

ESTRESSÔMETRO

O Estressômetro é um questionário para avaliar seu nível de estresse. Por favor, responda-o de maneira séria e honesta. Circule o número, que no seu entendimento melhor corresponde a cada questão, tendo com referência os últimos seis meses.

Sexo: M ou F Idade: ____ anos

	Nunca	Raramente	Às vezes	Freqüentemente	Sempre
Coração disparado	0	1	2	3	4
Possui tremores	0	1	2	3	4
Ranger dos dentes -até enquanto dorme	0	1	2	3	4
Não dorme bem	0	1	2	3	4
Suscetível à doença	0	1	2	3	4
Dores de estômago	0	1	2	3	4
Dores de cabeça	0	1	2	3	4
Enxaqueca	0	1	2	3	4
Sentir-se constantemente cansado	0	1	2	3	4
Constipação (prisão de ventre)	0	1	2	3	4
Enjôos	0	1	2	3	4
Autoconfiança baixa	0	1	2	3	4
Perda de apetite	0	1	2	3	4
Suor excessivo (mãos, rosto, etc)	0	1	2	3	4
Mãos suadas	0	1	2	3	4
Apatia (não se sentir disposto)	0	1	2	3	4
Esquecer as coisas	0	1	2	3	4
Distraído	0	1	2	3	4
Sentir-se irritado	0	1	2	3	4
Náuseas	0	1	2	3	4
Pensar em suicídio	0	1	2	3	4
Pessimismo	0	1	2	3	4
Ciúmes e inveja	0	1	2	3	4
Mal humorado	0	1	2	3	4
Dor nas costas	0	1	2	3	4
Sentimentos depressivos	0	1	2	3	4
Ansiedade	0	1	2	3	4
Perda de interesse nas coisas	0	1	2	3	4
Sensível	0	1	2	3	4
Dor muscular	0	1	2	3	4
Indecisão	0	1	2	3	4
Trabalho excessivo ou desnecessário	0	1	2	3	4
Dificuldade de respirar	0	1	2	3	4
Dificuldade para superar uma doença simples (ex: um resfriado)	0	1	2	3	4
Ser desconfiado	0	1	2	3	4
Perda de cabelo	0	1	2	3	4
Irritação na garganta	0	1	2	3	4
Perda do senso de humor	0	1	2	3	4
Concentração prejudicada	0	1	2	3	4
Dificuldade para perder ou ganhar peso, mesmo quando em dieta	0	1	2	3	4
Azia	0	1	2	3	4
Doenças de pele	0	1	2	3	4

Não tomar iniciativa quando precisa	0	1	2	3	4
Pesadelos	0	1	2	3	4
Boca seca	0	1	2	3	4
Consumo de bebidas energéticas	0	1	2	3	4
Diarréia	0	1	2	3	4
Tiques nervosos	0	1	2	3	4
Sentimentos de impotência	0	1	2	3	4
Assustar-se facilmente	0	1	2	3	4
Aumento do apetite	0	1	2	3	4
Perda de coordenação	0	1	2	3	4
Incerteza	0	1	2	3	4
Sentir-se frustrado rapidamente	0	1	2	3	4
Pouco envolvimento com os outros	0	1	2	3	4
Roer as unhas	0	1	2	3	4
Motivação baixa	0	1	2	3	4
Aumento do consumo de cafeína (coca-cola, café, chá)	0	1	2	3	4
Aflição	0	1	2	3	4
Baixa capacidade de crítica	0	1	2	3	4
Aumento do consumo de cigarros e similares	0	1	2	3	4
Sentimento de perda de controle	0	1	2	3	4
Pensamentos confusos	0	1	2	3	4
Aumento do tempo de sono	0	1	2	3	4
Uso de calmantes	0	1	2	3	4
Acordar cansado	0	1	2	3	4
Sentir-se oprimido pelas obrigações	0	1	2	3	4
Piscar os olhos excessivamente	0	1	2	3	4
Sonhar	0	1	2	3	4
Ficar adiando as coisas	0	1	2	3	4
Sentir-se apavorado	0	1	2	3	4
Redução da produtividade	0	1	2	3	4
Perder tempo com coisas irrelevantes	0	1	2	3	4
Não querer discutir os meus problemas com os outros	0	1	2	3	4
Dificuldade em identificar as causas do adiamento das obrigações	0	1	2	3	4

Grato por sua atenção!

Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida – CPAQV

Prof. Dr. Guanis de Barros Vilela Junior

PONTUAÇÃO:

0 a 20 pontos	É improvável um stress tão baixo. Provavelmente respondeu o questionário de maneira inadequada.
21 a 45 pontos	Sabe lidar eficientemente com o estresse. Nível baixo de estresse.
46 a 70 pontos	Nível de estresse médio, dentro da normalidade.
71 a 90 pontos	Nível de estresse elevado. É necessário aprender a administrar melhor os fatores estressantes específicos
91 pontos ou mais	Nível de estresse muito elevado. É necessário aprender a identificar os fatores estressantes e também a lidar com eles.

Traduzido por: Dr. Guanis de Barros Vilela Junior e Dra. Ângela de Fátima Stockler Mezêncio Vilela (psicanalista).

Observação: este questionário deve ser utilizado sob a supervisão de um psicólogo ou psiquiatra.

Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida – CPAQV

www.cpaqv.org