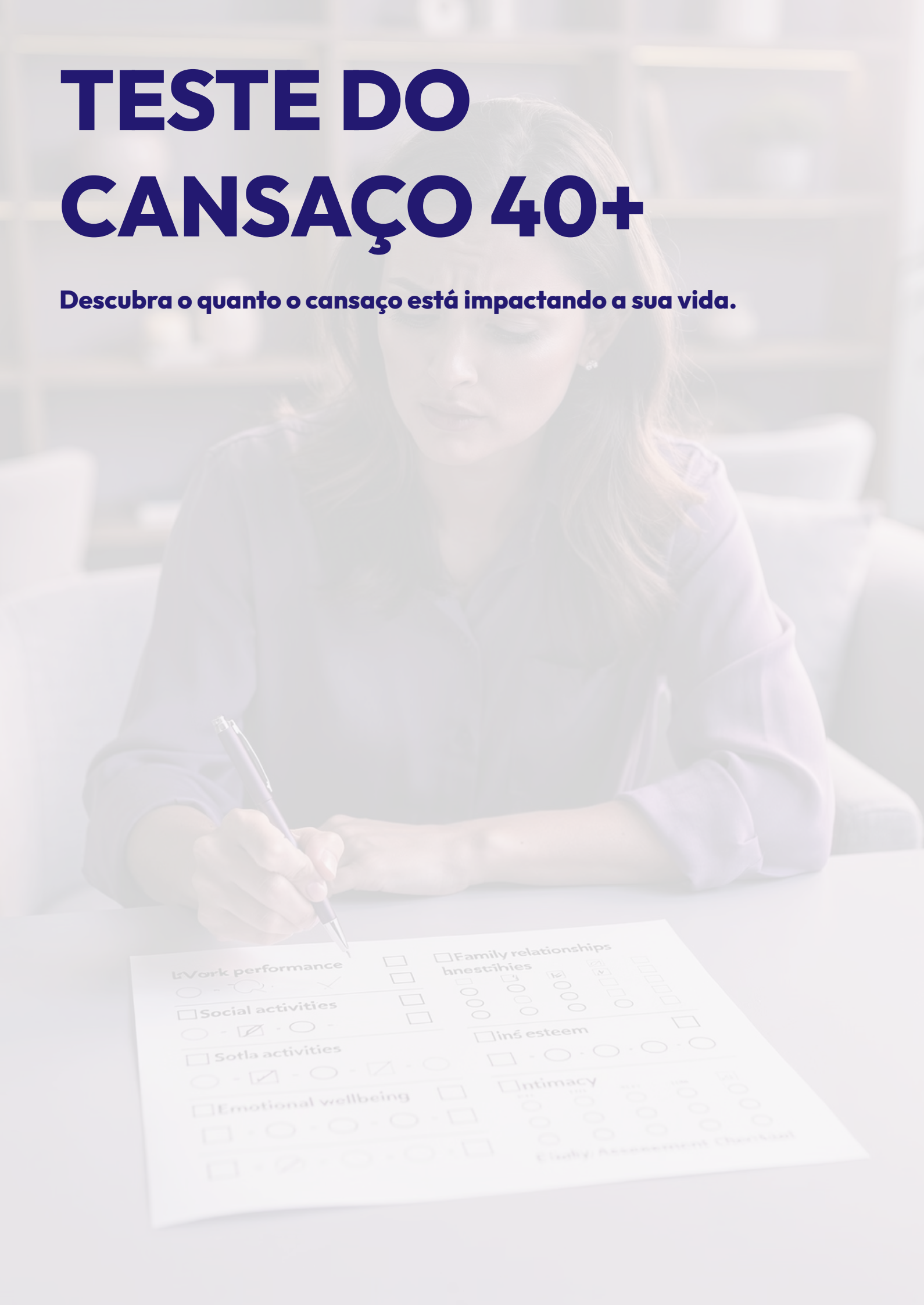
TESTE DO CANSAÇO 40+

Descubra o quanto o cansaço está impactando a sua vida.





Como funciona

Leia cada afirmação abaixo. Para cada frase que for verdadeira para você **HOJE**, marque 1 ponto. Ao final, some sua pontuação.

ÁREA 1 — TRABALHO

- ( ) Sinto que não rendo mais como antes.
- ( ) Esqueço coisas que antes não esquecia.
- ( ) Tenho medo de não dar conta ou de ser substituída.

ÁREA 2 — CASA E FAMÍLIA

- ( ) Não tenho energia para estar presente com minha família.
- ( ) Minha relação esfriou por falta de disposição.

ÁREA 3 — LAZER E VIDA SOCIAL

- ( ) Tenho cancelado convites com frequência.
- ( ) Perdi o interesse por coisas que antes me davam prazer.

ÁREA 4 — AUTOESTIMA

- ( ) Não me reconheço mais no espelho.
- ( ) Perdi a vontade de me cuidar.
- ( ) Meu corpo mudou e parece que não responde mais.

ÁREA 5 — EMOCIONAL

- ( ) Estou mais irritada do que antes.
- ( ) Sinto tristeza ou ansiedade sem motivo claro.
- ( ) Às vezes sinto que estou perdendo o controle.

ÁREA 6 — INTIMIDADE

- ( ) Minha libido diminuiu ou sumiu.
- ( ) Evito contato físico.
- ( ) Tenho medo de não ser mais desejada.

Sua pontuação: _____

RESULTADO

0–4 PONTOS

NÍVEL LEVE

O cansaço está começando. Este é o melhor momento para agir de forma preventiva.

5–9 PONTOS

NÍVEL MODERADO

O cansaço já está impactando áreas importantes da sua vida. É hora de investigar.

10–14 PONTOS

NÍVEL ALTO

O cansaço já domina sua rotina. Seu corpo está pedindo atenção.

15–16 PONTOS

NÍVEL CRÍTICO

Alerta máximo. O cansaço está afetando múltiplas áreas da sua vida e precisa de investigação estruturada.

Cansaço não é idade. Cansaço tem causa. E causa pode ser investigada e tratada.

