

## 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- Preocupei-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**