PNE - PRONTUÁRIO DE AVALIAÇÃO DE NÍVEL DE ESTRESSE

AUTOAVALIAÇÃO DE ESTILO DE VIDA E ESTRESSE

Responda as perguntas com:
S – para sim (vale 2 pontos)
V – para às vezes (vale 1 ponto)
N – para nunca (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) Faz atividades físicas laborais frequentemente? ( )

2 - Nutrição
a) Inclui cereais, frutas e verduras na sua alimentação diária? ( )
b) Prefere alimentos saudáveis (evita gorduras, açúcar, álcool)? ( )
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 do 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 ajude a relaxar e se distrair? ( )

4 - Sono
a) Dorme profundamente, a noite toda e 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 o seu trabalho? ( )
b) Trabalha com dedicação? ( )
c) Tem bons resultados com seu trabalho? ( )
d) Gosta do que faz? ( )
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 as suas emoções? ( )
d) Quando não se sente bem, se recupera rápido? ( )
e) Costuma tomar poucos remédios? ( )

ESTILO DE VIDA	NOTA
Atividade Física	
Nutrição	
Controle do Estresse	
Sono	
Trabalho	
Saúde Geral	

SOMA TOTAL	
Soma total dividida por 6	

Escala de estresse:

- de 4 pontos	5	6	7	8	10	12	16	20	25	30 ou +
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
(muito intenso)			(intenso)			(estresse moderado)				(sem estresse)

- sem estresse: acima de 30 pontos

- estresse moderado: de 20 a 30 pontos

- estresse intenso: de 04 a 20 pontos

- estresse muito intenso: menos de 04 pontos

FONTE: ADAPTADO DE VOSS, 2014