

## AVALIAÇÃO DO AUTOCUIDADO PARA DOENÇA ARTERIAL CORONARIANA

*Todas as respostas são confidenciais.*

Para responder esses itens, considere como você tem se sentido no último mês.

### SEÇÃO A:

Estão listadas abaixo algumas orientações comuns dadas a pessoas com doença cardíaca. Com que frequência você segue essas orientações?

	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
1. Comparece às consultas agendadas com o seu profissional de saúde?	1	2	3	4	5
2. Toma aspirina ou outro anticoagulante?	1	2	3	4	5
3. Faz algo para aliviar o estresse (por exemplo medicação, ioga, música)?	1	2	3	4	5
4. Pratica atividade física (por exemplo realiza caminhada rápida, utiliza escadas)?	1	2	3	4	5
5. Toma os medicamentos prescritos sem esquecer qualquer dose?	1	2	3	4	5
6. Pede alimentos com baixa quantidade de gordura ao comer fora ou visitar outras pessoas?	1	2	3	4	5
7. Tenta evitar ficar doente (por exemplo tomando vacina contra a gripe, lavando as mãos)?	1	2	3	4	5
8. Come frutas e vegetais?	1	2	3	4	5
9. Evita cigarros e/ou fumantes?	1	2	3	4	5

### SEÇÃO B:

Estão listados abaixo alguns cuidados comuns que são monitorados por pessoas com doença arterial coronariana. Com que frequência você realiza esses cuidados?

	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
10. Monitora seu estado de saúde?	1	2	3	4	5
11. Está atento às mudanças em como você se sente?	1	2	3	4	5
12. Verifica sua pressão arterial?	1	2	3	4	5
13. Monitora se você se cansa mais do que o normal fazendo atividades diárias?	1	2	3	4	5
14. Monitora efeitos colaterais de medicamentos?	1	2	3	4	5
15. Monitora os sintomas?	1	2	3	4	5
16. Monitora seu peso?	1	2	3	4	5

### RECONHECIMENTO DE SINTOMAS:

Muitas pessoas com doença cardíaca apresentam sintomas de *dor no peito*, *pressão no peito*, *queimação*, *sensação de peso*, *falta de ar* e *fadiga*. A última vez que você teve algum sintoma...

	Não tive sintomas	Não reconheci o sintoma	Demorou		Relativamente rápido		Rapidamente
17. ... com que rapidez você o <u>reconheceu</u> como um sintoma cardíaco?	N/A	0	1	2	3	4	5

### SEÇÃO C:

Estão listadas abaixo algumas atitudes tomadas por pessoas com doença cardíaca. Se você apresentar um sintoma, qual a probabilidade de tentar uma dessas atitudes?

	Pouco Provável	Relativamente e provável			Muito Provável
18. Alterar seu nível de atividade (desacelerar, descansar)	1	2	3	4	5

19. Tomar uma aspirina	1	2	3	4	5
20. Tomar um medicamento para aliviar ou eliminar o sintoma	1	2	3	4	5
21. Ligar para sua equipe de saúde para pedir orientação	1	2	3	4	5
22. Informar sua equipe de saúde sobre o sintoma na próxima consulta	1	2	3	4	5

Pense em uma atitude que você tomou na última vez em que teve um sintoma de doença cardíaca.

(circule **um** número)

	Não fiz nada	Não tenho certeza	Tenho pouca certeza			Tenho muita certeza
23. A atitude que você tomou fez você se sentir melhor?	0	1	2	3	4	5