

## Autobiographical Memory Test

### Instruções

Vou nomear várias palavras, uma a uma. Depois de nomear cada uma das palavras tem de me relatar a primeira recordação que lhe ocorre a partir dessa palavra. Mas vai ter de descrever como se fosse uma imagem que tem gravada, ou seja, uma coisa que recorde que tenha ocorrido num dado dia, num determinado momento e num sítio específico. Diga a maior quantidade de detalhes desse momento que possa. (Como se tivesse a imagem desse momento ou recordação).

### Instruções para as palavras de valência afectiva

***Tente recordar algum dia, momento ou situação específica em que se sentisse:***

1. Feliz

---

---

---

---

2. Infeliz

---

---

---

---

3. Alegre

---

---

---

---

4. Triste

---

---

---

---

5. Divertido

---

---

---

---

6. Abandonado

---

---

---

---

7. Contente

---

---

---

---

8. Rejeitado

---

---

---

---

9. Apaixonado

---

---

---

---

10. Decepcionado

---

---

---

---

**Instruções para as palavras Neutras**

**Recorde um dia, momento ou situação específica que surja na sua memória a partir da palavra:**

1. Casa

---

---

---

---

2. Família

---

---

---

---

3. Carro

---

---

---

---

4. Trabalho

---

---

---

---

5. Sapatos

---

---

---

---