**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)