

Diabetes Distress Scale – European Portuguese

	Não é um problema	É um problema ligeiro	É um problema moderado	É um problema algo sério	É um problema sério	É um problema muito sério
1. Sinto que a diabetes está a tirar-me muito da minha energia mental e física todos os dias.	1	2	3	4	5	6
2. Sinto que o meu médico não sabe o suficiente sobre a diabetes e os cuidados de saúde relativos à diabetes.	1	2	3	4	5	6
3. Não me sinto confiante com a minha capacidade de gerir a diabetes no meu dia-a-dia.	1	2	3	4	5	6
4. Sinto-me zangado(a), assustado(a) e/ou deprimido(a) quando penso em viver com diabetes.	1	2	3	4	5	6
5. Sinto que o meu médico não me dá orientações claras o suficiente sobre como gerir a minha diabetes.	1	2	3	4	5	6
6. Sinto que não estou a testar os meus níveis de açúcar no sangue com a regularidade suficiente.	1	2	3	4	5	6
7. Sinto que vou acabar por ter complicações sérias a longo-prazo, independentemente do que faça.	1	2	3	4	5	6
8. Sinto que falho frequentemente com a minha rotina da diabetes.	1	2	3	4	5	6
9. Sinto que os meus amigos ou família não me apoiam o suficiente nos meus esforços de autocuidado (por exemplo: planeiam atividades que entram em conflito com o meu horário, incentivam-me a comer os alimentos “errados”).	1	2	3	4	5	6

	Não é um problema	É um problema ligeiro	É um problema moderado	É um problema algo sério	É um problema sério	É um problema muito sério
10. Sinto que a diabetes controla a minha vida.	1	2	3	4	5	6
11. Sinto que o meu médico não leva em conta as minhas preocupações de forma séria o suficiente.	1	2	3	4	5	6
12. Sinto que não estou a cumprir adequadamente um bom plano alimentar.	1	2	3	4	5	6
13. Sinto que amigos ou família não valorizam o quão difícil pode ser viver com diabetes.	1	2	3	4	5	6
14. Sinto-me sobrecarregado(a) com as exigências de viver com diabetes.	1	2	3	4	5	6
15. Sinto que não tenho um médico a quem possa recorrer com a regularidade suficiente acerca da minha diabetes.	1	2	3	4	5	6
16. Não me sinto motivado(a) para manter a autogestão da minha diabetes.	1	2	3	4	5	6
17. Sinto que amigos ou família não me dão o apoio emocional que gostaria.	1	2	3	4	5	6