

# GOSTO DE MIM... TRATO-ME BEM!

## QUESTIONÁRIO: SERÁ QUE TRATO BEM DE MIM?

Responde às perguntas deste questionário, assinalando as tuas respostas com uma cruzinha. No final, conta os pontos e lê as conclusões.

- Faço "birras" para me ir deitar:
  - Quase todos os dias
  - Só muito de vez em quando
  - Raramente ou nunca
- Na hora de acordar, é costume:
  - Sentir muito sono
  - Sentir alguma preguiça
  - Sentir-me bem-disposto
- O meu pequeno-almoço habitual é:
  - Nada (não tomo)
  - Um copo de leite
  - Fruta ou sumo + leite + pão ou cereais
- Costumo "saltar" o pequeno-almoço:
  - Praticamente todos os dias
  - Às vezes
  - Nunca
- Lavo os dentes:
  - Quando me lembro (ou seja, muito de vez em quando)
  - Uma vez por dia
  - 2 ou 3 vezes por dia e sempre antes de dormir
- Idas ao dentista:
  - Nunca fui
  - Só vou quando me dói um dente
  - Vou pelo menos uma vez por ano
- Nos primeiros dias de praia é importante:
  - Ficar logo muito bronzeado
  - Pôr creme, pelo menos, uma vez
  - Passar pouco tempo ao sol (nunca entre as 11 h e as 17 h) e pôr creme com regularidade
- Para além do creme, há outros protectores que não dispenso:
  - Gorro e luvas
  - Chapéu
  - Chapéu de abas largas e t-shirt de algodão de cor clara (sobretudo nos primeiros dias)

**CONTA OS PONTOS:** Respostas A = 0 pontos    Respostas B = 1 ponto    Respostas C = 2 pontos

Mais de 13 pontos: Parece que gostas de ti e te tratas muito bem...  
Entre 8 e 12 pontos: Não está mal... mas ainda podes ser mais cuidadoso!  
Menos de 8 pontos: O teu corpo merece que o trates muito melhor. Começa já a dar-lhe "mimos".

