



Saúde Holística

1. Durante o mês passado, a que horas você normalmente foi dormir?
2. Durante o mês passado, quantos minutos você levou para pegar no sono à cada noite?
3. Durante o mês passado, a que horas você normalmente acordou de manhã ?
4. Durante o mês passado, quantas horas de sono real você conseguiu ter à noite? (isso pode ser diferente do número de horas você permaneceu na cama).
5. Durante o mês passado, como você caracterizaria a qualidade de seu sono de uma forma geral?
___ Muito ruim ___ Ruim ___ Boa ___ Muito boa
6. A qualidade de seu sono e quantidade de horas dormidas durante este mês é típica para você?
7. Quão frequentemente você toma um drinque contendo álcool?
8. Quando você resolve beber álcool, quantos driques tipicamente você toma?
9. Você já fumou?
10. Durante os últimos 6 meses, quanto tempo você usou por semana fazendo atividades de relaxamento, tais como meditação, Tai-Chi, Yoga, exercícios de respiração profunda, etc ?