

# QUESTIONÁRIO

## DE RASTREAMENTO DE LIPEDEMA

---

### 1 VOCÊ SENTE QUE TEM ALGO ERRADO NAS SUAS PERNAS, MAS NÃO SABE O QUE?

- A) SIM, MINHAS PERNAS SÃO GRANDES, PARECEM COLUNAS/TRONCO DE ÁRVORE E TENHO GORDURA NO TORNOZELO. (3 PONTOS)
- B) SIM, MINHAS PERNAS SÃO MAIORES COMPARADAS AO RESTO DO MEU CORPO. (2 PONTOS)
- C) SIM, MINHAS PERNAS SÃO GRANDES E PROPORCIONAIS AO RESTO DO MEU CORPO. (1 PONTO)
- D) NÃO, MINHAS PERNAS ESTÃO BEM. (0 PONTOS)

### 2 A PARTE DE BAIXO DO CORPO É MAIOR E DESPROPORCIONAL AO TRONCO/PARTE SUPERIOR DO CORPO?

- A) SIM, A PARTE DE BAIXO DO MEU CORPO É DESPROPORCIONAL À PARTE DE CIMA/TRONCO. O TAMANHO DA CALÇA É 3 VEZES MAIOR QUE O TAMANHO DA MINHA CAMISA. (2 PONTOS)
- B) SIM, MEU CORPO INFERIOR É DISCRETAMENTE DESPROPORCIONAL AO MEU TRONCO/PARTE DE CIMA. O TAMANHO DA MINHA CALÇA É DE 1 A 2 VEZES MAIOR QUE O TAMANHO DE MINHA CAMISA. (1 PONTO)
- C) NÃO, A PARTE DE CIMA DO MEU CORPO/TRONCO É MAIOR QUE A PARTE DE BAIXO. O NÚMERO DO TAMANHO DA MINHA CAMISA É MAIOR QUE O NÚMERO DA MINHA CALÇA (0 PONTOS)
- D) NÃO, A PARTE DE CIMA E DE BAIXO DO MEU CORPO SÃO PROPORCIONAIS. O NÚMERO DA MINHA CAMISA E CALÇA SÃO OS MESMOS. (0 PONTOS)

### 3 VOCÊ TEM PROBLEMA PARA PERDER PESO, PRINCIPALMENTE NA PARTE DE BAIXO DO CORPO?

- A) PERDER PESO, PRINCIPALMENTE NAS MINHAS COXAS/ PERNAS, QUADRIL E/OU BRAÇOS, QUE PARECEM SEMPRE AUMENTAR (2 PONTOS)
- B) SIM, TENHO MUITO E SÓ PAREÇO PERDER PESO NO TRONCO/PARTE DE CIMA DO CORPO, FREQUENTEMENTE EXCLUINDO BRAÇOS (1 PONTO)
- C) NÃO, COM DIETA E EXERCÍCIO CONSIGO PERDER PESO. O PESO/GORDURA PARECE SAIR PROPORCIONALMENTE DO MEU CORPO INTEIRO (0 PONTOS)
- D) NÃO TENHO PROBLEMA DE PESO OU DIFICULDADE PARA PERDÊ-LO. TENHO UM PESO ESTÁVEL (0 PONTOS)

# QUESTIONÁRIO

## DE RASTREAMENTO DE LIPEDEMA

---

### 4 DURANTE A PUBERDADE, VOCÊ GANHOU PESO PRINCIPALMENTE NAS COXAS/PERNAS, QUADRIS, NÁDEGAS OU BRAÇOS?

A) SIM, GANHEI MUITO PESO DURANTE A PUBERDADE, PRINCIPALMENTE NAS MINHAS COXAS E PERNAS, QUADRIS, NÁDEGAS E/OU BRAÇOS (2 PONTOS)

B) SIM, GANHEI ALGUM PESO NA MINHA PUBERDADE. AS COXAS/PERNAS, QUADRIS, NÁDEGAS E/OU BRAÇOS PARECIAM FICAR MAIOR QUE OUTRAS PARTES DO MEU CORPO. (1 PONTO)

C) NÃO, GANHEI POUCO PESO DURANTE A PUBERDADE QUE FOI DISTRIBUÍDO NO CORPO INTEIRO E NÃO SOMENTE NAS COXAS/PERNAS, QUADRIS, NÁDEGAS E BRAÇOS. (0 PONTOS)

D) NÃO. GANHEI POUCO OU NENHUM PESO NA PUBERDADE. EU PERDIA FACILMENTE COM DIETA E EXERCÍCIOS OU MANTIA MEU PESO ESTÁVEL. (0 PONTOS)

### 5 DURANTE OU LOGO APÓS A GRAVIDEZ/ AMAMENTAÇÃO, VOCÊ GANHOU PESO OU TEVE MUDANÇA NAS SUAS COXAS/PERNAS, QUADRIS, NÁDEGAS E/ OU BRAÇOS? (Desconsidere se você não teve gestação)

A) SIM, GANHEI MUITO PESO (MAIS DE 23KG), PRINCIPALMENTE NAS COXAS/PERNAS, QUADRIS, NÁDEGAS E/OU BRAÇOS DURANTE OU LOGO APÓS A GESTAÇÃO E/OU AMAMENTAÇÃO. (2 PONTOS)

B) SIM, GANHEI ENTRE 16-23KG, UM POUCO NAS COXAS/PERNAS, QUADRIS, NÁDEGAS E/OU BRAÇOS LOGO APÓS A GESTAÇÃO E/OU AMAMENTAÇÃO. (1 PONTO)

C) NÃO, GANHEI PESO NORMALMENTE (11-15KG), NENHUM PESO EXTRA FOI LOCALIZADO NAS COXAS/ PERNAS, QUADRIS, NÁDEGAS E/OU BRAÇOS DURANTE OU LOGO APÓS A GESTAÇÃO E/OU AMAMENTAÇÃO. (0 PONTOS)

D) NÃO. GANHEI POUCO OU NENHUM PESO NA PUBERDADE. EU PERDIA FACILMENTE COM DIETA E EXERCÍCIOS OU MANTIA MEU PESO ESTÁVEL. (0 PONTOS)

### 6 DURANTE A MENOPAUSA, VOCÊ GANHOU PESO OU TEVE MUDANÇA NAS SUAS COXAS/PERNAS, QUADRIS, NÁDEGAS E/ OU BRAÇOS? (Desconsidere se você não passou pela menopausa)

A) SIM, GANHEI BASTANTE PESO, E MINHAS COXA, PERNAS, QUADRIS, NÁDEGAS E/OU BRAÇOS CRESCERAM (2 PONTOS)

B) SIM, GANHEI PESO, E MINHAS COXAS/PERNAS, QUADRIS, NÁDEGAS E/OU BRAÇOS CRESCERAM UM POUCO (1 PONTO)

C) NÃO MUITO, GANHEI UM POUCO DE PESO, MAS FOI DISTRIBUÍDO IGUALMENTE NO MEU CORPO TODO OU NA MINHA BARRIGA. (0 PONTOS)

D) NÃO, NÃO GANHEI PESO. (0 PONTOS)

# QUESTIONÁRIO

## DE RASTREAMENTO DE LIPEDEMA

---

### 7 SUAS PERNAS DOEM?

- A) SIM, MINHAS PERNAS SÃO MUITO SENSÍVEIS. SÃO DOLOROSAS OU SINTO QUEIMANDO MESMO QUANDO NÃO SÃO TOCADAS (3 PONTOS)
- B) SIM, MINHAS PERNAS SÃO DOLOROSAS E INCÔMODAS COM QUALQUER TOQUE. (2 PONTOS)
- C) ÀS VEZES, MINHAS PERNAS DOEM AO PRESSIONAR OU FICAR MUITO TEMPO EM PÉ. (1 PONTO)
- D) NÃO, MINHAS PERNAS NÃO DOEM. (0 PONTOS)

### 8 VOCÊ TEM INCHAÇO NAS PERNAS?

- A) SIM, MINHAS PERNAS PARECEM INCHADAS QUASE O TEMPO TODO. FICAM PIORES NO CALOR E QUANDO ÚMIDO, E O INCHAÇO NÃO MELHORA AO ELEVAR AS PERNAS. O INCHAÇO É IGUAL DOS DOIS LADOS. (2 PONTOS)
- B) SIM, MINHAS PERNAS FREQUENTEMENTE PARECEM INCHADAS, MAS ÀS VEZES MELHORAM COM ELEVAÇÃO. O INCHAÇO OCORRE DOS DOIS LADOS. (1 PONTO)
- C) NÃO. AS VEZES, INCHAM POUÇO NO CALOR OU NO TEMPO ÚMIDO OU SOMENTE APÓS VIAGEM DE AVIÃO OU NO PERÍODO MENSTRUAL, MAS RAPIDAMENTE VOLTAM AO TAMANHO NORMAL. (0 PONTOS)
- D) NÃO, EU RARAMENTE SINTO INCHAÇO NAS PERNAS. (0 PONTOS)

### 9 SUAS PERNAS OU BRAÇOS FORMAM HEMATOMAS/ROXOS FACILMENTE?

- A) SIM, MINHAS PERNAS E BRAÇOS FORMAM HEMATOMAS MUITO FACILMENTE. EU NEM PERCEBO ONDE CONSIGO ELES. (2 PONTOS)
- B) SIM, MINHAS PERNAS E BRAÇOS FORMAM HEMATOMAS ÀS VEZES, COM UM CONTATO MÍNIMO. (1 PONTO)
- C) NÃO FORMAM HEMATOMAS FACILMENTE. (0 PONTOS)

# QUESTIONÁRIO

## DE RASTREAMENTO DE LIPEDEMA

---

### RESULTADO

SOME SUA PONTUAÇÃO NO QUESTIONÁRIO  
E VEJA QUAL A PROBABILIDADE DE VOCÊ SER PORTADORA DE LIPEDEMA

**DE 0 A 4 PONTOS:** 0 À 25% DE CHANCE DE TER LIPEDEMA  
**DE 4 A 8 PONTOS:** DE 25 À 50% DE CHANCE DE TER LIPEDEMA  
**DE 8 A 12 PONTOS:** DE 50 À 75% DE CHANCE DE TER LIPEDEMA  
**ACIMA DE 12 PONTOS:** DE 75 À 100% DE CHANCE DE TER LIPEDEMA

**OBS: ESSE QUESTIONÁRIO FOI DESENVOLVIDO PARA O RASTREAMENTO DOS SINTOMAS E IDENTIFICAÇÃO PRELIMINAR DE POSSÍVEIS PACIENTES COM O LIPEDEMA, NÃO DEVE SER UTILIZADA PARA DIAGNÓSTICO DEFINITIVO.**

#### REFERENCIA:

DEVELOPMENT OF A QUESTIONNAIRE AND SCREENING MODEL FOR LIPEDEMA ALEXANDRE CAMPOS MORAES AMATO<sup>1,2</sup>, FERNANDO CAMPOS MORAES AMATO<sup>2</sup>, DANIEL AUGUSTO BENITTI, LORENA GUIMARÃES LIMA AMATO<sup>2,4</sup> (JORNAL VASCULAR BRASILEIRO).

**TEVE 8 OU MAIS PONTOS? ENTRE NO PROTOCOLO**