

QUESTIONÁRIO DE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

O objetivo aqui é ajudá-lo a analisar os comportamentos do seu estilo de vida e a tomar decisões sobre cultivar e ter boa saúde e bem-estar em sua vida. As informações são de natureza muito pessoal. Você não precisa dar nenhuma devolutiva. É apenas para sua informação e definição de planos de ação. Responda a cada pergunta com a maior honestidade possível e use as informações de pontuação para ajudá-lo a avaliar seu estilo de vida.

Instruções: coloque um **X** sobre o "**sim**" para responder **sim**. Se você responder "**não**", não faça nenhuma marca. Marcar o questionário utilizando os 30 procedimentos que se seguem.

SIM	1. Eu faço 30 minutos de atividade física moderada na maioria dos dias da semana (caminhada rápida, subir as escadas, trabalho no quintal ou tarefas domésticas).	17. Abstenho-me do sexo ou limito a atividade sexual a um(a) parceiro(a) seguro(a).	SIM
SIM	2. Faço uma atividade vigorosa que eleva minha frequência cardíaca por 20 minutos, pelo menos, três dias por semana.	18. Eu pratico procedimentos seguros para evitar DSTs - Doenças Sexualmente Transmissíveis	SIM
SIM	3. Faço exercícios de flexibilidade pelo menos três dias por semana.	19. Eu uso cintos de segurança e respeito ao limite de velocidade quando eu dirijo.	SIM
SIM	4. Faço exercícios de condicionamento muscular pelo menos dois dias por semana.	20. Eu tenho um detector de fumaça em minha casa e verifico regularmente para ver se está funcionando.	SIM
SIM	5. Eu como três refeições regulares por dia.	21. Tive treinamento para realizar respiração cardíaco-pulmonar se solicitado em uma emergência.	SIM
SIM	6. Eu seleciono as porções apropriadas da pirâmide guia alimentar todos os dias.	22. Eu posso executar a manobra de Heimlich - desobstrução das vias aéreas superiores efetivamente se for chamado em uma emergência.	SIM
SIM	7. Eu restringir a quantidade de gordura na minha dieta.	23. Escovo os dentes pelo menos duas vezes por dia e uso fio dental pelo menos uma vez por dia.	SIM
SIM	8. Consumo apenas tantas calorias quanto gasto diariamente.	24. Eu tenho uma quantidade adequada de sono a cada noite.	SIM
SIM	9. Sou capaz de identificar situações da vida cotidiana que causam estresse.	25. Faço auto-exames regularmente, faço check-ups médicos regularmente e procuro orientação médica quando os sintomas estão presentes.	SIM
SIM	10. Aproveito o tempo durante o dia para relaxar e me recuperar do estresse diário.	26. Quando recebo aconselhamento e / ou medicação de um médico, sigo o conselho e tomo a medicação conforme prescrito.	SIM
SIM	11. Eu encontro tempo para a família, amigos e coisas que eu particularmente gosto de fazer.	27. Eu leio os rótulos dos produtos e investigo sua eficácia antes de comprá-los.	SIM
SIM	12. Eu regularmente faço exercícios para aliviar a tensão.	28. Evito usar produtos que não tenham sido mostrados pela pesquisa como eficazes.	SIM
SIM	13. Não fumo nem uso outros produtos de tabaco.	29. Eu reciclo papel, vidro ou alumínio.	SIM
SIM	14. Eu não abuso de álcool.	30. Pratico proteção ambiental, como o compartilhamento de carros e a conservação de energia.	SIM
SIM	15. Eu não abuso de drogas (prescritas ou ilegais).	Pontuação geral – Total Respostas SIM	
SIM	16. Eu tomo medicamentos sem receita e os uso apenas de acordo com as instruções.		

QUESTIONÁRIO DE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Pontuação: Dê a si mesmo um ponto para cada resposta sim. Adicione suas pontuações para cada um dos comportamentos do estilo de vida. Para calcular sua pontuação geral, some os totais de todos os estilos de vida.

Atividade Física	Nutrição	Controlando o Stress	Evitando Hábitos Destrutivos	Praticando Sexo Seguro	Adotando Hábitos de Segurança
_____ 1	_____ 5	_____ 9	_____ 13	_____ 17	_____ 19
_____ 2	_____ 6	_____ 10	_____ 14	_____ 18	_____ 20
_____ 3	_____ 7	_____ 11	_____ 15		
_____ 4	_____ 8	_____ 12	_____ 16		
_____ Total +	_____ Total +	_____ Total +	_____ Total +	_____ Total +	_____ Total +

Conhece Primeiros Socorros	Hábitos de Saúde Pessoal	Segue Recomendação Médica	É um Consumidor Informado	Protege o Meio Ambiente	Some os Totais para saber a Pontuação Geral
_____ 21	_____ 23	_____ 25	_____ 27	_____ 29	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px;"></div>
_____ 22	_____ 24	_____ 26	_____ 28	_____ 30	
_____ Total +	_____ Total +	_____ Total +	_____ Total +	_____ Total =	

Interpretando as Pontuações: Pontuações de 3 ou 4 sobre nas escalas de quatro itens são indicativas de estilos de vida geralmente positivas. Para as escalas de dois itens, uma pontuação de 2 pontos indicaria a presença de estilos de vida positivos. Uma pontuação geral de 26 ou mais seria um bom indicador de comportamentos saudáveis no estilo de vida. É importante considerar a seguinte nota especial ao interpretar as pontuações.

Nota especial: Suas pontuações no Questionário de estilo de vida saudável devem ser interpretadas com cautela. Há várias razões para isso. Primeiro, todos os comportamentos de estilo de vida não apresentam os mesmos riscos. Por exemplo, usar tabaco ou abusar de drogas tem efeitos negativos imediatos na saúde e bem-estar, enquanto outros, como saber primeiros socorros, podem ter apenas um uso ocasional. Segundo, você pode pontuar bem em um item em uma escala, mas não em outro. Se um item indica um estilo de vida pouco saudável em uma área que representa um sério risco à saúde, seu estilo de vida pode parecer mais saudável do que realmente é. Por exemplo, você pode obter uma pontuação de 3 na escala de hábitos destrutivos e ser um fumante regular. Por esse motivo, a pontuação geral pode ser particularmente enganosa.

Estratégias para Mudança: No espaço ao lado, você pode querer fazer algumas anotações sobre as áreas de estilo de vida saudável nas quais você poderia fazer algumas mudanças. Você pode consultar essas notas mais tarde para ver se fez progresso. Monte seu Plano de Ação!