

Género: _____

Idade: _____

Apenas para uso de escritório

Data: _____

Nº do Participante: _____

Tipo de teste:
Pré/Pós

Abaixo estão algumas afirmações sobre sentimentos e pensamentos. Por favor, selecione a resposta que melhor descreve a sua experiência ao longo das últimas 2 semanas.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Quase sempre	Sempre
Tenho-me sentido otimista em relação ao futuro.	1	2	3	4	5
Tenho sentido que sou útil.	1	2	3	4	5
Tenho-me sentido relaxado/a.	1	2	3	4	5
Tenho-me sentido interessado/a noutras pessoas.	1	2	3	4	5
Tenho tido energia de sobra.	1	2	3	4	5
Tenho sabido lidar bem com os problemas.	1	2	3	4	5
Tenho pensado com clareza.	1	2	3	4	5
Tenho-me sentido bem comigo mesmo/a.	1	2	3	4	5
Tenho-me sentido próximo/a de outras pessoas.	1	2	3	4	5
Tenho-me sentido confiante.	1	2	3	4	5
Tenho conseguido tomar as minhas próprias decisões.	1	2	3	4	5
Tenho-me sentido amado/a.	1	2	3	4	5
Tenho-me interessado em coisas novas.	1	2	3	4	5
Tenho-me sentido animado/a.	1	2	3	4	5