



Lista de verificação das atividades diárias

Para controlar a fibromialgia, é importante que você se concentre na sua capacidade funcional, não só na intensidade da dor. Esta lista de verificação pode ser um auxílio para ver onde você tem dificuldades durante suas atividades diárias. Ela também é um recurso útil para comunicar seus progressos a um profissional de saúde.

Atividade	Não consegue	Com dificuldade	Com grande esforço	Com algum esforço	Com facilidade
Ficar sentado/a por mais de 1 hora					
Dirigir					
Levantar mais de 2,5 kg					
Trabalhar no computador					
Caminhar					
Trabalho leve no jardim/na casa					
Cozinhar					
Higiene pessoal					
Visitar familiares/amigos					
Fazer compras					
Participar de atividades sociais					
Cuidar de crianças					
Dormir					
Responsabilidades laborais					
Intimidade sexual					