



Autopercepção do nível de Stress

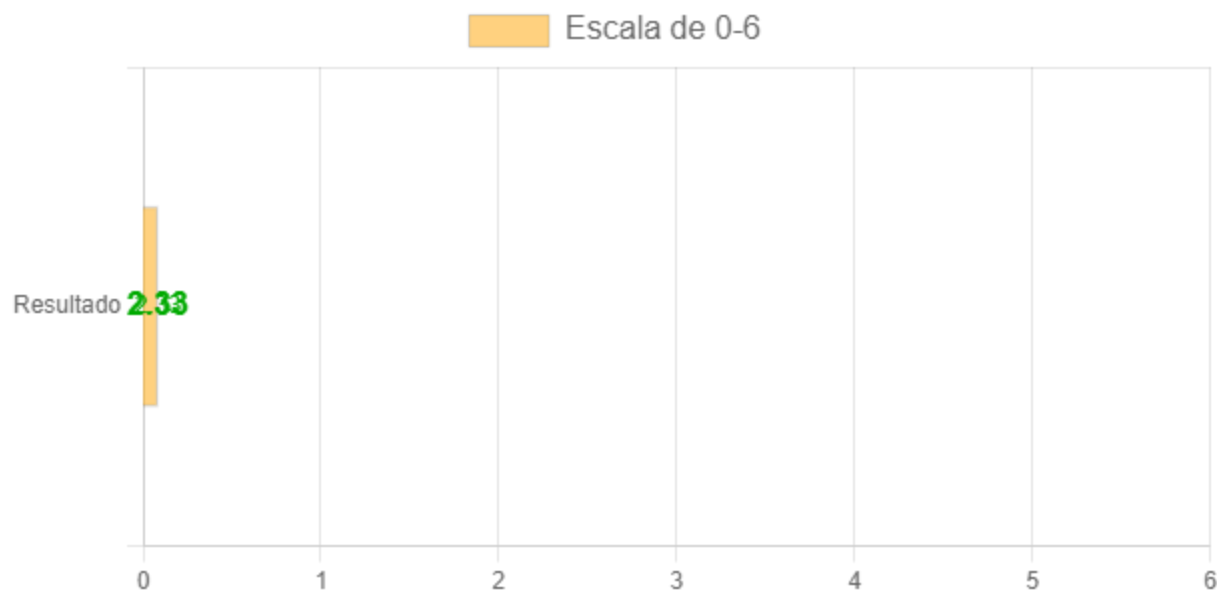
Para:
George Dawel (4Kids)

Emitido em: 04-04-2025
Respondido em: 12-08-2024

Idade: 66

N. SEQ.	PERGUNTA DO TESTE	RESPOSTA	COMENTÁRIOS DO CLIENTE
121.	Já de manhã me percebo cansado(a)	Raramente	
122.	Me pego se sentindo emocionalmente deprimida(o)	Raramente	
123.	Tenho bons dias	Habitualmente	
124.	Me percebo fisicamente exausta(o)	Raramente	
125.	Me sinto emocionalmente excluída(o) no ambiente	Às vezes	
126.	Estar feliz	Habitualmente	
127.	Estar arrasado(a)	Muito raramente	
128.	O sentimento é de não aguentar mais	Muito raramente	
129.	Estar infeliz	Raramente	
130.	Sentir-se esgotado(a)	Às vezes	
131.	Sentir-se encurralado(a)	Raramente	
132.	Me vejo sem méritos	Às vezes	
133.	Sentir-se sem forças para reagir	Muito raramente	
134.	Estar preocupado(a)	Muitas vezes	
135.	Me percebo desiludida(o)	Às vezes	
136.	Estar fraca(o) e suscetível a doenças	Raramente	
137.	Sentir-se sem esperança	Muito raramente	
138.	Sentir-se rejeitada(o)	Raramente	

139.	Me vejo me sentindo otimista	Habitualmente
140.	Me vejo tendo iniciativas	Sempre
141.	Estou ansioso(a)	Muitas vezes



Como entender o seu resultado de estresse e fadiga:

Se o seu resultado estiver entre 1,0 e 1,9, seu nível de estresse é saudável e lhe mobiliza para conquistas e superações de desafios. Se organize para manter esta condição ótima para a saúde física e mental.

Se o seu resultado ficar entre 2 e 3, ainda é um nível seguro. A sugestão que fazemos é que reveja as suas respostas, para ter a certeza que foi sincero(a) ao responder. Se for isto for afirmativo, dê atenção para garantir esta condição que ainda é segura.

Se o seu resultado está entre 3 e 4, uma posição intermediária entre o saudável e o enfermo. É bom que examine a sua rotina de trabalho, estudos ou mesmo a vida. Avalie as suas prioridades e passe a elaborar mudanças em seu estilo de vida. Sua percepção de fadiga e stress revela que você está necessitando rever áreas de sua vida.

Se o seu resultado está acima de 4, você experimenta um desgaste tal, que é urgente fazer mudanças no estilo de vida e o seu processo terapêutico deve focar em como implementar as mudanças necessárias no âmbito das interações sociais, de seu físico e mental.

Um resultado acima de 5, indica um estado grave e indica a necessidade de imediata ajuda terapêutica e médica. Atue e não postergue! Tome a atitude e aja rápido.

Adaptação e organização: Dr. George Barbosa, (Barbosa, GS. 2018). Adapted from Ayala Pines, Ph.D. and Elliot Aronson, Ph.D., " Why Managers Burn Out," Sales & marketing management 4 (February 1989):38.

© SOBRARE - Todos os direitos reservados.