



Auto-avaliação do cuidador*

Sinais de esgotamento/fadiga	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Não consigo adormecer ou acordo frequentemente.	☐	☐	☐	☐
Tenho falta de energia durante o dia.	☐	☐	☐	☐
Alimento-me demasiado ou muito pouco.	☐	☐	☐	☐
Estou doente mais frequentemente (gripes, constipações, dores de cabeça).	☐	☐	☐	☐
Sinto-me impaciente ou facilmente agitado.	☐	☐	☐	☐
Sinto-me culpado por não estar a fazer o suficiente.	☐	☐	☐	☐
Tenho dificuldade em concentrar-me nas tarefas simples diárias.	☐	☐	☐	☐
Estou a ficar mais esquecido.	☐	☐	☐	☐
Deixei de fazer atividades que costumava achar agradáveis.	☐	☐	☐	☐
Estou socialmente mais isolado dos meus amigos e familiares.	☐	☐	☐	☐
Sinto-me triste ou deprimido.	☐	☐	☐	☐
Sinto-me ansioso ou preocupado.	☐	☐	☐	☐
Perdi o interesse em fazer coisas.	☐	☐	☐	☐

Se assinalou "Frequentemente" ou "Sempre" para qualquer uma das opções acima, então é altura de procurar ajuda de um profissional de saúde – porque também tem de cuidar de si!

* Não se destina a substituir o aconselhamento médico. Consulte o seu médico se tiver um problema de saúde.

Na Teva, preocupamo-nos com o bem-estar dos doentes, cuidadores e comunidades que confiam em nós.

Estamos empenhados em trabalhar com os nossos parceiros farmacêuticos para facilitar a sua tarefa enquanto cuidador.

Visite www.teva.pt

Teva Pharma - Produtos Farmacêuticos, Lda. Lagoas Park - Edifício 5-A, Piso 2, 2740-245 Porto Salvo, Portugal Tel.: +351 21 4767 5501
NPS-PT-NP-00215 | 11/2022

