**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**AVALIAÇÃO DE STRESS**

**Para que você saiba que uma pessoa estressada apresenta e tenha condições de se auto-avaliar, consulte a tabela.**

**TABELA DE PONTOS**

**Quais dos seguintes eventos você tem experimentado dentro dos últimos 02 anos?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EVENTOS** | **PONTOS** | **EVENTOS** | **PONTOS** |
| **1 – Morte do cônjuge** | **100** | **2 – Divórcio** | **73** |
| **3 – Prisão** | **63** | **4 – Morte de familiar íntimo** | **63** |
| **5 – Doença Pessoal** | **53** | **6 – Casamento** | **50** |
| **7 – Acidente de trabalho** | **47** | **8 – Reconciliação de Casamento** | **45** |
| **9 – Gravidez** | **40** | **10 – Dificuldades Sexuais** | **39** |
| **11 – Ajustamento no trabalho** | **39** | **12 – Morte de amigo** | **37** |
| **13 – Mudança no tipo de trabalho** | **36** | **14 – Dívida acima de****R$ 5.00,00** | **31** |
| **15 – Problemas com a lei** | **29** | **16 – Mudança de residência** | **20** |
| **17 – Mudança na escola** | **20** | **18 – Mudança de recreação** | **19** |
| **19 – Mudança de Atividade Religiosa** | **19** | **20 – Férias** | **13** |
| **21 – Natal** | **12** | **22 – Dívida abaixo de****R$ 5.000,00** | **15** |

**Qual foi seu total? Um total abaixo de 150 pontos indica baixo nível de stress; entre 150 a 199, nível leve de stress; de 250 a 295 nível moderado de stress; de 300 acima, nível forte de stress.**

**Sintomas de stress: enxaqueca, fome exagerada, alergia, pressão alta, taquicardia, náuseas ou vômitos, diarréia, colite, resfriado, distúrbios menstruais, insônia, constipação, dor lombar, excesso de álcool, problemas sexuais, perda de apetite, asma, úlceras.**

***Manual do Coração, págs. 37 e 38***