfação no trabalho pela supressão em muitos casos da autonomia e criatividade do trabalhador frente ao processo de trabalho.

Os ensinamentos de Euclides (300 a.C.) de Alexandria sobre os princípios da geometria foram base de inspiração para a melhoria dos métodos de trabalhos dos agricultores que cultivavam as margens do Rio Nilo, assim como a Lei das Alavancas, de Arquimedes, formulada em 287 a.C., que favoreceu a diminuição do esforço físico de muitos trabalhadores.

A expressão Qualidade de Vida possui raízes em duas culturas: oriental e ocidental. Na antiga filosofia chinesa, sua presença é notada, na arte, literatura, filosofia e medicina tradicional, assim como, nas forças positivas e negativas representadas pelas definições de Yin e Yang, onde o equilíbrio representa boa QV. Do ponto de vista ocidental, através da visão aristotélica, QV é descrita como felicidade, algo como sentir-se completo e realizado, ou seja, com boa Qualidade de Vida (REVISTA BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA, 2011).

A expressão Qualidade de Vida foi utilizada pela primeira vez por Lyndon Johnson, em 1964, associando-a a economia. Neste ano, iniciando o seu mandato como presidente dos Estados Unidos, afirmou que os objetivos da economia não podiam ser medidos através do balanço dos bancos, mas através da qualidade de vida

que proporcionam às pessoas. Em 1976, Augus Cmpbell definia qualidade de vida como: “... *uma vaga e etérea entidade, algo sobre a qual muita gente fala, mas que ninguém sabe claramente o que é*” (LANDEIRO et al., 2011).

Existem indícios de que o termo QV surgiu pela primeira vez, por volta de 1930 na literatura médica, de acordo com estudos que objetivavam a sua definição e faziam referência à avaliação do termo QV.

No Brasil esse conceito começou a ser utilizado a partir de 1970, primeiramente vinculado às práticas dos serviços de saúde e após a consolidação da Constituição de 1988 e com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS) o termo QV passou a ser direcionado aos pacientes (LANDEIRO et al., 2011).

Entretanto, foi na década de 90, final do século XX, que o termo QV passou a fazer parte dos discursos informais entre as pessoas e a mídia em geral. Foi nesta época que a Organização Mundial da Saúde (OMS) reuniu especialistas sobre saúde e qualidade de vida, de várias partes do mundo, com a finalidade de formar um grupo de estudos sobre QV, a fim de aumentar o conhecimento científico, desenvolver e validar instrumentos de avaliação da QV.

A OMS definiu QV em 1995, de acordo com seu grupo de estudos (THE WHOQOL GROUP) composto por especialistas de várias partes do mundo, como *uma percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, padrões, preocupações e expectativas*.

O Ministério da Saúde (MS) afirma que saúde é qualidade de vida e, portanto, encontra-se vinculada aos direitos humanos, ao direito ao trabalho, à moradia, à educação, à alimentação e ao lazer.

Qualidade de Vida compreende várias esferas entre estas se destacam:

**A esfera Biológica:** refere-se a características físicas, como metabolismo ou vulnerabilidade da saúde herdada ou adquirida ao longo da vida, sofrendo ainda alterações de acordo com o sono, alimentação, atividade física, momentos de repouso, estilo de vida.

**A esfera Psicológica:** envolve características que formam a personalidade de cada pessoa, fazendo parte deste os processos afetivos, emocionais de raciocínio, influenciado por religiosidade, espiritualidade, fragilidade, necessidades.

**A esfera Social:** relaciona os aspectos culturais do indivíduo, com seus valores, suas crenças, os papéis desempenhados no trabalho e perante a família.



O termo qualidade de vida passou a ser associado à melhora do padrão de vida, ligado sobretudo a bens materiais. Depois, passou a incorporar sensação de bem estar, realização pessoal, qualidade dos relacionamentos, educação, estilo de vida, saúde, lazer, enfim aspectos psicológicos, físicos, sociais, ergonômicos. Portanto, podemos considerar que o conceito de qualidade de vida abrange e inclui aspectos objetivos e subjetivos (JATENE et al., 2010).

Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) pode ser definida como um conjunto de ações de uma empresa com o objetivo de implantar melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas, e estruturais no ambiente de trabalho (LIMONGI FRANÇA et al., 2002).

Por outro lado pode ser considerada como a busca de ações para preservar a integridade física, mental e social do ser humano. A construção da Qualidade de Vida inicia-se a partir do momento em que a empresa e seus funcionários são vistos como um todo (LEITE, FERREIRA E MENDES, 2009).

Com a evolução do conhecimento sobre esse tema o conceito de QVT tem sofrido modificações, e pode ser caracterizado no tempo conforme Leite, Ferreira e Mendes (2009):

\*1959 a 1972: como uma variável, a reação do indivíduo ao trabalho. Buscavam-se formas de melhorar a qualidade de vida no trabalho

\*1969 a 1974: como uma abordagem, o foco era o indivíduo antes do resultado. Melhorias para o empregado e para a direção era o objetivo

\*1972 a 1975: como um método, abordagens, técnicas, métodos eram implantados a fim de tornar o ambiente de trabalho mais satisfatório e conseqüentemente mais produtivo

\*1975 a 1980: como um movimento, a relação trabalhadores X organização e a ideologia sobre a natureza do trabalho foram marcantes

\*1979 a 1982: como panaceia, a competição estrangeira, baixas taxas de produtividade, problemas de qualidade e organizacionais prevaleceram.

A Qualidade de Vida no Trabalho incorpora outros aspectos com a contribuição de vários campos científicos (VASCONCELOS, 2001).

**Ecologia:** o ser humano é visto com parte integrante e responsável pela preservação do sistema dos seres vivos e do que é oferecido pela natureza

**Psicologia:** aliada a Filosofia demonstra a influencia das atitudes internas e perspectivas de vida de cada indivíduo no seu trabalho

**Ergonomia:** as condições de trabalho ligadas ao indivíduo são objetos de estudo, busca-se o conforto para melhor desempenho das tarefas

**Economia:** a sociedade deve responsabilizar-se pelo consumo e distribuição de bens com responsabilidade e equilíbrio

**Sociologia:** a dimensão simbólica do que é construído e compartilhado é resgatada

**Administração:** objetiva aumentar a capacidade de adquirir recursos para atingir resultados

**Engenharia:** cria formas de produção, armazenamento de materiais, controle de processos através do uso de tecnologias

**Saúde:** aborda o indivíduo com um todo: física, mental e socialmente atuando não só através do controle de doenças, possibilitando avanços e maior expectativa de vida.

O trabalho tanto pode ser gerador de sofrimento como de prazer. Na atualidade, de acordo com Tolfo et al., (2009), é possível o trabalho ser realizado nas organizações por meio de estruturas formais e informais e ser fonte capaz de interferir na construção do autoconceito e de conservação da autoestima dos indivíduos que o realizam, ou no caso de condições precárias de trabalho operar exatamente o contrário levando ao sofrimento e alienação da pessoa.

Assim, torna-se importante identificar os aspectos relevantes utilizados ao longo do tempo para mensurar a qualidade de vida no trabalho.

Há que se destacarem os aspectos qualitativos inerentes ao objeto de estudo, no caso a QVT e os esforços dos pesquisadores em nível mundial no sentido de se conseguir uma escala quantitativa capaz de fazer aproximações sucessivas da realidade do processo de trabalho como fonte de prazer ou sofrimento humano.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Descrever ao longo da história os processos de transformação dos conceitos relacionados à mensuração da Qualidade de Vida no Trabalho.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Caracterizar a origem e evolução da QVT e os processos de transformação desta.
- Descrever as transformações no ambiente de trabalho em busca da qualidade de vida.
- Identificar nos instrumentos validados utilizados para avaliar a Qualidade de Vida (WHOQOL-100, WHOQOL-bref, SF-36), quais aspectos podem dar visibilidade às alterações na Qualidade de Vida do Trabalhador em seu processo de trabalho.
- Identificar os aspectos relevantes utilizados para mensurar QVT.

### **3 METODOLOGIA**

Este trabalho é uma revisão de literatura sobre os processos de transformação dos conceitos sobre Qualidade de Vida no Trabalho e sua aplicação com a finalidade de mensurá-la.

Foram utilizadas as escalas já validadas em todos os níveis e traduzidas para o Português. Utilizando qualquer uma delas, passou-se a estudar como seria a sua aplicação excluindo a população em geral e considerando apenas trabalhadores no seu processo de trabalho.

Buscou-se ora avaliar, ora desprender-se da realidade fora do ambiente de trabalho, no sentido de compreender a QVT em seus aspectos relacionados à tarefa e/ou ocupação.

Ao fazer o levantamento bibliográfico e seleção de artigos das publicações foi utilizado o descritor qualidade de vida.

## **4 DESENVOLVIMENTO**

### **4.1 Descrição dos processos de transformação no ambiente de trabalho em busca da Qualidade de Vida**

Oportunidade de progresso e segurança no emprego: exprimem-se no desenvolvimento pessoal, da carreira, na sensação de segurança no emprego e na remuneração.

Integração social na organização: propicia um ambiente saudável, sem preconceitos, democrático, possibilita ascensão de carreira, união e diálogo aberto.

Leis e normas sociais: normas claras, direito à privacidade e à liberdade de expressão de ideias, baseado na integração social dentro da organização.

Trabalho e vida privada: a vida familiar do empregado e o tempo destinado ao descanso não podem sofrer interferência do trabalho.

Significado social da atividade do empregado: a atuação social dentro da empresa tem aspecto significativo para os empregados, dentro desta e para si próprio.

Desde o início do século, o estudo sobre o aumento da produtividade são decorrente de diversos fatores, mas foi a partir dos anos de 1960 que os indicadores referentes às necessidades e os desejos pessoais ganharam ênfase. Tal fato se deu mediante o desafio de produtividade enfrentado pelas organizações em busca de competitividade, onde se incluía responsabilidade social da empresa como fator de avaliação da produtividade. Aconteceu assim, uma mudança de postura das organizações, que passaram a conceituar QVT tão importante quanto às atualizações tecnológicas (LIMONGI FRANÇA et al., 2002).

O período entre 1964 e 1979 foi marcado pela primeira fase onde se discutiu qualidade de vida no trabalho. Foi um período em que grande número de pesquisadores, acadêmicos, líderes sindicais e representantes do governo, iniciaram um processo baseado na relação entre os efeitos das atividades profissionais sobre a saúde, o bem estar das pessoas e sua satisfação no trabalho (NADLER E LAWIER, 1983).

Estas características se mantiveram até meados de 1970, uma vez que, nos EUA as atenções se voltaram para problemas como inflação e custos de energia, o que ocasionou uma baixa no assunto QVT. A partir de 1979 o interesse retornou estimulado pela competição internacional. Até meados de 1980 surgiram uma enorme

quantidade de projetos americanos direcionados para QVT (NADLER E LAWIER, 1983).

O termo e o conceito de Qualidade de Vida surgiram com o crescimento e o desenvolvimento econômico ocorrido após a Segunda Guerra Mundial, embora alguns estudos apresentem indícios de termo na década de 30. No Brasil, a aplicação desse conceito iniciou-se a partir dos anos 70, no início vinculado às práticas dos serviços de saúde e após a Constituição de 1988 e a criação do SUS, o enfoque sobre QV passou a ser dirigido aos pacientes, principalmente para os usuários do Sistema Único de Saúde (LANDEIRO et. al., 2011).

QVT foi definida como uma evolução no tempo e com as diferentes pessoas que o utilizam, isto é, como uma forma de pensar sobre as pessoas, o trabalho e as organizações. Assim poderiam ser definidas:

- a preocupação com o impacto do trabalho sobre as pessoas e sobre a efetividade organizacional
- a ideia de participação na tomada de soluções e resolução de problemas (NADLER E LAWIER, 1983).

Todas as dimensões da saúde passam a ser analisadas considerando que, quanto mais saudável está o indivíduo, mais apto ele está para o exercício de uma função. Vários fatores podem interferir na capacidade para o trabalho: ambiente físico, relacionamento interpessoal, a organização, salário, etc.; isso tudo pode influenciar o desempenho de um trabalhador e ainda afetar sua vida dentro e fora do ambiente de trabalho (TOLFO et al., 2009).

As transformações ocorridas no contexto do trabalho, principalmente nos últimos trinta anos, têm reflexos na cultura organizacional, na gestão de pessoas e na identidade dos trabalhadores. As mudanças sociais, econômicas, tecnológicas e geopolíticas fizeram com que várias organizações agregassem culturas e valores como competitividade, produtividade, qualidade e rentabilidade (TOLFO et al., 2009).

De acordo com Tolfo et al., (2009), considerando as relações existentes entre cultura, qualidade de vida e a construção da identidade pessoal e ocupacional do trabalhador, pode-se observar que as culturas das organizações se expressam na atribuição de significados compartilhados pelos próprios integrantes da instituição.

De acordo com Mendes, Ferreira e Leite (2009), a ideia de qualidade de vida nas organizações, assume um papel amplamente difundido como instrumento de gestão de pessoas, muitas vezes com o objetivo da aplicação da ideia de Qualidade de

Vida no Trabalho como ferramenta de produtividade de quem trabalha. A atuação em QVT vem sendo fundamentada por vários enfoques teóricos e metodológicos, com contribuições importantes de estudiosos pertencentes a vários campos científicos. Dentre todas as concepções, a da Administração é uma das mais utilizadas nas organizações, baseando-se em teorias centradas nas pessoas diretamente voltadas para a Psicologia Organizacional. Na maioria das vezes essa concepção é influenciada pelas políticas e programas de qualidade total, certificações e outros métodos com objetivo final na satisfação do cliente, exigindo ainda mais dos trabalhadores.

A QVT é resultante de ações individuais e em grupo nas organizações, com vistas ao alcance de um contexto de produção de bens e serviços no qual as condições, a organização, as relações sociais de trabalho contribuem para o bem estar dos trabalhadores. Por condições de trabalho, entende-se o ambiente físico como espaço, luz, som, temperatura, ferramentas, máquinas, documentação, mobiliário; o suporte organizacional como informações, tecnologias e a política de remuneração, benefícios. (MENDES et al., 2009).

As empresas enfatizam o trabalhador como peça fundamental para o desenvolvimento organizacional. O trabalhador deve ser analisado como um todo e estar ciente de sua importância para a empresa no cumprimento de seus deveres. As empresas estão investindo em programas de gestão participativa como meio de melhorar a qualidade de vida no trabalho, acreditando que pessoas motivadas, equipes comprometidas com o resultado, ambiente propício para a criatividade, bem estar e principalmente a satisfação do empregado, são fatores que irão garantir o sucesso da organização atualmente (PILLATI E FRANÇA, 2008).

#### **4.2 Processos de avaliação da QV E QVT**

No Brasil, foram aprovadas através da Portaria N°3.214 de 08 de junho de 1978, as Normas Regulamentadoras também conhecidas como NRs. Estas normas regulamentam e fornecem informações sobre procedimentos obrigatórios relacionados à segurança e medicina do trabalho. São elaboradas e modificadas por comissões tripartites específicas compostas por representantes do governo, empregadores e empregados. Todas as empresas brasileiras regidas pela Consolidação das Leis de Trabalho (CLT) devem obrigatoriamente seguir as normas regulamentadoras (MTE).

O interesse crescente pela avaliação da QV é facilmente identificado quando se fala em saúde coletiva e políticas públicas. Desta forma, informações sobre QV têm sido incluídas como indicadores para avaliar a eficácia, eficiência e impacto de determinados tratamentos para grupos de pessoas portadoras de diversos agravos, comparar procedimentos, (ZANNON et al., 2004).

Conforme apresentado por Dantas et al.,(2003), estas informações são utilizadas também para avaliar custos e benefícios dos serviços prestados, aprovar e definir tratamentos, definir estratégias na área da saúde e monitorar a manutenção da qualidade de vida dos pacientes.

De acordo com Dantas et al.,(2003), existem duas formas de mesurar a QV, através de instrumentos genéricos e instrumentos específicos. Os dois instrumentos fornecem informações distintas eles podem ser aplicados simultaneamente. Os instrumentos genéricos abordam o perfil de saúde ou não, procuram englobar todos os aspectos importantes relacionados à saúde e demonstram o impacto de uma doença sobre o indivíduo. Estes instrumentos podem ser usados para avaliar pessoas da população em geral ou de grupos específicos, como portadores de doenças crônicas. Desta forma, permitem comparar a QV de indivíduos saudáveis com doentes ou de portadores da mesma doença, vivendo em contextos sociais e culturais distintos.

Os instrumentos específicos, conforme menciona Dantas et al. (2003), podem identificar particularidades da QV em determinadas situações. Estes instrumentos avaliam de forma individual e especificam determinados aspectos de QV como a função física, sexual, a fadiga, o sono, entre outros. Por possuírem um número reduzido de itens e amostras insuficientes, este instrumento apresenta dificuldade de compreensão do fenômeno e dificuldade de validar as características psicométricas do instrumento.

Qualidade de vida pode se transformar em uma medida que tem sido muito utilizada por clínicos, economistas, administradores e políticos. Para medir diretamente a saúde das pessoas, vários instrumentos são desenvolvidos e testados. O interesse pela mensuração da QV é recente, trata-se de uma importante medida de impacto a saúde, seja nas práticas assistenciais, nas políticas públicas, na prevenção de doenças ou na promoção da saúde (NETO et al., 2008).

Diversos instrumentos são utilizados na avaliação da QV por administradores ou ato-administráveis, podendo ser classificados como genéricos ou específicos. Os instrumentos genéricos são utilizados na avaliação da QV da população em geral. Para



estudos epidemiológicos, para desenvolver o planejamento e a assistência dos sistemas de saúde, são usados questionários de base populacional sem especificar enfermidades, (NETO et al., 2008).

De acordo com Neto et al (2008), através dos instrumentos específicos é possível avaliar de forma individual e específica determinados aspectos da QV, proporcionando maior capacidade de verificar alterações, em decorrência da história natural ou após algum tipo de intervenção. Estes instrumentos podem ser específicos para uma determinada população, para um tipo de enfermidade ou ainda para uma situação específica. Estatisticamente a QV de vida pode ser mensurada e comparada, sendo utilizada para verificar a saúde população e incentivar medidas de promoção à saúde.

Limongi França et al., (2002) defendem que a construção de um processo de QVT deve atender a um enfoque biopsicossocial.

#### **4.3 Análise dos aspectos dos instrumentos utilizados para avaliar QV que possam indicar ou dar visibilidade às alterações da QVT no processo de trabalho**

O questionário *Medical Outcome Study Short-Form 36 Health Survey* (SF-36) é um dos instrumentos mais utilizados para mensuração da QV de várias populações. O SF-36 é composto por 36 questões pertencentes a oito domínios da QV relacionada à saúde física e mental, além de avaliar as últimas quatro semanas vividas pelo respondente. O componente físico da QV relacionada à saúde do SF-36, são representados pelos domínios da funcionalidade física, limitações físicas, dor corporal e saúde geral. Enquanto os domínios vitalidade, relações sociais, limitações emocionais e saúde mental representam o componente mental da QV (REVISTA BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA, 2011).

Conforme apresenta Martinez et al., 2004, o SF36 é um questionário genérico de avaliação de saúde, traduzido e validado para o português por Ciconelli (1997). Este questionário é composto por 36 itens englobados em oito escalas. Na versão em inglês as escalas podem ser reunidas em dois em duas medidas chamadas componente físico que é composto por escalas de capacidade funcional, aspectos físicos, dor e estado geral de saúde e componente mental composto por escalas de vitalidade, aspectos sociais e emocionais e saúde mental.

Na versão traduzida e validada para o português foram consideradas as quatro primeiras escalas para o aspecto físico e as quatro últimas para o aspecto mental. Todos os itens abordados nesta escala podem ser relacionados com a QVT.

Ciconelli et al. 1999, afirmam que o SF 36 é um instrumento genérico de avaliação de qualidade de vida, de fácil administração e compreensão. Apresenta um score de 0 a 100, onde zero representa o pior estado geral de saúde e 100 a melhor estado de saúde. A mesma ressalta a importância do uso de questionários genéricos para avaliação de qualidade de vida por estes permitirem a comparação de patologias entre si.

Outra possibilidade de escala foi desenvolvida por meio da OMS. Trata-se de um questionário utilizado para a avaliação da QV chamado *The World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-100), composto por 100 questões relacionadas a quatro aspectos: físico, psicológico, meio ambiente e relações sociais. O WHOQOL foi desenvolvido utilizando um enfoque transcultural original. A princípio, por envolver a criação de um único instrumento de forma colaborativa e ao mesmo tempo em diferentes centros localizados em várias partes do mundo. Assim, vários centros com culturas diferentes participaram da operacionalização dos domínios de avaliação da qualidade de vida, da redação, da seleção de questões, da derivação da escala de respostas e do teste de campo realizado nos países selecionados para esta etapa. Desta forma, foi possível identificar as dificuldades relacionadas à padronização, equivalência e tradução à medida que o instrumento era desenvolvido (FLECK, 2000).

De acordo com Fleck (2000), para assegurar que a colaboração fosse multicultural, os centros foram selecionados de forma que países com diferenças no nível da industrialização, disponibilidade de serviços de saúde, importância da família e religião dominante, entre outros aspectos, fossem incluídos.

No sentido de reduzir o possível viés decorrente das impressões dos pacientes e profissionais de saúde envolvidos estivessem influenciando o processo de elaboração de forma intermitente, o método WHOQOL utilizou em entrada de dados literativa entre os pesquisadores com a consolidação e revisão das informações em cada fase de processo de elaboração (FLECK, 2000).

Conforme apresentado pela OMS, os domínios e as facetas do WHOQOL são:

---

**Quadro 1**

Domínios e facetas do WHOQOL.

---

**Domínio I – domínio físico**

---

1. dor e desconforto
  2. energia e fadiga
  3. sono e repouso
- 

**Domínio II – domínio psicológico**

---

4. sentimentos positivos
  5. pensar, aprender, memória e concentração
  6. auto-estima
  7. imagem corporal e aparência
  8. sentimentos negativos
- 

**Domínio III - nível de independência**

---

9. mobilidade
  10. atividades da vida cotidiana
  11. dependência de medicação ou de tratamentos
  12. capacidade de trabalho
- 

**Domínio IV - relações sociais**

---

13. relações pessoais
  14. suporte (apoio) social
  15. atividade sexual
- 

**Domínio V - meio ambiente**

---

16. segurança física e proteção
  17. ambiente no lar
  18. recursos financeiros
  19. cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
  20. oportunidades de adquirir novas informações e habilidades
  21. participação em, e oportunidades de recreação/lazer
  22. ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)
  23. transporte
- 

**Domínio VI - aspectos espirituais/religião/crenças pessoais**

---

24. espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais
- 

As respostas para as questões do WHOQOL são dadas em uma escala do tipo Likert. As perguntas são respondidas através de quatro tipos de escalas: intensidade, capacidade frequência e avaliação, variando de acordo com o conteúdo da pergunta. Foi utilizada uma cautelosa metodologia para selecionar as palavras que compõem as escalas, com o objetivo de manter a equivalência nos diferentes idiomas (FLECK, 2000).

Contudo, em busca de um instrumento menos complexo e de rápida aplicação, foi desenvolvido o WHOQOL-Bref. Trata-se de um questionário que avalia os últimos quinze dias vividos pelos respondentes e composto por 26 questões, sendo que, duas questões referem-se a questões da QV e as demais estão subdivididas em quatro domínios que representam as 24 facetas contidas no instrumento original WHOQOL-100 (REVISTA BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA, 2011).

O WHOQOL-Bref apresentou boa consistência interna, de acordo com a OMS, sendo composto por quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambientes.

---

**Quadro 2**

Domínios e facetas do WHOQOL-bref.

---

**Domínio I – domínio físico**

---

1. dor e desconforto
  2. energia e fadiga
  3. sono e repouso
  10. atividades da vida cotidiana
  11. dependência de medicação ou de tratamentos
  12. capacidade de trabalho
- 

**Domínio II – domínio psicológico**

---

4. sentimentos positivos
  5. pensar, aprender, memória e concentração
  6. auto-estima
  7. imagem corporal e aparência
  8. sentimentos negativos
  24. espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais
- 

**Domínio III - relações sociais**

---

13. relações pessoais
  14. suporte (apoio) social
  15. atividade sexual
- 

**Domínio IV - meio ambiente**

---

16. segurança física e proteção
  17. ambiente no lar
  18. recursos financeiros
  19. cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
  20. oportunidades de adquirir novas informações e habilidades
  21. participação em, e oportunidades de recreação/lazer
  22. ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)
  23. transporte
-

#### 4.4 ASPECTOS RELEVANTES UTILIZADOS PARA MENSURAR A QVT

De acordo com a avaliação em todos os domínios pode-se verificar os pontos comuns nas escalas de avaliação WHOQOL-bref e SF-36.

Sendo que o SF-36 traduzido e validado para o português é composto por trinta e seis questões, avalia as quatro últimas semanas vividas pelo respondente, sendo composto pelos domínios físico e mental, apresenta quatro escalas para o aspecto físico, sendo elas:

- funcionalidade física: se está apto a exercer sua função
- limitações físicas: se possui algum tipo de deficiência
- dor corporal: se faz uso de medicamentos
- saúde geral: se possui alguma doença crônica, se faz uso contínuo de medicamentos

E quatro escalas para o aspecto mental:

- vitalidade: envolve descanso, sono, atividade física
- relações sociais: envolve família, amigos, lazer
- limitações emocionais: envolve o local de trabalho, a função exercida
- saúde mental: envolve sentimentos, posição diante da vida

O WHOQOL-bref avalia os últimos quinze dias vividos pelo respondente, é composto por vinte e seis questões, apresentando quatro domínios:

##### **Domínio físico:**

- dor e desconforto: sente algum incômodo antes ou depois da execução de alguma tarefa
- energia e fadiga: existem pausas durante o expediente de trabalho, sente-se tranquilo sem ansiedade
- sono e repouso: o descanso é suficiente, é possível se desconectar do trabalho
- atividades da vida cotidiana: os outros afazeres fora do trabalho são realizados com tranquilidade
- dependência de medicação e/ou tratamentos: existe a necessidade de fazer uso de algum remédio para se manter no trabalho ou fora dele
- capacidade de trabalho: realiza as tarefas com facilidade

**Domínio psicológico:**

- sentimentos positivos: como as situações são vivenciadas, o que leva a sorrir, as motivações, os objetivos
- pensar, aprender, memória e concentração: são feitos cursos no trabalho para manter-se atualizado com as mudanças
- autoestima: a aparência está adequada, os cuidados pessoais são realizados
- imagem corporal e aparência: sente-se bem consigo mesmo e com a sua aparência
- sentimentos negativos: como é a postura diante de algum problema
- espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais

**Relações pessoais:**

- relações pessoais: possui família, amigos, companhia
- suporte (apoio) social: faz parte de algum grupo de pessoas, possui algum animal de estimação
- atividade sexual: como é a vida afetiva, sentimental

**Meio ambiente:**

- segurança física e proteção: como é a moradia, em que local está situada
- ambiente no lar: o ambiente familiar é agradável, prazeroso
- recursos financeiros: são suficiente para suprir as necessidades pessoais e de lazer
- cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade: possui algum plano de saúde, faz exames de rotina, consultas odontológicas
- oportunidades de adquirir novas informações e habilidades: há tempo para ler, assistir um jornal, consultar a internet
- participação em, e oportunidade de recreação/lazer: realiza passeios, viagens
- ambiente físico: possui mobiliário adequado, é limpo, higienizado, agradável
- transporte: meio de locomoção individual, coletivo

## 5 CONCLUSÃO

Foi possível verificar que a experiência individual de crenças e valores das pessoas, interfere diretamente na satisfação no trabalho, atuando de forma positiva quando são boas e de forma negativa quando são ruins.

Torna-se importante compreender as circunstâncias vivenciadas pelos trabalhadores no processo de trabalho que os expõem ao prazer ou ao sofrimento interferindo diretamente na qualidade de vida no trabalho.

O fato de passarmos muitas horas por dia e a maior parte de nossas vidas dentro de uma organização deveria simplesmente ser suficiente para transformarmos este local num ambiente tranquilo e saudável para a execução do nosso trabalho. Proporcionando criatividade, interatividade e realizações com qualidade de vida, satisfação pessoal e alegria.

Mesurar a QV é um processo complexo, uma vez que, as características inerentes ao termo são subjetividade e multidimensionalidade.

Os questionários mais utilizados no Brasil para avaliar a qualidade de vida são: Medical Outcome Study-Form 36 Health Survey (SF-36), The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-100) e WHOQOL-Brief. Os últimos dois foram desenvolvidos pela OMS.

O foco principal para avaliação do trabalhador ou grupos de trabalhadores pode ser representado de forma geral em aspectos físicos (aptidão física, dor, uso de medicamentos, vida cotidiana, sono, repouso) e aspectos mentais (vitalidade, relacionamento social, limite emocional, sentimentos diante da vida, concentração, memória).

A qualidade de vida no trabalho busca integrar o trabalhador ao seu ambiente de trabalho com o objetivo de manter um equilíbrio entre sua vida profissional e pessoal.

## 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação e Saúde; Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de promoção da saúde / National policy of health promotion. Brasília (DF); **Ministério da Saúde**, 2010. 59 p. (Textos Básicos de Saúde Pactos pela Saúde 2006; v.7).

CICOONELLI, Rozana Mesquita; FERRAZ, Marcos Bosi; SANTOS, Wilson; MEINÃO, Ivone; QUAREMA, Marina Rodrigues. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36) **Rev Bras Reumatologia**, v.39, n.3, Mai/Jun 1999.

DANTAS, R.A.S.; SAWADA, N.O.; MALERBO, M.B. Pesquisa sobre qualidade de vida: Revisão da produção científica das universidades públicas do Estado de São Paulo. **Rev. Latino-am. Enfermagem**, 2003; v.11, n.4, p. 532-538.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Celia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno Saúde Pública**, v.20, n2, p. 580-588, 2004. ; v.20, n.2, p.580-588.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Cad. Ciências Saúde Coletiva**, 2000.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi. ARELLANO, Bernal Eliete. Qualidade de vida no trabalho. P 295 a 304 (2002)

GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa Maria Bianchini de; OLIVEIRA, Monalyza Tayane Carvalho de; CAMPOS, Wagner. Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v.03, n.1, p.40-52, Jan/Jun 2011.

LANDEIRO, Graziela Macedo Bastos; PEDROZO, Celine Cristina Raimundo; GOMES, Maria José; OLIVEIRA, Elizabete Regina de Araújo. Revisão sistemática dos estudos sobre qualidade de vida indexados na base de dados SciELO / Systematic



review of studies on quality of life indexed on the SciELO. **Ciênc. saúde coletiva**;v.16 n.10, p.4257-4266, out. 2011.

LEITE, José Vieira; FERREIRA, Mário César; MENDES, Ana Magnólia. Mudando a gestão da qualidade de vida no trabalho / Changing quality of work life management. **Rev. psicol. organ. trab**;v.9, n.2, p.109-123, dez. 2009.

MARTINEZ, Maria Carmen; PARAQUAYA, Ana Isabel Bruzzi Bezerra; LATORREB, Maria do Rosário Dias de Oliveira. Relação entre satisfação com aspectos psicossociais e saúde dos trabalhadores. **Revista Saúde Pública**, v.38, n.1, p. 55-61, 2004.

MONTEIRO, Rosangela; BRAILE, Domingo M; BRANDAU, Ricardo; JATENE, Fabio B. Qualidade de vida em foco / Focus on quality of life. **Rev. bras. cir. Cardiovasc**, v.25, n4, p.568-574, out.-dez. 2010.

NADLE, DAVID A. & LAWLER, Edward E. Comportamento Organizacional. Rio de Janeiro: Campus, 1983.

NETO, Joao Felicio Rodrigues; CAMPOS, Maryane Oliveira. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde, 2008.

PILLATI, Luiz A.; FRANÇA, Nelson da R. Gestão de Qualidade de Vida no Trabalho: uma articulação possível, 2008.

TOLFO, Suzana da Rosa; SILVA, Narbal; LUNA, Iúri Novaes. Cultura organizacional, identidade e qualidade de vida no trabalho: articulações e sugestões de pesquisas em organizações / Organizational culture, identity and life quality at work: articulations and suggestions for research in organizations. **Pesqui. prá. psicossociais**;v.4, n.1, p.6-16, dez. 2009.

VASCONCELOS, Anselmo Ferreira. Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v.08, n.1, Jan/Mar 2001.

[www.mte.gov.br](http://www.mte.gov.br)

**ANEXO A – VERSÃO BRASILEIRA DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA - SF - 36**

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida - SF-36

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Função exercida no trabalho: \_\_\_\_\_

Há quanto tempo exerce essa função: \_\_\_\_\_

Instruções

Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados de como você se sente e quão bem você é capaz de fazer atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em como responder, por favor, tente responder o melhor que puder.

1- Em geral você diria que sua saúde é:

1 Excelente

2 Muito Boa

3 Boa

4 Ruim

5 Muito Ruim

2- Comparada há um ano, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

1 Muito Melhor

2 Um Pouco Melhor

3 Quase a Mesma

4 Um Pouco Pior

5 Muito Pior

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

1 Sim, dificulta muito

2 Sim, dificulta um pouco

3 Não, não dificulta de modo algum

a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.

1 2 3

b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.

1 2 3

c) Levantar ou carregar mantimentos

1 2 3

d) Subir vários lances de escada

1 2 3

e) Subir um lance de escada

1 2 3

f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se

1 2 3

g) Andar mais de 1 quilômetro

1 2 3

h) Andar vários quarteirões

1 2 3

i) Andar um quarteirão

1 2 3

j) Tomar banho ou vestir-se

1 2 3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física? 1 SIM 2 NÃO

a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?

1 2

b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?

1 2

c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.

1 2

d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).

1 2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

1 Sim

2 Não

a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?

1 2

b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?

1 2

c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.

1 2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

1 De forma nenhuma

2 Ligeiramente

3 Moderadamente

4 Bastante

5 Extremamente

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

1 Nenhuma

2 Muito leve

3 Leve

4 Moderada

5 Grave

6 Muito grave

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

1 De maneira alguma

2 Um pouco

3 Moderadamente

4 Bastante

5 Extremamente

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

1 Todo Tempo

2 A maior parte do tempo

3 Uma boa parte do tempo

4 Alguma parte do tempo

5 Uma pequena parte do tempo

6 Nunca

a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?

1 2 3 4 5 6

b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?

1 2 3 4 5 6

c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?

1 2 3 4 5 6

d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?

1 2 3 4 5 6

e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?

1 2 3 4 5 6

f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?

1 2 3 4 5 6

g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?

1 2 3 4 5 6

h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?

1 2 3 4 5 6

i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?

1 2 3 4 5 6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc.)?

1 Todo Tempo

2 A maior parte do tempo

3 Alguma parte do tempo

4 Uma pequena parte do tempo

5 Nenhuma parte do tempo

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

1 Definitivamente verdadeiro

2 A maioria das vezes verdadeiro

3 Não sei

4 A maioria das vezes falso

5 Definitivamente falso

a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas

1 2 3 4 5

b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço

1 2 3 4 5

c) Eu acho que a minha saúde vai piorar

1 2 3 4 5

d) Minha saúde é excelente

1 2 3 4 5

**ANEXO B - VERSÃO EM POTUGUES WHOQOL-100**

WHOQOL-100

Versão em português

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA

Coordenação do Grupo WHOQOL no Brasil

Dr. Marcelo Pio de Almeida Fleck

Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Porto Alegre- RS - Brasil

**Instruções**

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser a sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência às duas últimas semanas.

Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

Quanto você se preocupa com sua saúde?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você se preocupou com sua saúde nas últimas duas semanas. Portanto, você deve fazer um círculo no número 4 se você se preocupou "bastante" com sua saúde, ou fizer um círculo no número 1 se você não se preocupou "nada" com sua saúde. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha, e faça um círculo no número que lhe parece a melhor resposta.

Muito obrigado por sua ajuda.



As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas. Por exemplo, sentimentos positivos tais como felicidade ou satisfação. Se você sentiu estas coisas "extremamente", coloque um círculo no número abaixo de "extremamente". Se você não sentiu nenhuma destas coisas, coloque um círculo no número abaixo de "nada". Se você desejar indicar que sua resposta se encontra entre "nada" e "extremamente", você deve colocar um círculo em um dos números entre estes dois extremos. As questões se referem às duas últimas semanas.

F1. 2 Você se preocupa com sua dor ou desconforto (físicos)?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F1. 3 Quão difícil é para você lidar com alguma dor ou desconforto?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F1. 4 Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F2. 2 Quão facilmente você fica cansado(a)?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F2. 4 O quanto você se sente incomodado(a) pelo cansaço?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F3. 2 Você tem alguma dificuldade para dormir (com o sono)?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F3. 4 O quanto algum problema com o sono lhe preocupa?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F4. 1 O quanto você aproveita a vida?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F4. 3 Quão otimista você se sente em relação ao futuro?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F4. 4 O quanto você experimenta sentimentos positivos em sua vida?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F5. 3 O quanto você consegue se concentrar?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F6. 1 O quanto você se valoriza?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F6. 2 Quanta confiança você tem em si mesmo?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F7. 2 Você se sente inibido(a) por sua aparência?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F7. 3 Há alguma coisa em sua aparência que faz você não se sentir bem?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F8. 2 Quão preocupado(a) você se sente?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F8. 3 Quanto algum sentimento de tristeza ou depressão interfere no seu dia-a-dia?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F8. 4 O quanto algum sentimento de depressão lhe incomoda?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F10. 2 Em que medida você tem dificuldade em exercer suas atividades do dia-a-dia?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F10. 4 Quanto você se sente incomodado por alguma dificuldade em exercer as atividades do dia-a-dia?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F11. 2 Quanto você precisa de medicação para levar a sua vida do dia-a-dia?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F11. 3 Quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F11. 4 Em que medida a sua qualidade de vida depende do uso de medicamentos ou de ajuda médica?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F13. 1 Quão sozinho você se sente em sua vida?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F15. 2 Quão satisfeitas estão as suas necessidades sexuais?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F15. 4 Você se sente incomodado(a) por alguma dificuldade na sua vida sexual?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F16. 1 Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F16. 2 Você acha que vive em um ambiente seguro?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F16. 3 O quanto você se preocupa com sua segurança?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F17. 1 Quão confortável é o lugar onde você mora?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F17. 4 O quanto você gosta de onde você mora?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F18. 2 Você tem dificuldades financeiras?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F18. 4 O quanto você se preocupa com dinheiro?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F19. 1 Quão facilmente você tem acesso a bons cuidados médicos?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F21. 3 O quanto você aproveita o seu tempo livre?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F22. 1 Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F22. 2 Quão preocupado(a) você está com o barulho na área que você vive?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F23. 2 Em que medida você tem problemas com transporte?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F23. 4 O quanto as dificuldades de transporte dificultam sua vida?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas. Por exemplo, atividades diárias tais como lavar-se, vestir-se e comer. Se você foi capaz de fazer estas atividades completamente, coloque um círculo no número abaixo de "completamente". Se você não foi capaz de fazer nenhuma destas coisas, coloque um círculo no número abaixo de "nada". Se você desejar indicar que sua resposta se encontra entre "nada" e

"completamente", você deve colocar um círculo em um dos números entre estes dois extremos. As questões se referem às duas últimas semanas.

F2. 1 Você tem energia suficiente para o seu dia-a-dia?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F7. 1 Você é capaz de aceitar a sua aparência física?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F10. 1 Em que medida você é capaz de desempenhar suas atividades diárias?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F11. 1 Quão dependente você é de medicação?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F14. 1 Você consegue dos outros o apoio que necessita?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F14. 2 Em que medida você pode contar com amigos quando precisa deles?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F17. 2 Em que medida as características de seu lar correspondem às suas necessidades?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F18. 1 Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F20. 1 Quão disponível para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F20. 2 Em que medida você tem oportunidades de adquirir informações que considera necessárias?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F21. 1 Em que medida você tem oportunidades de atividades de lazer?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F21. 2 Quanto você é capaz de relaxar e curtir você mesmo?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F23. 1 Em que medida você tem meios de transporte adequados?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

As questões seguintes perguntam sobre o quão satisfeito (a), feliz ou bem você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas. Por exemplo, na sua vida familiar ou a respeito da energia (disposição) que você tem. Indique quão satisfeito (a) ou não satisfeito (a) você está em relação a cada aspecto de sua vida e coloque um círculo no número que melhor represente como você se sente sobre isto. As questões se referem às duas últimas semanas.

G2 Quão satisfeito (a) você está com a qualidade de sua vida?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

G3 Em geral, quão satisfeito (a) você está com a sua vida?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

G4 Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F2. 3 Quão satisfeito(a) você está com a energia (disposição) que você tem?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F3. 3 Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F5. 2 Quão satisfeito(a) você está com a sua capacidade de aprender novas informações?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F5. 4 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de tomar decisões?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F6. 3 Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F6. 4 Quão satisfeito(a) você está com suas capacidades?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F7. 4 Quão satisfeito(a) você está com a aparência de seu corpo?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F10. 3 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F13. 3 Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F15. 3 Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F14. 3 Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de sua família?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F14. 4 Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F13. 4 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de dar apoio aos outros?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F16. 4 Quão satisfeito(a) você está com a sua segurança física (assaltos, incêndios, etc.)?



muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F17. 3 Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F18. 3 Quão satisfeito(a) você está com sua situação financeira?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F19. 3 Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F19. 4 Quão satisfeito(a) você está com os serviços de assistência social?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F20. 3 Quão satisfeito(a) você está com as suas oportunidades de adquirir novas habilidades?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F20. 4 Quão satisfeito(a) você está com as suas oportunidades de obter novas informações?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F21. 4 Quão satisfeito(a) você está com a maneira de usar o seu tempo livre?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F22. 3 Quão satisfeito(a) você está com o seu ambiente físico ( poluição, clima, barulho,

atrativos)?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F22. 4 Quão satisfeito(a) você está com o clima do lugar em que vive?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F23. 3 Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F13. 2 Você se sente feliz com sua relação com as pessoas de sua família?

Muito infeliz infeliz nem feliz

nem infeliz

feliz muito feliz

1 2 3 4 5

G1 Como você avaliaria sua qualidade de vida?

muito ruim ruim nem ruim

nem boa

boa muito boa

1 2 3 4 5

F15. 1 Como você avaliaria sua vida sexual?

Muito ruim ruim nem ruim

nem boa

boa muito boa

1 2 3 4 5

F3. 1 Como você avaliaria o seu sono?

Muito ruim ruim nem ruim

nem bom

bom muito bom

1 2 3 4 5

F5. 1 Como você avaliaria sua memória?

Muito ruim ruim nem ruim

nem boa

boa muito boa

1 2 3 4 5

F19. 2 Como você avaliaria a qualidade dos serviços de assistência social disponíveis para você?

Muito ruim ruim nem ruim

nem boa

boa muito boa

1 2 3 4 5

As questões seguintes referem-se a "com que frequência" você sentiu ou experimentou certas coisas, por exemplo, o apoio de sua família ou amigos ou você teve experiências negativas, tais como um sentimento de insegurança. Se, nas duas últimas semanas, você não teve estas experiências de nenhuma forma, circule o número abaixo da resposta "nunca". Se você sentiu estas coisas, determine com que frequência você os experimentou e faça um círculo no número apropriado. Então, por exemplo, se você sentiu dor o tempo todo nas últimas duas semanas, circule o número abaixo de "sempre". As questões referem-se às duas últimas semanas.

F1. 1 Com que frequência você sente dor (física)?

Nunca raramente às vezes repetidamente sempre

1 2 3 4 5

F4. 2 Em geral, você se sente contente?

Nunca raramente às vezes repetidamente sempre

1 2 3 4 5

F8. 1 Com que frequência você tem sentimentos negativos, tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

Nunca raramente às vezes repetidamente sempre

1 2 3 4 5

As questões seguintes se referem a qualquer "trabalho" que você faça. Trabalho aqui significa qualquer atividade principal que você faça. Pode incluir trabalho voluntário, estudo em tempo integral, cuidar da casa, cuidar das crianças, trabalho pago ou não. Portanto, trabalho, na forma que está sendo usada aqui, quer dizer às atividades que você acha que tomam a maior parte do seu tempo e energia. As questões referem-se às últimas duas semanas.

F12. 1 Você é capaz de trabalhar?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F12. 2 Você se sente capaz de fazer as suas tarefas?

nada muito pouco médio muito completamente

1 2 3 4 5

F12. 4 Quão satisfeito(a) você está com a sua capacidade para o trabalho?

muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

F12. 3 Como você avaliaria a sua capacidade para o trabalho?

muito ruim ruim nem ruim

nem boa

boa muito boa

1 2 3 4 5

As questões seguintes perguntam sobre "quão bem você é capaz de se locomover" referindo-se às duas últimas semanas. Isto em relação à sua habilidade física de mover

o seu corpo, permitindo que você faça as coisas que gostaria de fazer, bem como as coisas que necessite fazer.

F9. 1 Quão bem você é capaz de se locomover?

muito ruim ruim nem ruim

nem bom

bom muito bom

1 2 3 4 5

F9. 3 O quanto alguma dificuldade de locomoção lhe incomoda?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F9.4 Em que medida alguma dificuldade em mover-se afeta a sua vida no dia-a-dia?

Nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F9. 2 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de se locomover?

Muito insatisfeito insatisfeito nem satisfeito

nem insatisfeito

satisfeito muito satisfeito

1 2 3 4 5

As questões seguintes referem-se às suas crenças pessoais, e o quanto elas afetam a sua qualidade de vida. As questões dizem respeito à religião, à espiritualidade e outras crenças que você possa ter. Uma vez mais, elas referem-se às duas últimas semanas.

F24. 1 Suas crenças pessoais dão sentido à sua vida?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F24. 2 Em que medida você acha que sua vida tem sentido?

Nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F24. 3 Em que medida suas crenças pessoais lhe dão força para enfrentar dificuldades?

Nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente

1 2 3 4 5

F24. 4 Em que medida suas crenças pessoais lhe ajudam a entender as dificuldades da vida?

nada muito pouco mais ou menos bastante extremamente 1 2 3 4 5

## ANEXO C – VERSÃO EM PORTUGUÊS DO WHOQOL BREF

### WHOQOL - ABREVIADO

Versão em Português

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE  
GENEBRA

Coordenação do GRUPO WHOQOL no Brasil

Dr. Marcelo Pio de Almeida Fleck

Professor Adjunto

Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Porto Alegre – RS - Brasil

### Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas.

Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

1 nada

2 muito pouco

3 médio

4 muito

5 completamente

Você recebe dos outros o apoio de que necessita?

1 2 3 4 5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

1 Como você avaliaria sua qualidade de vida?

- 1 muito ruim
- 2 ruim
- 3 ruim nem boa
- 4 boa
- 5 muito boa

2 Quanto satisfeito (a) você está com a sua saúde?

1 2 3 4 5

- 1 muito insatisfeito
- 2 insatisfeito
- 3 nem satisfeito nem insatisfeito
- 4 satisfeito
- 5 muito satisfeito

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

- 1 nada
- 2 muito pouco
- 3 mais ou menos
- 4 bastante
- 5 extremamente

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

5 O quanto você aproveita a vida? 1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

7 O quanto você consegue se concentrar? 1 2 3 4 5

8 Quanto seguro (a) você se sente em sua vida diária?

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

1 nada

2 muito pouco

3 médio

4 muito

5 completamente

10 Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia? 1 2 3 4 5

11 Você é capaz de aceitar sua aparência física? 1 2 3 4 5

12 Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

1 muito ruim

2 ruim

3 nem ruim nem bom

4 bom

5 muito bom

15 Quão bem você é capaz de se locomover? 1 2 3 4 5

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

1 muito insatisfeito

2 insatisfeito

3 nem satisfeito nem insatisfeito

4 satisfeito

5 muito satisfeito

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5



18 Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade para o trabalho?

1 2 3 4 5

19 Quão satisfeito (a) você está consigo mesmo?

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

As questões seguintes referem-se a com que frequência você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

1 nunca

2 algumas vezes

3 frequentemente

4 muito frequentemente

5 sempre

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

1 2 3 4 5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário? .....

Você tem algum comentário sobre o questionário?

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**