

## ***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 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, 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\*

\* 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	<input type="checkbox"/>	Cansaço exagerado	2º	<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 auto-estima		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Medo		<input type="checkbox"/>

1º	<input type="checkbox"/>	Perda do prazer de viver	2º	<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	<input type="checkbox"/>	Dor de cabeça	2º	<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"/>

1º	<input type="checkbox"/>	Hipertensão quando está tenso	2º	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Diarreia quando está tenso		<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"/>