

## QUAL O SEU PRAKRUTI (a constituição física/mental da sua personalidade)?

### Instruções:

Dê nota 5, 3 ou 1 para cada uma das características abaixo. Para cada linha use cada número apenas uma vez.

5 = me representa mais precisamente | 3 = segunda melhor representação | 1 = raramente me representa

	VATA	PITTA	KAPHA
Estrutura	<input type="checkbox"/> Sou magro, esbelto, esguio, com juntas proeminentes e músculos finos	<input type="checkbox"/> Tenho uma estrutura mediana e simétrica, com músculos bem desenvolvidos	<input type="checkbox"/> Possuo estrutura larga, arredondada, forte.
Peso	<input type="checkbox"/> LEVE - esqueço de comer ou tendo a perder peso	<input type="checkbox"/> MODERADO - quando quero, tenho facilidade para ganhar ou perder peso	<input type="checkbox"/> PESADO - ganho peso com facilidade e tenho dificuldade para perder
Olhos	<input type="checkbox"/> Meus olhos são pequenos e vibrantes	<input type="checkbox"/> Tenho um olhar penetrante	<input type="checkbox"/> Tenho olhos grandes e agradáveis
Pele	<input type="checkbox"/> Minha pele é seca, áspera ou fina	<input type="checkbox"/> Minha pele é normal, avermelhada e fica facilmente irritada	<input type="checkbox"/> Minha pele é espessa, oleosa e macia
Cabelo	<input type="checkbox"/> Meu cabelo é seco, quebradiço ou frisado	<input type="checkbox"/> Meu cabelo é fino, com tendência a se tornar branco ou mais fino cedo	<input type="checkbox"/> Meu cabelo é oleoso, grosso e abundante
Juntas	<input type="checkbox"/> Minhas juntas são finas e salientes, com tendência a estalar	<input type="checkbox"/> Minhas juntas são soltas e flexíveis	<input type="checkbox"/> Minhas juntas são largas e bem amortecidas
Padrão de sono	<input type="checkbox"/> Tenho sono leve e tendo a acordar facilmente	<input type="checkbox"/> Meu sono é relativamente profundo. Usualmente, necessito de menos de 8 horas de sono para me sentir descansado	<input type="checkbox"/> Meu sono é profundo e longo. Tendo a acordar devagar pela manhã
Temperatura do corpo	<input type="checkbox"/> Meus pés e mãos são usualmente frios. Prefiro ambientes quentes	<input type="checkbox"/> Sou usualmente quente, independente da estação. Prefiro ambientes frios	<input type="checkbox"/> Me adapto a quase todas as temperaturas, mas não gosto de dias frios e úmidos
Temperamento	<input type="checkbox"/> Sou animado e entusiasmado por natureza. Gosto de mudar	<input type="checkbox"/> Sou intenso e determinado. Gosto de convencer	<input type="checkbox"/> Sou tranquilo e acolhedor. Gosto de dar apoio
Sob stress	<input type="checkbox"/> Fico ansioso e/ou preocupado	<input type="checkbox"/> Fico irritado e/ou agressivo	<input type="checkbox"/> Fico quieto e/ou recluso
Total	<input type="checkbox"/> <b>Total Vata</b>	<input type="checkbox"/> <b>Total Pitta</b>	<input type="checkbox"/> <b>Total Kapha</b>

Selecione o numero que melhor descreve cada item abaixo. Depois, some o total.

## VATA

<b>MENTE</b>	Quase nunca	Às vezes	Com frequência
1 Tenho dificuldade em manter o foco, a atenção e a clareza	1	3	5
2 Sinto-me preocupado, ansioso ou confuso	1	3	5
3 Minha vida tem sido turbulenta e caótica	1	3	5
4 Começo novos projetos, mas tenho dificuldade em terminá-los	1	3	5
5 Tenho dificuldade para dormir ou acordo com facilidade	1	3	5
6 É difícil tomar decisões	1	3	5
7 É difícil cumprir ou manter compromissos que assumo	1	3	5
8 Sinto-me inquieto quando não estou em movimento	1	3	5
9 Tenho agido impulsivamente ou inconscientemente	1	3	5
10 Tenho estado mais esquecido que o usual	1	3	5
<b>Total VATA - Mente:</b> _____			

<b>CORPO</b>	Quase nunca	Às vezes	Com frequência
11 Sinto a garganta seca, tossindo com frequência	1	3	5
12 Sinto gases, cólicas ou inchaço após as refeições	1	3	5
13 Meu apetite é inconstante	1	3	5
14 Sinto dores crônicas	1	3	5
15 Sinto a minha pele seca ou descamado	1	3	5
16 Meu intestino funciona com dificuldade ou de forma irregular	1	3	5
17 Homem: Problemas na libido Mulher: Desequilíbrio nos órgãos genitais, desconforto no ciclo menstrual, ressecamento vaginal	1	3	5
18 Sinto vertigem quando me levanto muito rápido	1	3	5
19 Sinto mãos e pés frios	1	3	5
20 Sinto contrações musculares, câibras ou palpitações	1	3	5
<b>Total VATA - Corpo:</b> _____			

**PITTA**

<b>MENTE</b>	Quase nunca	Às vezes	Com frequência
1 Tenho estado descontente com a minha vida	1	3	5
2 Tenho criticado ou julgado os outros	1	3	5
3 Tenho sentido inveja dos outros	1	3	5
4 Tenho expressado raiva facilmente	1	3	5
5 Tenho me sentido irritado ou impaciente	1	3	5
6 Tenho agido compulsivamente - tenho dificultado em parar quando começo um projeto	1	3	5
7 Tenho opiniões fortes e compartilho minhas idéias livremente, mesmo quando não solicitado	1	3	5
8 Tenho me frustrado com as pessoas	1	3	5
9 Tenho sentido a necessidade de competir e superar os outros	1	3	5
10 Tenho revivido situações passadas	1	3	5
<b>Total PITTA - Mente:</b> _____			

<b>CORPO</b>	Quase nunca	Às vezes	Com frequência
11 Sinto muito calor ou ondas de calor	1	3	5
12 Tenho tido dores de cabeça e sensibilidade à luz ou visão distorcida	1	3	5
13 Meus olhos coçam, estão irritados, vermelhos ou lacrimejantes	1	3	5
14 Meu intestino tem funcionado mais de duas vezes por dia	1	3	5
15 Meu apetite tem estado muito intenso	1	3	5
16 Tenho tido refluxo, queimação no estômago ou tenho úlcera	1	3	5
17 Tendo a acumular toxinas (ar, comida, álcool, drogas) no meu corpo	1	3	5
18 Fui diagnosticado com problemas no fígado	1	3	5
19 Fui diagnosticado com pressão alta ou problemas no coração	1	3	5
20 Minha pele está irritada, com espinhas ou fui diagnosticado com inflamação na pele	1	3	5
<b>Total PITTA - Corpo:</b> _____			

## KAPHA

<b>MENTE</b>	Quase nunca	Às vezes	Com frequência
1 Tendo a me isolar para evitar conflitos	1	3	5
2 Acumulo coisas desnecessárias, criando desorganização	1	3	5
3 Resisto a mudanças na minha rotina	1	3	5
4 Tenho dificuldade em terminar um relacionamento, um trabalho ou situação, embora saiba que não estão me fazendo bem	1	3	5
5 Minha memória de curto prazo tem me preocupado	1	3	5
6 Tenho a intenção de ser mais ativo fisicamente, mas tenho dificuldade em praticar exercícios regularmente	1	3	5
7 Tenho me alimentado mais para saciar minhas emoções do que para atender às minhas necessidades nutricionais	1	3	5
8 Tenho dificuldade para começar o dia	1	3	5
9 Não tenho muita confiança na minha capacidade de lidar com desafios	1	3	5
10 Tenho tido dificuldade em superar o passado	1	3	5
<b>Total KAPHA - Mente:</b> _____			

<b>CORPO</b>	Quase nunca	Às vezes	Com frequência
11 Meu tornozelo tende ao inchaço	1	3	5
12 Tenho tendência à letargia ou preguiça pela manhã	1	3	5
13 Meu corpo produz muito muco	1	3	5
14 Sinto-me nauseado ou cheio por período prolongado após comer	1	3	5
15 Estou 15 quilos acima do meu peso ideal	1	3	5
16 Tenho colesterol alto ou arteriosclerose	1	3	5
17 Tenho ataques de asma ou de espirros	1	3	5
18 Adormeço com facilidade após as refeições	1	3	5
19 Tenho tendência a ter alta taxa de açúcar no sangue	1	3	5
20 Tenho congestão nasal ou infecções respiratórias	1	3	5
<b>Total KAPHA - Corpo:</b> _____			