

# Formulário de bem-estar

Pense sobre como foi a última semana para você (incluindo hoje). Revise todas as afirmações e circule o número (0-4) que melhor descreva a sua semana.

Na última semana, em que medida você...	Nunca	Muito poucas vezes	As vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
... se sentiu calmo e relaxado?	0	1	2	3	4
... dormiu bem e suficientes horas?	0	1	2	3	4
... teve muito apetite e vontade de comer?	0	1	2	3	4
... conseguiu manter o foco e concentrar-se nas tarefas do dia?	0	1	2	3	4
... pôde tomar iniciativas e iniciar coisas que queria fazer?	0	1	2	3	4
... sentiu um interesse por diferentes atividades e as pessoas ao seu redor?	0	1	2	3	4
... se sentiu otimista e viu as coisas do lado positivo?	0	1	2	3	4
... se sentiu feliz e harmonioso?	0	1	2	3	4
... se sentiu alerta e com muita energia?	0	1	2	3	4
... se sentiu satisfeito consigo mesmo?	0	1	2	3	4
... sentiu uma forte paixão pela vida?	0	1	2	3	4
... pôde tomar decisões e agir em conformidade?	0	1	2	3	4
... foi capaz de protestar e afirmar-se quando necessário?	0	1	2	3	4
... conseguiu estar presente no momento e deixar de lado as preocupações?	0	1	2	3	4
... se sentiu satisfeito com a sua vida do jeito que é agora?	0	1	2	3	4
... teve as forças para se recuperar, se algo tem sido estressante o difícil?	0	1	2	3	4
... sentiu que a sua vida tem sentido?	0	1	2	3	4
... se sentiu saudável e com boa saúde?	0	1	2	3	4