

Processo:

Escala do Medical Research Council modificada (mMRC) – Avaliação do grau de dispneia

Este questionário pretende avaliar o seu grau de dispneia. Tenha em consideração que não há uma resposta certa ou errada e que, quanto mais a sua resposta corresponder à sua realidade, maior será a utilidade deste questionário para o seu Pneumologista definir um diagnóstico correcto. Por favor, assinale com um X a afirmação que melhor descreve a sua sensação de falta de ar.

Afirmações	Resposta
Sem problemas de falta de ar exceto em caso de exercício intenso. “Só sinto falta de ar em caso de exercício físico intenso”.	☐ Grau 0
Falta de fôlego em caso de pressa ou ao percorrer um piso ligeiramente inclinado. “Fico com falta de ar ao apressar-me ou ao percorrer um piso ligeiramente inclinado”.	☐ Grau 1
Andar mais devagar que as pessoas da minha idade devido a falta de fôlego, ou necessidade de parar para respirar quando anda no seu passo normal. “Eu ando mais devagar que as restantes pessoas devido à falta de ar, ou tenho de parar para respirar quando ando no meu passo normal”.	☐ Grau 2
Paragens para respirar de 100 em 100 metros ou após andar alguns minutos seguidos. “Eu paro para respirar depois de andar 100 metros ou passados alguns minutos”.	☐ Grau 3
Demasiado cansado/a ou sem fôlego para sair de casa, vestir ou despir. “Estou sem fôlego para sair de casa”	☐ Grau 4

Avaliação:

- . Grau 0 e 1 - **Grau baixo**
- . Grau 2, 3 e 4 - **Grau elevado**