
INVENTÁRIO DE RECURSOS PARA A APOSENTADORIA

O Inventário de Recursos para a Aposentadoria (IRA) é um questionário com 30 itens, cujo objetivo é medir de forma abrangente os recursos relacionados ao bem estar na aposentadoria. O IRA avalia recursos em quatro domínios: RT1 (físico); RT2 (financeiro); RT3 (social) e RT4 (emocional, cognitivo e motivacional). Os recursos para a aposentadoria, da forma como são mensurados neste instrumento, são preditivos de ajustamento e satisfação na aposentadoria.

RT1: (itens 1-4); RT2: (itens 5-8); RT3: itens (9-18) e RT4 (itens 19-30) [*pontuação reversa]

POR FAVOR, AVALIE OS ITENS A SEGUIR DE ACORDO COM A SUA SITUAÇÃO ATUAL

1. Considero minha condição geral de saúde como:

muito ruim ruim regular boa muito boa

2*. Considero que _____ afetado por uma ou mais das principais doenças (por exemplo, problemas de coração, diabetes, problemas nos pés, artrite, pressão alta).

não sou sou pouco sou moderadamente sou muito sou muitíssimo

3*. Considero que _____ afetado por um ou mais transtornos/problemas mentais (por exemplo, demência, depressão, transtorno de ansiedade, síndrome do pânico).

não sou sou pouco sou moderadamente sou muito sou muitíssimo

4. Tenho _____ energia para realizar as atividades diárias ou atividades que me interessam.

nenhuma pouca moderada bastante muito mais que o necessário

5. Possuo _____ renda para sustentar as minhas despesas e da minha família

nenhuma pouca moderada bastante muito mais que o necessário

6. Tenho _____ suporte financeiro que provém das minhas economias pessoais (exemplo: poupança).

nenhum pouco moderado bastante muito mais que o necessário

7. Tenho _____ suporte financeiro proveniente dos meus investimentos (exemplo: imóveis, negócios, aplicações).

nenhum pouco moderado bastante muito mais que o necessário

8. O suporte financeiro que terei da minha aposentadoria será:

nenhum pouco moderado bastante muito mais que o necessário

9. Tenho _____ amigos com os quais mantenho contato frequente.

nenhum poucos um número moderado de um número relevante de muitos

10. Tenho _____ familiares com os quais mantenho contato frequente.

nenhum poucos um número moderado de um número relevante de muitos

11. Conheço _____ pessoas de diferentes grupos (por exemplo: igreja, lazer, esportes, voluntariado, emprego de meio período)

nenhuma poucas um número moderado de um número relevante de muitas

12. Considero que as relações com amigos, em geral, são _____ positivas.

nada um pouco moderadamente bastante extremamente

13. Considero que as relações com familiares, em geral, são _____ positivas.

nada um pouco moderadamente bastante extremamente

14. Considero que as relações com conhecidos de diferentes grupos de interesse (por exemplo grupos religiosos, grupos de lazer, times esportivos, voluntariado, emprego de meio período) são _____ positivas.
() nada () um pouco () moderadamente () bastante () extremamente

15. Eu _____ recebo suporte de informação de outras pessoas, onde esse suporte se refere a receber informações ou conselhos de alguém a respeito de como lidar com situações difíceis, resolver uma situação, buscar uma solução, recuperar-se de um momento difícil e receber críticas construtivas.
() nunca () raramente () às vezes () frequentemente () muito frequentemente

16. Eu _____ recebo apoio emocional de outras pessoas, que significa alguém para me escutar, expor meus sentimentos, para me apoiar em situações difíceis, ser meu confidente, e que demonstram interesse real no meu bem-estar.
() nunca () raramente () às vezes () frequentemente () muito frequentemente

17. Eu _____ recebo ajuda de outras pessoas para preparar refeições, me ajudar nas tarefas domésticas, fazer compras, me substituir em alguma atividade, me socorrer em necessidades financeiras, me levar a lugares nos quais preciso ir, cuidar da casa quando estou fora, me hospedar temporariamente ou me emprestar algo que eu precise.
() nunca () raramente () às vezes () frequentemente () muito frequentemente

18. Vivencio _____ emoções positivas (por exemplo, interessado, empolgado, forte, entusiasmado, orgulhoso, determinado, alerta, inspirado, atento, ativo).
() nenhuma () poucas () um número moderado de () um número relevante de () muitas

19. Tenho _____ capacidade para perceber os meus sentimentos ou os sentimentos dos outros com precisão.
() nenhuma () pouca () moderada () muita () total

20. Tenho _____ noção do quanto minhas emoções variam ou como elas influenciam o meu comportamento.
() nenhuma () pouca () moderada () muita () total

21. Em geral, sinto que tenho _____ capacidade de usar minhas emoções para expressar meus pensamentos e comunicar-me.
() nenhuma () pouca () moderada () muita () total

22*. Tenho pouco controle sobre as coisas que acontecem comigo.
() discordo totalmente () discordo em parte () não discordo nem concordo () concordo em parte () concordo totalmente

23*. Eu _____ esqueço coisas que acabaram de acontecer ou onde eu coloquei/guardei as coisas.
() nunca () raramente () às vezes () frequentemente () sempre

24. Eu _____ tenho habilidade de me lembrar de coisas que aconteceram há algum tempo atrás.
() nunca () raramente () às vezes () frequentemente () sempre

25. Eu _____ tenho habilidade de lembrar dos significados/escrita de diferentes palavras /conceitos.
() nunca () raramente () às vezes () frequentemente () sempre

26. Tenho _____ capacidade para adquirir novos conhecimentos ou habilidades.
() nenhuma () pouca () moderada () muita () total

27. Considero que minha velocidade para processar informações (por exemplo, números, textos) é _____.
() muito lenta () lenta () moderada () rápida () muito rápida

28. Tenho _____ capacidade para entender e resolver problemas.
 nenhuma pouca moderada muita total

29. Tenho _____ capacidade de tomar boas decisões, isto é, fazer a melhor escolha entre as várias opções disponíveis.
 nenhuma pouca moderada muita total

30*. Quando eu fico “emperrado(a)” em algo, tenho dificuldade para encontrar uma outra alternativa para prosseguir.
 discordo totalmente discordo em parte não discordo nem concordo concordo em parte
 concordo totalmente
