

Seção BEM - Escala de bem-estar mental Warwick-Edinbrugh

<p>Abaixo se encontram algumas afirmações sobre sentimentos e pensamentos.</p> <p>Marque com um (X), por favor, cada uma das afirmações, a que se aproxima mais do modo como você tem se sentido nas últimas duas semanas.</p>						
		Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
BEM1	Tenho me sentido otimista com relação ao futuro	() 1	() 2	() 3	() 4	() 5
BEM2	Tenho me sentido útil	() 1	() 2	() 3	() 4	() 5
BEM3	Tenho me sentido tranquilo(a)	() 1	() 2	() 3	() 4	() 5
BEM4	Tenho lidado bem com os problemas	() 1	() 2	() 3	() 4	() 5
BEM5	Tenho pensado com clareza	() 1	() 2	() 3	() 4	() 5
BEM6	Tenho me sentido próximo(a) às outras pessoas	() 1	() 2	() 3	() 4	() 5
BEM7	Tenho sido capaz de tomar minhas próprias decisões	() 1	() 2	() 3	() 4	() 5