



Rua São Pedro, 563 - Itararé/SP - 18460-000
Informações: (15) 98103-2526

Respondendo as questões e pensando em como você se sente atualmente.

A duração estimada para a conclusão do questionário é de 30 a 40 minutos, então, procure responder as perguntas com calma e tranquilidade procurando desenvolver um estado de autoconhecimento no presente.

Por favor, preste atenção pois cada frase é uma afirmação e se esta corresponder a como você está se sentindo hoje

Tome cuidado, pois algumas afirmações são negativas, como por exemplo: " não tolero tão bem o clima frio" se isto for verdade, na sua vida presente, as respostas apresentam notas altas (5 e 6)

para somatoria marque no quadrado o numero corespondete ao asinalado.

	NÃO		ÁS VEZES		SIM	
	1	2	3	4	5	6
PRIMEIRA PARTE VATA						
1. Exerço as atividades rapidamente						
2. Não tenho facilidade para memorizar coisas						
3. Tenho facilidade para lembrar das coisas mais tarde						
4. Tenho entusiasmo e vivacidade por natureza						
5. Sou magro						
6. Não ganho peso com facilidade .						
7. Sempre aprendo novas coisas com muita rapidez .						
8. Meu modo de andar é leve e rápido .						
9. Costumo ter dificuldade em tomar decisões .						
10. Tenho tendência a formar gases e à prisão de ventre .						
11. Costumo ficar com as mãos e os pés frios .						
12. Sinto freqüentemente ansiedade e preocupações .						
13. Não tolero tão bem o clima frio quanto a maioria das pessoas .						
14. Falo rapidamente .						
15. Meu estado de espírito muda facilmente .						
16. Sou emotivo por natureza .						
17. Tenho frequentemente dificuldade em adormecer .						
18. O sono não é profundo durante a noite .						
19. Costumo ficar com a pele ressecada, principalmente no inverno .						
20. Minha mente é muito ativa e agitada .						
21. Tenho muita imaginação .						
22. Meus movimentos são rápidos e ágeis; sinto a energia surgir repentinamente						
23. Sinto a energia surgir repentinamente .						
24. Sou facilmente excitável .						
25. Sozinho, durmo e me alimento irregularmente .						
26. Aprendo com rapidez .						
27. Esqueço facilmente o que aprendo .						
SEGUNDA PATE PITTA						
1. Considero-me muito eficiente .						
2. Tenho tendência a ser preciso e ordenado nas atividades .						
3. Tenho força de vontade e modos um pouco enérgicos .						
4. Sinto mais desconforto e mais cansaço no calor que as outras pessoas						
5. Tenho tendência a transpirar facilmente .						
6. Mesmo não demonstrando sempre, irritto-me com facilidade .						
7. Mesmo não demonstrando sempre, me envaideço com facilidade .						
8. Não me sinto bem se perco ou atraso uma refeição .						
9. Meu cabelo pode ser descrito por uma dessas características ou mais: grisalho, ou calvo precocemente, fino e liso, louro ou ruivo ou calvo precocemente, fino e liso, louro ou ruivo						
10. Tenho bom apetite .						
11. Se quiser, posso comer muito .						
12. Costumo ter queimação no estômago .						
13. Muita gente me considera teimoso .						
14. Meu intestino funciona regularmente .						
15. Tenho mais tendência à diarreia do que à prisão de ventre .						
16. Fico impaciente com facilidade .						
17. Costumo ser perfeccionista nos detalhes .						
18. Enfureço-me facilmente, mas esqueço logo .						

Vata	0
Pitta	0
kapha	0

19. Costumo guardar mágoas .						
20. Gosto de sorvetes, bebidas e alimentos gelados .						
21. Costumo achar um ambiente quente demais e não frio .						
22. Não tolero comida muito quente ou apimentada .						
23. Não sou tão tolerante nos desentendimentos quanto gostaria .						
24. Gosto de desafios .						
25. Sou muito determinado a conseguir o que quero .						
26. Costumo ser muito crítico com os outros e comigo mesmo .						
27. Não gosto de atrasar-me nos compromissos .						
TERCEIRA PARTE KHAPA						
	1	2	3	4	5	6
1. Minha tendência natural é fazer tudo vagarosa e tranqüilamente .						
2. Tenho mais facilidade de ganhar peso do que a maioria das pessoas e perco mais vagorosamente						
3. Perco peso mais vagorosamente .						
4. Sou de disposição calma.						
5. Não me irritado facilmente .						
6. Posso perder uma refeição sem sentir grande desconforto .						
7. Tenho tendência a excesso de muco, catarro, congestão nasal crônica, asma ou sinusite						
8. Preciso de pelo menos oito horas de sono, às vezes mais .						
9. Tenho sono profundo .						
10. Sou tranqüilo por natureza e não costumo me enfurecer .						
11. Não aprendo tão facilmente quanto os outros .						
12. Guardo o que sei e tenho memória longa .						
13. Tenho tendência a engordar e armazeno gordura com facilidade .						
14. O clima frio e úmido me incomoda .						
15. Meu cabelo é espesso, escuro e ondulado ou crespo .						
16. Tenho pele macia, fina e um pouco pálida .						
17. A estrutura de meu corpo é forte e sólida .						
18. As seguintes palavras me descrevem bem: sereno, amigável, afetuoso e generoso						
19. Tenho digestão lenta e sinto peso após a refeição .						
20. Tenho grande resistência física e um nível bem equilibrado de energia						
21. Costumo andar com passos lentos e medidos .						
22. Costumo dormir demais .						
23. Acordo meio atordoado .						
24. Começo as atividades do dia quase sempre devagar .						
25. Como devagar .						
26. Sou lento e metódico em meus atos .						
27. Considero-me muito apegado às pessoas e às coisas						