

**Appendix - Questionário de Culpa Do Cuidador (QCC)**

Nº.	Item	Nunca (0)	Rara Mente (1)	Às Vezes (2)	Várias Vezes (3)	Sempre ou Quase Sempre (4)
1	Tenho-me sentido mal por ter realizado alguma atividade sem contar com o meu familiar.					
2	Tenho-me sentido culpado/a pela maneira como me tenho comportado, em certas ocasiões com o meu familiar.					
3	Tenho-me sentido mal por não dar atenção aos meus outros familiares (marido, esposa, filhos...) como deveria, por ter de cuidar do meu familiar.					
4	Tenho-me sentido mal por não poder dedicar mais tempo à minha família (marido, esposa, filhos...) como deveria, por ter de cuidar do meu familiar.					
5	Tenho pensado que não estou a fazer bem as coisas com a pessoa que estou a cuidar.					
6	Tenho pensado que tendo em conta as circunstâncias, estou a fazer bem o meu trabalho como cuidador/a.					
7	Quando saio para fazer alguma atividade agradável (p. ex., ir jantar a um restaurante), sinto-me culpado/a e não deixo de pensar que deveria estar a cuidar do meu familiar.					
8	Tenho-me sentido mal por coisas que talvez terei feito de errado com a pessoa que estou a cuidar.					
9	Tenho pensado que talvez não esteja a cuidar bem.					
10	Tenho-me sentido mal por me ter irritado com a pessoa que estou a cuidar.					
11	Tenho-me sentido mal por chamar a atenção por alguma razão a pessoa que estou a cuidar.					
12	Tenho-me sentido mal comigo mesmo/a por ter sentimentos negativos em relação à pessoa que estou a cuidar.					
13	Tenho pensado que não estou à altura das circunstâncias.					
14	Tenho-me sentido mal por não ter mais paciência com a pessoa que estou a cuidar.					
15	Tenho-me sentido mal por deixar o meu familiar ao cuidado de outra pessoa enquanto faço as minhas atividades (p. ex., trabalho, compras, ir ao médico, etc.).					
16	Tenho-me sentido culpado/a por desejar aos outros “esta cruz”.					
17	Tenho-me sentido mal por odiar e/ou invejar outros familiares que poderiam ajudar nos cuidados e não o fazem.					
18	Tenho-me sentido mal por ter sentimentos negativos (p. ex., ódio, raiva ou ressentimento) por alguns familiares.					
19	Tenho-me sentido culpado/a por ter tantas emoções negativas em relação ao ato de cuidar.					
20	Tenho pensado que a forma como cuido do meu familiar pode não ser adequada e contribua para piorar o seu estado.					

21	Tenho-me sentido culpado/a por pensar que a minha falta de informação e preparação possam fazer com que não esteja a cuidar do meu familiar da melhor forma possível.					
----	---	--	--	--	--	--

Abaixo está uma lista de alguns sentimentos e pensamentos. Por favor diga-nos quantas vezes você tem esses sentimentos e pensamentos durante as últimas semanas, colocando um X no espaço que melhor corresponder à sua opinião.

### Interpretation

Factor:	Items
<b>F1 - Culpa pelo desempenho</b>	5, 8, 9, 13, 20, 21
<b>F2 - Culpa pela negligência de outros familiares</b>	16, 17, 18, 19
<b>F3 - Culpa por sentimentos negativos</b>	6, 10, 11, 12, 14
<b>F4 - Culpa pelas ausências</b>	1, 2, 7, 15
<b>F5 - Culpa sobre o auto-cuidado</b>	3, 4