

Análise seu padrão de Qualidade de Vida

A definição de qualidade de vida é abrangente e inclui saúde psíquica, relações sociais, educação, alimentação, moradia, ambiente de trabalho, espaço físico. A fome física e a falta de moradia são injustas e inumanas, mas há uma miséria psíquica e um desconforto emocional intenso não detectados pelos índices de pesquisas.

Neste curso nós focaremos as áreas psíquica, social, educacional e existencial. Portanto, para este programa, qualidade de vida é ter condições adequadas para ser autor(a) da própria história, ser capaz de contemplar o belo, ter prazer de viver, ter um sono reparador, ser líder de si mesmo, romper o cárcere da emoção, ser empreendedor(a), construir relações sociais saudáveis.

Gostaríamos que você respondesse ao questionário a seguir para fazer, pelo menos parcialmente, uma avaliação da sua qualidade de vida. Quando terminar as doze semanas do curso, você poderá voltar a esta pesquisa, responder-lhe novamente e, assim, conferir quais características doentias você melhorou ou superou.

Sintomas psíquicos*

1º		2º
<input type="checkbox"/>	Cansaço exagerado	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Pensamento acelerado	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Insônia	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Excesso de sono	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Esquecimento	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Desmotivação, desânimo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Diminuição do prazer sexual	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Baixa autoestima	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Medo	<input type="checkbox"/>

* Os sintomas psíquicos têm um sistema de relação uns com os outros. Por exemplo: quem tem insônia, geralmente, tem uma série de outros sintomas, tais como fadiga excessiva, irritabilidade, esquecimento.

1º		2º
<input type="checkbox"/>	Perda do prazer de viver	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Tristeza ou humor deprimido	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Falta de concentração	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Sofrimento por antecipação	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Angústia (ansiedade + aperto no peito)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Agressividade	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Sentimento de culpa intenso	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Solidão	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ideia de desistir da vida	<input type="checkbox"/>

Sintomas psicossomáticos*

1º		2º
<input type="checkbox"/>	Dor de cabeça	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Falta de ar	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Tontura	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Taquicardia	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Nó na garganta	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Aperto no peito	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Dores musculares	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Prurido (coceira)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Gastrite	<input type="checkbox"/>

* Sintomas psicossomáticos são aqueles distúrbios físicos (esses listados abaixo) e que têm sua origem nos distúrbios psíquicos (esses listados acima).

1º		2º
<input type="checkbox"/>	Hipertensão quando está tens@	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Diarreia quando está tens@	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Aumento do apetite	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Diminuição do apetite	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Excesso de suor	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Choro ou vontade de chorar	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Mãos frias e úmidas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Queda de cabelo	<input type="checkbox"/>