Escala: 0 = nada 3 = bastante	1 = um pouco 2 = moderadamente 4 = extremamente					Escala: 0 = nada 1 = um pouco 3 = bastante 4 = extremamen				2 = moderadamente nte			
1. Apavorado 2. Animado 3. Confuso 4. Esgotado 5. Deprimido 6. Desanimado 7. Irritado 8. Exausto 9. Inseguro 10. Sonolento 11. Zangado 12. Triste 13. Ansioso 14. Preocupado 15. Com disposiç 16. Infeliz 17. Desorientado 18. Tenso 19. Com raiva 20. Com energia 21. Cansado 22. Mal-humorad 23. Alerta 24. Indeciso	āo [~	4		2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23.	Apavorado Animado Confuso Esgotado Deprimido Desanimado Irritado Exausto Inseguro Sonolento Zangado Triste Ansioso Preocupado Com disposiçã Infeliz Desorientado Tenso Com raiva Com energia Cansado Mal-humorado Alerta Indeciso		-00000000000000000000000000000000000000	2 0000000000000000000000000000000000000	3	4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	