HCL-32 Pt-br

Em diferentes momentos da sua vida todo mundo experimenta mudanças ou oscilações de energia, atividade e humor ("altos e baixos"). O objetivo deste questionário é avaliar as características dos períodos "altos".

A - Como se sente hoje em relação ao habitual?

1. Muito pior que o habitual
2. Pior que o habitual
3. Um pouco pior que o normal
4. Nem melhor nem pior que o habitual
5. Um pouco melhor do que o habitual
6. Melhor do que o habitual
7. Muito melhor do que o habitual

B - Como está, em média, o seu nível de energia, atividade e humor?

1. É sempre muito estável
2. É geralmente mais alta
3. É geralmente inferior
4. Mostra repetidamente períodos de altos e baixos

C - Tente se lembrar de uma época que você estava num estado “elevado”. Em tal estado: (é possível escolher várias alternativas)

1. Tenho menos necessidade de sono
2. Tenho mais energia e estou mais ativo
3. Estou mais confiante
4. Trabalho com prazer
5. Estou mais sociável (saio mais, faço mais ligações telefônicas)
6. Quero viajar e/ou tenho mais vontade de viajar
7. Tendo a dirigir mais rápido ou correr mais riscos na direção
8. Tenho feito mais gastos
9. Tenho corrido mais riscos no trabalho ou nas minhas atividades diárias
10. Estou mais ativo fisicamente
11. Planejo mais atividades e/ou projetos
12. Tenho mais ideias, sou mais criativo
13. Sou menos tímido ou inibido
14. Uso mais roupas ou maquiagem extravagantes
15. Quero conhecer mais pessoas
16. Estou mais interessado em sexo, e/ou com aumento do desejo sexual
17. Sou mais gracioso (a)
18. Estou mais falante
19. Acho-me mais rápido
20. Faço mais piadas ou trocadilhos quando estou falando
21. Estou mais distraído
22. Tenho mais iniciativa (começo muitas coisas novas)
23. Meus pensamentos saltam de um tópico para outro
24. Faço as coisas de forma mais rápida e/ou com mais facilidade
25. Sou mais impaciente e/ou irritável
26. Posso ser cansativo ou irritante para os outros
27. Envolvo-me em mais discussões
28. Meu humor é mais elevado, mais otimista
29. Bebo mais café
30. Fumo mais cigarros
31. Bebo mais álcool
32. Tomo mais medicamentos (sedativos, tranqüilizantes, estimulantes)