

## DIABETES

### 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
<b>A.</b> Sente frequentemente sede? Bebe, diariamente, quantidades excessivas de água?		
<b>B.</b> Urina com muita frequência? Percebe que a quantidade de urina que produz é excessiva?		
<b>C.</b> Acorda várias vezes para urinar?		
<b>D.</b> Sente que em a visão turva?		
<b>E.</b> Perdeu muito peso sem motivo aparente?		
<b>F.</b> Sente cansaço com regularidade?		
<b>G.</b> Têm sintomas como dormência, formigamento, sensação queimadura ou perda de sensibilidade nos seus pés ou mãos??		
<b>H.</b> 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 diabetes.

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 diabetes.**

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 com a 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 diabetes 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) Os meus níveis de glicose (açúcar) no sangue, estão regularmente altos, ou seja, acima 126 mg/dL em jejum.**

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 glicose (açúcar) no sangue.**

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