

**As excessivas demandas individuais, familiares, sociais e profissionais, frequentemente, estão associadas aos níveis de estresse. Através deste teste, simples, você pode ter uma ideia sobre seu nível de estresse.**

**Escolha uma das opções para cada pergunta abaixo. Em seguida, some os pontos e veja qual o seu grau de estresse.**

**Pontuação para a escala de respostas:**

Raramente ou Nunca = 1 ponto

Ocasionalmente = 2 pontos

Muitas vezes = 3 pontos

Sempre = 4 pontos

1 – Preocupo-me em excesso com coisas banais?

Raramente ou Nunca

Ocasionalmente

Muitas vezes

Sempre

2 – Sou exigente comigo mesmo e com que está em volta de mim?

Raramente ou Nunca

Ocasionalmente

Muitas vezes

Sempre

3 – Cobro-me para que todas as atividades que realizo sejam perfeitas?

Raramente ou Nunca

Ocasionalmente

Muitas vezes

Sempre

4 – Tenho pressa em tudo o que faço?

Raramente ou Nunca

Ocasionalmente

Muitas vezes

Sempre

5 – Irrito-me facilmente no trânsito?

Raramente ou Nunca

Ocasionalmente

Muitas vezes

Sempre

6 – Tenho dificuldades para expressar as coisas que me aborrecem?

Raramente ou Nunca

Ocasionalmente

Muitas vezes

Sempre

7 – Organizo-me para tirar férias e curtir as horas de lazer com a família?

Raramente ou Nunca

Ocasionalmente

Muitas vezes

Sempre

8 – Temo pela segurança dos meus familiares e amigos?

Raramente ou Nunca

Ocasionalmente

Muitas vezes

Sempre

9 – Tenho medo de ser assaltado ou sequestrado?

Raramente ou Nunca  
Ocasionalmente  
Muitas vezes  
Sempre

10 – Tenho dificuldade para lidar com mudanças repentinas?

Raramente ou Nunca  
Ocasionalmente  
Muitas vezes  
Sempre

**Resultado:**

**31 a 40 = Estresse muito alto**

Atenção e respeito a seus limites.  
Repense sua qualidade de vida.  
Diga de forma adequada aquilo que o aborreceu.  
Procure ajuda médica e psicológica.

**21 a 30 = Estresse alto**

Atente-se a sua qualidade de vida.  
Busque atividades de lazer.  
Procure colocar para o outro as coisas que o aborrecem.  
Procure ajuda especializada.

**11 a 20 = Estresse médio**

Fique atento às situações nas quais você não respeita seu espaço e emoções.  
Organize suas atividades.  
Delegue tarefas para não se sobrecarregar.

**0 a 10 = Baixo nível de estresse**

Você consegue administrar bem suas atividades profissionais, sociais e familiares, sem prejuízo a sua qualidade de vida.

*O teste foi elaborado pelo Serviço de Psicologia do Hospital do Coração.*



∞ *Lembre-se: você está no presente, não se perca em mágoas do passado, nem se angustie com crenças negativas e medos sobre o futuro. Qual o sentido, força motriz, do seu viver? Como você sabe, a morte de nossa matéria é fato, então busque e viva o real sentido de sua vida, mas busque a resposta dentro de sua essência... (MP)*

