

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades das pessoas. Essas ações têm grande influência na saúde geral e na qualidade de vida de todos os indivíduos.

Pentáculo do Bem-Estar

http://pevi.brasilcooperativo.coop.br

(Markus Nahas)

NOME	DATA DE NASCIMENTO	IDADE	SEXO () Masc. () Fem.
CIDADE	ESTADO	CPF	

VÍNCULO COM A COOPERATIVA <input type="checkbox"/> Associado <input type="checkbox"/> Funcionário <input type="checkbox"/> Funcionário OCB/Sescoop <input type="checkbox"/> Família de associado <input type="checkbox"/> Família de funcionário <input type="checkbox"/> Outro:	COOPERATIVA	
	RAMO DE ATUAÇÃO: () Agropecuário; () Consumo; () Crédito; () Educação; () Especial; () Habitação; () Infraestrutura; () Mineral; () Turismo&Lazer; () Produção; () Saúde; () Trabalho; () Transporte.	CNPJ A COOP. OFERECE PLANO DE SAÚDE? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
	NOME DO PLANO DE SAÚDE	



Cooperativa Saudável

Apoio



Unimed



O questionário do PEVI – Perfil do Estilo de Vida Individual gera um mapa individual de avaliação de cinco aspectos, que são representados por cinco pontas, um pentáculo que ilustra os cinco componentes que contribuem para a qualidade de vida dos indivíduos. Os componentes são: nutrição; atividade física; comportamento preventivo; relacionamento social; e controle do estresse. As perguntas de cada componente tem valores de 0 a 3, quanto mais próximo do valor 3 melhor é a atitude do indivíduo com relação ao item avaliado.

Os participantes da Campanha Cooperativa Saudável poderão comparar suas avaliações do PEVI em diferentes períodos e avaliar o aumento de áreas preenchidas no pentáculo. Quanto mais respostas próxima a pontuação 3 melhor será a qualidade de vida do avaliado.

A resposta zero indica que nada deve ser colorido. Com a pontuação “1” deve-se colorir o pentáculo do centro até o primeiro círculo; com a pontuação “2”, do centro até o segundo

círculo e com a pontuação “3”, do centro até o terceiro círculo. Quanto mais preenchido estiver o pentáculo, melhor é o estilo de vida do indivíduo.

Os itens a seguir representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Responda cada questão de acordo com o seu perfil, seguindo as indicações:

- [0] nunca = absolutamente não faz parte do seu estilo de vida;
- [1] raramente = às vezes corresponde ao seu comportamento;
- [2] quase sempre = quase sempre verdadeiro no seu comportamento;
- [3] sempre = a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu 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 (carnes gordas, frituras) e doces.

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

c) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.

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

Atividade Física

d) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.

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

e) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

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

f) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador.

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

Comportamento Preventivo

g) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.

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

h) Você não fuma e ingere álcool com moderação* (menos de 2 doses ao dia).

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

*Se você nunca fuma ou ingere álcool com moderação, deve escolher a opção 3 – sempre

i) Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir.

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

Relacionamento Social

j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.

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

k) Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações.

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

l) 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

m) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.

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

n) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.

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

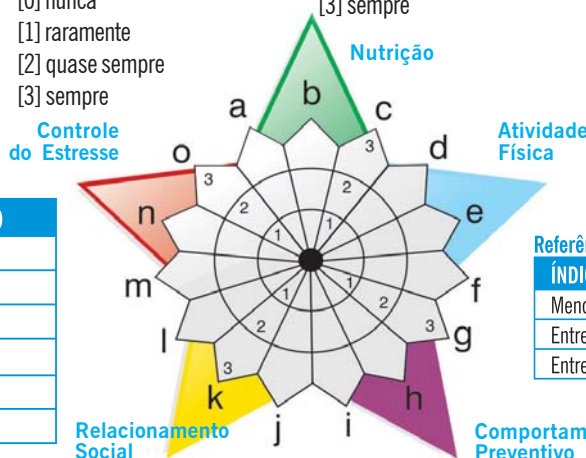
o) Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

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

Resultado:

Data: / /

COMPONENTE	ÍNDICE	CLASSIFICAÇÃO
Nutrição		
Atividade Física		
Comportamento Preventivo		
Relacionamento Social		
Controle de Estresse		
Geral		



Referência de bem-estar

ÍNDICE	CLASSIFICAÇÃO
Menos de 1	Índice Negativo
Entre 1 e 1,99	Índice Regular
Entre 2 e 3	Índice Positivo