

Medical Research Council Dyspnoea Questionnaire (MRC DQ)

Da seguinte tabela escolha a afirmação que melhor descreve a sua sensação de falta de ar.

GRAU 1

Sem problemas de falta de ar excepto em caso de exercício intenso.

“Só sinto falta de ar em caso de exercício físico intenso”.

GRAU 2

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 3

Andar mais devagar que as restantes pessoas devido a falta de fôlego, ou necessidade de parar para respirar quando ando 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 4

Paragens para respirar de 100 em 100 metros ou após andar alguns minutos seguidos.

“Eu paro para respirar depois de andar 100 metros ou passado alguns minutos”.

GRAU 5

Demasiado cansado ou sem fôlego para sair de casa, vestir ou despir.

“Estou sem fôlego para sair de casa”.

Simão, P., & Almeida, P. (2009). Reabilitação Respiratória. Uma estratégia para a sua implementação (Comissão de Reabilitação Respiratória da SPP). Revista Portuguesa de Pneumologia, XV - Supl 1.



**GRUPO DE INTERESSE EM
FISIOTERAPIA CARDIO-RESPIRATÓRIA**

Visite-nos em



Grupo de Interesse em
Fisioterapia Cardio-Respiratória



gifcr@apfiso.pt



<http://www.apfiso.pt/gifcr>

