

Inventário do cuidador informal

Este questionário exploratório descreve a vivência de um cuidador informal que acompanha uma pessoa doente, idosa ou com deficiência: carga e disponibilidade, cansaço e saúde, impacto na vida social, familiar e profissional, emoções, relação com a pessoa cuidada, apoio e descanso. Ajuda a identificar uma exaustão do cuidador e os aspetos sobre os quais agir, da partilha dos cuidados às soluções de descanso.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Family Caregiver Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Burnout, Stress

Pré-visualização das 24 perguntas

Nos últimos meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Interrompo o que estou a fazer para responder a uma necessidade da pessoa de quem cuido.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto-me esgotado/a.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Desisto de sair ou de estar com amigos para ficar com a pessoa de quem cuido.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Preocupo-me com o que possa acontecer à pessoa de quem cuido quando não estou com ela.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Perco a paciência com a pessoa de quem cuido.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência nos últimos meses. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O perfil distingue aquilo que os cuidados exigem (carga e disponibilidade), aquilo que custam ao cuidador (cansaço e saúde, vida social, familiar e profissional, emoções, relação com a pessoa cuidada) e os recursos que lhe faltam (apoio e descanso), segundo o modelo do processo de stress do cuidador. Um domínio «Apoio e descanso» acentuado aponta para medidas concretas: partilha dos cuidados com as pessoas próximas, apoios profissionais, soluções de descanso do cuidador.

Precauções

Uma exaustão acentuada exige que se despiste uma depressão ou uma perturbação de ansiedade, que o questionário não avalia. Também não inclui nenhuma pergunta sobre ideias de suicídio: estas avaliam-se em entrevista quando a exaustão é acentuada. Uma relação muito tensa com a pessoa cuidada ou uma exaustão importante exigem também que se aborde em entrevista, sem julgamento, o risco de palavras ou gestos de maus-tratos, de parte a parte.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

Emoções difíceis 9 / 16

Preocupação com a pessoa cuidada, culpa, raiva perante a situação, tristeza de ver a pessoa mudar (luto antecipatório).

A explorar: as emoções que o cuidador se permite ou se censura, o medo do futuro, o luto da relação tal como era, sinais de depressão ou de ansiedade.

Para aprofundar: PHQ-9, GAD-7.

Relação com a pessoa cuidada — 9 / 16

Tensões na relação, comportamentos difíceis de viver, vínculo que se transforma numa relação de cuidados.

A explorar: a história da relação antes da doença ou da perda de autonomia, os comportamentos difíceis (recusa de ajuda, agressividade, exigências, confusão), o que continua a ser partilhado para além dos cuidados.

Cansaço e saúde — 7 / 16

Exaustão física e psicológica, sono pouco reparador, dores e saúde descurada por falta de tempo ou de energia.

A explorar: o sono, as dores ligadas aos gestos de cuidado, os cuidados de saúde que o cuidador adia para si próprio, o seu acompanhamento médico.

Carga e disponibilidade — 6 / 16

Volume dos cuidados prestados, disponibilidade exigida a qualquer hora e carga mental da organização (cuidados, consultas, burocracias).

A explorar: o que o cuidador faz concretamente (cuidados, refeições, higiene, vigilância, burocracias), o tempo que isso representa, o que poderia ser confiado a profissionais ou a outras pessoas próximas.

Para aprofundar: ZBI.

Vida social, familiar e profissional — 6 / 16

Impacto dos cuidados nas amizades, nos tempos livres, no casal, na família e no trabalho ou nos estudos.

A explorar: o que foi reduzido ou abandonado (saídas, tempos livres, horário de trabalho), os desacordos familiares sobre a divisão dos cuidados, as adaptações possíveis no trabalho.

Apoio e descanso — 6 / 16

Sentimento de carregar sozinho os cuidados, dificuldade em ser substituído ou em conceder-se descanso, desconhecimento dos apoios disponíveis.

A explorar: quem mais ajuda (família, amigos, profissionais), os apoios e as soluções de descanso conhecidos ou utilizados (apoio domiciliário, centro de dia, acolhimento temporário), o que trava o seu uso (culpa, recusa da pessoa cuidada, custo).

Para aprofundar: MSPSS.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários.”

 Mariana A. - Psicóloga online