



+55 (51) 99959.4477
 +55 (51) 3311.4477
 contato@lifelab.med.br

INFLAMAÇÃO

Nome

Data / /

Este questionário identifica sintomas que ajudam a monitorar sua **inflamação**. Pontue cada um deles baseado nos **últimos 30 dias**.

Nunca ou quase nunca tenho estes sintomas 0
 Ocasionalmente tenho, com pouca intensidade 1
 Ocasionalmente tenho, com grande intensidade 2
 Frequentemente tenho, com pouca intensidade 3
 Frequentemente tenho, com grande intensidade 4

Trato digestivo

Náusea ou vômitos
 Diarréia
 Constipação / prisão de ventre
 Estufamento abdominal
 Arrotos ou gases
 Queimação (azia) no peito
 Dor estomacal / intestinal
Total

Ouvidos

Coceira
 Dor de ouvido ou otites
 Presença de secreção no ouvido
 Zumbido ou perda auditiva
Total

Emoções

Alterações de humor
 Ansiedade, medo ou nervosismo
 Depressão
Total

Energia / Atividade

Fadiga ou lentidão
 Apatia, letargia
 Hiperatividade
 Inquietude, dificuldade em relaxar
Total

Olhos

Lacrimando ou coceira ocular
 Inchados, vermelhadas ou com cílios colando
 Bolsas ou olheiras abaixo dos olhos
 Visão borrada ou em túnel (não inclui miopia ou astigmatismo)
Total

Cabeça

Dor de cabeça
 Sensação de desmaio
 Tonturas
 Insônia
Total

Coração

Batimentos cardíacos irregulares
 Batidas rápidas demais (Taquicardia)
 Dor torácica
Total

Articulações / Músculos

Dor ou inchaços nas juntas
 Artrite / Artrose
 Rigidez ou limitação de movimento
 Dor ou inchaço muscular
 Sensação de fraqueza ou cansaço
Total

Pulmões

Congestão no peito
 Asma, bronquite
 Respiração rápida, pouco fôlego
 Dificuldade de respirar
Total

Mente

Pouca memória
 Confusão, má compreensão
 Dificuldade de concentração
 Má coordenação motora
 Dificuldade em tomar decisões
 Gagueira ou incoordenação da voz
 Fala arrastada
 Pronúncia de forma confusa
 Dificuldade de aprendizado
Total

Boca / Garganta

Tosse crônica
 Necessidade frequente de limpar a garganta
 Dor de garganta, rouquidão, perda da voz
 Língua, gengiva ou lábios inchados descoloridos ou pálidos
 Aftas
Total

Nariz

Entupido
 Sinusite
 Corrimento nasal, espirros, lacrimejamento e coceira dos olhos
 Ataques de espirro
 Excessiva secreção nasal
Total

Pele

Acne
 Feridas que coçam, erupções ou pele seca
 Perda de cabelo
 Vermelhidão, calorões
 Suor excessivo
Total

Peso

Compulsão alimentar / álcóol
 Fissura por certos alimentos
 Ganho de peso
 Compulsão alimentar
 Retenção de líquidos
 Perda de peso
Total

Outros

Doenças frequentes
 Aumento da frequência ou urgência urinária
 Coceira ou secreção genitais
 Edema / inchaço de mãos / pernas / pés
Total

Resultados

< 10 Normal 10 - 50 Inflamação 50 - 100 Inflamação moderada > 100 Inflamação grave Minha soma total