

Versão Portuguesa da Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS)

Abaixo estão algumas afirmações sobre sentimentos e pensamentos

Por favor assinale (✓) a opção que melhor descreve a forma como experienciou cada uma nas **duas últimas semanas**

Afirmações	Nunca	Rara-mente	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Tenho-me sentido otimista em relação ao futuro					
Tenho-me sentido útil					
Tenho-me sentido relaxado					
Tenho-me sentido interessado noutras pessoas					
Tenho tido energia de sobra					
Tenho lidado bem com os problemas					
Tenho pensado com clareza					
Tenho-me sentido bem comigo mesmo					
Tenho-me sentido próximo de outras pessoas					
Tenho-me sentido confiante					
Tenho sido capaz de tomar as minhas próprias decisões					
Tenho-me sentido amado					
Tenho-me interessado por coisas novas					
Tenho-me sentido alegre					