Prontuário de avaliação de estresse

Responda as perguntas com:
S - Para SIM (vale 2 pontos)
V - Para ÀS VEZES (vale 1 ponto)
N - Para NÃO (vale 0)

1 - Atividade física
a) Realiza no mínimo, 30 minutos diários de atividade física ( )
b) Caminha, pedala ou sobe escada com frequência ( )
c) Realiza exercícios de força e alongamento 3 vezes por semana ( )
d) Realiza exercícios aeróbicos 3 vezes por semana ( )
e) Raramente sente sensação de desgaste físico ( )

2 - Nutrição
a) Inclui cerais, frutas e verduras na sua alimentação diária ( )
b) Suas refeições principais duram mais de meia hora ( )
c) Faz de 4 a 5 refeições por dia ( )
d) Alimenta-se em ambientes tranquilos, sem pressa ou exagero ( )
e) Bebe água, mais de um litro por dia ( )

3 - Controle de estresse
a) Reserva pelo menos 10 minutos por dia para relaxar ( )
b) Equilibra o trabalho com o lazer ( )
c) Tira férias, passeia ou viaja frequentemente ( )
d) Participa de atividades físicas ao ar livre, jogos ou esportes ( )
e) Tem alguma atividade que o ajuda a relaxar e se distrair ( )

4 - Sono
a) Dorme profundamente a noite toda sem medicamentos ( )
b) Pega no sono com facilidade ( )
c) Dorme sem interrupções ( )
d) Acorda bem disposto ( )
e) Dorme de 7 a 9 horas por noite ( )

5 - Trabalho
a) Sente-se realizado com seu trabalho ( )
b) Raramente tem problemas de atenção, concentração e memória ( )
c) Tem bons resultados com seu trabalho ( )
d) Não se sente pressionado no trabalho ( )
e) Tem boa relação com sua equipe de trabalho ( )

6 - Saúde geral
a) Sente-se saudável, com energia e bom humor ( )
b) Raramente adoece ( )
c) Lida bem com suas emoções ( )
d) Quando não se sente bem, se recupera rápido ( )
e) Costuma tomar poucos remédios ( )

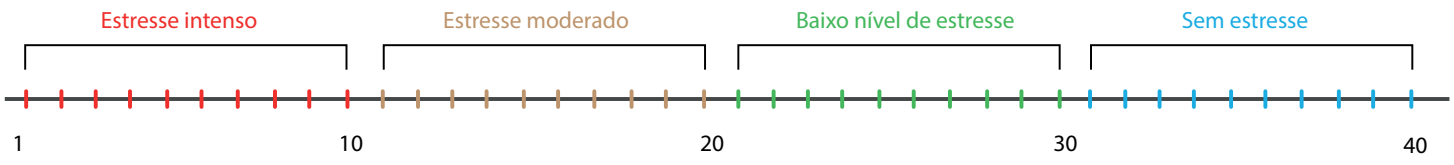
7- Gerenciamento do seu tempo
a) Dificilmente tenta fazer várias coisas ao mesmo tempo ( )
b) Poucas vezes tenta fazer as coisas o mais rápido possível ( )
c) Tem facilidade para organizar suas tarefas diárias ( )
d) Dificilmente fica impaciente por ter que enfrentar filas ou esperar por alguém ( )
e) Não sente que sobra pouco tempo para cuidar de si ( )

8- Vida pessoal
a) Não passou por nenhuma mudança drástica neste ano - Ex: Falecimento de familiar próximo, desemprego, divórcio ( )
b) Está satisfeito consigo mesmo ( )
c) Raramente se sente culpado ( )
d) Considera-se uma pessoa pouco ansiosa ( )
e) Dificilmente se sente incomodado com interferências urbanas como barulhos, poluição, trânsito ( )

Estilo de vida	Nota
Atividade Física	
Nutrição	
Controle de Estresse	
Sono	
Trabalho	
Saúde geral	
Gerenciamento do seu tempo	
Vida pessoal	
Soma total dividido por 2	

Estresse intenso: De 1 a 10 pontos

Estresse moderado: De 11 a 20 pontos

Baixo nível de estresse: De 21 a 30 pontos

Sem estresse: De 31 a 40 pontos