

RESULTADOS

Nível 1 – Entre 25 e 49 pontos

Parabéns! Não é uma vítima do stress. No entanto, não deixe de tomar atenção às suas necessidades. O lazer é fundamental. Se cuidar de si, evitará complicações futuras.

Nível 2 – Entre 50 e 74 pontos

É um forte candidato ao stress. Está na hora de começar a ter cuidado. Identifique os sintomas e factores de stress, evitando que o acumular de tensões possa culminar em problemas sérios.

Nível 3 – Entre 75 e 100 pontos

O seu nível de stress é muito elevado. É melhor procurar ajuda para lidar melhor com as pressões da vida. Tudo indica que já ultrapassou os seus limites de tolerância. Compreender os motivos das suas tensões irá decerto ajudá-lo a modificar os seus comportamentos e a tornar a sua vida mais saudável.

Fonte: *Vencendo o Stress*, de Thais Helena Delboni

Atendimento em Psicologia
Instalações Oficinas e Laboratoriais da Portela
Ext.2117

Qual o seu nível de



Avalie o seu nível de *stress* respondendo às 25 questões que se seguem. Leia cada uma delas e assinale com uma cruz (X) cada uma segundo o seu grau de concordância, de acordo com a seguinte escala:

A= Frequentemente **B= Algumas vezes** **C= Raramente** **D= Nunca**

No final do teste some o número de respostas para cada coluna A, B, C, e D. Multiplique o valor por 4, 3, 2 e 1, respectivamente. Some o total das colunas e terá o seu nível de stress.

	A	B	C	D
As ideias parecem ter desaparecido da sua mente?				
Comer tem sido o seu maior prazer?				
Tem sido difícil cumprir os horários de trabalho?				
Tem sentido dores de cabeça frequentes?				
Tem sentido dificuldade em dar andamento aos seus trabalhos?				
Tem sentido dificuldade em se concentrar nas suas actividades?				
O seu desejo sexual tem diminuído?				
O dia passa e não se apercebeu de que se esqueceu de se alimentar?				
Pensar em ir trabalhar é uma ideia torturante?				
Programas que anteriormente lhe agradavam, tornaram-se verdadeiros martírios?				
Sente dores nos ombros e na nuca?				
Sente vontade de chorar por qualquer motivo?				
Sente-se cansado logo ao acordar?				
Sente-se profundamente desanimado com a vida?				
O seu corpo parece pesar toneladas?				
A sua memória anda a falhar?				
A sua pele parece ter perdido o brilho?				
Tem apresentado queda de cabelo?				
Tem dormido mal ultimamente, como se o sono não fosse repousante?				
Tem-se constipado com muita frequência?				
Tem sentido fortes dores nas costas?				
Tem sido cansativo explicar à sua equipa ideias e projectos novos?				
Tem tido problemas de digestão?				
Tem sentido os seus olhos cansados ou vermelhos, com alguma frequência?				
Tem tomado mais café, mais bebidas alcoólicas ou fumado mais do que é habitual?				
<i>SUBTOTALS</i>				
MULTIPLIQUE POR	4	3	2	1
TOTAIS				

A SOMA DAS QUATRO COLUNAS TOTALIZA _____ PONTOS