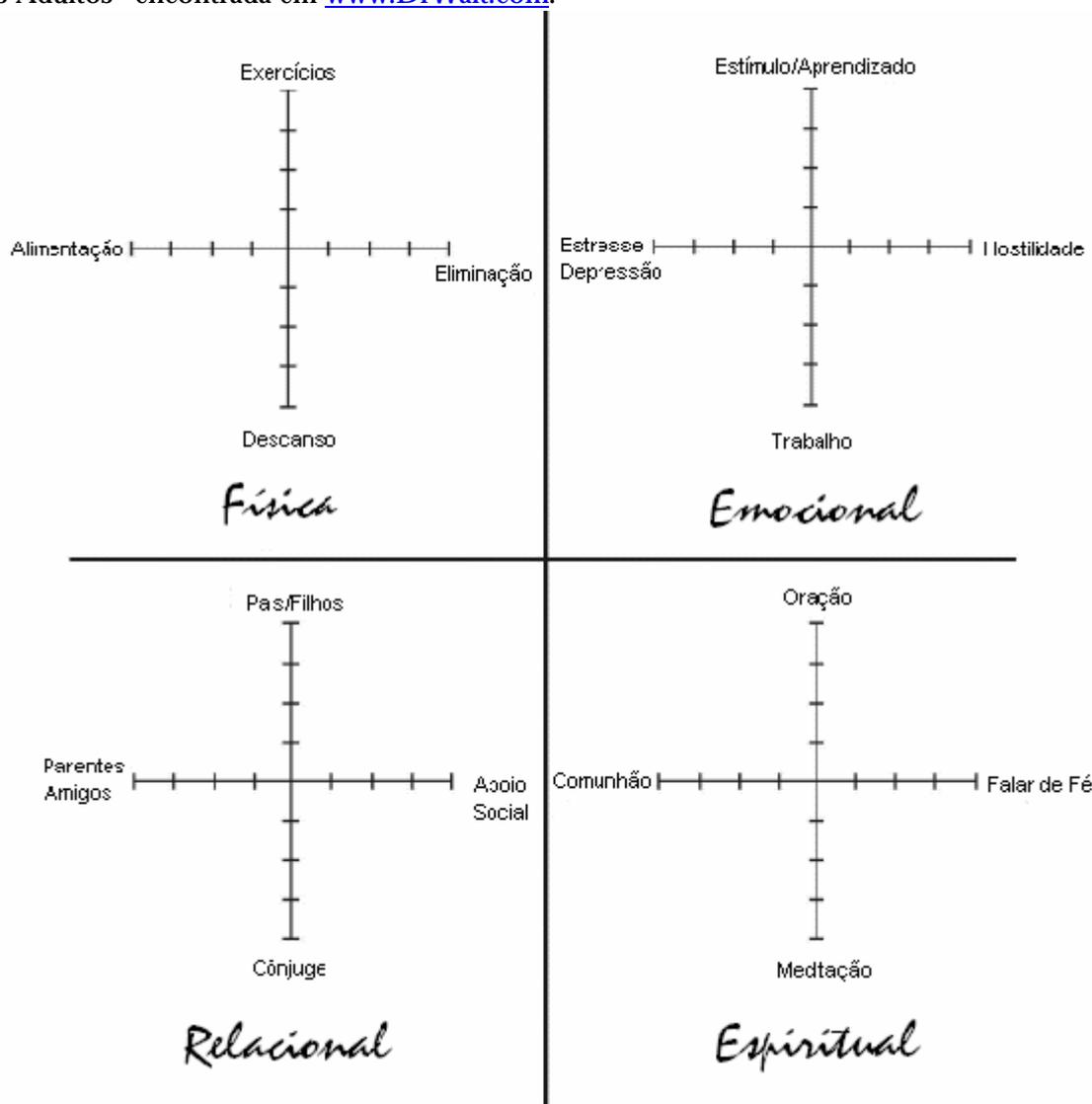


Avaliando Sua Saúde - Adultos

Walt Larimore, MD

Eis aqui uma maneira fácil de você avaliar os quatro aspectos principais de sua saúde – física, emocional, relacional e espiritual. Esta simples ferramenta lhe dará uma avaliação da saúde que você possui como um todo – ou a falta dela. Se você tiver menos de 25 anos, tente usar a ferramenta “Avaliando Sua Saúde – Jovens Adultos” encontrada em www.DrWalt.com.



Há um gráfico em branco, como o acima, na página 20 (ou, você poderá baixar uma cópia complementar no endereço: www.highlyhealthy.net). Use um gráfico para marcar seus pontos para cada uma das questões a seguir. Se você for casado/a, peça para que seu cônjuge também preencha um outro gráfico sobre a *sua* saúde e compare as observações.

Note que à medida que você medir os quatro aspectos de sua saúde, irá formar-se uma roda. Cada roda possui um eixo com quatro raios. Os raios representam a medida de saúde que você possui em cada área. Quanto maior o raio, melhor. Logo, você estará avaliando a extensão de cada raio de cada uma das rodas, para em seguida desenhar as rodas – a qual lhe mostrará o quão plana ou trepidada está a sua “jornada de saúde” atual, e como ela poderá estar no futuro.

Note porém que este questionário não tem o objetivo de lhe mostrar onde você tem errado, e sim lhe apontar o que você deveria fazer para melhorar a sua saúde. Quanto mais sincero você for nas respostas, mais eficaz será esta ferramenta. À medida que você lê cada descrição abaixo, marque a resposta no raio apropriado que representa a avaliação de sua saúde. O eixo vale zero ponto. O raio inteiro vale quatro pontos.

1 RODA FÍSICA

Eixo = confiança no próprio corpo

Raios Verticais = atividade e repouso

Raios Horizontais = dieta/nutrição/abuso alimentar/satisfação

Primeiro, vamos analisar os dois raios verticais.

▲ Exercício

O raio de cima analisa a média de atividade física realizada nos últimos dois ou três meses:

AVALIANDO O RAIOS “DE CIMA”:

4: Eu faço exercícios (corro, caminho, malho ou participo de atividades físicas) por no mínimo trinta minutos, seis ou sete dias por semana;

3: Eu faço exercícios por no mínimo trinta minutos, quatro ou cinco dias por semana;

2: Eu faço exercícios por no mínimo trinta minutos, três dias por semana;

1: Eu faço exercícios por no mínimo trinta minutos, um ou dois dias por semana;

0: Eu sou preguiçoso e raramente faço exercícios.

▼ Repouso

Em media, nos últimos dois ou três meses, como você avaliaria os seus hábitos de descanso e sono?

Considere estes fatores para o raio de baixo. Marque cada uma que se aplicar a você:

___ Eu vou dormir em um horário razoável.

___ Na maioria das noites, eu tenho uma noite de sono tranquila e repousante.

___ Eu geralmente acordo revigorado.

___ Eu tenho um ou dois dias semanais para me dedicar a um hobby, para descanso e recreação.

___ Eu desfruto de no mínimo um período de férias tranquilas a cada ano.

AVALIANDO O RAIOS “DE BAIXO”:

4: Eu marquei os cinco tópicos acima.

3: Eu marquei quatro dos tópicos acima.

2: Eu marquei três dos tópicos acima.

1: Eu marquei dois dos tópicos acima.

0: Eu marquei um ou nenhum dos tópicos acima.

Agora, vamos focar nossa atenção para os raios verticais da roda de saúde física

◀ Dieta/Nutrição/IMC

Use o raio à esquerda para avaliar a sua dieta e hábitos de nutrição. Três quartos de raio para avaliar sua nutrição e um quarto para avaliar seu IMC (Índice de Massa Muscular). Primeiro, vamos checar seus hábitos de nutrição e dieta. Considere estes fatores e marque cada item que se aplica a você:

___ Eu bebo vários copos de água diariamente.

___ Eu como pelo menos quatro porções de frutas e três porções de legumes diariamente.

___ Eu faço pelo menos duas refeições nutritivas por dia.

___ Eu ingiro o mínimo possível de cafeína e refrigerantes.

___ Eu ingiro o mínimo possível de gorduras saturadas e alimentos muito processados.

___ Eu como menos do que três vezes por mês, lanches do tipo fast food.

AVALIANDO O RAIO “À ESQUERDA”:

- 3: Eu marquei os seis tópicos acima.
- 2: Eu marquei quatro ou cinco dos tópicos acima.
- 1: Eu marquei dois ou três dos tópicos acima.
- 0: Eu marquei um ou nenhum dos tópicos acima.

AVALIAÇÃO ADICIONAL DO RAIO “À ESQUERDA”:

Utilizando a tabela de IMC na página 19, responda:

- 1: Meu IMC é normal (de 20 a 24.9).
- 0: Meu IMC está acima da média (de 25 a 26.9), extremamente acima da média (de 27 a 29.9) ou abaixo da média (de 18.5 a 19.9).
- 1: Subtraia 1 ponto se o seu IMC indicar obesidade (acima de 30) ou extremamente abaixo da média (menos do que 18.5).

► Substâncias Abusivas

AVALIANDO O RAIO “À DIREITA”:

Considere estes fatores para até a metade do raio:

- 2: Eu raramente convivo com fumantes. Não sou usuário de produtos de tabaco ou drogas ilícitas. Eu não ingiro ou raramente ingiro bebidas alcoólicas (nunca em excesso) e não uso medicamentos de forma imprópria ou abusiva.
- 1: Eu convivo frequentemente com pessoas fumantes (passividade) ou uso produtos de tabaco ou drogas ilícitas ocasionalmente. Eu ingiro uma quantidade moderada de bebidas alcoólicas (porém nunca em excesso) e não uso medicamentos de forma imprópria ou abusiva.
- 0: Eu uso diariamente produtos de tabaco ou sou usuário de drogas ilícitas. Ingiro bebidas alcoólicas excessivamente e/ou uso medicamentos de forma imprópria ou abusiva.

AVALIAÇÃO ADICIONAL DO RAIO “À DIREITA”. Considere estes fatores e marque cada item que se aplica a você:

- Eu quase sempre dirijo no limite de velocidade ou abaixo dele.
- Eu sempre uso o cinto de segurança quando dirijo.
- Eu possuo detectores de fumaça e de monóxido de carbono instalados em casa.
- Eu faço *checkups* em um clínico geral regularmente.
- Eu faço *checkups* em um dentista anualmente.

- 2: Eu marquei quatro ou cinco dos tópicos acima
- 1: Eu marquei dois ou três dos tópicos acima
- 0: Eu marquei um ou nenhum dos tópicos acima.

Nota: Se você ou sua família está lutando contra problemas de peso, se sua família tem um histórico de obesidade, ou se você quiser uma avaliação mais detalhada sobre nutrição e atividades físicas, você pode acessar a nova ferramenta que o Doutor Walt desenvolveu para famílias. Acesse <http://supersizedkids.com/resources/quiz/index.asp>

Agora, para lhe ajudar a avaliar sua roda emocional e relacional, você precisará responder 114 perguntas. Não se preocupe se alguma afirmação não for completamente verdadeira ou falsa. Apenas responda verdadeiro (V) ou falso (F) baseado na resposta que mais se aproximar à verdade, ou a resposta mais exata entre as duas respostas.



QUESTIONÁRIO SOBRE SAÚDE EMOCIONAL E RELACIONAL

Para avaliar sua vida emocional e relacional, você precisará responder o questionário abaixo:

1. Quando um adolescente passa pela minha casa dirigindo um carro com música no último volume, eu sinto minha pressão arterial subir. V F
2. Tenho várias pessoas de confiança nas quais posso contar com ajuda para resolver meus problemas. V F
3. Na semana passada, eu me incomodei por no mínimo três vezes com coisas que geralmente não me incomodam. V F
4. Se meu cabeleireiro cortou meu cabelo mais do que eu queria, eu lhe mostraria minha insatisfação de forma direta. V F
5. Se eu precisasse de ajuda para consertar algum aparelho ou o meu carro, eu teria alguém para me ajudar. V F
6. Quando estou no caixa rápido de um supermercado, eu quase sempre fico de olho se vejo alguma pessoa com mais itens que o permitido. V F
7. A maioria de meus amigos são mais interessantes do que eu. V F
8. Na semana passada, por no mínimo três dias não tive vontade de comer, perdi o apetite. V F
9. O meu ritmo de trabalho é bastante agitado. V F
10. A maioria dos desabrigados nas grandes cidades são excluídos porque não possuem ambição nem disciplina. V F
11. Existe alguém que se orgulha de minhas conquistas. V F
12. Houve vezes em que eu estava tão bravo com alguém, que bati ou agredi esta pessoa. V F
13. Quando me sinto sozinho, tenho várias pessoas com quem posso conversar. V F
14. Na semana passada, por no mínimo três ocasiões eu achei que não conseguiria espantar a tristeza mesmo com a ajuda da minha família ou amigos. V F
15. Quando vejo notícias sobre crimes relacionados ao consumo de drogas, eu penso que o governo deveria investir em programas educacionais de desintoxicação, inclusive para traficantes. V F
16. Não tenho ninguém com quem me sinta confortável para falar sobre problemas meus pessoais ou íntimos. V F
17. A epidemia de AIDS é o resultado de um comportamento irresponsável por parte de uma pequena porcentagem da população. V F
18. Na semana passada, em mais da metade do tempo eu senti que era tão bom quanto as outras pessoas. V F

19. Fora do trabalho, o ritmo de minha vida é bastante agitado.	V	F
20. Quando estou discutindo com um amigo ou parente, eu geralmente uso de grosseria para atingi-lo.	V	F
21. Eu me encontro ou converso com minha família ou amigos com frequência.	V	F
22. Eu fico logo irritado e nervoso quando estou preso no trânsito.	V	F
23. A maioria das pessoas que conheço tem um bom conceito sobre mim.	V	F
24. Quando há um trabalho importante à ser feito, eu prefiro fazê-lo eu mesmo.	V	F
25. Se eu precisasse de uma carona para o aeroporto de manhã bem cedo, eu teria dificuldades em encontrar alguém para me levar.	V	F
26. Na semana passada, por no mínimo três ocasiões eu tive dificuldades em manter minha mente concentrada no que eu estava fazendo.	V	F
27. Meu trabalho exige muito de mim.	V	F
28. De maneira geral, eu prefiro guardar para mim mesmo os meus sentimentos de raiva.	V	F
29. Às vezes eu me sinto excluído de meu círculo de amizade.	V	F
30. Se um motorista corta a minha frente no trânsito, diminuo a velocidade para me distanciar dele.	V	F
31. Não há ninguém que pode me dar uma visão objetiva de como estou lidando com meus problemas.	V	F
32. Eu me senti deprimido por mais de três dias na semana passada.	V	F
33. Se alguém me trata com injustiça, eu fico pensando nisso durante horas.	V	F
34. Existem várias pessoas diferentes com quem gosto de passar algum tempo.	V	F
35. Quando estou em uma estrada que não me é familiar e os carros à minha frente começam a diminuir a velocidade ao se aproximar de uma curva, eu geralmente suponho que houve algum acidente.	V	F
36. Eu acho que meus amigos pensam que não sou muito bom em ajudá-los a resolver os seus problemas.	V	F
37. Na última semana, houve pelo menos três dias em que eu senti que tudo que eu fazia foi com esforço.	V	F
38. Eu geralmente tento corrigir quando alguém expressa uma opinião ignorante.	V	F
39. Eu acho muito exaustivo ficar em casa ou me engajar em alguma atividade de lazer.	V	F
40. Eu não me incomodo em ficar em uma longa fila de banco ou supermercado.	V	F
41. Eu teria dificuldades em encontrar algum amigo, membro da família ou algum conhecido caso eu estivesse doente e precisasse ir ao médico.	V	F

- | | | |
|--|---|---|
| 42. Quando alguém está sendo grosso ou irritante, eu também sou rude com essa pessoa. | V | F |
| 43. Caso eu quisesse ir viajar por um dia (para as montanhas ou para a praia, por exemplo) eu teria dificuldades em encontrar alguém para me acompanhar. | V | F |
| 44. Na semana passada, em mais da metade do tempo eu me senti esperançoso com relação ao futuro. | V | F |
| 45. Todo ano eleitoral, eu me convenço novamente de que os políticos não são confiáveis. | V | F |
| 46. Se eu precisasse de um lugar para ficar durante uma semana por causa de uma emergência (falta de eletricidade, por exemplo), eu facilmente encontraria alguém para me acolher. | V | F |
| 47. Toda vez que um elevador fica durante muito tempo parado num andar acima de onde estou esperando, eu logo começo a ficar irritado. | V | F |
| 48. Não tenho ninguém com quem dividir as minhas preocupações ou temores mais íntimos. | V | F |
| 49. Quando estou perto de alguém que não gosto, acho difícil ser cordial com essa pessoa. | V | F |
| 50. Na semana passada, houve pelo menos três dias em que senti que minha vida era um fracasso. | V | F |
| 51. Quando vejo alguma pessoa acima do peso andando na rua, me questiono porque essas pessoas têm tanta falta de autocontrole. | V | F |
| 52. Se eu estivesse doente, não teria praticamente ninguém para me ajudar nas tarefas diárias. | V | F |
| 53. Quando estou num carro ao lado do motorista, tento ficar alerta para obstáculos adiante. | V | F |
| 54. Tenho alguém com quem me aconselhar sobre como resolver meus problemas familiares. | V | F |
| 54. Tenho alguém com quem me aconselhar sobre problemas familiares. | V | F |
| 55. Na semana passada, eu me senti amedrontado por mais da metade do tempo. | V | F |
| 56. Quando alguém critica alguma coisa que fiz, me sinto irritado. | V | F |
| 57. Faço coisas tão bem quanto à maioria das pessoas. | V | F |
| 58. Quando estou envolvido em uma discussão, sinto meu coração bater mais forte e a minha respiração mais rápida. | V | F |
| 59. Se de uma hora para outra eu decidisse ir ao cinema à noite, eu facilmente encontraria alguém para ir comigo. | V | F |
| 60. Na semana passada, durante pelo menos três noites tive um sono agitado. | V | F |
| 61. Tenho bastante privacidade em meu trabalho. | V | F |
| 62. Quando algum amigo ou colega de trabalho discorda de mim, eu geralmente discuto com ele. | V | F |
| 63. Não tenho dificuldades em encontrar alguém para recorrer, caso eu precise de sugestões sobre como lidar com algum problema pessoal. | V | F |

64. Quando alguém está falando muito devagar durante uma conversa, eu geralmente termino as frases dessa pessoa.	V	F
65. Se eu precisasse de um empréstimo de emergência de 100 reais, eu teria alguém (um amigo, familiar, colega de trabalho ou conhecido) à quem recorrer.	V	F
66. O que impede a maioria das pessoas de entrar no cinema sem pagar é o medo de serem pegas.	V	F
67. Na semana passada, me senti feliz por mais da metade do tempo.	V	F
68. Quando ouço notícias sobre algum atentado terrorista no mundo, sinto que vou explodir de raiva.	V	F
69. De maneira geral, as pessoas não têm muita confiança em mim.	V	F
70. Quando converso com alguém importante, eu geralmente antecipo meus pensamentos para o que pretendo dizer em seguida.	V	F
71. A maioria das pessoas que conheço não apreciam as mesmas coisas que eu.	V	F
72. Em algumas ocasiões no ano passado, quando me senti muito nervoso e irado, eu atirei objetos ou bati portas.	V	F
73. Tenho alguém a quem recorrer para pedir conselhos sobre planos de carreira ou mudança de emprego.	V	F
74. Na semana passada, houve três ou mais ocasiões em que eu conversei menos do que de costume.	V	F
75. Tenho bastante privacidade em casa ou em atividades de lazer fora do trabalho.	V	F
76. Os pequenos aborrecimentos do cotidiano me dão nos nervos.	V	F
77. Eu nem sempre sou convidado para fazer coisas com as outras pessoas.	V	F
78. Quando eu desaprovo o comportamento de algum amigo, eu geralmente manifesto minha desaprovação.	V	F
79. A maioria dos meus amigos tem mais sucesso em realizar mudanças em suas vidas do que eu.	V	F
80. Na semana passada, me senti sozinho por mais da metade do tempo.	V	F
81. Eu quase não tenho controle de como uso meu tempo no trabalho.	V	F
82. Quando no aeroporto comprando uma passagem, eu geralmente deixo a escolha do assento a critério do atendente.	V	F
83. Se eu tivesse que sair da cidade por algumas semanas, seria difícil encontrar alguém para cuidar de minha casa ou apartamento (regar as plantas ou cuidar dos animais, por exemplo).	V	F
84. Quase todos os dias, eu me sinto mal humorado por uma parte do tempo.	V	F
85. Eu não tenho ninguém sequer que possa me dar um bom e confiável conselho financeiro.	V	F

86. Na semana passada, alguém foi indelicado comigo por três ou mais ocasiões.	V	F
87. Se alguém me empurra sem querer em uma loja, eu me sinto irritado diante da falta de modos dessa pessoa.	V	F
88. Se eu quisesse almoçar com alguém, não teria dificuldades em encontrar alguém para ir comigo.	V	F
89. Quando meu cônjuge ou alguém próximo está preparando uma refeição, presto atenção para que a comida não queime ou fique cozinhando por muito tempo.	V	F
90. Eu estou mais contente e realizado com a minha vida do que a maioria das outras pessoas estão com a sua própria.	V	F
91. Durante a semana passada, eu aproveitei minha vida por mais da metade do tempo.	V	F
92. Em casa ou durante atividades de lazer, eu não tenho muito controle de como gasto meu tempo.	V	F
93. Se um amigo me liga de última hora dizendo que está “muito cansado para sair hoje à noite” e eu fico com as duas entradas de sessenta reais na mão, eu o digo que é muita falta de consideração da parte dele.	V	F
94. Se por algum motivo eu ficasse preso à quinze quilômetros de casa (carro quebrado, por exemplo) eu teria alguém com quem contar para vir me pegar.	V	F
95. Quando eu me recordo de algo que me irritou no passado, eu sinto raiva de novo.	V	F
96. Ninguém que eu conheço prepararia uma festa de aniversário para mim.	V	F
97. A maioria das pessoas que vejo andando pelo shopping só estão desperdiçando tempo.	V	F
98. Caso fosse necessário, seria difícil encontrar alguém que me emprestasse o carro por algumas horas.	V	F
99. Durante a semana passada, eu tive pelo menos três crises de choro.	V	F
100. Quando alguém está sendo o centro das atenções em uma festa, eu faço questão de “cortar o barato” dessa pessoa.	V	F
101. Caso eu estivesse passando por um momento de crise familiar, seria difícil encontrar alguém para me dar conselhos de como lidar com a situação.	V	F
102. Quando eu tenho que trabalhar com pessoas incompetentes, é muito difícil ter de suportá-los.	V	F
103. Sou mais íntima dos meus amigos do que a maiorias das outras pessoas é com os seus.	V	F
104. Na semana passada, me senti triste na maior parte do tempo.	V	F
105. Eu não tenho muita autonomia para tomar decisões no trabalho.	V	F
106. Quando meu cônjuge ou alguém próximo decide me comprar um presente de aniversário, geralmente prefiro eu mesmo fazer a escolha.	V	F
107. Tenho pelo menos uma pessoa cujo conselho eu confio plenamente.	V	F

108. Quando penso mal de alguma pessoa, geralmente deixo com que essa pessoa saiba disso. V F
109. Caso eu necessitasse de ajuda para fazer uma mudança, eu teria dificuldades em encontrar alguém para me ajudar. V F
110. Na semana passada, por no mínimo três ocasiões eu senti que alguém não gostava de mim. V F
111. Na maioria das discussões, eu sou a pessoa que mais se irrita. V F
112. Eu tenho dificuldades em manter o mesmo ritmo que meus amigos. V F
113. Na semana passada, por no mínimo três ocasiões eu senti que não conseguiria seguir adiante. V F
114. Em casa ou em atividades de lazer, tenho pouca autonomia para tomar decisões. V F

Use as respostas para das questões acima para determinar o quanto você atingiu nas seguintes áreas:

DEPRESSÃO

Para avaliar o seu nível de *depressão*, some UM ponto para cada uma destas respostas:

3-V	18-F	37-V	55-V	74-V	91-F	110-V
8-V	26-V	44-F	60-V	80-V	99-V	113-V
14-V	32-V	50-V	67-F	86-V	104-V	

Se a sua pontuação é igual ou superior a cinco pontos, você necessita da ajuda de um profissional especializado.

ESTRESSE

Para avaliar o seu nível de *estresse*, some UM ponto para cada uma destas respostas:

19-V	39-V	75-F	92-V	114-V
------	------	------	------	-------

HOSTILIDADE

O questionário lhe ajuda a avaliar o seu nível de hostilidade, baseando-se na medida de cinismo, ira e agressão.

Para calcular o seu nível de *cinismo*, considere UM ponto para cada uma destas respostas:

6-V	17-V	35-V	51-V	66-V	82-F	92-V
10-V	24-V	45-V	53-V	70-V	89-V	106-V

Para saber o o seu nível de *ira*, considere UM ponto para cada uma destas respostas:

1-V	33-V	47-V	58-V	76-V	87-V	102-V
15-F	40-F	56-V	68-V	84-V	95-V	111-V
22-V						

Para checar o o seu nível de *agressão*, considere UM ponto para cada uma destas respostas:

4-V	28-F	38-V	49-V	64-V	78-V	100-V
12-V	30-F	42-V	62-V	72-V	93-V	108-V
20-V						

Agora some a sua pontuação total de “hostilidade”:

Cinismo _____
Ira _____
Agressão _____
Total de Hostilidade _____

Se o seu total de hostilidade é igual ou superior a DEZESSEIS, então você necessita da ajuda de um profissional especializado.

APOIO SOCIAL

O indicador mais direto da *qualidade e quantidade* de seus *relacionamentos* é a sua pontuação nas quarenta perguntas relacionadas ao apoio social. A pontuação total refere-se à *quatro* tipos diferentes de suporte:

- *apoio emocional*: a medida na qual você possui alguém que o ajuda a lidar com problemas emocionais;
- *apoio sobre inclusão em um grupo*: a medida na qual você possui uma rede de familiares e amigos com os quais convive e se envolve.
- *apoio tangível*: a medida na qual você possui alguém para lhe ajudar a satisfazer suas necessidades materiais (uma carona ao aeroporto, por exemplo), e
- *auto estima*: a medida em que seus relacionamentos gera amor-próprio.

Para avaliar o seu nível de *apoio emocional*, considere UM ponto para cada uma destas respostas:

2-V 31-F 54-V 73-V 101-F
16-F 48-F 63-V 85-F 107-F

Para medir o seu nível de *apoio sobre inclusão*, considere UM ponto para cada uma destas respostas:

13-V 29-F 43-F 71-F 88-V
21-V 34-V 59-V 77-F 96-F

Para checar o seu nível de *apoio tangível*, considere UM ponto para cada uma destas respostas:

5-V 41-F 52-F 83-F 98-F
25-F 46-V 65-V 94-V 109-F

Para calcular o seu nível de *auto-estima*, considere UM ponto para cada uma destas respostas:

7-F 23-V 57-V 79-F 103-V
11-V 36-F 69-F 90-V 112-F

Agora some a sua pontuação total sobre “relacionamentos”:

Apoio Emocional _____
Apoio de Inclusão _____
Apoio Tangível _____
Total de Apoio Social _____

Se o seu TOTAL de apoio social é IGUAL OU INFERIOR A SETE, esta área específica necessita da atenção de um conselheiro pastoral ou profissional especializado.

2 RODA EMOCIONAL

Eixo = confiança na própria mente e nas próprias emoções

Raios Verticais = exposição à mídia, aprendizado e trabalho

Raios Horizontais = aprendizado e trabalho

▲ Mídia/Aprendizado

Pesquisas comprovam que o excesso de exposição à mídia resulta em baixo nível de saúde. Este excesso de exposição pode atacar seus sentidos, afetar negativamente as suas emoções e ser prejudicial a sua saúde física. Avalie sua exposição à mídia respondendo as perguntas abaixo:

AVALIANDO O RAIOS “DE CIMA”:

2: Na minha casa a televisão está quase sempre desligada. Eu assisto uma hora ou menos de televisão por dia e acesso a Internet de casa para lazer menos do que uma hora por dia. Além disso, eu jamais assisto programas que contém pornografia ou violência ao extremo.

1: Eu tenho acesso à mídia de uma a quatro horas diárias (televisão, vídeos, vídeo game, Internet, ou outras atividades no computador); e de vez em quando assisto a programas que contém pornografia ou violência ao extremo.

0: Eu tenho acesso à mídia por no mínimo quatro horas diárias (televisão, vídeos, vídeo game, Internet, ou outras atividades no computador); e eu frequentemente assisto a programas que contém pornografia ou violência ao extremo.

-1: Subtraia um ponto se você tiver uma televisão em seu quarto ou se você frequentemente come em frente à televisão.

A segunda metade do raio refere-se ao seu prazer em aprender e as atividades mentais. Assim como os exercícios físicos ajudam o seu corpo a se manter saudável, o seu cérebro se beneficia de atividades mentais. Manter-se aprendendo continuamente e mentalmente ativo são formas de proteger-se da demência ou do mal de Alzheimer.

Praticar atividades mentais regulares tais como criar o hábito de leitura, fazer palavras cruzadas, jogar jogos de estratégia ou cartas, participar de atividades educacionais (um estudo bíblico, um curso ou faculdade, por exemplo) e ter um trabalho desafiador fazem com que a sua mente permaneça aguçada por toda sua vida. Pesquisas mostram que o cérebro – assim como um músculo – deve ser exercitado para que permaneça altamente saudável. Aqueles que se dedicam a ensinar o que sabem a outros, não apenas possuem uma saúde melhor – especialmente emocional e mental – mas também, provavelmente continuarão aprendendo coisas novas diariamente. Então, quanta satisfação você recebe praticando atividades mentais?

AVALIAÇÃO ADICIONAL DO RAIOS “DE CIMA”:

2: Eu tenho prazer nas atividades mentais e em estar em constante aprendizado.

1: Às vezes sinto prazer em praticar atividades mentais e no aprendizado.

0: Eu não sinto prazer algum em praticar atividades mentais ou em aprender coisas novas.

+1: Se a soma total para o raio de cima for de no máximo três pontos, então adicione um ponto caso você esteja compartilhando seus dons ensinando, treinando ou instruindo alguém.

▼ Trabalho

O raio de baixo lhe permite avaliar ambos; o seu nível de satisfação no seu trabalho e a quantidade adequada de trabalho que você tem. Contudo, se você passa muito tempo trabalhando – mesmo que você ame o que faz – pode resultar em uma deficiência na sua saúde física e mental. Dê uma olhada em cada um dos itens que se aplicam à você abaixo. E se você estiver aposentado? Avalie o seu raio por algum trabalho voluntário significativo que você faça, ou pela participação na igreja ou em algum clube social; ou ainda, por atividades de esporte e lazer, caso você pratique. Se você for dona de casa, considere os três primeiros itens e não esqueça de levar o total crédito sobre o item quatro!

- ___ Meu trabalho é prazeroso e me permite usar meus dons, talentos e desejos.
- ___ Meu trabalho me proporciona um grande nível de satisfação.
- ___ Eu tenho um bom relacionamento com meus colegas de trabalho.
- ___ Minha rotina de trabalho é de menos que 50 horas semanais.

AVALIANDO O RAIOS “DE BAIXO”:

- 4: Eu marquei todos os quatro tópicos acima.
- 3: Eu marquei três dos tópicos acima.
- 2: Eu marquei dois dos tópicos acima.
- 1: Eu marquei um dos tópicos acima.
- 0: Eu não marquei nenhum dos tópicos acima.

◀ Estresse/Depressão

Nós avaliaremos a sua pontuação de estresse e depressão através da sua pontuação no Questionário de Relacionamentos acima para marcar o raio à esquerda. Enquanto estresse, ansiedade e depressão raramente são reconhecidas por aqueles que a sofre, a boa notícia é que todas podem ser tratadas. A perda de motivação e energia causada pela depressão pode diminuir, prejudicar ou destruir relacionamentos – e claro, reduzir a saúde do indivíduo. Trabalho ou tempo ócio em excesso pode arruinar o seu lado emocional e seus relacionamentos. Você não pode ser altamente saudável e viver em estresse ou depressão; *ambos não podem coexistir*.

AVALIANDO O RAIOS “À ESQUERDA”:

- 4: Meu nível de depressão é 0 ou 1, e meu nível de estresse é 0.
- 3: Meu nível de depressão é igual ou inferior a 2; ou meu nível de estresse é 1.
- 2: Meu nível de depressão é igual ou inferior a 3; ou meu nível de estresse é 2.
- 1: Meu nível de depressão é igual ou inferior a 4; ou meu nível de estresse é 3.
- 0: Meu nível de depressão é igual ou superior a 5.

▶ Hostilidade

Para avaliar o raio à direita nós iremos utilizar a pontuação de hostilidade acima, do Questionário de Relacionamentos – no qual é uma combinação da medida de *ira*, *agressão* e *cinismo* que você possui. Cada uma dessas características pode levá-lo a desconfiar dos outros – e a despertar a desconfiança dos outros em você mesmo, prejudicando assim os seus relacionamentos e sua saúde. Um alto nível de hostilidade resultará em relacionamentos baseado em desconfianças e suas emoções serão prejudicadas por isso. Pior ainda, a hostilidade pode matar. Essa é uma característica altamente prejudicial à sua saúde física, emocional, relacional e espiritual. Ainda, assim como o estresse e a depressão, pode ser tratada.

AVALIANDO O RAIOS “À DIREITA”:

- 4: Meu nível de hostilidade está entre 0 e 2 pontos.
- 3: Meu nível de hostilidade está entre 3 e 6 pontos.
- 2: Meu nível de hostilidade está entre 7 e 11 pontos.
- 1: Meu nível de hostilidade está entre 12 e 16 pontos.
- 0: Meu nível de hostilidade está acima de 16 pontos.

3 RODA RELACIONAL

Eixo = confiança nas pessoas e nos relacionamentos

Raios Verticais = pais/filhos e cônjuge

Raios Horizontais = familiares/amigos e apoio social

▲ Pais/Filhos

O **relacionamento** que você tem (ou tinha) com os seus **pais** (independente de quantos anos você tiver) é fundamental para avaliar quem você é, para determinar sua saúde emocional e sua habilidade em produzir bons relacionamentos. Aplique os tópicos abaixo para pais adotivos ou avós – caso eles o tenham criado. Filhos trazem muito trabalho, preocupações, sacrifícios e estresse, mas também nos dão um saudável sentimento de uma vida com propósito, significância e um elo de ligação – e tudo isso pode impactar profundamente a sua saúde. Se você nunca teve filhos, o seu relacionamento com crianças que *estão* na sua vida pode lhe ajudar a ser uma pessoa altamente saudável. Estas “crianças substitutas” podem estar no time que você treina, fazer parte de um culto infantil da igreja que você dirige, de algum grupo de escoteiro que você lidera, ou alguma criança que você tem contato frequente ou auxilia.

Considere os fatores abaixo para o raio de cima. Verifique quais afirmações se aplicam à você:

___ Meu(s) pai(s) equilibravam amor com disciplina.

___ Meu(s) pai(s) equilibravam liberdade com limites.

___ Meu(s) pai(s) equilibravam amor com disciplina.

___ Meu(s) pai(s) equilibravam minha alimentação com exercícios físicos.

___ Meu relacionamentos com meus pais quando me tornei um adulto é/era saudável, prazeroso e afetivo.

___ Eu tenho filhos (ou tenho contato com crianças) e meu relacionamento com elas é significativo e afetivo.

AVALIANDO O RAIOS “DE CIMA”:

4: Todos os cinco itens acima se aplicam em minha vida.

3: Quatro dos itens acima se aplicam em minha vida.

2: Três dos itens acima se aplicam em minha vida.

1: Dois dos itens acima se aplicam em minha vida.

0: Um ou nenhum dos itens acima se aplicam em minha vida.

▼ Cônjuge

Se você for casado (a), pergunte a seu cônjuge: “Em uma escala de 1 a 4 [sendo 4 = excelente], onde você avaliaria nosso casamento neste momento?” Surpreso? Ou você concorda? Um casamento saudável é surpreendentemente um prognóstico de altos níveis de saúde. Se você é solteiro, você terá pouco mais de trabalho para se tornar altamente saudável. Contudo, existem duas exceções a esta regra: (1) àqueles que acreditam que possuem um chamado de Deus para permanecerem solteiros e (2) aqueles que são solteiros mais possui uma amizade gratificante e satisfatória (não a nível sexual) com pelo menos dois amigos ou familiares no qual interagem e convivem praticamente todos os dias.

AVALIANDO O RAIOS “DE BAIXO”:

4: a) Eu sou casado/a e meu cônjuge e eu acreditamos que nosso casamento atinge 4 pontos na escala; b) eu sinto que tenho um chamado para a vida de solteiro ou tenho um relacionamento profundo e significativo (não a nível sexual) com pelo menos duas pessoas.

3: a) Eu sou casado/a e meu cônjuge e eu acreditamos que nosso casamento atinge 3 pontos na escala; b) eu sinto que tenho um chamado para a vida de solteiro e tenho um relacionamento profundo e significativo (não a nível sexual) com uma pessoa; c) eu sou viúvo/a, separado/a ou divorciado/a e tenho um relacionamento profundo e significativo (não a nível sexual) com pelo menos duas pessoas.

2: a) Eu sou casado/a e meu cônjuge e eu acreditamos que nosso casamento atinge 2 pontos na escala; b) eu sinto que tenho um chamado para a vida de solteiro mas não tenho nenhum relacionamento profundo e significativo com ninguém; c) eu sou viúvo/a, separado/a ou divorciado/a e tenho um relacionamento profundo e significativo (não a nível sexual) com uma pessoa.

1: a) Eu sou casado/a e meu cônjuge e eu acreditamos que nosso casamento atinge 1 ponto na escala; b) eu sou viúvo/a, separado/a ou divorciado/a e não tenho nenhum relacionamento profundo e significativo com ninguém

0: Eu sou casado/a e meu cônjuge e eu acreditamos que nosso casamento não atinge nenhum ponto na escala.

- 1: Subtraia 1 ponto se você vive (cohabita) com alguém sem ser casado.

- 2: Subtraia 2 pontos se você estiver envolvido sexualmente com alguém além de seu cônjuge.

◀ Familiares/Amigos

Nossos familiares – irmãs e irmãos, tios, tias e primos – podem produzir um impacto decisivamente positivo ou negativo em nossa saúde mental, física e espiritual. Da mesma forma, *amizades* saudáveis (pessoas que nos amam e se preocupam conosco nos dando suporte incondicional) estão associadas com a melhora da saúde.

AVALIANDO O RAIOS “À ESQUERDA”:

1: O meu relacionamento com meus irmãos ou outros membros da família é de bom à excelente.

0: O meu relacionamento com meus irmãos ou outros membros da família é praticamente inexistente ou medíocre.

AVALIAÇÃO ADICIONAL DO RAIOS “À ESQUERDA”:

3: Eu tenho dois ou mais amigos queridos nos quais eu tenho frequente contato e que me dão apoio e amizade incondicional.

2: a) Eu tenho um amigo querido no qual eu tenho frequente contato e que me dá apoio e amizade incondicional; b) Eu tenho dois ou mais amigos no qual tenho um contato de ocasional à frequente, mas que nem sempre me dão o apoio que necessito.

1: Eu não tenho nenhum amigo íntimo e querido. Meus relacionamentos são superficiais ou então baseados na violência e hostilidade.

0: Eu sou uma pessoa solitária e tenho muito pouco apoio ou intimidade em meus relacionamentos; eu então, tenho dois ou mais relacionamentos baseados em violência e hostilidade.

▶ Apoio Social

Além de nossa formação genética, um dos fatores mais poderosos para se prever a morte prematura ou doenças é a falta de um apoio social saudável. Aqueles que acreditam que ninguém se importa com eles, que não se sentem próximos à ninguém ou que sentem que não possuem ninguém em quem confiar ou pedir ajuda possuem três à cinco por cento à mais de chances de sofrer alguma doença ou morte prematura.

Para o raio à direita, vamos utilizar a pontuação de apoio social do Questionário de Relacionamentos acima. É uma combinação da medida de apoio emocional, inclusão, apoio tangível e auto-estima. Quanto maior for o seu nível de apoio social, melhor são os seus relacionamentos.

AVALIANDO O RAIOS “À DIREITA”:

4: Meu nível de apoio social está entre 37 e 40 pontos.

3: Meu nível de apoio social está entre 34 e 36 pontos.

2: Meu nível de apoio social está entre 31 e 33 pontos.

1: Meu nível de apoio social está entre 28 e 30 pontos.

0: Meu nível de apoio social está menor do que 28 pontos.

4 RODA ESPIRITUAL

Eixo = confiança em Deus

Raios Verticais = oração e meditação

Raios Horizontais = comunhão com os membros da igreja e compartilhar sobre fé

▲ Oração

Oração é, de uma maneira mais simples, conversar com Deus. Pode ocorrer em qualquer lugar e a qualquer momento. Não é necessário estar em uma posição exata. É apenas uma conversa íntima com alguém que o ama mais do que você sequer pode imaginar. Considere a sua experiência com a prática da oração para avaliar o raio de cima:

AVALIANDO O RAIOS “DE CIMA”:

4: Eu oro todos os dias.

3: Eu oro alguns dias por semana.

2: Eu oro algumas vezes por mês

1: Eu não oro com muita frequência (somente em algumas ocasiões por ano).

0: Eu não sou uma pessoa de oração ou então oro apenas em momentos de crise.

▼ Cônjuge

Meditação é simplesmente estar atento em ouvir a voz de Deus. Eu gosto de fazer uma combinação de oração com a leitura bíblica. À medida que leio e estudo a Palavra do Senhor, sinto Deus falando ao meu coração. Lendo a Palavra, “ouço” o doce sussuro de Pai falando ao meu espírito, e converso com ele em oração. Às vezes, quando tanto Ele quanto eu permanecemos em silêncio – eu simplesmente medito naquilo que ele já disse. Outras vezes, eu fico anotando as conversas que tivemos em um diário.

Considere estes fatores para analisar o raio de baixo. Marque cada uma das questões que se aplicam a você:

Eu medito ou leio a Bíblia diariamente.

Eu usualmente tenho um momento silencioso de reflexão.

Eu tenho um diário para anotar meus pensamentos e meditações.

Eu sempre procuro memorizar versículos da Bíblia.

Eu frequentemente estudo a Bíblia e participo de um estudo bíblico no mínimo duas vezes por ano.

ANALISANDO O RAIOS “DE BAIXO”:

4: Eu marquei todos os cinco itens acima.

3: Eu marquei quatro dos itens acima.

2: Eu marquei três dos itens acima.

1: Eu marquei um ou dois dos itens acima.

0: Eu marquei um ou não marquei nenhum dos itens acima.

◀ Comunhão com os Membros da Igreja

Os conselhos daqueles que lhe conhecem pode ser valioso. Ter um amigo espiritual no qual se pode contar, pertencer a um pequeno grupo de pessoas que lhe apoiam, compartilham da mesma perspectiva de fé e lhe amam incondicionalmente são aspectos essenciais para manter a sua roda espiritual em equilíbrio. Deus nos criou para vivermos em excelente comunhão com os demais. Quando nós amamos, encorajamos, ensinamos, guiamos, corrigimos e admoestamos uns aos outros, nós nos tornamos mais rapidamente as pessoas que Deus gostaria que fossemos.

Para avaliar este raio, considere os seguintes pontos:

- Eu considero minha comunidade espiritual bastante amorosa e me dá o apoio que necessito.
- Eu sou um membro ativo de uma igreja.
- Eu estou envolvido em um pequeno grupo de pessoas amigas que compartilham da mesma fé que eu e que me apoiam, ensinam e com os quais posso me aconselhar.
- Eu recebo direção pessoal de pelo menos um líder espiritual

ANALISANDO O RAIO “À ESQUERDA”:

- 4: Todos os quatro itens acima são realidade para mim.
- 3: Três dos itens acima são realidade para mim.
- 2: Dois dos itens acima são realidade para mim.
- 1: Um item acima é realidade para mim.
- 0: Nenhum dos itens acima se aplicam para mim.

► **Compartilhando da Fé**

Para pessoas de fé, um fator crítico em equilibrar a sua roda espiritual é formar e construir relacionamentos fora de sua comunidade. Isso lhes permite compartilhar da fé. Para marcar este raio, considere os seguintes fatores e marque os que se aplicam à você:

- Eu estou ativamente envolvido com pessoas fora de minha comunidade.
- Eu me sinto uma pessoa generosa e gosto de compartilhar meu tempo e talentos com vizinhos e colegas de trabalho
- Minha fé se manifesta através de minha competência no trabalho. Eu sempre procuro fazer um trabalho excelente que glorifique à Deus.
- Minha fé se manifesta em meu caráter e compaixão. Minha vida geralmente evidencia amor, alegria, paz, paciência, gentileza, bondade, delicadeza, dedicação e autocontrole.
- Minha fé se manifesta através da maneira com que me comunico com as demais pessoas, e me sinto totalmente confortável em compartilhar os princípios da minha fé com aqueles que me perguntam ou precisam de minha ajuda.
- Eu me sinto confortável em compartilhar as doutrinas básicas de minha fé com aqueles que me perguntam ou querem saber mais à respeito.

ANALISANDO O RAIO “À DIREITA”:

- 4: Todas as seis alternativas acima se aplicam para mim.
- 3: Cinco das alternativas acima se aplicam para mim.
- 2: Quatro das alternativas acima se aplicam para mim.
- 1: Duas ou três das alternativas acima se aplicam para mim.
- 0: Um ou nenhuma das alternativas acima se aplicam para mim.

1 2 3 4 O CENÁRIO COMPLETO

Agora que você já fez um cálculo da extensão de cada um dos quatro raios de cada roda de sua saúde, o próximo passo é desenhar as suas rodas! Ligue a extremidade de cada raio com os raios vizinhos. Agora, examine as suas rodas. Como elas se parecem? Elas estão arredondadas ou tem partes achatadas? Todas as quatro tem o mesmo tamanho ou algumas são muito menores? Comparando a um carro, as suas rodas são bem redondas e têm o mesmo tamanho, mas com raios muito curtos? Se esse for o caso, elas vão girar muito mais rápido do que deveriam, e você correrá um risco muito maior de ter estafa.

O mais provável é que uma ou mais rodas (talvez todas) tenham tamanhos diferentes – e não sejam nem um pouco redondas. Você consegue imaginar como um veículo andaria se tivesse quatro rodas desse jeito? Provavelmente não muito bem – e certamente não pelo tempo que deveria. Além disso, a viagem seria bem turbulenta!

Este exercício tem o objetivo de lhe dar uma representação *visual* sobre sua saúde geral, para que então você possa iniciar o processo de alongamento dos vários raios e melhoria de seu bem-estar. Talvez você não tenha encontrado grandes surpresas, é possível que você tenha reconhecido e rotulado muito do que você já suspeitava ser verdadeiro a seu respeito. Ou pode ser que você tenha tido algumas surpresas – e até alguns choques.

A ilustração na página seguinte mostra a avaliação de um amigo que ficou muito surpreso com a condição de suas rodas. “Walt”, ele disse, “Eu diria ‘Vamos dar uma voltinha’, mas eu não vou conseguir. Então, vamos ao trabalho!”.

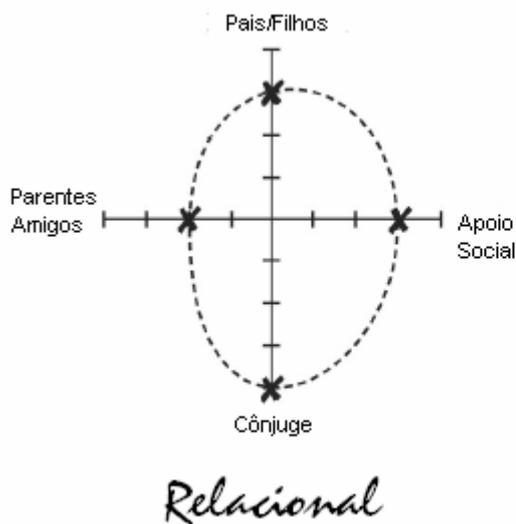
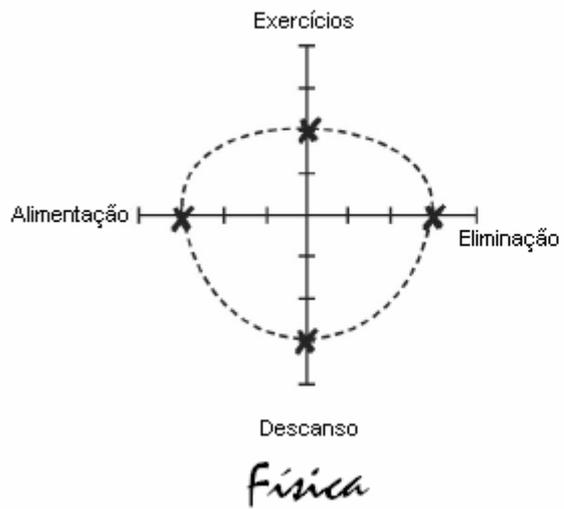
Independente de qual for o caso, agora é hora de alongar os raios mais curtos de suas rodas. É ótimo chegar nesse ponto e poder identificar as rodas mais achatadas e os raios mais irregulares.

Para encontrar a roda mais achatada, avalie cada ponto contado para cada um dos raios das rodas. O raio completo é de 4 pontos, $\frac{3}{4}$ de raio recebe 3 pontos, metade do raio recebe 2 pontos e $\frac{1}{4}$ de raio é igual a 1 ponto e nenhum raio, 0 pontos. Uma roda perfeita, completamente cheia, terá 16 pontos (4 pontos de cada raio). Na ilustração abaixo, a roda física possui 11 pontos; a roda emocional tem 12 pontos; a roda relacional tem 12 pontos e a roda espiritual tem 8 pontos. A *roda espiritual* de meu amigo é a menos saudável, e provavelmente deve ser a primeira roda à que ele deve se dedicar.

Outra opção é lidar com os raios menores. Nesta ilustração, o raio de baixo na roda espiritual é o menor de todos. Se você tiver mais do que um raio igualmente menor, escolha o opção que você achar que é mais fácil de se dedicar, e leia sobre tal seção no livro, onde lida com tal roda da sua saúde.

Agora é hora de trabalhar na sua saúde!

Você irá encontrar várias dicas para encher as suas rodas achatadas ou alongar um raio irregular no meu livro *Os 10 hábitos das pessoas altamente saudáveis*. Você pode encomendar uma cópia do livro (em inglês) com desconto no site www.DrWalt.com/books ou uma cópia autografada e personalizada (também em inglês) enviando um e-mail para order@DrWalt.com.



Esta avaliação de saúde foi adaptada, com permissão, do livro *God's Design for the Highly Healthy Person* de Walt Larimore, MD. ©2005. (Em português: "Os 10 Hábitos das Pessoas Altamente Saudáveis"). O livro contém várias estratégias de como melhorar os problemas encontrados através desta ferramenta. Você poderá encontrar informações adicionais no site www.DrWalt.com e www.HighlyHealthy.net. Os gráficos desta ferramenta foram criados por Peter Sultana, MD, médico familiar.

Tabela de Índice de Massa Corporal

Altura (metros)	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90
Peso (Kilos)	IMC – Índice de Massa Corporal									
70 Kg.	33	31	29	27	26	24	23	22	20	19
75 Kg.	36	33	31	29	28	26	24	23	22	21
80 Kg.	38	36	33	31	29	28	26	25	23	22
85 Kg.	40	38	35	33	31	29	28	26	25	24
90 Kg.	43	40	37	35	33	31	29	28	26	25
95 Kg.	45	42	40	37	35	33	31	29	28	26
100 Kg.	48	44	42	39	37	35	33	31	29	28
105 Kg.	50	47	44	41	39	36	34	31	31	29
110 Kg.	52	49	46	43	40	38	36	34	32	30
115 Kg.	55	51	48	45	42	40	38	35	34	32
120 Kg.	57	53	50	47	44	42	39	37	35	33
125 Kg.	59	56	52	49	46	43	41	39	37	35
130 Kg.	62	58	54	51	48	45	42	40	38	36
135 Kg.	64	60	56	53	50	47	44	42	39	37
140 Kg.	67	62	58	55	51	48	46	43	41	39
145 Kg.	69	64	60	57	53	50	47	45	42	40
150 Kg.	71	67	62	59	55	52	49	46	44	42
155 Kg.	74	69	65	61	57	54	51	48	45	43
160 Kg.	76	71	67	63	59	55	52	49	47	44
165 Kg.	78	73	69	64	61	57	54	51	48	46
170 Kg.	81	76	71	66	62	59	56	52	50	47
175 Kg.	83	78	73	68	64	61	57	54	51	48
180 Kg.	86	80	75	70	66	62	59	56	53	50
185 Kg.	88	82	77	72	68	64	60	57	54	51
190 Kg.	90	84	79	74	70	66	62	59	56	53
195 Kg.	93	87	81	76	72	67	64	60	57	54
200 Kg.	95	89	83	78	73	69	65	62	58	55

Entre 20 e 25: Peso normal

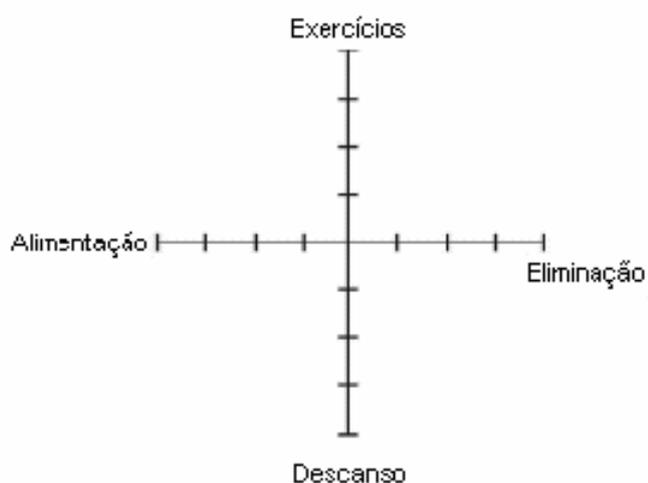
Entre 26 e 30 : Sobrepeso.

Entre 31 e 35: Obesidade Moderada

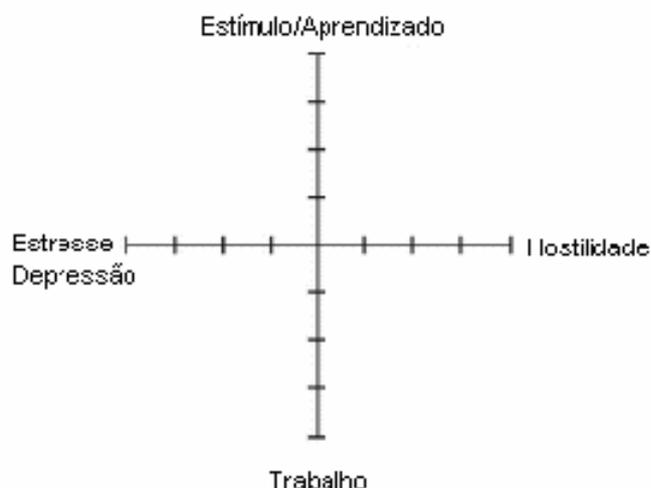
Entre 36 e 40: Obesidade Severa

Entre 41 e 50: Obesidade Mórbida

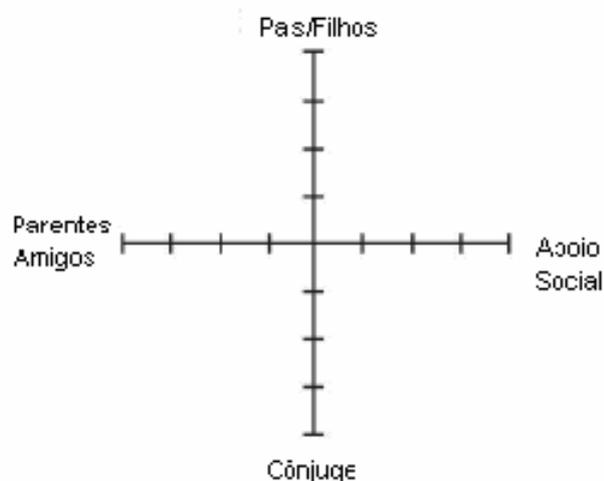
Acima de 51: Super Obesidade



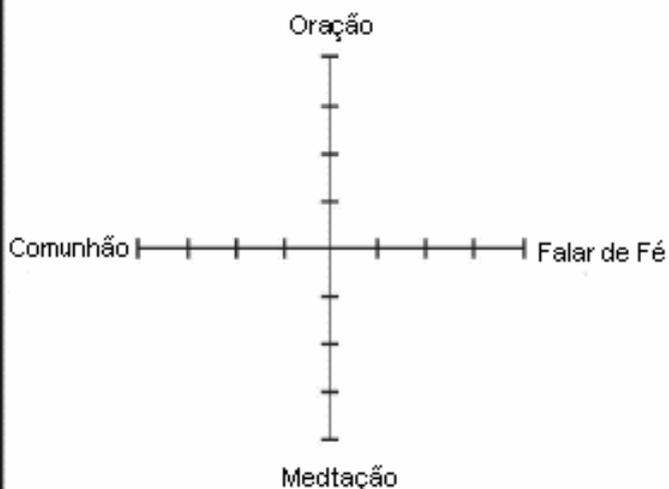
Física



Emocional



Relacional



Espiritual