

INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE - CAMPUS ARAQUARI

**ANA CLAUDIA GESSER, ANA CRISTINA GOMES DE OLIVEIRA,
HELENA DE SOUZA MONTAGNOLI E VICTORIA TOLEDO DA
SILVA SANTOS**

**ÓCIO CRIATIVO APLICADO NOS ESTUDANTES DO IFC -
CAMPUS ARAQUARI**

ARAQUARI/SC

2019

**ANA CLAUDIA GESSER, ANA CRISTINA GOMES DE OLIVEIRA,
HELENA DE SOUZA MONTAGNOLI E VICTORIA TOLEDO DA
SILVA SANTOS**

**ÓCIO CRIATIVO APLICADO NOS ESTUDANTES DO
IFC - CAMPUS ARAQUARI**

Trabalho de Resultados Finais do Projeto de Iniciação Científica Integrada (PIC-QUÍMI) apresentado ao Instituto Federal Catarinense - Campus Araquari como parte complementar à matriz curricular do Curso Técnico em Química Integrado ao Ensino Médio.

Orientadora: Greice Ane Barbieri

Coorientador: Alessandro Eziquiel Paixão

ARAQUARI/SC

2019

RESUMO

Esta pesquisa tem como proposta identificar a efetividade do método do ócio criativo, sobre o estresse dos estudantes do Ensino Médio, do Instituto Federal Catarinense do Campus de Araquari (IFC-Araquari). O ócio criativo é um método de relaxamento, que consiste em reservar determinada parte do dia para praticar o lazer, deixando de lado as tecnologias e os afazeres. Para a abordagem da eficiência do ócio criativo confeccionou-se um formulário geral sobre o cotidiano dos discentes e seu respectivo nível de estresse. Desse modo, temos em mãos um parâmetro para quantificar, bem como, qualificar as ocorrências ligadas a este distúrbio. Além da aplicação de tal formulário, posteriormente, foram efetuadas práticas periodicamente, visando o alívio de sintomas decorrentes do estresse, com alunos voluntários. Usamos o método de pesquisa da auto percepção, ou seja, os estudantes avaliaram se houve algum efeito positivo com as práticas e, com o auxílio de um diário de bordo, efetuou-se o registro de nossas impressões e, também, o parecer dos discentes sobre a prática.

Palavras-chave: ócio criativo, estresse, estudantes.

SUMÁRIO

TEMA E DELIMITAÇÃO DO TEMA.....	4
OBJETIVO GERAL E OBJETIVO ESPECÍFICO.....	5
INTRODUÇÃO.....	6
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	7
METODOLOGIA.....	10
CRONOGRAMA.....	12
RESULTADOS E DISCUSSÕES	13
CONCLUSÃO.....	16
REFERÊNCIAS.....	17
APÊNDICE.....	18

TEMA

Eficácia do ócio criativo quanto ao estresse.

DELIMITAÇÃO DO TEMA

Eficácia do ócio criativo no alívio do estresse dos estudantes voluntários do Ensino Médio do IFC-Araquari.

OBJETIVO GERAL

Proceder a uma pesquisa para averiguar a eficácia da técnica do ócio criativo como forma de alívio ou melhora do estresse nos estudantes do IFC-Araquari.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Pesquisar, conceituar e apresentar, de uma forma sucinta, o conceito de ócio criativo.

Realizar e aplicar um formulário geral sobre o nível de estresse dos estudantes.

Organizar práticas quinzenais - relacionadas ao ócio criativo - com estudantes voluntários.

INTRODUÇÃO

Uma vez que a nossa saúde mental é tão importante quanto a saúde física, sendo uma dependente da outra e, ainda, levando-se em conta as queixas dos estudantes do Ensino Médio do Campus Araquari quanto a sua sensação de cansaço e esgotamento, visto que o excesso de estresse acarreta uma série de problemas, tanto emocionais quanto físicos, como é dito na reportagem de Drauzio Varella. Palavra estresse, na verdade, caracteriza um mecanismo fisiológico do organismo sem o qual nós, nem os outros animais, teríamos sobrevivido. Se nosso antepassado das cavernas não reagisse imediatamente, ao se deparar com uma fera faminta, não teria deixado descendentes. Nós existimos porque nossos ancestrais se estressavam, isto é, liberavam uma série de mediadores químicos (o mais popular é a adrenalina), que provocavam reações fisiológicas para que, diante do perigo, enfrentassem a fera ou fugissem. No entanto, o estresse do mundo moderno é muito diferente do que existia no passado. Resulta do acúmulo de pequenos problemas que se repetem todos os dias. A promissória a vencer no banco e o compromisso com hora marcada prejudicado pelo congestionamento inexplicável não liberam mediadores na quantidade necessária para enfrentar um animal ameaçador, mas provocam um discreto e constante aumento da pressão arterial e do número dos batimentos cardíacos que, sem dúvida, trazem consequências nefastas para o organismo. Foi proposto, como estratégia de alívio ou, mesmo, combate de tais sintomas, a execução de uma forma alternativa de suavizar a rotina dos estudantes: o ócio criativo. Domenico de Masi (2000), sociólogo italiano, autor da teoria do exercício do ócio criativo, revoluciona a ideia de trabalho e aprendizagem, na época pós-industrial. Tal teoria aspira a conciliação do trabalho com o lazer, de forma a facilitar o dia-a-dia. Essa conciliação dar-se-ia, por exemplo, com a inserção de períodos de descanso ou de atividade não-laboral, de caráter recreativo, durante a jornada de trabalho. De Masi acredita que a humanidade está presa às máquinas e à necessidade de produzir sempre mais, entrando, dessa forma, em uma lógica desgastante, a qual poderia ser atenuada através do ócio criativo. O que é proposto, com este trabalho, é averiguar se estas práticas podem aliviar sintomas de estresse que atrapalham o desempenho escolar dos estudantes e prejudicam o seu convívio social.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Na dinâmica do mundo atual, o cotidiano em que vivemos é repleto por uma série de afazeres e responsabilidades como trabalho, escola, tarefas domésticas, entre outros. Nesse conjunto muito grande de tarefas a serem executadas, é comum o sentimento de que há poucas horas no dia para se dar conta de tudo. E, assim, nos vemos impedidos e, muitas vezes, culpados, de ter um simples momento de lazer, pois somos pressionados constantemente a sermos “produtivos”. Essa sensação de tarefas nunca finalizadas, junto com a sensação sempre presente de não se ter tempo para si, para seu mundo interior, causa muito estresse fazendo com que a nossa geração seja conhecida como “geração doente”.

Entretanto, podemos encontrar já na Antiguidade Clássica uma necessidade, apontada pelos filósofos, de se afastar por um momento do *labor* e do *trabalho*. Esse afastamento poderia ser quando o cidadão se dedicava à *polis* (cidade-Estado grega), ou quando ocupava a sua mente com assuntos que não diziam respeito às suas necessidades biológicas. Segundo Hannah Arendt, filósofa política, o *labor* “é a atividade que corresponde ao processo biológico do corpo humano” (ARENDR, 2007, p.15), como o metabolismo ou o envelhecimento. O trabalho por sua vez, ainda segundo a autora, “é a atividade correspondente ao artificialismo da existência humana” (ARENDR, 2007, p.15) e que é capaz de produzir objetos que se colocam no tempo. A ação, outro elemento destacado por Arendt (2007), era aquilo que dizia respeito puramente ao caráter humano, sem levar em consideração o biológico: são as atividades que só nós somos capazes de efetuar, como participar das discussões na assembleia, ou estudar apenas pelo conhecimento.

Através dos conceitos elencados acima, podemos perceber que passamos muito tempo ocupados e preocupados com os prazos e com as tarefas do dia-a-dia, que correspondem apenas às duas primeiras maneiras do humano se pôr no mundo. Em contrapartida, dedicamos tempo de menos nos ocupando com nossas próprias vidas interiores, com momentos de lazer, ou mesmo em refletirmos sobre o que de fato estamos fazendo. As atividades cotidianas acabam por tomar conta da rotina e, no meio disso tudo, nem cogitamos fazer nada ou algo que não seja “útil”, pois isso seria algo muito utópico para nós.

A questão da “utilidade”, ou a instrumentalização de nossos afazeres, tomou conta de nossas vidas. O ócio - e sua má fama - provém dessa leitura da sociedade que apenas aprova o

que é útil. O que é feito para alcançar um objetivo concreto, de preferência. Estudamos para ter uma boa nota, estudamos para ter um bom emprego.... Porém, se dissermos aos outros que estudamos pelo conhecimento, pela sabedoria, para nós mesmos, raramente teremos um olhar de compreensão.

O perigo se encontra na instrumentalização das atividades humanas e, posteriormente, na instrumentalização dos seres humanos. E é dessa instrumentalização que vem a pressão para sermos “úteis”, “alcançarmos metas”. Obviamente, além da pressão por resultados, ainda podemos sofrer a pressão para obtermos “o melhor resultado”.

Para entender o Ócio Criativo meramente como a junção de duas palavras, é preciso entender o termo Ócio, que segundo o dicionário Priberam significa vagar, folga, repouso, mas pode significar também preguiça ou falta de trabalho. Do outro lado está a palavra Criatividade que, no mesmo dicionário significa capacidade de criar, inventar ou ainda qualidade de quem tem ideias originais.

Visto isso, Domenico De Masi escreveu o livro chamado *O Ócio Criativo* (2000), no qual diz que estamos acostumados a trabalhar como máquinas e que seria difícil produzir algo usando a criatividade nesse contexto, porém isso seria algo necessário e benéfico para quem o fizesse. O sociólogo afirma isso a partir da perspectiva de quem viveu na época da terceira revolução industrial, o que o levou a questionar esse contexto de produção massiva e concluir que os homens estavam presos às máquinas, pois havia uma necessidade de produzir o máximo possível em menos tempo e essa produção somente seria possível por meio das máquinas e comportamentos automatizados, por parte dos humanos.

Segundo Domenico de Masi (2000) "Existe um ócio alienante, que nos faz sentir vazios e inúteis. Mas existe também um outro ócio, que nos faz sentir livres e que é necessário à produção de ideias, assim como as ideias são necessárias ao desenvolvimento da sociedade." Tendo em vista essas reflexões sobre o nosso cotidiano e em como estamos presos à rotina, ao pensamento de exigência constante por criatividade, inovação e que sempre precisamos de mais tempo para produzir - ao invés de repensar a necessidade de tantos afazeres e a possibilidade de obtermos um melhor desempenho se tivermos mais tempo para nossas ações e para nós mesmos - , acreditamos que seja salutar empregar as técnicas do ócio criativo, aquele que é necessário para a produção de ideias e faz com que se tenha uma sensação boa ao

realizá-lo, em busca de uma melhora no desempenho escolar e pessoal dos discentes do IFC - Campus Araquari.

METODOLOGIA

Para a conclusão dos objetivos propostos neste projeto, procedeu-se aos estudos e análises do livro que aborda o tema proposto. Com base nesses estudos, formulários foram desenvolvidos e aplicados em turmas pré-selecionadas de primeiros e últimos anos do ensino médio, num total de 172 alunos. A intenção ter uma noção das diferenças entre as turmas de primeiros anos e as de últimos anos no que se refere às situações de exaustividade e saturação mental e em como os mesmos lidam com isso. Afinal se tende a crer que conforme os anos passam, os discentes vão progressivamente desenvolvendo e aprendendo a lidar melhor com o estresse. Esses formulários foram realizados no início do ano para que se tivesse noção do nível de estresse e do cotidiano dos alunos no IFC e também para ver quais são as suas “válvulas de escape” em relação ao estresse. Pelas circunstâncias que dizem respeito ao tempo disponível para a aplicação dos questionários, tiveram de ser selecionadas apenas seis turmas no total, sendo elas: 1agro3, 1info3, 1quimi, 3agro2, 3info2 e 4quimi. Vale destacar que durante a aplicação de tais formulários houve a explicação do tema abordado e das questões em pauta.

Após a análise dos resultados obtidos, houve a organização de práticas relacionadas ao ócio criativo, nas quais estudantes voluntários realizaram atividades recreativas, tais como desenho, pintura, colagem, meditação, etc.. Estas atividades foram realizadas em diversos locais do campus, que foram escolhidos buscando a calma e o silêncio, durante as mesmas, observações foram efetuadas constando na forma de anotações em um diário de bordo. Do mesmo modo, ocorreram observações de atividades organizadas e efetuadas espontaneamente, pelos próprios alunos, que podiam ser associadas ao ócio criativo. Após as práticas, os alunos foram convidados a relatar as suas experiências, sensações e o que perceberam em relação aos seus níveis de estresse.

Desta forma, no decorrer das práticas, foi aferido se houve alguma mudança no dia-a-dia ou algum alívio em relação ao estresse dos discentes - isto a partir da autopercepção dos estudantes que a realizaram e das observações postas na forma de análise no diário de bordo. Este foi construído através das observações feitas pelas estudantes componentes do grupo, ao observar as práticas, como também pelos estudantes que participavam das

atividades (podendo ser estas organizadas pelos próprios alunos ou pelos integrantes deste projeto).

CRONOGRAMA

Atividades	fev.	mar	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.
Estudo dos livros	X*	X*								
Produção dos formulários		X*	X*							
Aplicação e análise dos formulários				X*	X*	X*				
Prática das atividades					X*	X*	X*	X*		
Apresentação dos resultados preliminares					X*					
Revisão dos resultados								X*	X*	
Apontamentos finais										X*

*: Atividades concluídas

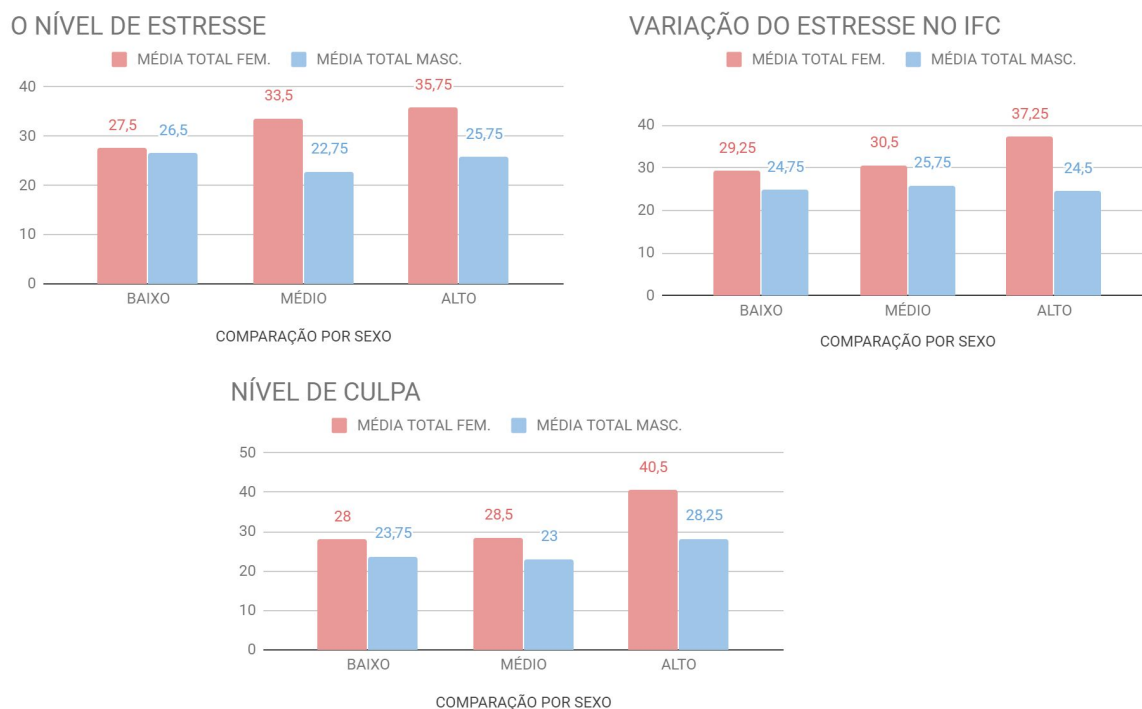
RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os primeiros objetivos foram concluídos conforme planejado: obteve-se o conhecimento necessário através dos estudos feitos no início do ano letivo com os materiais citados nas referências. A partir destes conhecimentos, foi arquitetado um formulário geral para aferir os dados sobre o nível de estresse dos discentes matriculados nos primeiros e últimos anos dos cursos técnicos de química, informática e agropecuária.

Um parecer inicial dos resultados gerados pelo formulário foi obtido, através de perguntas de múltipla escolha e, também, com questões nas quais o discente deveria escolher, numa escala de 1 a 5 (sendo um para pouco e cinco para muito) o seu nível de estresse, por exemplo, além de perguntas que exigiam respostas descritivas. Constata-se que os níveis de estresse, tanto dos anos iniciais quanto dos anos finais, estão sendo percebidos pelos estudantes em níveis fora do aconselhável para a saúde e bem-estar. De fato, na escala, o aceitável seria “pouco” - variação de um a dois -, entretanto, a maioria selecionou “muito” - variação de quatro a cinco. Ainda no quesito nível de estresse, pôde-se observar que o sexo feminino possui um nível mais elevado quando comparado ao sexo masculino, o que as leva, por consequência, a terem mais sintomas relacionados ao estresse como, por exemplo, dores de cabeça e/ou cansaço constante. Uma das possíveis causas do sexo feminino sofrer mais com o estresse pode estar relacionada com a carga de responsabilidade que é dada para as mulheres desde cedo, como por exemplo, cuidar dos irmãos mais jovens e ajudar nos afazeres domésticos, atividades que muitas vezes são direcionadas somente para as mulheres, por conta da cultura impregnada na nossa sociedade, na qual a mulher deve, além de outros afazeres, cumprir com as obrigações “do lar”.

Também foi perceptível uma variação alta no nível de estresse após a entrada dos discentes no IFC- Araquari. Os mesmos também relataram que realizam muitas atividades no dia-a-dia e que se sentem culpados quando não efetuam as mesmas ou quando deixam de fazer algo produtivo e/ou útil perante a sociedade. Isto pode estar ligado ao estresse, pois os discentes não conseguem relaxar devido ao sentimento de culpa colocado por e sobre eles, o que acaba, por conseguinte, deixando os mesmos mais estressados e os prendendo em um ciclo perverso de estresse, ansiedade e culpa.

A seguir serão mostrados os gráficos que apontam os dados em relação à média do nível de estresse dos discentes femininos e masculinos.

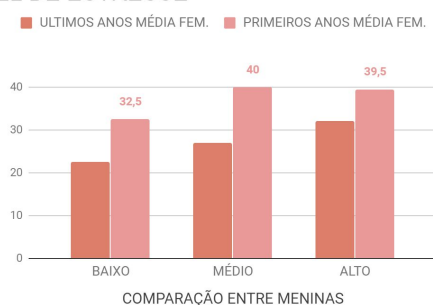


Tais dados só confirmam a discussão sobre o fato do sexo feminino estar mais estressado que o sexo masculino, bem como a variação no nível de estresse após a entrada no IFC-Araquari e o nível de culpa por procrastinar ou por não exercerem atividades úteis.

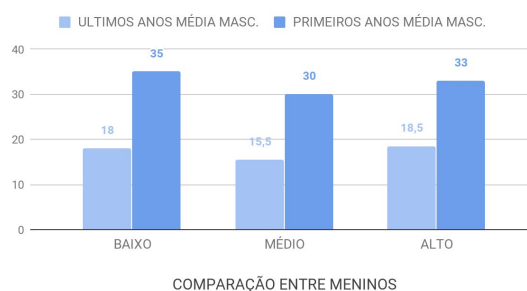
Outra análise importante está na divergência entre os primeiros e últimos anos, no quesito de lidar com as preocupações e tarefas cotidianas do IFC - Araquari, cuja consequência faz com que aumente o nível de estresse dos estudantes. No geral, foi perceptível, com o auxílio dos dados, que os discentes formandos se conformaram e/ou aprenderam a lidar com tais condições impostas pela sociedade e pela instituição. Há de se acreditar que isto ocorre devido ao amadurecimento dos discentes com o decorrer dos anos.

Com a inserção dos estudantes no meio acadêmico há uma aversão e um choque natural de realidade pela falta de experiência e maturidade. Isso faz com que os discentes não saibam lidar com essas situações, acarretando mais culpa e assim os deixando mais estressados como mostram os gráficos a seguir.

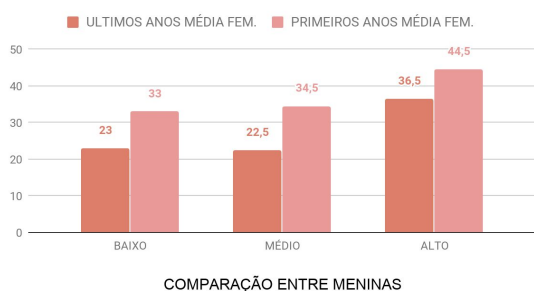
NÍVEL DE ESTRESSE



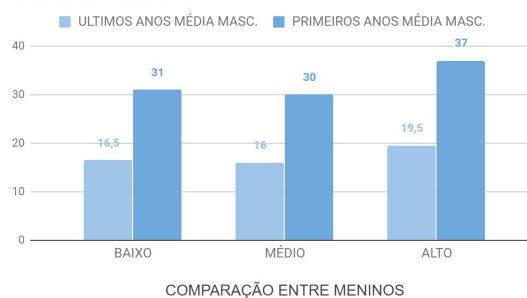
NÍVEL DE ESTRESSE



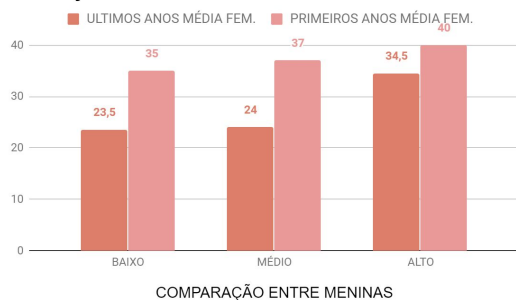
NÍVEL DE CULPA



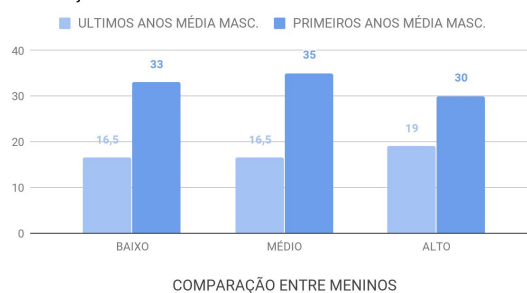
NÍVEL DE CULPA



VARIAÇÃO DO ESTRESSE NO IFC



VARIAÇÃO DO ESTRESSE NO IFC



Um ponto necessário para se observar e refletir é que nas perguntas dissertativas de nosso formulário, em relação aos formandos, aferiu-se diversos relatos que indicam um retrato depressivo dos mesmos. Podendo ser um dos motivos da conformidade e aceitação em relação às tarefas do dia-a-dia. “Eu não me importo o suficiente”, estudante anônima do quarto ano de química. “Nem ligo ‘pra’ mais nada”, discente formanda de agropecuária. “Nem me sinto ‘mal’ não, tudo é meio sem sentido.”, diz outra formanda de agropecuária. Essas são respostas do item 15 do formulário, que é relacionada ao nível de culpa dos estudantes, porém esta não é a única análise feita. Deve-se dar enfoque que nesses três formulários citados acima nenhuma

das estudantes citou que tem algum hobby, e demonstraram na questão 12 a vontade isolamento, que são indícios de um provável estado depressivo. Destacando desta forma mais uma vez a importância desta pesquisa na instituição.

Com a apuração dos dados citados acima, teve o início das práticas e observações. Houve muita dificuldade em relação às práticas, visto que os discentes não compareciam e/ou não havia disponibilidade para que as práticas ocorressem com a regularidade desejada. Ainda, devemos acrescentar a dificuldade de se encontrar lugares para realizar os exercícios associados ao ócio criativo, pois havia a necessidade de se aplicar tais práticas em espaços calmos. Tanto que houve relatos de alguns discentes fazendo referência ao fato do próprio Campus não oferecer espaços e momentos em que se pudesse usufruir de um ambiente calmo, bem como a falta de disponibilidade dos mesmos caso estivessem disponíveis ou existissem. Como por exemplo as falas dos discentes voluntários a seguir. “ Sim, seria muito bom ter atividades no campus, mas não acredito que isso vai acontecer”, “ Seria legal, mas acho difícil pela falta de horários que de certo”. Entretanto houve também comentários positivos em relação às práticas e em como estas distraíram os participantes e os fizeram ter um momento para si. “ É preciso ter tempo para ‘vadiar’ ” foi o relatado por um estudante voluntário.

Quanto às observações foi perceptível que nos momentos livres os discentes jogam RPG, truco, jogos onlines ou esportes como vôlei e/ou futebol para se divertir, os mesmos também dormem, descansam, escutam músicas ou ficam conversando entre si. Quando abordados sobre o sentimento ao fazer tais atividades as respostas mais comuns eram em como se sentiam bem e ficavam distraídos das muitas tarefas diárias.

As práticas e as observações trouxeram elementos importantes para que se confirmasse o que já se acreditava a partir da leitura de Domenico de Masi sobre o estresse e a ansiedade da sociedade pós terceira revolução industrial, quando o contexto se refere ao dos discentes e em como o ócio criativo pode ser eficiente para combater o estresse ou, pelo menos, aliviar tais sintomas. Essa leitura sobre o estresse e a vida na sociedade pós revolução industrial remete à realidade que, atualmente, há em algumas escolas de ensino fundamental. Pode-se citar a prática de meditação para ajudar a relaxar os alunos - isso sem falar de que nesse mesmo Campus, nós já tivemos a apresentação de trabalhos que relacionam a vivência estudantil no IFC-Araquari com estresse e outros distúrbios de ansiedade. Como por exemplo,

o trabalho feito pelos estudantes Jéssica Yohana Otto (2INFO1); Adram Adonai Tschá (2INFO1); Bruno Almeida De Moraes (2INFO1); Lucas Daniel Tomko (3INFO1); Lauro Antônio Do Nascimento (2INFO1); Pedro José Gomes Neto (2INFO1); Maria Luiza De Souza De Oliveira (2INFO1) cujo assunto diz respeito ao levantamento sobre as expectativas e nível de satisfação dos alunos do IFC-Araquari quanto ao curso e forma de ensino e aprendizado.

CONCLUSÃO

Foi pesquisado e apresentado de uma forma precisa o conceito de ócio criativo, não só para os leitores, mas também para os discentes voluntários. No início do ano letivo houve a elaboração de um formulário geral sobre o nível de estresse dos estudantes e, o mesmo, foi aplicado tranquilamente nas turmas de primeiros e últimos anos. As práticas quinzenais foram realizadas ao decorrer do ano para a obtenção de resultados sobre a eficácia do ócio criativo no estresse dos estudantes.

Foi concluído que o ócio criativo tem sua importância e eficácia, se realizado com certa frequência. Os discentes veem importância em ter novos espaços para esse tipo de prática dentro do campus, porém acredita-se que será difícil alcançar a infraestrutura necessária para produzir tais práticas. Além desta dificuldade foi observado que a comunidade ainda tem um olhar receoso e preconceituoso sobre o ócio criativo, o veem como sinônimo de preguiça e descaso com as responsabilidades, no entanto, a saúde mental também é uma responsabilidade e temos certeza que mentes descansadas produzem mais e têm melhor desempenho.

REFERÊNCIAS

- ARENDRT, H. **A condição humana**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2007.
- DE MASI, D. **O ócio criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- BRÁS CONSTANTE, A. **Não é nadinha, é nadismo**. Canoas: Overmundo, 2009.
- BOHRER, M. **Nadismo - uma revolução sem fazer nada**. Rio Grande do Sul : Megalivro, 2007.
- VARELLA, D. **Estresse / Entrevista**. Site: drauziovarella.uol, 2012.

APÊNDICE

APÊNDICE A - Formulários para pesquisa de campo.

1) Qual a sua idade?

2) Qual o seu curso?

a) Química

b) Informática

c) Agropecuária

3) Em que ano você está?

a) Primeiro

b) Segundo

c) Terceiro

d) Quarto

4) Qual o seu sexo?

a) Feminino

b) Masculino

5) Você se considera uma pessoa estressada? Numa escala de um a cinco, sendo um para pouco estressado e cinco para muito estressado, qual o seu nível de estresse?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6) A que fatores você atribui o seu estresse? Escolha quantas alternativas forem necessárias.

a) Trabalhos/provas

b) Transporte urbano

c) Carga horária

d) Conflitos com parentes/colegas

e) Outro(s), qual(is)? _____

7) Quais sintomas relacionados ao estresse você considera ter? (Obs.: Mais de uma alternativa pode ser marcada).

a) Dor de cabeça

b) Mudança de apetite

c) Insônia

d) Tensão muscular

e) Perda de cabelo

f) Gastrite

g) Tontura

h) Cansaço constante

i) Alergias de pele

j) Imunidade baixa

ÚLTIMOS ANOS

8) Quanto você considera que o seu nível de estresse variou depois da sua entrada no IFC? (sendo 1 para a menor variação e 5 para a maior)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9) Quantas atividades são realizadas no seu dia? (sendo 1 para poucas e 5 para muitas).

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10) Você tem algum hobby? Se sim, qual e o que você sente quando pratica?

11) O quanto a música influencia o seu cotidiano?(sendo 1 para pouco e 5 para muito).

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12) Em qual ambiente você se sente mais relaxado e confortável?

13) O quanto você fica sem fazer nada, nem mesmo mexer no celular? (sendo 1 para pouco e 5 para muito).

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14) Você se sente culpado(a) quando não faz algo que considera produtivo e/ou útil? Se sim, em uma escala de 1 a 5, sendo 1 para pouco e 5 para muito, o quanto você se sente culpado?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15) Em relação ao item 14 diga o porquê.