

Escala do Autocuidado da Hipertensão Arterial

Todas as respostas são confidenciais.

Pense como se tem sentindo durante o último mês ou desde a última vez que conversámos enquanto responde aos itens.

SECÇÃO A:

Em baixo estão listadas instruções comuns dadas a pessoas com tensão arterial alta. Com que frequência as cumpre? Assinale com um círculo um número de cada item.

	Nunca ou raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre ou diariamente
1-Avalia a sua tensão arterial?	1	2	3	4
2-Come muitas frutas e legumes?	1	2	3	4
3-Faz alguma atividade física?	1	2	3	4
4-Mantém consultas com o seu médico/enfermeiro?	1	2	3	4
5-Faz uma dieta com pouco sal?	1	2	3	4
6-Faz exercício pelo menos 30 minutos?	1	2	3	4
7-Toma os medicamentos como prescritos?	1	2	3	4
8-Pede alimentos com baixo teor de sal quando faz refeições fora de casa ou visita alguém?	1	2	3	4
9-Usa um sistema (caixa de comprimidos, lembretes) para ajudá-lo a lembrar de tomar os medicamentos?	1	2	3	4
10-Faz uma dieta pobre em gorduras?	1	2	3	4
11-Tenta perder peso ou controlar o peso?	1	2	3	4

SECÇÃO B:

Muitos doentes têm dificuldade em controlar a tensão arterial.

No último mês, a sua tensão arterial ficou alta, mesmo que brevemente? Assinale com um círculo uma opção

0) Não

1) Sim

12-Se teve algum problema para controlar a sua tensão arterial no último mês...

(assinale com um circulo **um** número)

	Não tive isso	Não reconheci	De forma lenta	De forma normal	Rápido	Muito rápido
Com que rapidez reconheceu que a sua tensão arterial estava elevada?	N/A	0	1	2	3	4

Listados abaixo estão algumas medidas que as pessoas usam para controlar a tensão arterial. Se a sua tensão arterial subir, qual a probabilidade de usar uma dessas medidas?

(assinale com um circulo **um** número para cada medida)

	Improvável	Pouco provável	Provável	Muito provável
13-Reduzir o sal na dieta	1	2	3	4
14-Reduzir o stress	1	2	3	4
15-Ter atenção para tomar os medicamentos prescritos sem falta	1	2	3	4
16-Contatar o seu médico ou enfermeiro para aconselhamento	1	2	3	4

17.Pense numa medida que tentou na última vez em que a sua tensão arterial subiu,

(Assinale com um circulo **um** número)

	Não tentei nada	Não tenho a certeza	Tenho uma vaga ideia	Tenho a certeza	Tenho a certeza absoluta
Quanta <u>certeza</u> tem de que essa medida ajudou ou não ajudou?	0	1	2	3	4

SECÇÃO C:

No geral, está **confiante** em que consegue:

	Nada confiante	Pouco confiante	Muito confiante	Extremamente confiante
18.Controlar a sua <u>tensão arterial</u> ?	1	2	3	4
19. <u>Seguir o regime terapêutico</u> ?	1	2	3	4
20. <u>Reconhecer as mudanças na sua saúde, se estas ocorrerem</u> ?	1	2	3	4
21. <u>Avaliar as mudanças na sua tensão arterial</u>	1	2	3	4
22. <u>Fazer alguma coisa</u> para controlar a sua tensão arterial?	1	2	3	4
23. <u>Avaliar</u> a eficácia de qualquer procedimento?	1	2	3	4