

HIPERTENSÃO

A preencher pelo investigador

Nº de participante _____ Data: ____/____/____
Peso atual: _____ kg Altura: _____ cm
Índice de Massa Corporal (IMC): _____ Pressão Arterial: _____ / _____
Glicose em jejum: _____
Medicação regular ou nos últimos 3 meses: _____

Responda de acordo com as suas próprias convicções acerca da sua saúde e NÃO de acordo no que os outros acreditam ou pretendem que acredite.

Leia as perguntas abaixo descritas e indique Sim ou Não consoante os sintomas que apresenta.

	SIM	Não
A. Sente-se frequentemente ansioso?		
B. Transpira com frequência nas atividades quotidianas?		
C. Frequentemente, sente que tem dificuldade em dormir?		
D. Sente-se, frequentemente, corado, ou seja, sente rubor facial?		
E. Sente frequentemente falta de ar?		
F. Sente dores de cabeça com regularidade?		
G. Tem sangramentos nasais com frequência?		
H. Outros		

Se respondeu NÃO a TODAS as opções acima, vá para a próxima página.

Se respondeu 'SIM' a um ou mais dos itens acima, por favor, indique até que ponto concorda ou discorda com as seguintes afirmações, circulando aquela que mais se identifica com a sua saúde no presente. A escala varia entre o 0 "Discordo Totalmente" e 10 "Concordo Totalmente"

1) Os meus problemas de saúde relacionam-se com a tensão arterial alta.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Discordo Discordo Discordo Não tenho a Concordo Concordo Concordo
totalmente moderadamente ligeiramente certeza ligeiramente moderadamente totalmente

2) Tenho hipertensão, ou seja, pressão arterial alta.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Discordo Discordo Discordo Não tenho a Concordo Concordo Concordo
totalmente moderadamente ligeiramente certeza ligeiramente moderadamente totalmente

3) Preciso de fazer mudanças saudáveis na minha alimentação e prática de exercício físico, para melhorar estilo de vida.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Discordo Discordo Discordo Não tenho a Concordo Concordo Concordo
totalmente moderadamente ligeiramente certeza ligeiramente moderadamente totalmente

4) Estou como minha pressão arterial normal.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Discordo Discordo Discordo Não tenho a Concordo Concordo Concordo
totalmente moderadamente ligeiramente certeza ligeiramente moderadamente totalmente

5) Posso continuar a manter o meu estilo de vida atual, sem comprometer a minha qualidade de vida (comer e fazer exercício como faço atualmente).

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Discordo Discordo Discordo Não tenho a Concordo Concordo Concordo
totalmente moderadamente ligeiramente certeza ligeiramente moderadamente totalmente

6) A minha hipertensão tem ou poderá desenvolver consequências negativas para a saúde (e.x. doença cardíaca, ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, doença renal, perda de visão, etc.)

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Discordo Discordo Discordo Não tenho a Concordo Concordo Concordo
totalmente moderadamente ligeiramente certeza ligeiramente moderadamente totalmente

7) A minha pressão arterial está regularmente alta, ou seja, acima de 140/90.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Discordo Discordo Discordo Não tenho a Concordo Concordo Concordo
totalmente moderadamente ligeiramente certeza ligeiramente moderadamente totalmente

8) Tenho consciência que preciso de medicação para baixar a pressão arterial.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Discordo Discordo Discordo Não tenho a Concordo Concordo Concordo
totalmente moderadamente ligeiramente certeza ligeiramente moderadamente totalmente