



# SISTEMA DE DIAGNÓSTICOS E MÉTRICAS DOS ESTADOS DE HUMOR Versão Poms

Nome \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

CPF \_\_\_\_\_ Data de nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Sexo: masc ☐ fem ☐

## Instruções:

Leia atentamente a lista de advérbios (palavras) abaixo descrita – são palavras que descrevem os sentimentos das pessoas. Essas palavras têm como objetivo diagnosticar e avaliar seis estados de ânimo/ estados afetivos relacionais identificados como tensão ansiedade; depressão-melancolia; cólera-hostilidade; vigor-afetividade; fadiga-inércia e confusão-desorientação. Depois de ler cada palavra escolha entre as cinco opções numéricas (**1, 2, 3, 4, 5**) que tem acima e eleja entre elas a que melhor descreva como você está sentindo durante o presente momento). Coloque o número da opção escolhida por você à direita de cada palavra correspondente. Não **omite** nenhuma informação e escreva os números claramente. Se você resolver trocar de opção, risque o primeiro número completamente.

Preencha todos as palavras com valores de 1 a 5, conforme a legenda ao lado.

**1 = Extremamente baixo.**

**2 = Baixo.**

**3 = Médio.**

**4 = Alto.**

**5 = Extremamente alto. Status: processado**

Amistoso .....	<input type="checkbox"/>	Desvalorizado .....	<input type="checkbox"/>	Desesperado .....	<input type="checkbox"/>
Tenso .....	<input type="checkbox"/>	Rancoroso .....	<input type="checkbox"/>	Preguiçoso .....	<input type="checkbox"/>
Bravo .....	<input type="checkbox"/>	Simpático .....	<input type="checkbox"/>	Rebelde .....	<input type="checkbox"/>
Esgotado .....	<input type="checkbox"/>	Intranquilo .....	<input type="checkbox"/>	Abandonado .....	<input type="checkbox"/>
Infeliz .....	<input type="checkbox"/>	Inquieto .....	<input type="checkbox"/>	Aborrecido .....	<input type="checkbox"/>
Sereno .....	<input type="checkbox"/>	Incapaz de concentrar-se .....	<input type="checkbox"/>	Desorientado .....	<input type="checkbox"/>
Animado .....	<input type="checkbox"/>	Cansado .....	<input type="checkbox"/>	Alerta .....	<input type="checkbox"/>
Confuso .....	<input type="checkbox"/>	Cooperador .....	<input type="checkbox"/>	Decepcionado .....	<input type="checkbox"/>
Arrependido .....	<input type="checkbox"/>	Irritado .....	<input type="checkbox"/>	Furioso .....	<input type="checkbox"/>
Agitado .....	<input type="checkbox"/>	Desanimado .....	<input type="checkbox"/>	Eficiente .....	<input type="checkbox"/>
Apático .....	<input type="checkbox"/>	Ressentido .....	<input type="checkbox"/>	Confiante .....	<input type="checkbox"/>
Mau humorado .....	<input type="checkbox"/>	Nervoso .....	<input type="checkbox"/>	Cheio de energia .....	<input type="checkbox"/>
Preocupado com os outros ..	<input type="checkbox"/>	Sozinho .....	<input type="checkbox"/>	Genioso .....	<input type="checkbox"/>
Triste .....	<input type="checkbox"/>	Miserável .....	<input type="checkbox"/>	Inútil .....	<input type="checkbox"/>
Ativo .....	<input type="checkbox"/>	Atordoadado .....	<input type="checkbox"/>	Esquecido .....	<input type="checkbox"/>
Aponto de explodir .....	<input type="checkbox"/>	Alegre .....	<input type="checkbox"/>	Sem preocupação .....	<input type="checkbox"/>
Resmungão .....	<input type="checkbox"/>	Amargurado .....	<input type="checkbox"/>	Aterrorizado .....	<input type="checkbox"/>
Abatido .....	<input type="checkbox"/>	Exausto .....	<input type="checkbox"/>	Culpado .....	<input type="checkbox"/>
Energético .....	<input type="checkbox"/>	Ansioso .....	<input type="checkbox"/>	Rigorouso .....	<input type="checkbox"/>
Apavorado .....	<input type="checkbox"/>	Briguento .....	<input type="checkbox"/>	Inseguro .....	<input type="checkbox"/>
Sem esperança .....	<input type="checkbox"/>	Bondoso .....	<input type="checkbox"/>	Fatigado .....	<input type="checkbox"/>
Relaxado .....	<input type="checkbox"/>	Deprimido .....	<input type="checkbox"/>		