

ESCALA DE ÂNIMO

(Paúl, 1992)

1. As pequenas coisas incomodam-me mais este ano. Sim ____ Não ____
2. Às vezes estou tão preocupado que não consigo dormir. Sim ____ Não ____
3. Tenho muitos motivos para estar triste. Sim ____ Não ____
4. Tenho medo de muitas coisas. Sim ____ Não ____
5. A vida é custosa para mim a maior parte do tempo. Sim ____ Não ____
6. Levo as coisas muito a sério. Sim ____ Não ____
7. Preocupo-me com facilidade. Sim ____ Não ____
8. As coisas pioram conforme envelheço. Sim ____ Não ____
9. Tenho tanta energia como no ano passado. Sim ____ Não ____
10. Conforme se envelhece tornamo-nos menos úteis. Sim ____ Não ____
11. Conforme envelheço as coisas estão melhores do que eu pensava. Sim ____
Não ____
12. Estou tão feliz agora como quando era novo. Sim ____ Não ____
13. Sinto-me muito só. Sim ____ Não ____
14. Estou vezes suficientes com a família e os amigos. Sim ____ Não ____