

ESCALA DE APOIO SOCIAL
(Matos, A P & Ferreira, A; 1999)

Leia cuidadosamente cada questão e coloque uma cruz (x) no quadrado que melhor se adapta ao seu caso.

Lembre-se que não há respostas certas ou erradas, deve responder de acordo com o seu caso.

Gostaríamos de colocar várias questões acerca do seu relacionamento com as pessoas com quem costuma conviver. Interessa-nos especialmente, saber qual o apoio social que habitualmente recebe, quer a nível emocional quer a nível de resolução de problemas de vida.

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Se tiver um problema grave, sei que alguém se levantaria ao meio da noite para falar comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Não tenho ninguém a quem possa demonstrar como sou realmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho alguém que me encoraja em situações emocionais delicadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Quando é necessário falar de mim, contar os meus segredos, desejos, medos... sei de alguém que ouviria com prazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Não tenho ninguém a quem possa demonstrar que estou aborrecido, nervoso ou deprimido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. As minhas relações próximas transmitem-me sensações de segurança e bem-estar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tenho alguém que me fornece informações úteis em caso de me sentir um pouco desorientado com algum problema.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>