Teste de avaliação de competência para GERIR O STRESS

# Instruções

Para cada frase deve atribuir 3,1 ou 0 pontos.

3 pontos = sim; sempre; (concordância)

1 ponto = às vezes; (incerteza)

0 pontos = não; nunca; (discordância)

Atenção: algumas questões são apresentadas na forma negativa, por exemplo: “Não trabalho aos fins de semana”. Se, de facto, não trabalha aos fins de semana deve concordar totalmente com a afirmação e dar 3 pontos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ID | Questão | Resposta |
| 1. | Faço uma alimentação correta e em quantidade adequada |  |
| 2 | Evito bebidas alcoólicas ao almoço (ou não bebo) |  |
| 3 | Faço exercício físico (que implique suar) pelo menos três vezes por semana |  |
| 4 | Tenho um círculo de amigos e conhecidos |  |
| 5 | A minha vida sexual é satisfatória |  |
| 6 | Tenho pelo menos um hobby/interesse que sigo com regularidade |  |
| 7 | Não trabalho aos fins de semana (assuntos de emprego) |  |
| 8 | Rezo ou medito com regularidade |  |
| 9 | Restrinjo o café, chá e refrigerantes a um máximo de cinco por dia (total) |  |
| 10 | Tenho prazer numa bebida alcoólica, embora não sinta a necessidade de beber (ou não bebo) |  |
| 11 | Dispenso alguma energia física no meu dia a dia |  |
| 12 | Dou e recebo afeto regularmente |  |
| 13 | Atinjo regularmente a satisfação sexual |  |
| 14 | Permito-me algum tempo para descansar todos os dias |  |
| 15 | A minha carga de trabalho é realista e não trabalho em excesso |  |
| 16 | Encontro normalmente soluções para os meus problemas |  |
| 17 | Mantenho o peso adequado para a minha altura |  |
| 18 | Não bebo álcool quando estou sozinho/a |  |
| 19 | Prefiro subir as escadas a utilizar o elevador |  |
| 20 | Sou mais capaz de manifestar as minhas emoções do que guardar sentimentos negativos |  |
| 21 | Raramente tenho problemas de impotência/frigidez |  |
| 22 | Durmo sete a oito horas, pelo menos quatro noites por semana |  |
| 23 | Não permito que o trabalho domine a minha vida |  |
| 24 | Acredito em mim próprio/a |  |
| 25 | Evito pôr muito sal na comida |  |
| 26 | Raramente tomo uma bebida alcoólica quando chego a casa, depois do trabalho |  |
| 27 | Sigo um programa de exercício físico regular |  |
| 28 | Tenho perto de mim pessoas com quem posso discutir os meus problemas íntimos |  |
| 29 | Tenho um parceiro sexual carinhoso |  |
| 30 | Pelo menos uma vez por semana faço alguma coisa que me diverte |  |
| 31 | Evito falar de trabalho em situações de convívio social |  |
| 32 | Sinto-me interiormente tranquilo/a |  |
| 33 | Faço refeições normais todos os dias e evito recorrer a “comer qualquer coisa rápida” |  |
| 34 | Poderia descrever-me como um consumidor moderado de álcool (0-2 bebidas por dia, em média), ou um não-consumidor |  |
| 35 | Todas as semanas pratico um desporto |  |
| 36 | Os meus colegas de trabalho dão-me algum apoio emocional |  |
| 37 | Tenho uma relação emocional estável |  |
| 38 | Sou capaz de me divertir sozinho/a |  |
| 39 | Não faço “serões” (a trabalhar) |  |
| 40 | Tenho um sentimento forte de pertença, de fazer parte das coisas |  |
| 41 | Bebo regularmente água/água mineral |  |
| 42 | Fumo menos de cinco cigarros por dia, ou não fumo |  |
| 43 | Todos os dias faço um percurso a pé, durante algum tempo |  |
| 44 | Facilmente pediria ajuda a amigos ou conselho a um profissional, se sentisse necessidade |  |
| 45 | Raramente me sinto frustrado/a sexualmente |  |
| 46 | Sou capaz de passar algum tempo sem fazer nada |  |
| 47 | A minha vida familiar e o meu trabalho são igualmente importantes para mim |  |
| 48 | Aprendi a ultrapassar situações de stress |  |

# Avaliação do Resultado

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Respostas | | | | | | | |
| 1: | 2: | 3: | 4: | 5: | 6: | 7: | 8: |
| 9: | 10: | 11: | 12: | 13: | 14: | 15: | 16: |
| 17: | 18: | 19: | 20: | 21: | 22: | 23: | 24: |
| 25: | 26: | 27: | 28: | 29: | 30: | 31: | 32: |
| 33: | 34: | 35: | 36: | 37: | 38: | 39: | 40: |
| 41: | 42: | 43: | 44: | 45: | 46: | 47: | 48: |
| Totais | | | | | | | |
| A: | B: | C: | D: | E: | F: | G: | H: |

A - Dieta saudável

B - Evitar álcool e tabaco

C - Programa de exercício físico

D - Bem-estar emocional

E - Vida sexual satisfatória

F - Repouso e divertimento

G - Equilíbrio casa/trabalho

H - Auto-compreensão e aceitação

Cada uma das letras apresentadas corresponde a uma área da sua vida. O somatório das respostas relacionadas com essa área, corresponde à sua pontuação nessa determinada área.

Devera tomar os seguintes intervalos como referência:

* Abaixo de 9 – Atenção este é um fator muito crítico. Analise as suas rotinas e tome medidas imediatamente
* 9 a 12 - Fator crítico. Deve alterar as suas rotinas a curto prazo!
* 13 a 15 – Rotinas positivas! Esforce-se só mais um pouco! ~
* Acima de 15 – Está no bom caminho! Continue!