

EADS-21

(Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995)
(Tradução e adaptação para a população adolescente Portuguesa:
Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I., (2004)

Nome _____ Data ___/___/___

Instruções:

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

- 0 – não se aplicou nada a mim
- 1 – aplicou-se a mim algumas vezes
- 2 – aplicou-se a mim de muitas vezes
- 3 – aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1-Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
2- Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3- Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4- Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5- Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3
6- Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7- Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
8- Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9- Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura	0	1	2	3
10- Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11- Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
12- Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
13- Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
14- Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15- Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16- Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17- Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18- Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19- Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
20- Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21- Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

OBRIGADO PELA SUA PARTICIPAÇÃO