

Gerenciamento da Saúde por Idosos

O gerenciamento da saúde é a capacidade de monitorar a própria saúde e realizar ações a fim de manter uma qualidade de vida satisfatória. Isto pode ser feito por meio exercícios físicos, de uma dieta balanceada ou de uma rotina de medicação, por exemplo. Este estudo busca compreender se o(a) senhor(a) realiza e como realiza essa atividade.

Para facilitar as respostas, este questionário foi dividido em algumas seções.

Para sua resposta ser registrada este questionário deve ser respondido até o final.

***Obrigatório**

Questionário Socioeconômico

1. 1) Qual o seu nome? *

2. 2) Qual sua idade? *

3. 3) Qual seu sexo? *

Marcar apenas uma.

Masculino

Feminino

Prefiro não informar

4. 4) Qual seu estado civil? *

Marcar apenas uma.

Casado(a) ou União estável

Viúvo(a)

Solteiro(a)

Divorciado(a)

5. 5) Com quem mora? *

É possível marcar mais de uma resposta.

Marque todas que se aplicam.

- Sozinho(a)
- Com marido/esposa/companheiro(a)
- Com filhos(as)
- Com outros parentes
- Outros

6. 6) Em qual estado você reside? *

7. 7) Em qual cidade você reside? *

8. 8) Quantos anos de estudo você possui? *

Marcar apenas uma.

- Sem estudo
- De 1 a 4 anos
- De 4 a 8 anos
- De 8 a 11 anos
- De 11 a 15 anos
- Mais de 15 anos

9. 9) Qual sua ocupação atual? *

Marcar apenas uma.

- Aposentado(a)
- Trabalhando
- Desempregado

10. 10) Qual sua renda familiar bruta? *

Marcar apenas uma.

- Até um salário mínimo (R\$ 1.045,00)
- De um a dois salários mínimos (R\$ 1.045,00 a R\$ 2.090,00)
- De dois a três salários mínimos (R\$ 2.090,00 a R\$ 3.135,00)
- De três a quatro salários mínimos (R\$ 3.135,00 a R\$ 4.180,00)
- De quatro a cinco salários mínimos (R\$ 4.180,00 a R\$ 5.225,00)
- De cinco a seis salários mínimos (R\$ 5.225,00 a R\$ 6.270,00)
- De seis a sete salários mínimos (R\$ 6.270,00 a R\$ 7.315,00)
- Acima de sete salários mínimos (mais de R\$ 7.315,00)

Promoção e manutenção da saúde social e emocional, Gerenciamento de sintomas e condições e Comunicação com o sistema de saúde

11. 1) Você tem alguma doença crônica? *

Marcar apenas uma.

- Sim
- Não

12. 1.1) Se sim, quais das doenças crônicas listadas abaixo você possui?

É possível marcar mais de uma resposta. Caso seja necessário, marque a opção "Outro" e escreva qual a sua doença crônica.

Marque todas que se aplicam.

- Hipertensão
- Diabetes Doença
- cardíaca Doença
- renal
- Doenças respiratórias (asma, bronquite, DPOC)
- Doenças reumáticas (artrite, artrose)
- Colesterolemia
- Trigliceridemia
- Câncer
- Osteoporose
- Obesidade
- Doença de Parkinson

Outro: _____

13. 2) Onde e/ou com quem você busca se manter informado sobre sua saúde? *

É possível marcar mais de uma resposta. Caso seja necessário, marque a opção "Outro" e escreva o que mais se encaixa em seu cotidiano.

Marque todas que se aplicam.

- Médico
- Farmacêutico
- Terapeuta Ocupacional
- Outros profissionais de saúde
- Pessoas próximas
- Familiares
- Internet
- Livros
- Não busco informações a respeito

Outro: _____

14. 3) Você se considera informado sobre sua(s) doença(s)? *

Marcar apenas uma.

- Estou bem informado
- Estou parcialmente informado
- Não estou informado
- Não possuo nenhuma doença

15. 4) A forma como você cuida de sua saúde mudou devido a pandemia da COVID-19? *

Marcar apenas uma.

- Sim
- Não

16. 4.1) Se sim, como mudou?

É possível marcar mais de uma resposta. Caso seja necessário, marque a opção "Outro" e escreva o que mais se encaixa em seu cotidiano.

Marque todas que se aplicam.

- Realizei consultas online
- Busquei informações na internet
- Aumentei meus cuidados com a saúde
- Utilizei aplicativos (lembretes para tomar remédios, contador de passos)
- Utilizei dispositivos (afetador de pressão arterial, relógio inteligente, oxímetro)

Outro: _____

17. 5) Como você avalia seu estado de saúde atual? *

Marcar apenas uma.

- Ótimo
- Bom
- Regular
- Ruim
- Péssimo

18. 6) Como você acompanha sua condição de saúde? *

É possível marcar mais de uma resposta. Caso seja necessário, marque a opção "Outro" e escreva o que mais se encaixa em seu cotidiano.

Marque todas que se aplicam.

- Ida regular ao médico
- Ida regular à farmácia para aferir glicose e/ou pressão arterial
- Realização de exames de saúde periódicos
- Administração correta dos medicamentos
- Verificação regular dos sintomas por meio de aparelhos de monitoramento presentes no domicílio
- Anotação dos sintomas em uma agenda ou semelhante
- Anotação dos sintomas no telefone celular
- Anotação dos resultados obtidos
- Não acompanho minha saúde

Outro: _____

19. 7) Em que local você prefere monitorar sua saúde? *

Marcar apenas uma.

- Ambiente doméstico
- Serviços de saúde (UBS, farmácia, hospital, consultório médico)
- Não monitoro minha saúde

20. 8) Com que frequência você realiza esse monitoramento? *

Marcar apenas uma.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

21. 9) Qual a importância que você atribui ao gerenciamento da saúde? *

Marcar apenas uma.

- Pouco importante
- Importante
- Muito importante

22. 10) Quais fatores impossibilitam ou dificultam a realização do gerenciamento da sua saúde? *

É possível marcar mais de uma resposta. Caso seja necessário, marque a opção "Outro" e escreva o que mais se encaixa em seu cotidiano.

Marque todas que se aplicam.

- Falta de motivação
- Percepção negativa dessa prática (falta de significado)
- Não se sentir psicologicamente bem
- Dificuldade de memorização
- Falta de disposição e/ou demais problemas físicos (como dores musculares ou dores articulares)
- Dificuldades motoras (coordenação, preensão, caminhar...)
- Dificuldade de concentração
- Dificuldade de inserção desta prática na rotina
- Dificuldade de acesso à internet
- Dificuldade de acesso aos serviços de saúde
- Dificuldade para manusear os aparelhos de monitoramento (glicosímetro, aferidor de pressão arterial, frequencímetro, etc)
- Falta de incentivo familiar
- Falta de tempo por já exercer outros papéis como pai/mãe, avô/avó, cuidador(a)
- Nada impossibilita ou dificulta meu gerenciamento da saúde

Outro: _____

23. 11) Quais benefícios você acredita que o gerenciamento da saúde pode proporcionar?

*

É possível marcar mais de uma resposta. Caso seja necessário, marque a opção "Outro" e escreva o que mais se encaixa em seu cotidiano.

Marque todas que se aplicam.

- Redução do esquecimento para controle da medicação
- Melhora no autocuidado
- Envelhecimento saudável
- Auxílio na tomada de decisões
- Controle contínuo da doença
- Identificação precoce de problemas
- Autonomia e independência
- Aumento da qualidade de vida
- Não acredito que traga algum benefício

Outro: _____

Dispositivos de cuidado pessoal

24. 1) Você utiliza algum dispositivo para auxiliar no gerenciamento da sua saúde? *

Exemplos de dispositivo: celular, relógio inteligente, aferidor de pressão arterial...

Marcar apenas uma.

Sim

Não

25. 1.1) Se sim, quais dispositivos você utiliza para auxiliar no gerenciamento da sua saúde?

É possível marcar mais de uma resposta. Caso seja necessário, marque a opção "Outro" e escreva o que mais se encaixa em seu cotidiano.

Marque todas que se aplicam.

- Celular
- Computador
- Notebook
- Tablet
- Relógio inteligente
- Aferidor de pressão digital
- Glicosímetro (medidor de glicemia)
- Frequencímetro (medidor de frequência cardíaca)
- Balança digital
- Porta comprimidos digital

Outro: _____

26. 2) Você utiliza algum aplicativo para auxiliar no gerenciamento da sua saúde? *

O aplicativo é um programa de celular, como o WhatsApp, YouTube, alarme...

Marcar apenas uma.

Sim

Não

27. 2.1) Se sim, quais aplicativos você utiliza para auxiliar no gerenciamento da sua saúde?

É possível marcar mais de uma resposta. Caso seja necessário, marque a opção "Outro" e escreva o que mais se encaixa em seu cotidiano.

Marque todas que se aplicam.

Agenda ou calendário

Contador de passos

Alarme

Bloco de notas

Aplicativo específico para saúde (Alarme para remédio, calendário de consultas, etc.)

Youtube (vídeos sobre exercícios físicos, alimentação balanceada, etc.)

WhatsApp

Facebook

Google e/ou outras ferramentas de pesquisa na internet

Lembrete para hidratação

Lembrete para consultas

Controle de peso

Outro: _____

28. 3) Qual sua confiança nos resultados obtidos durante o gerenciamento da sua saúde?

Responda essa pergunta apenas se realiza o gerenciamento da saúde.

Marcar apenas uma.

Baixa

Média

Alta

29. 4) No caso do uso de equipamentos tecnológicos, você consegue identificar com facilidade as informações transmitidas por esses dispositivos? *

Exemplo: No aferidor de pressão arterial sabe o que significa os números que aparecem? Pressão alta ou baixa?

Marcar apenas uma.

- Não utilizo tecnologia
- Identifico com facilidade as informações
- Tenho dificuldade para identificar as informações

Atividade física, gestão nutricional e gerenciamento de medicamentos

30. 1) Você possui hábitos para a promoção de sua saúde? *

Promoção de saúde é a melhora da qualidade de vida por meio de ações que proporcionem bem-estar físico, mental e social.

Marcar apenas uma.

- Sim
- Não

31. 1.1) Se sim, quais hábitos você possui para a promoção de sua saúde?

É possível marcar mais de uma resposta. Caso seja necessário, marque a opção "Outro" e escreva o que mais se encaixa em seu cotidiano.

Marque todas que se aplicam.

- Prática de exercício físico
- Alimentação balanceada
- Não fumar
- Não ingerir bebidas alcoólicas em excesso
- Controle da rotina de medicação
- Controle de glicemia e/ou pressão arterial
- Ida frequente à unidade básica de saúde do seu bairro
- Ida frequente à farmácia para aferir glicose e/ou pressão arterial
- Controle de peso

Outro: _____

32. 2) Quantos medicamentos você utiliza diariamente? *

Marcar apenas uma.

- Nenhum
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 ou mais

33. 2.1) Se utiliza algum medicamento, com que frequência você esquece de tomar ou toma a dose errada?

Responda apenas se tomar algum medicamento.

Marcar apenas uma.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre