

**Escala de Eficácia nas Quedas – Internacional / Versão Curta**  
(No original, Short Falls Efficacy Scale - International)

Gostaríamos de lhe fazer algumas questões acerca da sua preocupação com a possibilidade de cair. Por favor, responda pensando como desempenha normalmente as atividades abaixo listadas. Se atualmente não realiza alguma atividade, responda considerando o seu grau de preocupação em cair caso tivesse de a desempenhar. Para cada uma das seguintes atividades, marque com uma cruz a resposta que mais se aproxima da sua opinião.

|  | Nada preocupado(a)<br>1    | Um pouco preocupado(a)<br>2 | Moderadamente preocupado(a)<br>3 | Muito preocupado(a)<br>4   |
|--|----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 1. Vestir-se ou despir-se  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/>  | 3 <input type="checkbox"/>       | 4 <input type="checkbox"/> |
| 2. Tomar um banho ou um duche  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/>  | 3 <input type="checkbox"/>       | 4 <input type="checkbox"/> |
| 3. Sentar ou levantar de uma cadeira   | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/>  | 3 <input type="checkbox"/>       | 4 <input type="checkbox"/> |
| 4. Subir ou descer escadas   | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/>  | 3 <input type="checkbox"/>       | 4 <input type="checkbox"/> |
| 5. Alcançar algo acima da cabeça ou no chão  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/>  | 3 <input type="checkbox"/>       | 4 <input type="checkbox"/> |
| 6. Subir ou descer uma ladeira   | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/>  | 3 <input type="checkbox"/>       | 4 <input type="checkbox"/> |
| 7. Sair para um evento social (e.g., ato religioso, encontro de família, ou encontro no clube) | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/>  | 3 <input type="checkbox"/>       | 4 <input type="checkbox"/> |

FES-I translated to Portuguese (European) by Daniela Figueiredo from Yardley L, Todd C, et al. 2005; doi:<https://doi.org/10.1093/ageing/afi196>