

# RESULTADO

## Teste de Estresse

### De 0 a 6 "SIM" - **O Antiestresse:**

Muito bem, tem conseguido manter o seu estresse sob controle. Um pouco de adrenalina faz bem para incentivá-lo na busca dos seus objetivos. Tem cuidado de si mesmo, porque está consciente que "mente sã em corpo são" é um caminho para o bem-estar e qualidade de vida. Sabe fugir da rotina procurando atividades que lhe deem prazer. Impõe limites aos exageros, e dificilmente será atingido pelos sintomas típicos de exaustão mental e física.

### De 7 a 11 "SIM" - **O Quase Estresse:**

Você está no caminho certo da perda de controle sobre o seu bem-estar. Talvez já tenha sentido sintomas característicos das pessoas estressadas, e será o momento para se preocupar com a sua saúde, relaxar, tirar umas férias, dar mais importância à sua vida familiar, social e afetiva. Por muito que conheça as suas necessidades, você arrisca e torna comuns os maus hábitos. Diga NÃO ao excesso de trabalho, aos lanches rápidos, ao ficar sem dormir. O seu corpo e o seu bem-estar psíquico vão agradecer.

### Acima de 12 "SIM" - **O Mr. Estresse:**

Não tenha dúvidas de que o seu nível de Estresse está fora do controle, e que problemas que lhe parecem banais podem tomar proporções alarmantes. PARE! Pense em si por uns momentos... Uma pessoa desmotivada, irritada, sente-se infeliz e transmite isso aos outros. A fonte da energia do ser humano está na afetividade, por isso, é fundamental que você se sinta bem com os que o rodeiam.

Mudar o foco, a maneira de fazer e de ver as coisas, é uma forma de lutar contra o Estresse em excesso, além de ser um estímulo para a mente. Procure tempo para si, para refletir, para respirar, reaprender hábitos saudáveis, ter humor e bons momentos com os amigos, procurar qualidade de vida. É sempre tempo de evitar o estresse, olhar por si, e viver melhor."