**ANEXO A – TESTE PARA DETECTAR O NÍVEL DE ESTRESSE**

Favor assinalar a frequência com que você vivenciou cada um desses problemas nos últimos dois meses. Marque um “X” de acordo com cada um deles.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 0 – Não tive problemas | 1 – Ocasionalmente | 2 – Frequentemente |
| 1. | Dores de cabeça por tensão | 0 | 1 | 2 |
| 2. | Insônia | 0 | 1 | 2 |
| 3. | Fadiga | 0 | 1 | 2 |
| 4. | Comer em excesso | 0 | 1 | 2 |
| 5. | Prisão de ventre | 0 | 1 | 2 |
| 6. | Dor na parte inferior das costas | 0 | 1 | 2 |
| 7. | Úlcera péptica | 0 | 1 | 2 |
| 8. | Nervosismo | 0 | 1 | 2 |
| 9. | Pesadelos  | 0 | 1 | 2 |
| 10. | Pressão arterial alta | 0 | 1 | 2 |
| 11. | Mãos e pés frios | 0 | 1 | 2 |
| 12. | Ingestão de álcool ou consumo de remédios sem receita | 0 | 1 | 2 |
| 13. | Palpitações cardíacas | 0 | 1 | 2 |
| 14. | Indigestão gástrica | 0 | 1 | 2 |
| 15. | Dificuldades sexuais | 0 | 1 | 2 |
| 16. | Pensamentos preocupantes | 0 | 1 | 2 |
| 17. | Náuseas ou vômitos | 0 | 1 | 2 |
| 18. | Irritabilidade | 0 | 1 | 2 |
| 19. | Enxaqueca | 0 | 1 | 2 |
| 20. | Acorda cedo demais | 0 | 1 | 2 |
| 21. | Perda do apetite | 0 | 1 | 2 |
| 22. | Diarreia | 0 | 1 | 2 |
| 23. | Dor nos músculos do pescoço e ombros | 0 | 1 | 2 |
| 24. | Asma | 0 | 1 | 2 |
| 25. | Período de depressão | 0 | 1 | 2 |
| 26. | Artrite | 0 | 1 | 2 |
| 27. | Resfriado ou gripe comum | 0 | 1 | 2 |
| 28. | Pequenos acidentes | 0 | 1 | 2 |
| 29. | Sentimentos de raiva | 0 | 1 | 2 |

Fonte: (BACCARO, 1998)

Diagnóstico da situação:

* Menos de 04 pontos – (SEM ESTRESSE)
* Entre 04 e 20 pontos – (ESTRESSE MODERADO)
* Acima de 20 pontos – (ESTRESSE INTENSO)