

Inventário de stress e sobrecarga

Este questionário exploratório distingue a forma como o stress se manifesta (sobrecarga, sinais físicos, emocionais e cognitivos, dificuldade em recuperar) daquilo que o alimenta (trabalho ou estudos, família e casal, dinheiro, saúde, exigências do dia a dia). Ajuda a identificar onde intervir em primeiro lugar e a fonte de stress a aprofundar.

Número de perguntas	25 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Stress and Overload Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Stress

Pré-visualização das 25 perguntas

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto que tenho demasiadas coisas para gerir ao mesmo tempo.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto tensão no corpo (pescoço, ombros, costas, maxilar).

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Enervo-me com coisas sem importância.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Tenho dificuldade em concentrar-me numa só coisa.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

No meu tempo livre, continuo a pensar no que tenho para fazer.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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 ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência no último mês. Cada manifestação reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16. As cinco fontes de stress (trabalho ou estudos, família e casal, dinheiro, saúde, dia a dia e imprevistos) são avaliadas cada uma por uma única afirmação, cotada de 0 a 4, no final do questionário.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado dentro de cada bloco, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O resultado apresenta dois blocos, as manifestações do stress e depois as suas fontes. Cruzar os dois indica onde agir primeiro: a fonte que mais pesa ou, quando as fontes são múltiplas, a dificuldade em recuperar.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

MANIFESTAÇÕES

Manifestações físicas 10 / 16

Tensões musculares, dores de cabeça ou de barriga, coração acelerado, cansaço ligado ao stress.

A explorar: os sinais do corpo que anunciam a sobrecarga, a sua evolução ao longo da semana, uma avaliação médica se os sintomas persistirem.

Manifestações emocionais 8 / 16

Irritabilidade, nervosismo, impaciência, sensação de estar no limite ou à beira das lágrimas.

A explorar: as situações que levam a pessoa ao limite, o efeito nas pessoas próximas, os momentos de pausa.

Sobrecarga 4 / 16

Sensação de ter demasiado para fazer e pouco tempo, carga mental, exigências que ultrapassam o que se consegue dar.

A explorar: a distribuição das tarefas e das responsabilidades, o que poderia ser delegado ou abandonado, a forma de definir prioridades.

Dificuldade em recuperar 3 / 16

Dificuldade em relaxar, em desligar das preocupações e em aproveitar os momentos de descanso.

A explorar: as pausas reais, as atividades revigorantes abandonadas, a qualidade do sono, a fronteira entre trabalho e vida pessoal.

Manifestações cognitivas 2 / 16

Dificuldades de concentração, esquecimentos, erros, pensamentos que andam às voltas.

A explorar: os esquecimentos e erros recentes, a carga mental, os pensamentos que regressam à noite.

Para aprofundar: Inventário de ruminações e preocupações.

FONTES DE STRESS

Trabalho ou estudos 4 / 4

Carga, exigências, relações ou incertezas ligadas ao trabalho ou aos estudos.

Para aprofundar: Inventário de esgotamento e sofrimento no trabalho.

Família e casal 4 / 4

Tensões, conflitos ou responsabilidades no casal ou na família.

Para aprofundar: Inventário da relação de casal.

Dinheiro 2 / 4

Dificuldades financeiras, dívidas, medo de que o dinheiro não chegue.

Saúde 1 / 4

Doença, dor, deficiência ou perda de autonomia, na própria pessoa ou em alguém próximo.

Dia a dia e imprevistos 0 / 4

Burocracias, habitação, transportes, imprevistos que se vão somando.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

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