

Escala do Stress Percecionado

Para cada questão, indique com que frequência se sentiu ou pensou de determinada maneira, durante o último mês , assinalando com uma cruz (X), a alternativa que melhor se ajusta à sua situação. No final, some os pontos de todas as colunas e avalie o seu nível de perceção ao stress.	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
TOTAL					

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 Psicológica*, 53, 353-378.

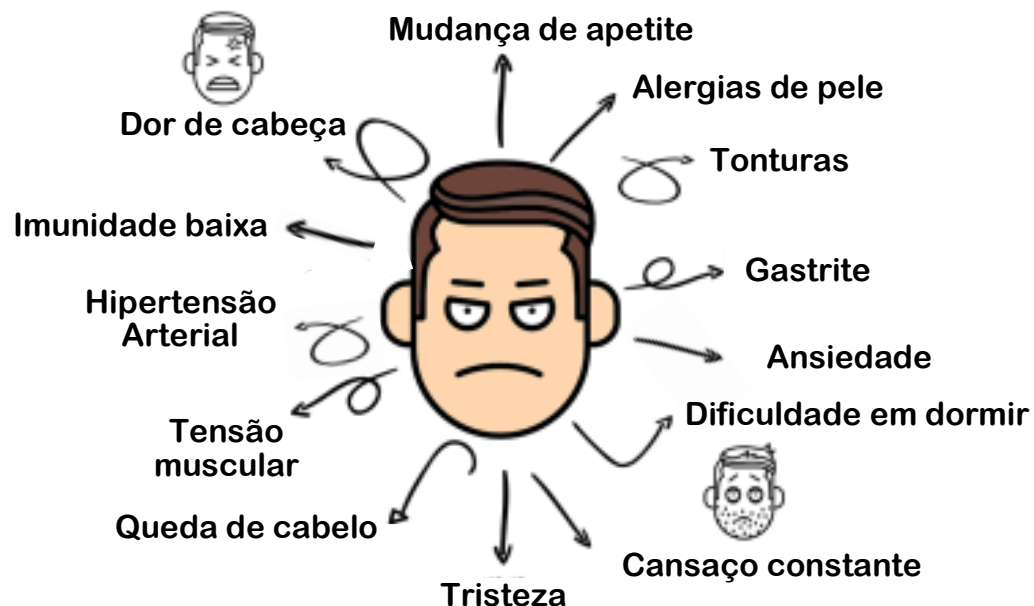
Sabia que as pessoas que **sentem “stress permanente”** em casa ou no trabalho, são **2 vezes mais propensas a sofrer um ataque cardíaco?**



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