

COMO É O SEU ESTILO DE VIDA?

1 UBP = 1 bebida fermentada

2 UBP = 1 bebida destilada

Preencha a grelha considerando a sua vida no último mês..... Some os pontos em cada coluna

F	A	N	T	A		S	T	I	C	O																																																																		
Família e amigos	Actividade física/ Associativismo	Nutrição	Tabaco	Álcool e outras drogas		Sono e Stress	Trabalho / Tipo de personalidade	Introspecção	Comportamentos de saúde e sexual	Outros comportamentos																																																																		
<p>Tenho com quem falar dos assuntos que são importantes para mim:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Quase sempre	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Sou membro de um grupo comunitário e/ou de auto-ajuda (doentes crónicos, voluntários, religião, desporto ou outros) e participo nas actividades :</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Quase sempre	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Como duas porções de verduras e três de fruta diariamente:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Todos os dias</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Todos os dias	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Fumo cigarros:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Não, nos últimos 5 anos</td></tr> <tr><td>1</td><td>Não, no último ano</td></tr> <tr><td>0</td><td>Sim, este ano</td></tr> </table>	2	Não, nos últimos 5 anos	1	Não, no último ano	0	Sim, este ano	<p>A minha ingestão média semanal de bebidas alcoólicas (1 UBP=1 bebida) é:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>0 a 7 bebidas</td></tr> <tr><td>1</td><td>8 a 12 bebidas</td></tr> <tr><td>0</td><td>Mais de 12 bebidas</td></tr> </table>	2	0 a 7 bebidas	1	8 a 12 bebidas	0	Mais de 12 bebidas	<p>Uso substâncias psicoactivas ilegais, como cannabis, cocaína, ecstasy ou "legal high"(spice, etc):</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Nunca</td></tr> <tr><td>1</td><td>Ocasionalmente</td></tr> <tr><td>0</td><td>Frequentemente</td></tr> </table>	2	Nunca	1	Ocasionalmente	0	Frequentemente	<p>Durmo bem e sinto-me descansado:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Quase sempre	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Sinto que ando acelerado e/ou atarefado:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase nunca</td></tr> <tr><td>1</td><td>Algumas vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Frequentemente</td></tr> </table>	2	Quase nunca	1	Algumas vezes	0	Frequentemente	<p>Sou uma pessoa optimista e positiva:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Quase sempre	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Realizo exames periódicos de avaliação do estado de saúde:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Sempre	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Como peão e passageiro, cumpro as medidas de protecção e/ou segurança pessoal e rodoviária:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Sempre	1	As vezes	0	Quase nunca
2	Quase sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	Quase sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	Todos os dias																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	Não, nos últimos 5 anos																																																																											
1	Não, no último ano																																																																											
0	Sim, este ano																																																																											
2	0 a 7 bebidas																																																																											
1	8 a 12 bebidas																																																																											
0	Mais de 12 bebidas																																																																											
2	Nunca																																																																											
1	Ocasionalmente																																																																											
0	Frequentemente																																																																											
2	Quase sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	Quase nunca																																																																											
1	Algumas vezes																																																																											
0	Frequentemente																																																																											
2	Quase sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	Sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	Sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
<p>Dou e recebo carinho/afectos:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Quase sempre	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Realizo actividade física (andar, subir escadas, tarefas domésticas, fazer jardinagem) ou pratico desporto durante 30 minutos de cada vez:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>3 ou mais vezes por semana</td></tr> <tr><td>1</td><td>1 vez por semana</td></tr> <tr><td>0</td><td>Não faço nada</td></tr> </table>	2	3 ou mais vezes por semana	1	1 vez por semana	0	Não faço nada	<p>Frequentemente como alimentos hipercalóricos (doces e/ou fastfood) ou</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Nenhum destes</td></tr> <tr><td>1</td><td>Alguns destes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Todos</td></tr> </table>	2	Nenhum destes	1	Alguns destes	0	Todos	<p>Geralmente fumo cigarros por dia:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Nenhum</td></tr> <tr><td>1</td><td>1 a 10 cigarros por dia</td></tr> <tr><td>0</td><td>Mais de 10 cigarros por dia</td></tr> </table>	2	Nenhum	1	1 a 10 cigarros por dia	0	Mais de 10 cigarros por dia	<p>Bebo mais de 6 bebidas alcoólicas (UBP) na mesma ocasião:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Nunca</td></tr> <tr><td>1</td><td>Ocasionalmente</td></tr> <tr><td>0</td><td>Frequentemente</td></tr> </table>	2	Nunca	1	Ocasionalmente	0	Frequentemente	<p>Uso excessivamente medicamentos que me receitam ou que posso adquirir livremente na farmácia:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase nunca</td></tr> <tr><td>1</td><td>Às vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase diariamente</td></tr> </table>	2	Quase nunca	1	Às vezes	0	Quase diariamente	<p>Sinto-me capaz de gerir o stress do meu dia-a-dia:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Quase sempre	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Sinto-me aborrecido e/ou agressivo:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase nunca</td></tr> <tr><td>1</td><td>Algumas vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Frequentemente</td></tr> </table>	2	Quase nunca	1	Algumas vezes	0	Frequentemente	<p>Sinto-me tenso e/ou pressionado:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase nunca</td></tr> <tr><td>1</td><td>Algumas vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Frequentemente</td></tr> </table>	2	Quase nunca	1	Algumas vezes	0	Frequentemente	<p>Converso com o/a parceiro/a, família e/ou amigo/as sobre temas de sexualidade:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Sempre	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Como condutor de carro, bicicleta/mota respeito as regras de trânsito inclusive s/ uso de telemóvel:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Sempre	1	As vezes	0	Quase nunca
2	Quase sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	3 ou mais vezes por semana																																																																											
1	1 vez por semana																																																																											
0	Não faço nada																																																																											
2	Nenhum destes																																																																											
1	Alguns destes																																																																											
0	Todos																																																																											
2	Nenhum																																																																											
1	1 a 10 cigarros por dia																																																																											
0	Mais de 10 cigarros por dia																																																																											
2	Nunca																																																																											
1	Ocasionalmente																																																																											
0	Frequentemente																																																																											
2	Quase nunca																																																																											
1	Às vezes																																																																											
0	Quase diariamente																																																																											
2	Quase sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	Quase nunca																																																																											
1	Algumas vezes																																																																											
0	Frequentemente																																																																											
2	Quase nunca																																																																											
1	Algumas vezes																																																																											
0	Frequentemente																																																																											
2	Sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	Sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
<p>Caminho no minimo 30 minutos diariamente:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Quase sempre	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Ultrapassei o meu peso ideal em:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>0 a 4 Kg</td></tr> <tr><td>1</td><td>5 a 8 Kg</td></tr> <tr><td>0</td><td>Mais de 8 Kg</td></tr> </table>	2	0 a 4 Kg	1	5 a 8 Kg	0	Mais de 8 Kg	<p>Conduzo veículos motorizados depois de beber bebidas alcoólicas:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Nunca</td></tr> <tr><td>1</td><td>Raramente</td></tr> <tr><td>0</td><td>Frequentemente</td></tr> </table>	2	Nunca	1	Raramente	0	Frequentemente	<p>Bebo café, chá ou outras bebidas com cafeína:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Menos de 3 vezes por dia</td></tr> <tr><td>1</td><td>3 a 6 vezes por dia</td></tr> <tr><td>0</td><td>Mais de 6 vezes por dia</td></tr> </table>	2	Menos de 3 vezes por dia	1	3 a 6 vezes por dia	0	Mais de 6 vezes por dia	<p>Relaxo e desfruto do meu tempo livre:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Quase sempre	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Sinto-me feliz com o meu trabalho e actividades em geral:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Quase sempre	1	As vezes	0	Quase nunca	<p>Sinto-me triste e/ou deprimido:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase nunca</td></tr> <tr><td>1</td><td>Algumas vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Frequentemente</td></tr> </table>	2	Quase nunca	1	Algumas vezes	0	Frequentemente	<p>No meu comportamento sexual, preocupo-me com o bem-estar e a protecção do parceiro/a:</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>Quase sempre</td></tr> <tr><td>1</td><td>As vezes</td></tr> <tr><td>0</td><td>Quase nunca</td></tr> </table>	2	Quase sempre	1	As vezes	0	Quase nunca																					
2	Quase sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	0 a 4 Kg																																																																											
1	5 a 8 Kg																																																																											
0	Mais de 8 Kg																																																																											
2	Nunca																																																																											
1	Raramente																																																																											
0	Frequentemente																																																																											
2	Menos de 3 vezes por dia																																																																											
1	3 a 6 vezes por dia																																																																											
0	Mais de 6 vezes por dia																																																																											
2	Quase sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	Quase sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											
2	Quase nunca																																																																											
1	Algumas vezes																																																																											
0	Frequentemente																																																																											
2	Quase sempre																																																																											
1	As vezes																																																																											
0	Quase nunca																																																																											

SOME OS PONTOS DE TODAS AS COLUNAS E MULTIPLIQUE POR DOIS (2) TOTAL

PEER, UICISA-E, 2011

PONTUAÇÃO FINAL	INTERPRETAÇÃO
103 a 120	Parabéns! Tem um estilo de vida fantástico.
85 a 102	Muito bem. Está no caminho certo.
73 a 84	Está bem. Tem um estilo de vida adequado.
47 a 72	Tem um estilo de vida algo baixo. Podia melhorar.
0 a 46	Está na zona de perigo, mas a honestidade é uma excelente qualidade.



TEM UM ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO?

DICAS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

1. Aliviar o stress
2. Reduzir o consumo de sal
3. Praticar exercício físico
4. Antecipar-se à doença
5. Cuidar da saúde mental
6. Hidratar o corpo

Celebrando o Dia Mundial da Saúde, é convidado a fazer uma avaliação do seu estilo de vida, identificando em que áreas deverá intervir.

No final deve somar os pontos e multiplicar por dois.

Consulte no final o seu resultado.

