

Sintoma	<u>Frequência</u> Durante as últimas 2 semanas, com que frequência você apresentou este sintoma?  Para cada sintoma listado abaixo, circule um número de:  0 = em nenhum momento 1 = poucas vezes 2 = cerca de metade do tempo 3 = a maior parte do tempo 4 = o tempo todo	<u>Gravidade</u> Durante as últimas 2 semanas, quanto este sintoma incomodou você?  Para cada sintoma listado abaixo, circule um número de:  0 = sintoma ausente 1 = leve 2 = moderada 3 = grave 4 = muito grave
1. Morto, sensação pesada após começar a exercitar	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Dor ou fadiga no dia seguinte após atividades cotidianas não extenuantes	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Mentalmente cansado após o mínimo esforço	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. O mínimo de exercícios deixa você fisicamente cansado	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Fisicamente esgotado ou mal após atividade leve	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Sintoma	<u>Circule uma opção</u>
6. Se você ficasse exausto após participar ativamente de atividades extracurriculares, esportes ou passeios com amigos, você se recuperaria em uma ou duas horas após o término da atividade?	Sim Não
7. Você sente uma piora da sua fadiga/mal-estar relacionado à energia depois de fazer um esforço físico mínimo?	Sim Não
8. Você sente uma piora da sua fadiga/mal-estar relacionado à energia depois de fazer um esforço mental mínimo?	Sim Não
9. Se você se sente pior após as atividades, quanto tempo isso dura?	Menos de 1 hora 2 a 3 horas 4 a 10 horas 11 a 13 horas 14 a 23 horas 24 horas ou mais
10. Se você não se exercita é porque o exercício torna seus sintomas piores?	Sim Não