

Escala SF-36 — Descrição Técnica

A SF-36 (Short Form 36 Health Survey) é um instrumento genérico, multidimensional, de autoaplicação, desenvolvido para medir o estado de saúde percebido, sendo aplicável a populações clínicas e não clínicas. Foi originalmente desenvolvida no âmbito do Medical Outcomes Study (Ware & Sherbourne, 1992).

Estrutura do Questionário

A escala é composta por 36 itens, distribuídos por 8 dimensões (ou domínios):

Domínio	N.º de Itens	Descrição
Função Física (PF)	10	Limitações nas atividades físicas
Limitações por Aspetos Físicos (RP)	4	Limitações no trabalho ou outras tarefas diárias devido à saúde física
Dor Corporal (BP)	2	Intensidade da dor e impacto nas atividades
Estado Geral de Saúde (GH)	5	Perceção global do estado de saúde
Vitalidade (VT)	4	Nível de energia e fadiga
Função Social (SF)	2	Impacto da saúde nas interações sociais
Limitações por Aspetos Emocionais (RE)	3	Limitações no trabalho por problemas emocionais
Saúde Mental (MH)	5	Ansiedade, depressão, bem-estar psicológico

Sistema de Pontuação

Cada item é recodificado para uma escala de 0 a 100, onde valores mais elevados indicam melhor estado de saúde.

Tabela de Itens com Descrição Completa (SF-36)

A tabela seguinte apresenta a descrição completa de cada item do SF-36 e a respetiva dimensão associada.

Item	Descrição	Dimensão
1	Está limitado em esforços vigorosos (ex.: correr, levantar objetos pesados)?	PF
2	Está limitado em esforços moderados (ex.: empurrar um aspirador, andar de bicicleta)?	PF
3	Tem dificuldade em levantar-se ou inclinar-se?	PF
4	Tem dificuldade em andar mais do que um quilómetro?	PF
5	Tem dificuldade em andar várias centenas de metros?	PF
6	Tem dificuldade em andar 100 metros?	PF
7	Tem dificuldade em subir vários lanços de escadas?	PF
8	Tem dificuldade em subir um lanço de escadas?	PF
9	Está limitado nas suas atividades diárias normais?	PF
10	Está limitado em tomar banho ou vestir-se?	PF
11	Diminuiu a quantidade de tempo dedicado ao trabalho ou atividades diárias devido à sua saúde física?	RP
12	Conseguiu realizar menos do que gostaria devido à sua saúde física?	RP
13	Teve limitações no tipo de tarefas realizadas devido à sua saúde física?	RP
14	Teve dificuldade em realizar o seu trabalho ou outras atividades devido à saúde física?	RP
15	Quanto tem sentido dor física nas últimas 4 semanas?	BP
16	Quanto a dor interferiu nas suas atividades normais?	BP

17	Classificaria a sua saúde como excelente, muito boa, boa, razoável ou má?	GH
18	Parece-lhe que adoecer com mais facilidade do que outras pessoas?	GH
19	Considera-se tão saudável como qualquer pessoa que conhece?	GH
20	Espera que a sua saúde piore?	GH
21	A sua saúde é excelente?	GH
22	Sentiu-se cheio(a) de energia?	VT
23	Sentiu-se esgotado(a)?	VT
24	Sentiu-se cansado(a)?	VT
25	Sentiu-se com muita vitalidade?	VT
26	A sua saúde interferiu nas suas atividades sociais com a família, amigos, vizinhos ou grupos?	SF
27	Em que medida os seus problemas físicos ou emocionais interferiram nas suas atividades sociais?	SF
28	Teve menos tempo disponível para trabalhar ou realizar outras tarefas devido a problemas emocionais?	RE
29	Conseguiu realizar menos do que gostaria devido a problemas emocionais?	RE
30	Realizou tarefas com menos cuidado do que o habitual devido a problemas emocionais?	RE
31	Sentiu-se nervoso(a)?	MH
32	Sentiu-se tão em baixo que nada o(a) animava?	MH
33	Sentiu-se calmo(a) e tranquilo(a)?	MH
34	Sentiu-se com pouca energia para fazer as coisas?	MH
35	Sentiu-se feliz?	MH
36	Comparado(a) com há um ano, como considera agora	GH (Comparação com ano anterior)

	o seu estado de saúde em geral?	
--	------------------------------------	--