

# Escala do Stress Percecionado

Para cada questão, indique com que frequência se sentiu ou pensou de determinada maneira, <b>durante o último mês</b> , assinalando com uma cruz (X), a alternativa que melhor se ajusta à sua situação.  No final, some os pontos de todas as colunas e <b>avalie o seu nível de perceção ao stress.</b>	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequente
1. No último mês, com que frequência esteve preocupado(a) por causa de alguma coisa que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. No último mês, com que frequência se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?	0	1	2	3	4
3. No último mês, com que frequência se sentiu nervoso(a) e em stress?	0	1	2	3	4
4. No último mês, com que frequência sentiu confiança na sua capacidade para enfrentar os seus problemas pessoais?	4	3	2	1	0
5. No último mês, com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr à sua maneira?	4	3	2	1	0
6. No último mês, com que frequência sentiu que não aguentava com as coisas todas que tinha para fazer?	0	1	2	3	4
7. No último mês, com que frequência foi capaz de controlar as suas irritações?	4	3	2	1	0
8. No último mês, com que frequência sentiu ter tudo sob controlo?	4	3	2	1	0
9. No último mês, com que frequência se sentiu furioso(a) por coisas que ultrapassaram o seu controlo?	0	1	2	3	4
10. No último mês, com que frequência sentiu que as dificuldades se estavam a acumular tanto que não as conseguia ultrapassar?	0	1	2	3	4
<b>TOTAL</b>					

Pontuação	Descrição
Entre 0 e 12 pontos	Calmo
Entre 13 e 27 pontos	Eustress (stress positivo)
Entre 28 e 29 pontos	Stress/Distress (stress negativo)
Entre 30 e 31 pontos	Distress e risco de burnout
Entre 32 e 35 pontos	Burnout
Entre 36 e 40 pontos	Burnout e risco psicossomático

# STRESS E SAÚDE CARDIOVASCULAR



Fonte: Perceived Stress Scale – PSS (10 item) de Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983), traduzido e adaptado para a versão portuguesa da PSS de 10 itens por Trigo, M.; Canudo, N.; Branco, F. & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa, *Revista Psychologica*, 53, 353-378.

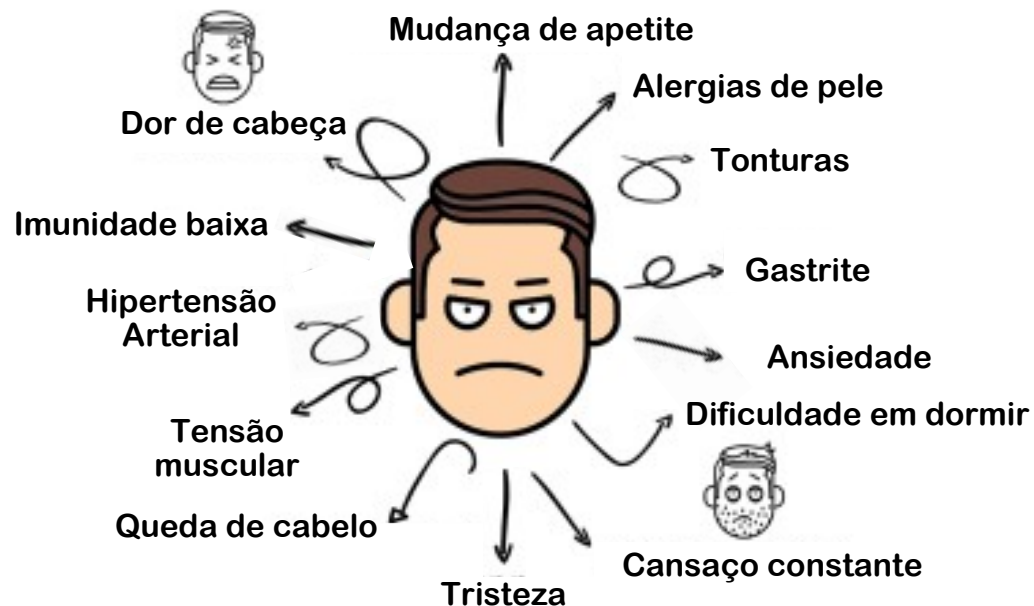
Sabia que as pessoas que sentem “stress permanente” em casa ou no trabalho, são 2 vezes mais propensas a sofrer um ataque cardíaco?



Ao longo da vida, todos estão sujeitos ao stress, mas se acontecer frequentemente, pode-se tornar um fator de risco para a doença cardíaca.

O stress no trabalho e na vida familiar, a depressão, a ansiedade e outros transtornos mentais/psicológicos, contribuem para um maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares e pior prognóstico da mesma.

Se o stress não for controlado, pode provocar:



## O que deve fazer para controlar o stress?

Saber aceitar os seus pontos fortes e menos fortes



Aprender a ouvir, compreender e respeitar as ideias e os sentimentos dos outros

Ter bom humor, brincar com os outros, saber rir de si mesmo e desfrutar do presente



Identificar a causa do stress

Aprender a gerir o tempo entre trabalho e família



Distribuir responsabilidades familiares e domésticas em casa



Aprender técnicas de relaxamento (exercício respiratórios, relaxamento muscular...)

Praticar atividade física



Ter uma boa noite de sono

Praticar uma alimentação saudável



Peça ajuda a amigos ou profissionais para resolver problemas