

Escala de angústia do diabetes (DDS)

ORIENTAÇÕES: Viver com diabetes às vezes pode ser difícil. Pode haver muitos problemas e aborrecimentos relacionados ao diabetes e a gravidade deles pode variar bastante. Os problemas podem variar desde pequenos aborrecimentos até importantes dificuldades na vida. Abaixo estão apresentadas 17 possíveis áreas de problema que as pessoas com diabetes podem vivenciar. Considere o grau em que cada um dos 17 itens pode ter angustiado ou perturbado você DURANTE O ÚLTIMO MÊS e faça um círculo no número apropriado.

Observe que estamos pedindo para você indicar o grau em que cada item pode estar perturbando a sua vida, e NÃO que o item seja simplesmente verdadeiro para você. Se você achar que um determinado item não é um incômodo ou problema, você deve fazer um círculo no “1”. Se for algo que o/a incomoda muito, você deve fazer um círculo no “6”.

	Não é um problema	É um problema pequeno	É um problema moderado	É um problema relativamente grave	É um problema grave	É um problema muito grave
1. Sinto que o diabetes está consumindo muita da minha energia mental e física todos os dias.	1	2	3	4	5	6
2. Sinto que meu/minha médico(a) não sabe o suficiente sobre diabetes e seu controle.	1	2	3	4	5	6
3. Não sinto confiança na minha capacidade de lidar com o diabetes diariamente.	1	2	3	4	5	6
4. Sinto raiva, medo e/ou depressão quando penso em viver com diabetes.	1	2	3	4	5	6
5. Sinto que meu/minha médico(a) não me dá orientações suficientemente claras sobre como controlar o meu diabetes.	1	2	3	4	5	6
6. Sinto que não estou medindo minha glicemia com a frequência necessária.	1	2	3	4	5	6
7. Sinto que terei complicações graves em longo prazo, não importa o que eu faça.	1	2	3	4	5	6
8. Frequentemente sinto que não estou seguindo a minha rotina de cuidados com o diabetes.	1	2	3	4	5	6

	Não é um problema	É um problema pequeno	É um problema moderado	É um problema relativamente grave	É um problema grave	É um problema muito grave
9. Sinto que amigos ou familiares não apoiam o suficiente meus esforços de autocuidado (por exemplo, marcam atividades que entram em conflito com minha programação, me incentivam a comer alimentos “errados”).	1	2	3	4	5	6
10. Sinto que o diabetes controla a minha vida.	1	2	3	4	5	6
11. Sinto que meu/minha médico(a) não leva as minhas preocupações suficientemente a sério.	1	2	3	4	5	6
12. Sinto que não estou seguindo com atenção suficiente um bom plano alimentar.	1	2	3	4	5	6
13. Sinto que amigos ou familiares não compreendem o quanto pode ser difícil viver com diabetes.	1	2	3	4	5	6
14. Eu me sinto sobrecarregado(a) com as exigências de viver com diabetes.	1	2	3	4	5	6
15. Sinto que não tenho um(a) médico(a) com quem posso me consultar com regularidade o suficiente em relação ao meu diabetes.	1	2	3	4	5	6
16. Não me sinto motivado(a) a manter o autocontrole do diabetes.	1	2	3	4	5	6
17. Sinto que amigos ou familiares não me dão o apoio emocional que eu gostaria de receber.	1	2	3	4	5	6