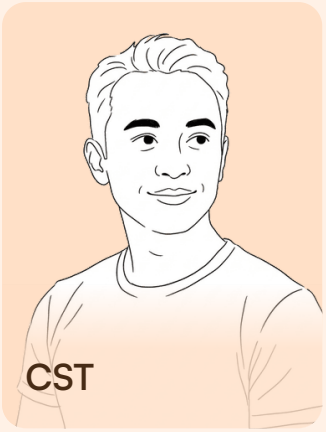


Questionário sobre o stress de Cungi (CST)

O teste de avaliação do stress de Cungi é um instrumento concebido para medir o nível de stress das pessoas. Mede a intensidade do stress global e identifica os fatores de stress, como o trabalho, as relações ou a saúde.

Número de perguntas	19 perguntas
Duração estimada	4 minutos
Idioma	Português
Nome original	Cungi Stress Test
Categoria	Stress

Pré-visualização das 19 perguntas

Sou emotivo/a, sensível às observações e às críticas dos outros?

Nada | Ligeiramente | Moderadamente | Bastante | Muito | Extremamente

Sou colérico/a ou irrito-me facilmente?

Nada | Ligeiramente | Moderadamente | Bastante | Muito | Extremamente

Sou perfeccionista, com tendência a não ficar satisfeito/a com o que fiz ou com o que os outros fizeram?

Nada | Ligeiramente | Moderadamente | Bastante | Muito | Extremamente

Tenho o coração acelerado, suores, tremores, contrações musculares, por exemplo no rosto ou nas pálpebras?

Nada | Ligeiramente | Moderadamente | Bastante | Muito | Extremamente

Sinto tensão nos músculos, com uma sensação de aperto no maxilar, no rosto ou no corpo em geral?

Nada | Ligeiramente | Moderadamente | Bastante | Muito | Extremamente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente | Ver todos os questionários

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”

Tiago S. - Psicólogo do trabalho