

Está cansado(a) de trabalhar com advocacia diariamente?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

Você se sente esgotado(a) após um dia de trabalho?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

Você se sente exausto(a) ao acordar e pensar que terá mais um dia de trabalho?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

Você se pergunta por quanto tempo terá que trabalhar como advogado(a)?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

Você sente que cada hora do dia de trabalho é exaustiva?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

Com que frequência você acha que vai adoecer por se sentir frágil?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

Você tem disposição para o lazer com a família e/ou amigos?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

O seu trabalho lhe causa transtornos emocionais?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

O seu trabalho causa frustração?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

Acha o seu trabalho irrelevante no momento?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

Você está esgotado(a) por causa das peculiaridades do seu trabalho?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

Com que frequência você pensa “Eu não aguento mais”?

SEMPRE ÀS VEZES RARAMENTE NUNCA

INSTRUÇÕES:

Responda as perguntas selecionando a alternativa que melhor representa o seu sentimento. Realize a contagem dos resultados, caso queira, utilize o rodapé para marcar os resultados. Se a maioria das suas respostas foram “sempre” ou “frequentemente” você possui um alto nível de estresse. A tabela serve meramente como uma ilustração e NÃO deve ser considerada como um diagnóstico. Caso você esteja sentindo alguns dos sintomas listados acima, procure um psicólogo o quanto antes.

SEMPRE

ÀS VEZES

RARAMENTE

NUNCA