

## Escala Europeia de Autocuidado na Insuficiência Cardíaca

Esta escala contém afirmações sobre o Autocuidado na Insuficiência Cardíaca. Responda a cada afirmação assinalando o número que acha que melhor se aplica a si. Note que as alternativas de resposta constituem uma escala variando entre os extremos de “Concordo Totalmente” a “Discordo Totalmente”. Mesmo que sinta incerteza sobre uma determinada afirmação, assinale o número que acha ser o mais adequado a si.

	Concordo Totalmente				Discordo Totalmente
<b>1.0</b> Peso-me todos os dias	1	2	3	4	5
<b>2.0</b> Se fico com falta de ar, eu abrando o meu ritmo	1	2	3	4	5
<b>3.0</b> Se a minha falta de ar aumenta, contacto o meu médico ou enfermeiro	1	2	3	4	5
<b>4.0</b> Se os meus pés ou as minhas pernas ficarem mais inchados (as) que o habitual, contacto o meu médico ou enfermeiro	1	2	3	4	5
<b>5.0</b> Se aumento 2 quilos numa semana, contacto o meu médico ou enfermeiro	1	2	3	4	5
<b>6.0</b> Limito a quantidade de líquidos que bebo (não mais do que 1,5-2 litros por dia)	1	2	3	4	5
<b>7.0</b> Faço um momento para o descanso durante o dia	1	2	3	4	5
<b>8.0</b> Se sinto um aumento da fadiga, contacto o meu médico ou enfermeiro	1	2	3	4	5
<b>9.0</b> Faço uma dieta com pouco sal	1	2	3	4	5
<b>10.0</b> Tomo a medicação tal como foi receitada	1	2	3	4	5
<b>11.0</b> Tomo a vacina da gripe todos os anos	1	2	3	4	5
<b>12.0</b> Faço exercício regularmente	1	2	3	4	5