

CARTÕES

Cartão 1

1. Nenhum.
2. Frequentou a escola, mas não completou o 1º ciclo (sem aprovação no exame da 3ª classe, 4ª classe ou 4º ano).
3. Ensino Básico - 1º Ciclo (com aprovação no exame da 3ª classe, 4ª classe ou 4º ano).
4. Ensino Básico - 2º Ciclo.
5. Ensino Básico - 3º Ciclo.
6. Ensino secundário científico-humanístico (12º ano, 7º ano dos liceus, propedêutico, serviço cívico).
7. Ensino secundário tecnológico.
8. Ensino secundário artístico especializado.
9. Ensino secundário profissional.
95. Ainda não possui nenhum grau/ainda a estudar.
97. Outro.

Cartão 2

1. Nenhum diploma do ensino superior.
2. Cursos de Especialização Tecnológica.
3. Ensino Superior - Bacharelato (magistério primário, serviço social, regente agrícola); Antigos cursos médios.
4. Ensino Superior – Licenciatura.
5. Ensino Superior - Pós-Graduação (especialização pós licenciatura sem atribuição de grau académico).
6. Ensino Superior – Mestrado.
7. Ensino Superior – Doutoramento.
95. Ainda a estudar no ensino superior (incluindo curso de especialização tecnológica).
97. Outro(a).

Cartão 3

1. Casado(a), a viver com a(o) esposa(marido).
2. União de facto.
3. Casado(a), a viver separado(a) da(o) esposa(marido).
4. Solteiro(a).
5. Divorciado(a).
6. Viúvo(a).

Cartão 4

1. No mesmo alojamento / casa.
2. No mesmo edifício.
3. A menos de 1 quilómetro de distância.
4. Entre 1 e 5 quilómetros de distância.
5. Entre 5 e 25 quilómetros de distância.
6. Entre 25 e 100 quilómetros de distância.
7. Entre 100 e 500 quilómetros de distância.
8. A mais de 500 quilómetros de distância.

Cartão 5

1. Reformado(a).
2. Empregado(a) ou trabalhador(a) por conta própria (incluindo trabalho para negócio da família).
3. Desempregado(a).
4. Permanentemente doente ou incapacitado(a).
5. Dono(a) de casa.
97. Outra situação.

Cartão 6

1. Empregado(a) a tempo inteiro.
2. Empregado(a) a tempo parcial.
3. Trabalhador por conta própria ou a gerir negócio de família.
4. Desempregado(a).
5. Em formação profissional/reciclagem profissional/a estudar.
6. Licença parental (maternidade/paternidade).
7. Reformado(a) ou com reforma antecipada.
8. Doença permanente ou incapacidade.
9. Doméstico(a) ou a cuidar da família.
97. Outro.

Cartão 7

1. Um ataque de coração, incluindo enfarte do miocárdio ou trombose coronária, ou qualquer outro problema cardíaco, incluindo insuficiência cardíaca congestiva.
2. Tensão arterial elevada ou hipertensão.
3. Nível elevado de colesterol no sangue.
4. Uma trombose ou um acidente vascular cerebral (AVC).
5. Diabetes ou nível elevado de açúcar no sangue
6. Doença pulmonar crónica, tal como bronquite crónica ou enfisema pulmonar.
10. Cancro ou tumor maligno, incluindo leucemia ou linfoma, mas excluindo cancros de pele de reduzida gravidade.
11. Úlcera gástrica, duodenal ou péptica.
12. Doença de Parkinson.
13. Cataratas.

14. Fratura da bacia ou do fémur.

15. Outras fraturas.

16. Doença de Alzheimer, demência, síndrome cerebral orgânico, senilidade ou qualquer outra perturbação grave da memória.

18. Outros transtornos afetivos ou emocionais, incluindo ansiedade, nervosismo ou problemas psiquiátricos.

19. Artrite reumatóide.

20. Osteoartrite ou outro reumatismo.

21. Doença renal crónica.

96. Nenhum.

97. Outros problemas de saúde não mencionados.

Cartão 8

1. Quedas.
2. Medo de cair.
3. Vertigens, tonturas ou desmaios.
4. Fadiga.
96. Nenhum.

Cartão 9

1. Costas.
2. Ancas.
3. Joelhos.
4. Outras articulações.
5. Boca/Dentes.
6. Outras partes do corpo sem serem articulações.
7. Em todo o corpo.

Cartão 10

1. Medicamentos para o colesterol elevado.
2. Medicamentos para a tensão arterial elevada.
3. Medicamentos para doenças coronárias ou cerebrovasculares.
4. Medicamentos para outras doenças de coração.
6. Medicamentos para a diabetes.
7. Medicamentos para as dores ou inflamação nas articulações.
8. Medicamentos para outras dores (ex. dores de cabeça, dores de costas, etc.).
9. Medicamentos para dificuldades em dormir.
10. Medicamentos para a ansiedade ou depressão.
11. Medicamentos para a osteoporose.
13. Medicamentos para a azia.
14. Medicamentos para a bronquite crónica.
15. Medicamentos anti-inflamatórios (apenas glucocorticoides ou esteroides).

96. Nenhum.

97. Outros medicamentos que não foram mencionados.

Cartão 11

1. Caminhar 100 metros.
2. Estar sentado(a) cerca de duas horas.
3. Levantar-se de uma cadeira depois de estar sentado(a) durante algum tempo.
4. Subir vários lanços de escadas sem descansar.
5. Subir um lanço de escadas sem descansar.
6. Inclinar-se, ajoelhar-se ou agachar-se.
7. Colocar ou levantar os braços acima do nível dos ombros.
8. Puxar ou empurrar objectos grandes, como uma cadeira da sala de estar.
9. Levantar ou carregar pesos com mais de 5 quilos, como um saco de compras pesado.
10. Pegar numa moeda pequena que se encontra em cima de uma mesa.
96. Nenhum dos anteriores.

Cartão 12

1. Vestir-se, incluindo calçar meias e sapatos.
2. Andar pela casa.
3. Tomar banho ou duche.
4. Comer, como por exemplo, cortar a comida.
5. Deitar-se ou levantar-se da cama.
6. Usar a casa de banho, incluindo levantar-se ou sentar-se.
7. Usar um mapa para saber como se deslocar num sítio desconhecido.
8. Preparar uma refeição quente.
9. Fazer compras.
10. Fazer chamadas telefónicas.
11. Tomar medicamentos.
12. Fazer trabalhos em casa ou no jardim.
13. Gerir o dinheiro, como por exemplo, pagar as contas e gerir as despesas .

14. Sair de casa de forma independente e aceder a transportes públicos.

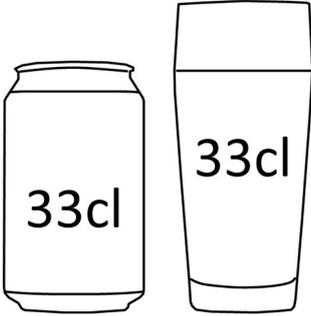
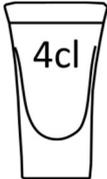
15. Tratar da própria roupa.

96. Nenhuma das anteriores.

Cartão 13

1. Bengala.
2. Andarilho.
3. Cadeira de rodas manual.
4. Cadeira de rodas elétrica.
5. Carrinho ou scooter (de mobilidade).
6. Utensílios especiais para comer.
7. Alarme pessoal.
8. Barras, pegas, carris (para facilitar os movimentos e para manter o equilíbrio).
9. Assento da sanita elevado com/sem braços.
10. Fralda.
96. Nenhuma das anteriores.
97. Outros itens (especifique).

Cartão 14

Bebidas	Exemplos	Nº de unidades
<p>Cerveja 33 cl 4-6% álcool</p>		<p>[] unidades</p>
<p>Vinho 12 cl 10-13% álcool</p>		<p>[] unidades</p>
<p>Vinho fortificado 8 cl (Porto, Madeira, Moscatel de Setúbal, etc.) 14-22% álcool</p>		<p>[] unidades</p>
<p>Bebidas espirituosas 4 cl (aguardente, gin, vodka, whisky, cachaça) 23% álcool ou mais</p>		<p>[] unidades</p>
<p>Some, por favor, todas as unidades e copie o número total para o CAPI</p>		<p>total : [] unidades</p>

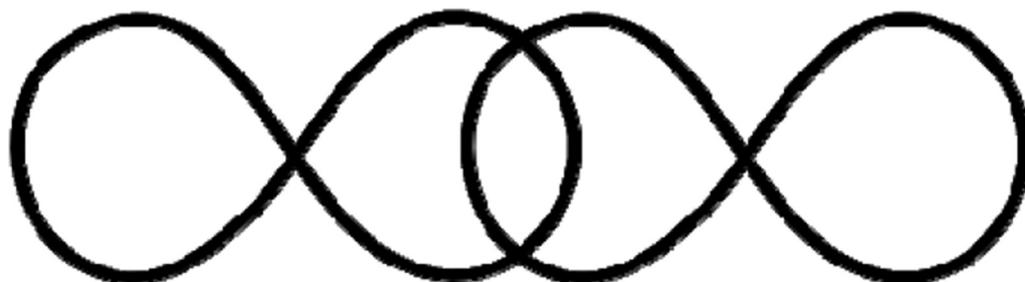
Cartão 15

1. Diariamente ou quase diariamente.
2. Cinco ou seis dias por semana.
3. Três ou quatro dias por semana.
4. Uma ou duas vezes por semana.
5. Uma ou duas vezes por mês.
6. Menos de uma vez por mês.
7. Nada nos últimos três meses.

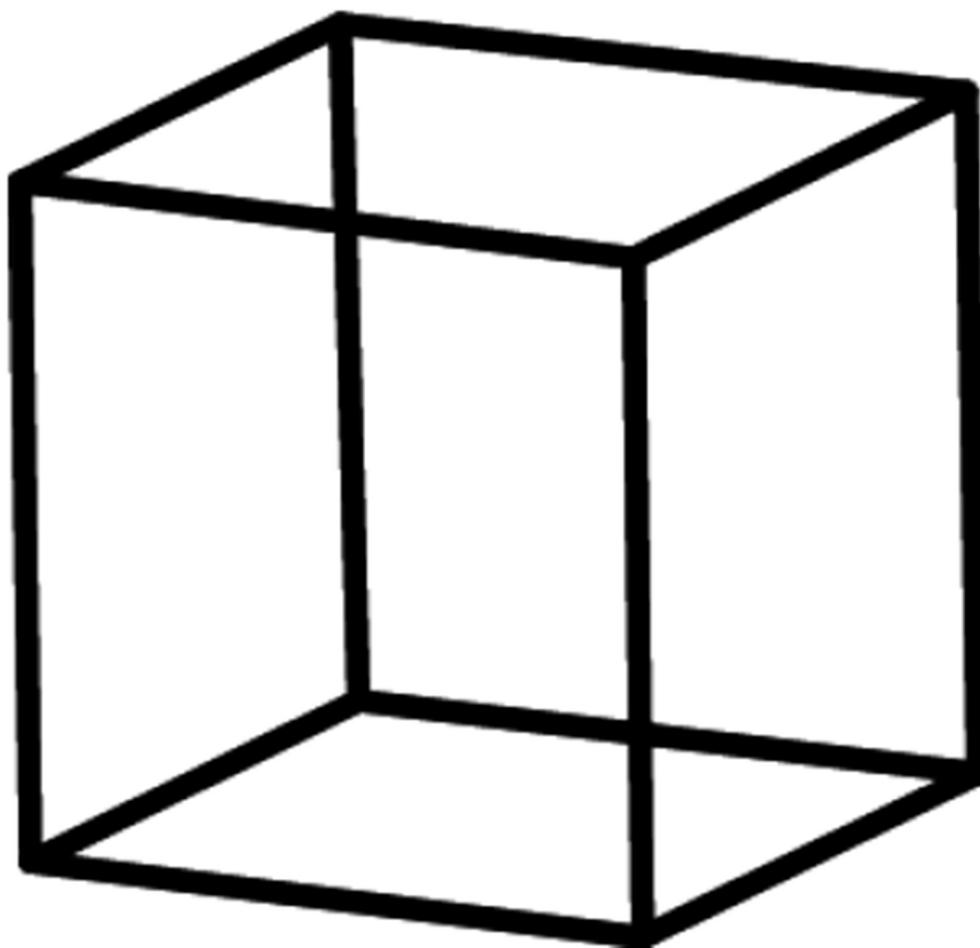
Cartão 16

1. Todos os dias.
2. 3 a 6 vezes por semana.
3. Duas vezes por semana.
4. Uma vez por semana.
5. Menos do que uma vez por semana.

Cartão 17



Cartão 18



Cartão 19

1. Cuidados de um médico de clínica geral.
2. Cuidados de um médico especialista.
3. Medicamentos.
4. Tratamentos dentários.
5. Cuidados com a visão.
6. Cuidados médicos domiciliários.
7. Ajuda domiciliar paga.
96. Nenhum dos anteriores.
97. Outro cuidado não mencionado nesta lista.

Cartão 20

1. Ajuda em **cuidados pessoais** (ex. entrar e sair da cama, vestir, tomar banho ou duche).
2. Ajuda em **tarefas domésticas** (ex. limpar, passar a ferro, cozinhar).
3. **Refeições ao domicílio** (ex. refeições prontas fornecidas por uma autarquia ou um fornecedor privado).
4. Ajuda noutras atividades (ex. preparação das caixas de medicação).
96. Nenhuma das anteriores.

Cartão 21

1. Reformado(a).
2. Empregado(a) ou trabalhador(a) por conta própria (incluindo trabalho para negócio da família).
3. Desempregado(a).
4. Permanentemente doente ou incapacitado(a).
5. Dono(a) de casa.
97. Outra situação.

Cartão 22

1. Tornou-se elegível para receber uma pensão pública.
2. Tornou-se elegível para receber uma pensão de reforma (pensão paga por empregador).
3. Tornou-se elegível para receber uma pensão privada.
4. Foi-lhe oferecida a opção de reforma antecipada com bónus ou incentivos especiais.
5. Tornou-se redundante (por exemplo, pré-reforma).
6. Doença própria.
7. Doença de parente ou amigo.
8. Reformou-se ao mesmo tempo que o marido (a esposa) ou o(a) companheiro(a).
9. Para passar mais tempo com a família.
10. Para aproveitar a vida.

Cartão 23

1. Alteração no tipo de emprego (por exemplo, de trabalho dependente para independente).
2. Alteração da entidade empregadora.
3. Promoção.
4. Mudança de instalações de trabalho.
5. Alteração da duração do contrato (de longo para curto prazo ou vice-versa).
96. Nenhuma das anteriores.

Cartão 24

1. Agricultura, caça, silvicultura, pesca.
2. Indústrias extrativas.
3. Indústria transformadora.
4. Produção e distribuição de eletricidade, gás e água.
5. Construção civil.
6. Comércio grossista e a retalho; reparação de veículos automóveis, motociclos e de bens de uso pessoal e doméstico.
7. Alojamento e restauração.
8. Transportes, armazenagem e comunicações.
9. Intermediação financeira.
10. Atividades imobiliárias, alugueres e serviços prestados às empresas.
11. Administração pública e defesa; segurança social obrigatória.
12. Educação.
13. Saúde e trabalho social.
14. Outras actividades de serviços colectivos, sociais e pessoais.

Cartão 25

1. Concordo totalmente.
2. Concordo.
3. Discordo.
4. Discordo totalmente.

Cartão 26

1. Pensão de velhice paga por um organismo público.
2. Complemento solidário para idosos, pago por um organismo público ou a sua segunda pensão de velhice paga por um organismo público.
3. Pensão de reforma antecipada ou de pré-reforma, paga por um organismo público.
4. Subsídio por doença, pago por um organismo público.
5. Pensão ou seguro por invalidez pago por um organismo público.
6. Complemento da pensão ou seguro por invalidez pago por um organismo público.
7. Complemento ao subsídio por doença, pago por um organismo público.
8. Subsídio de desemprego ou seguro por desemprego.
9. Pensão de sobrevivência do(a) seu(sua) marido(esposa) ou companheiro(a).

10. Segunda pensão de sobrevivência do(a) seu(sua) marido(esposa) ou companheiro(a).

11. Suplemento de pensão de ex-combatente, pago por um organismo público.

12. Seguro de saúde público de longo prazo, pago por um organismo público.

13. Assistência social.

96. Nenhuma das anteriores.

Cartão 27

1. Pagamentos de seguros de vida de uma empresa de seguros privada.
2. Anuidade privada ou pagamentos regulares de reforma pessoal privada.
3. Pensão de alimentos.
4. Pagamentos regulares de associações de beneficência.
5. Pagamentos de seguros de saúde por uma companhia de seguros privada.
96. Nenhum destes.

Cartão 28

1. Pensão de velhice (paga por organismo público).
2. Pensão antecipada ou de pré-reforma (paga por organismo público).
3. Pensão de invalidez; subsídios de doença/invalidez/incapacidade (paga por organismo público).
4. Pensão de reforma por velhice (paga por empregador).
5. Pensão de reforma antecipada (paga por empregador).

Cartão 29

1. Cuidados pessoais, por exemplo: vestir, tomar banho, comer, entrar ou sair da cama, ir à casa de banho.
2. Ajuda prática na casa, por exemplo nas reparações domésticas, na jardinagem, no transporte, nas compras, tarefas domésticas.
3. Ajuda nas questões administrativas, tais como o preenchimento de formulários, resolver questões financeiras ou jurídicas.

Cartão 30

1. Alojamento (quarto).
2. Refeições.
3. Serviços de enfermagem e assistência.
4. Reabilitação e outros serviços de saúde.
5. Serviços de lavandaria.
6. Taxas e serviços, tais como água, eletricidade, gás ou aquecimento.
7. Outras despesas.
96. Nenhuma das opções anteriores.

Cartão 31

1. Pensões (sua ou do seu cônjuge).
2. Outras fontes, como rendas de alugueres de imóveis, anuidades etc.
3. Ativos ou poupança (seus ou do seu cônjuge), incluindo apólices de seguro de vida.
4. Contribuições dos seus filhos(as) ou netos(as).
5. Subsídios de alojamento ou outros benefícios públicos.
6. Pagamentos de um seguro público ou privado de assistência de longo prazo.
7. Pagamentos de um seguro privado de assistência de longo prazo.
97. Outras fontes (especificar).

Cartão 32

1. Proprietário.
2. Membro de uma cooperative.
3. Locatário/arrendatário.
4. Sublocatário.
5. Gratuitamente.

Cartão 33

1. Comprou-a ou construiu-a com os seus próprios meios.
2. Comprou-a ou construiu-a através de um empréstimo ou hipoteca.
3. Comprou-a ou construiu-a com a ajuda da família.
4. Recebeu-a de herança.
5. Recebeu-a como presente.
6. Adquiriu-a através de outros meios.

Cartão 34

1. Portas ou corredores ampliados.
2. Rampas ou entradas rebaixadas.
3. Corrimões.
4. Portas ou portões de abertura fácil ou automática.
5. Adaptações na casa de banho.
6. Adaptações na cozinha.
7. Elevadores de cadeira.
8. Dispositivos de alerta (alarmes de botão, detetores).
96. Nenhum destes.
97. Outro (especificar).

Cartão 35

1. Numa quinta.
2. Numa moradia (uni)familiar independente.
3. Numa moradia (uni)familiar geminada.
4. Num edifício com 3 a 8 apartamentos.
5. Num edifício com 9 ou mais apartamentos mas com menos de 8 andares.
6. Num edifício alto com 9 ou mais andares.
7. Num complexo residencial com serviços para idosos (não lar de idosos).
8. Num lar de idosos.

Cartão 36

1. Numa grande cidade
2. Nos subúrbios ou na periferia de uma grande cidade
3. Numa cidade de dimensão média.
4. Numa pequena cidade ou vila.
5. Numa aldeia ou zona rural.

Cartão 37

1. O meu salário ou ganhos foram acima do esperado.
2. O salário ou ganhos do(a) meu(minha) marido/esposa foram acima do esperado.
3. Eu reformei-me mais tarde do que o esperado.
4. O(A) meu(minha) marido/esposa reformou-se mais tarde do que o esperado.
5. Os gastos do agregado foram menores do que o esperado.
6. Os meus/nossos investimentos ou negócios correram melhor do que o esperado.
7. Recebi ajuda financeira da família (da própria família ou da família do(a) marido/esposa).
8. Recebi uma herança;(da própria família ou da família do(a) marido/esposa).
9. O valor das pensões foi superior ao esperado (do(a) próprio(a) ou do(a) marido/esposa).
97. Outro (especificar) OU
96. Não, nenhuma destas situações ocorreu.

Cartão 38

1. Problemas de saúde que afetaram a capacidade de trabalhar (do(a) próprio(a) ou do(a) marido/esposa).
2. Despesas médicas inesperadas e muito altas (do(a) próprio(a) ou do(a) marido/esposa).
3. Desemprego (do(a) próprio(a) ou do(a) marido/esposa).
4. Reforma mais cedo do que o esperado(do(a) próprio(a) ou do(a) marido/esposa).
5. Salário ou ganhos abaixo do esperado (do(a) próprio(a) ou do(a) marido/esposa).
6. Os meus/nossos investimentos ou negócios correram pior do que o esperado.
7. Necessidade de prestar ajuda financeira à família (do(a) próprio(a) ou do(a) marido/esposa).
8. Divórcio ou separação.
9. Morte de um familiar.

10. Outras despesas muito altas não relacionadas com a saúde.

11. O valor das pensões foi inferior ao esperado (do(a) próprio(a) ou do(a) marido/esposa).

97. Outro (especificar) OU

96. Não, nenhuma destas situações ocorreu.

Cartão 39

1. Habitação.
2. Alimentação.
3. Vestuário.
4. Eletrodomésticos e mobiliário para casa.
5. Carro.
6. Férias.
7. Lazer (sair/jantar fora, passatempos, etc.).
8. Educação ou outras despesas relacionadas com os(as) filhos(as).
9. Prestar ajuda financeira.
97. Outro (especificar) OU
96. De maneira nenhuma poderia(mos) ter gasto menos. Não poderia(mos) ter poupado mais.
OU/ADICIONALMENTE.
10. Poderia(mos) ter trabalhado mais ou durante mais tempo.

Cartão 40

1. Habitação.
2. Alimentação.
3. Vestuário.
4. Eletrodomésticos e mobiliário para casa.
5. Carro.
6. Férias.
7. Lazer (sair/jantar fora, passatempos, etc.).
8. Educação ou outras despesas relacionadas com os(as) filhos(as).
9. Prestar ajuda financeira.
97. Outro (especificar) OU
96. De maneira nenhuma querer(mos) ter gasto mais
OU/ADICIONALMENTE.
10. Poderia(mos) ter trabalhado menos ou reformado mais cedo.

Cartão 41

1. Dívidas relativas a carros e outros veículos (carrinhas/motociclos/barcos, etc.).
2. Dívidas relativas a cartões de crédito.
3. Empréstimos (do banco, da sociedade de crédito imobiliário ou de outra instituição financeira).
4. Dívidas a parentes ou amigos.
5. Empréstimos a estudantes.
6. Contas atrasadas (telefone, eletricidade, aquecimento, renda).
96. Nenhum dos anteriores.
97. Outros.

Cartão 42

1. Muitas vezes.
2. Às vezes.
3. Raramente.
4. Nunca.

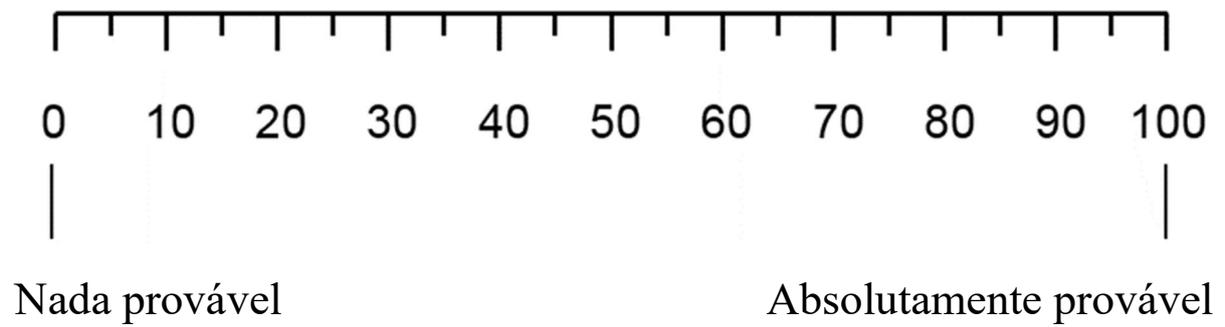
Cartão 43

1. Fez trabalho voluntário ou de caridade.
4. Frequentou um curso ou formação.
5. Frequentou uma associação desportiva, social ou de outro tipo.
7. Participou numa organização política ou relacionada com a comunidade.
8. Leu livros, revistas ou jornais.
9. Jogou jogos com palavras ou números, como por exemplo palavras cruzadas ou Sudoku.
10. Jogou cartas ou outros jogos como o xadrez.
96. Nenhum das anteriores.

Cartão 44

1. Discorda totalmente.
2. Discorda um pouco.
3. Nem concorda ou discorda.
4. Concorda um pouco.
5. Concorda totalmente.

Cartão 45



Cartão 46

1. Disposto a correr riscos financeiros elevados na expectativa de ter rendimentos elevados.
2. Disposto a correr riscos financeiros acima da média na expectativa de ter rendimentos acima da média.
3. Disposto a correr alguns riscos financeiros na expectativa de ter alguns rendimentos.
4. Não está disposto(a) a correr riscos financeiros.

Cartão 47

1. Reformado(a).
2. Empregado(a) ou trabalhador(a) por conta própria (incluindo trabalho para negócio da família).
3. Desempregado(a).
4. Permanentemente doente ou incapacitado(a).
5. Dono(a) de casa .
97. Outra situação.