

PENTÁCULO DO BEM-ESTAR

O EPB apresenta cinco aspectos que são representados por uma estrela de cinco pontas, um pentograma que ilustra os cinco componentes do estilo de vida individual. 1- Nutrição, 2- Atividade Física, 3- Comportamento Preventivo, 4- Relacionamento Social e 5- Controle do Estresse. As perguntas de cada componentes tem valor de 0 a 3. A resposta 0 indica que nada deve ser colorido. Com a pontuação 1 deve ser colorido o pentáculo do centro até o primeiro círculo, com a pontuação 2 deve-se preencher do centro até o segundo círculo, e com obtendo a pontuação 3 preenche-se do centro até o terceiro círculo. Quanto mais preenchido estiver o Pentáculo, melhor é o estilo de vida.

NUTRIÇÃO

a) **Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras?**

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

b) **Você evita ingerir alimentos gordurosos e doces?**

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

c) **Você faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã?**

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

ATIVIDADE FÍSICA

a) **Você realiza ao menos 30 minutos de atividade física moderada ou intensa de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana?**

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

b) **Ao menos duas vezes por semana você realiza exercício que envolve força e alongamento muscular?**

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

c) **No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez de elevador?**

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

COMPORTAMENTO PREVENTIVO

a) **Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?**

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

b) **Você não fuma e não ingere bebida alcoólica?**

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

c) **Você sempre usa cinto de segurança e respeita as normas de trânsito como ciclista, motorista ou pedestre?**

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

RELACIONAMENTO SOCIAL

a) **Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?**

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

b) Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações?

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

c) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

CONTROLE DO ESTRESSE

a) Você reserva ao menos 5 minutos todos os dias para relaxar?

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

b) Você mantém uma discursão sem se alterar mesmo quando contrariado?

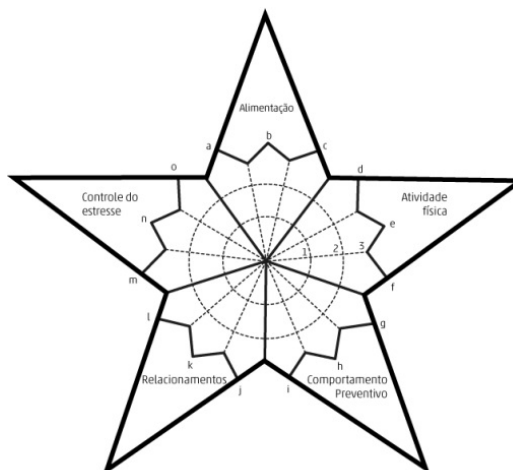
[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

c) Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?

[0] nunca [1] raramente [2] quase sempre [3] sempre

Referencia de Bem-Estar

ÍNDICE	CLASSIFICAÇÃO
< 1	Comportamento de risco
1 a 1,99	Tendência de comportamento negativo
2 a 3	Comportamento positivo



Resultado

COMPONENTES	ÍNDICE	CLASSIFICAÇÃO
Nutrição		
Atividade Física		
Comportamento Preventivo		
Relacionamento Social		
Controle do Estresse		
TOTAL		