



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LUSO-ORIENTE-SP

SANTA

Publicidade

Instituto de Medicina
Humana
para a
saúde

TINNITUS FUNCTIONAL INDEX

Data: _____
dia-mês-ano

Nome: _____

Por favor, leia cada questão abaixo com atenção. Para responder a cada questão, selecione UM dos números listados para a mesma, desenhando um círculo à volta do número como no exemplo seguinte:

10% ou 1

I Ao longo da ÚLTIMA SEMANA...

1. Qual foi a percentagem do tempo em que esteve acordado durante a qual se apercebeu CONSCIENTEMENTE do seu zumbido?

Nunca estive consciente ► 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% ◀ Estive sempre consciente

2. Quão FORTE ou ALTO foi o seu zumbido?

Nada forte ou alto ► 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◀ Extremamente forte ou alto

3. Qual foi a percentagem do tempo em que esteve acordado, durante a qual se sentiu INCOMODADO/A pelo seu zumbido?

Nunca ► 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% ◀ O tempo todo

SC Ao longo da ÚLTIMA SEMANA...

4. Sentiu que teve CONTROLO sobre o seu zumbido?

Totalmente sob controlo ► 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◀ Nunca sob controlo

5. Quão fácil foi para si LIDAR com o seu zumbido?

Muito fácil lidar ► 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◀ Impossível lidar

6. Quão fácil foi para si IGNORAR o seu zumbido?

Muito fácil ignorar ► 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◀ Impossível ignorar

C Ao longo da ÚLTIMA SEMANA, quanto é que o seu zumbido interferiu com...

7. A sua capacidade de CONCENTRAÇÃO?

Não interferiu ► 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◀ Interferiu totalmente

8. A sua capacidade de PENSAR com CLAREZA?

Não interferiu ► 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◀ Interferiu totalmente

9. A sua capacidade de FOCAR A ATENÇÃO noutras coisas além do seu zumbido?

Não interferiu ► 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◀ Interferiu totalmente



SL | **Ao longo da ÚLTIMA SEMANA...**

10. Com que frequência é que o seu zumbido dificultou o ADORMECER ou a MANUTENÇÃO DO SONO?

Nunca dificultou ► 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◀ Dificultou sempre

11. Com que frequência é que o seu zumbido dificultou que DORMISSE TANTO QUANTO PRECISARIA?

Nunca dificultou ► 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◀ Dificultou sempre

12. Por quanto tempo é que o seu zumbido o impediu de dormir tão PROFUNDA ou TRANQUILAMENTE como gostaria?

Nenhum ► 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ◀ O tempo todo

A | **Ao longo da ÚLTIMA SEMANA, quanto é que o seu zumbido tem interferido com...**

	Não interferiu ▼						Interferiu completamente ▼			
13. A sua capacidade de OUVIR COM CLAREZA?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
14. A sua capacidade de COMPREENDER AS PESSOAS que estão a falar?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
15. A sua capacidade de ACOMPANHAR CONVERSAS num grupo ou em reuniões?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10

R | **Ao longo da ÚLTIMA SEMANA, quanto é que o seu zumbido tem interferido com...**

	Não interferiu ▼						Interferiu completamente ▼			
16. As suas ATIVIDADES DE DESCANSO EM SILÊNCIO?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
17. A sua capacidade de RELAXAR?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
18. A sua capacidade de desfrutar de “PAZ E SOSSEGO”?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10



FACULDADE DE MEDICINA DE LISBOA

CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO LISBOA NOROESTE ETS



HOSPITAL SANTA MARIA



INSTITUTO DE MEDICINA MOLECULAR



INSTITUTO DE SAÚDE PÚBLICA



INSTITUTO DE SAÚDE GLOBAL



INSTITUTO DE SAÚDE TRANSLACIONAL



INSTITUTO DE SAÚDE E AMBIENTE

Q | Ao longo da ÚLTIMA SEMANA, quanto é que o seu zumbido tem interferido com...

	Não interferiu						Interferiu completamente					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
19. O prazer que retira de ATIVIDADES SOCIAIS?												
20. O seu PRAZER DE VIVER?												
21. As suas RELAÇÕES familiares, com amigos ou com outras pessoas?												
22. Com que frequência é que o seu zumbido dificultou a execução do seu TRABALHO ou OUTRAS TAREFAS, como a lida doméstica, os trabalhos da escola, o cuidado de crianças ou outros?												
Nunca dificultou	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Dificultou sempre

E | Ao longo da ÚLTIMA SEMANA...

23. Quão ANSIOSO ou PREOCUPADO é que o seu zumbido o fez sentir?												
Nada ansioso ou preocupado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente ansioso ou preocupado
24. Quão INCOMODADO ou ABORRECIDO tem estado por causa do seu zumbido?												
Nada incomodado ou aborrecido	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente incomodado ou aborrecido
25. Quão DEPRIMIDO se sentiu por causa do seu zumbido?												
Nada deprimido	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente deprimido