



---

**Questionário de Qualidade de Vida na Menopausa (QQVM)**  
**The Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire**

**Autoria | Authorship**

J. R Hilditch et al.  
1996

**Tradução | Translation**

Sónia Gonçalves & A. Rui Gomes  
2011

[rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt)  
[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano  
Grupo de investigação  
Adaptation, Performance and Human Development  
Research Group  
[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)  
Universidade Minho  
Escola de Psicologia  
Campus de Gualtar  
4710-057 Braga

---

**Data desta versão: 17/07/2024**

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet  
[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsabilidade** do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

- |    |  |
|----|--|
| -- | Desenvolveu originalmente este instrumento                         |
| X  | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores |

---

**Date of this version: 17/07/2024**

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website [www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsibility** of the Adaptation, Performance and Human Development group:

- |    |  |
|----|--|
| -- | Originally developed this instrument                                 |
| X  | Translated this instrument from an original version of other authors |
-

## Índice

Versão em PORTUGUÊS   .....	3
Utilização do instrumento   .....	4
Referências   .....	5
Descrição   .....	6
Cotação dos itens e das dimensões   .....	8
Condições de aplicação   .....	9
QQVM   Instruções   .....	10
QQVM   Mulheres pós-menopausa   .....	11
QQVM   Mulheres pós-menopausa (cont.)   .....	12

| **Versão em PORTUGUÊS** |  
| Portuguese version |

ARDH

## | Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

### **Regras de utilização**

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

### **Autorização de utilização**

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

## | Referências |

- Gonçalves, S., & Gomes, A. R. (2011). *Questionário de Qualidade de Vida na Menopausa (QQVM)* [The Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- (\*) Gonçalves, S., Silva, E., & Gomes, A. R. (2015). The influence of BMI and predictors of disordered eating and life satisfaction on postmenopausal women. *Journal of Women & Aging*, 27(2), 140-156. <https://doi.org/10.1080/08952841.2014.928496>. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/34822>
- (\*) Hilditch J. R., Lewis J., Peter A., van Maris B., Ross A., Franssen E., Guyatt G. H., Norton P. G., & Dunn E. (1996). A menopause-specific quality of life questionnaire: Development and psychometric properties, *Maturitas*, 24(3), 161-75. [https://doi.org/10.1016/S0378-5122\(96\)82006-8](https://doi.org/10.1016/S0378-5122(96)82006-8)
- (\*) Estas referências podem ser utilizadas para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

## | Descrição |

Este instrumento foi adaptado por Gonçalves e Gomes (2011) a partir da versão original do *The Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire* proposta por Hilditch e colaboradores (1996). A adaptação portuguesa tem dado boas indicações psicométricas (Gonçalves et al., 2015).

O Questionário de Qualidade de Vida na Menopausa (QQVM) procura avaliar a **percepção de qualidade de vida** das mulheres após a menopausa. O instrumento foi validado em mulheres entre os 47 e 62 anos e que se encontravam na menopausa entre 2 a 7 anos (ver Hilditch *et al.*, 1996).

São avaliados **quatro** domínios: (a) vasomotor, (b) psicossocial, (c) físico, e (d) sexual, que se distribuem por 29 itens, respondidos numa escala “Likert” de sete pontos (0 = *Nada incomodada*; 6 = *Extremamente incomodada*). Os valores globais em cada domínio são obtidos pelo cálculo da média das respostas nos itens em causa, permitindo assim uma comparação entre domínios avaliados. Assim, valores mais elevados refletem maiores níveis de incómodo e, conseqüentemente, uma menor percepção de qualidade de vida.

A cotação dos resultados é obtida do seguinte modo: começar por converter os valores para uma escala de 1 a 8 atribuindo os seguintes valores:

- Valor 1: atribui-se aos casos onde a mulher relatou não ter sentido o problema;
- Valor 2: atribui-se aos casos onde a mulher relatou ter sentido o problema e assinalou o valor zero (0) na escala “Likert” de incómodo;
- Valor 3: atribui-se aos casos onde a mulher relatou ter sentido o problema e assinalou o valor um (1) na escala “Likert” de incómodo;
- Valor 4: atribui-se aos casos onde a mulher relatou ter sentido o problema e assinalou o valor dois (2) na escala “Likert” de incómodo;
- Valor 5: atribui-se aos casos onde a mulher relatou ter sentido o problema e assinalou o valor três (3) na escala “Likert” de incómodo;
- Valor 6: atribui-se aos casos onde a mulher relatou ter sentido o problema e assinalou o valor quatro (4) na escala “Likert” de incómodo;

- Valor 7: atribui-se aos casos onde a mulher relatou ter sentido o problema e assinalou o valor cinco (5) na escala “Likert” de incómodo;
- Valor 8: atribui-se aos casos onde a mulher relatou ter sentido o problema e assinalou o valor seis (6) na escala “Likert” de incómodo;

## | Cotação dos itens e das dimensões |

<b>Subescalas</b>	<b>Itens</b>
<b>1. Vasomotor (3 itens)</b>	1, 2, 3 Total = 1 – 8
<b>2. Psicossocial (7 itens)</b>	4 a 10 Total = 1 – 8
<b>3. Físico (16 itens)</b>	11 a 26 Total = 1 – 8
<b>4. Sexual (3 itens)</b>	27, 28, 29 Total = 1 – 8
	Total = 29 itens

### | Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“avaliar a perceção de qualidade de vida das mulheres após a menopausa”) e o carácter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **5 a 10 minutos** para a aplicação e preenchimento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

## | QQVM | Instruções |

Por favor, antes de começar a responder a este questionário leia com atenção as instruções que seguem.

Cada item deste questionário é apresentado de acordo com os seguintes exemplos:

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nada incomodada			Extremamente incomodada				
1. Suores noturnos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→	0	1	2	3	4	5	6
	Não	Sim								

A primeira coisa que tem de fazer é Indicar se teve ou não este problema no **último mês**. Assim, SE **NÃO TEVE** ESTE PROBLEMA NO ÚLTIMO MÊS:

Marque "Não"

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nada incomodada			Extremamente incomodada				
1. Suores noturnos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→	0	1	2	3	4	5	6
	Não	Sim								

E siga para o próximo item

SE **TEVE** ESTE PROBLEMA NO ÚLTIMO MÊS:

Marque "Sim", e então refira o **quanto incomodada** se sentiu pelo problema

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nada incomodada			Extremamente incomodada				
1. Suores noturnos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→	0	1	2	3	4	5	6
	Não	Sim								

Siga para o próximo item

## | QQVM | Mulheres pós-menopausa |

Este questionário é completamente confidencial. O seu nome não será associado às respostas. No entanto, se por alguma razão, não quiser responder a algum item, deixe-o em branco e avance para o próximo.

Para cada um dos seguintes itens, indique se experienciou o problema no PASSADO MÊS. Se teve o referido problema, indique o quanto se sentiu incomodada por esse problema.

			Nada incomodada			Extremamente incomodada				
1. Sensação de afrontamento ou de mal-estar	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
2. Suores noturnos	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
3. Suar	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
4. Sentir-se insatisfeita com a sua vida pessoal	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
5. Sentir ansiedade ou nervosismo	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
6. Ter perda de memória	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
7. Não conseguir fazer as coisas que fazia habitualmente	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
8. Sentir-se deprimida ou “em baixo”	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
9. Ficar impaciente com as outras pessoas	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
10. Sentir vontade de estar sozinha	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
11. Flatulência (gases) ou dores associadas (ex: cólicas)	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
12. Dores nos músculos e ligamentos/articulações	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
13. Sentir-se cansada ou esgotada	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
14. Dificuldades em dormir	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
15. Dores na parte de trás do pescoço ou na cabeça	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
16. Diminuição da força física	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
17. Diminuição da resistência e da energia física	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
18. Sentir falta de energia fisicamente	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
19. Ter a pele seca	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
20. Aumentar de peso	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
21. Aumento do pelo facial	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
22. Alterações na aparência, textura ou aspeto da sua pele	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6
23. Sentir-se “inchada”	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→	0	1	2	3	4	5	6

| **QQVM | Mulheres pós-menopausa (cont.)** |

			<b>Nada incomodada</b>			<b>Extremamente incomodada</b>		
24. Dores no fundo das costas	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→ 0	1	2	3	4	5 6
25. Urinar frequentemente	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→ 0	1	2	3	4	5 6
26. Urinar involuntariamente quando ri ou tosse	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→ 0	1	2	3	4	5 6
27. Alteração do seu desejo sexual	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→ 0	1	2	3	4	5 6
28. Secura vaginal quando tem relações sexuais	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→ 0	1	2	3	4	5 6
29. Evitamento de intimidade sexual	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim	→ 0	1	2	3	4	5 6