



## Secção D: A sua vida presente

Direcções: Aqui está o desenho de uma escada. O topo da escada representa a melhor vida possível para si, no momento e o degrau mais baixo da escada representa a pior vida possível para si, no momento. Em que nível da escada se encontra, actualmente? (Assinale com um círculo)



10 = A melhor vida possível, no momento

•

•

•

•

•

5

•

•

•

•

0 = A pior vida possível, no momento

Direcções: As afirmações seguintes são relativas aos seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, por favor assinale a sua escolha colocando uma cruz no quadrado apropriado.

**N:** Nunca    **QN:** Quase nunca    **PV:** Por vezes    **AF:** Com alguma frequência    **MF:** Muito frequentemente

No último mês:	N	QN	PV	AF	MF
... com que frequência tem ficado chateado pelo facto de ocorrer um acontecimento inesperado?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sentido a sensação de ser incapaz de controlar as coisas importantes na sua vida?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência se tem sentido nervoso(a) ou stressado(a)?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem lidado com sucesso com os problemas e com as contrariedades do dia-a-dia?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência se tem sentido efectivamente envolvido(a) nas alterações importantes que ocorrem na sua vida?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência se tem sentido confiante acerca da sua capacidade de lidar com os seus problemas?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sentido que as coisas lhe estão a correr de feição?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sentido que é incapaz de dar resposta a tudo aquilo que tem para fazer ?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sido capaz de controlar situações irritantes na sua vida ?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sentido que tem as coisas sob controlo?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência se tem sentido irritado/ chateado por coisas que estão fora do seu controlo?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem dado consigo a pensar sobre as coisas que tem para fazer?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sido capaz de controlar o modo como gasta o seu tempo?	<input type="checkbox"/>				
... com que frequência tem sentido que as dificuldade se estão a acumular tanto que será incapaz de as superar?	<input type="checkbox"/>				

Obrigado & Boa Sorte!