

1. Informações

Largas décadas de estudo têm sido dedicadas a tentar compreender o que leva algumas pessoas a serem mais saudáveis do que outras. Contudo, a maior parte dos investigadores focaram a sua atenção na doença/deficiência e não no bem-estar. Neste estudo, queremos examinar o que corre mal e o que corre bem em diferentes pessoas de todo o mundo. Queremos compreender de uma forma global o que significa ser saudável e, mais importante, compreender como é que as pessoas mudam ao longo do tempo. Este é o primeiro estudo deste género a olhar com profundidade para o bem-estar das pessoas de todo o mundo. Se aceitar participar, irá ajudar-nos a responder a algumas das questões mais intrigantes que a nossa sociedade enfrenta nos dias de hoje!

- Para participar neste estudo, é necessário que tenha 16 anos de idade ou mais e que possa responder a este inquérito de três em três meses, na primeira semana de cada um dos 5 meses durante um ano: Cinco vezes no total.
- O inquérito demora cerca de 25 a 30 minutos a completar (no total, ocupará aproximadamente duas horas durante um ano) e só está aberto a quem se possa comprometer a responder cinco vezes às mesmas questões.
- Depois de ter completado cinco vezes o inquérito, irá receber um e-mail com um relatório que resume os seus resultados. Neste relatório iremos explicar as questões do inquérito, fornecer mais detalhes sobre o estudo e ainda comparar as suas respostas com as das outras pessoas que responderam ao inquérito.
- Todos os participantes que completarem os cinco momentos do inquérito habilitam-se a ganhar um de 10 vales do site amazon.com no valor de 100 dólares (USA) no fim do estudo. Teremos também um concurso de um vale (amazon.com, no valor de 100 dólares) no final de cada etapa do inquérito. Os sorteios serão realizados em Wellington, Nova Zelândia, sob a supervisão de um oficial da estação policial local e serão publicados no nosso website: www.wellbeingstudy.com.
- Depois de terem completado as primeiras três etapas do inquérito, todos os participantes receberão a oportunidade de aceder a três cursos on-line sobre bem-estar (em inglês).
- Este estudo tem um carácter voluntário e poderá desistir a qualquer momento. Os resultados do estudo serão publicados mas de nenhum modo poderá ser identificado - asseguramos total confidencialidade (não precisa de dar o seu nome). Este estudo foi aprovado pelo TOPNZ (Comité de Ética de Investigação Humana da Nova Zelândia). Ao clicar no símbolo "next" (em baixo), irá dar-nos o seu consentimento em participar.

Este projecto de investigação é liderado pelo Dr. Aaron Jarden, professor de Psicologia e Presidente da Associação Neozelandesa de Psicologia Positiva. Para obter mais informações, pode contactar o Dr. Aaron Jarden ou qualquer um dos investigadores principais:

Dr. Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Doutor Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Doutor Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Professor Paul José - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Doutor Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

Doutora Carla Crespo (para contactos em português) – carlacrespo@hotmail.com

(estes contactos encontram-se também no final das questões do inquérito também no website [wellbeingstudy.com](http://www.wellbeingstudy.com))

2. E-mail e Código pessoal

Para avaliar a mudança nas respostas ao longo do tempo é ESSENCIAL que nos forneça o mesmo endereço de e-mail em todas as etapas do inquérito (ou, em alternativa, que nos informe se mudou o seu e-mail). Assim, poderemos juntar as suas respostas nas várias etapas ao longo do tempo - durante os 12 meses da duração da sua participação. Só usaremos o seu endereço de e-mail para o avisar quando as várias etapas do inquérito estiverem disponíveis.

Por favor, escreva o seu e-mail na seguinte caixa de texto:

A próxima questão é opcional. Muitas pessoas mudam os seus endereços de e-mail ao longo do tempo (mudam de emprego, criam uma nova conta de e-mail para evitar lixo electrónico, etc.). Por favor, forneça um endereço de e-mail alternativo se for possível. Este endereço só será utilizado se o primeiro endereço que nos forneceu não funcionar.

Opcional: Por favor, escreva um endereço de e-mail alternativo na caixa de texto:

Por favor, escreva o seu Código pessoal se o tiver ou diga-nos como entrou em contacto com este estudo. Por exemplo, o seu código pessoal pode ser o nome da organização/companhia onde trabalha; pode ter tido conhecimento deste estudo através de uma newsletter ou de um anúncio num website.

Por favor, indique de que modo teve conhecimento deste estudo (ou escreva o seu código pessoal, se tiver um).

Quantas vezes completou este estudo até à data?

0 - Esta é a primeira vez

1 - Já tinha completado
uma vez

2- Já tinha completado
duas vezes

Não tenho a certeza

Quantas vezes?

Quatro pequenos avisos antes de começar:

- 1) Por favor, seja o mais honesto e exacto possível nas suas respostas.
- 2) Algumas questões e opções de resposta podem parecer iguais mas cada uma delas é única e importante.
- 3) Todas as questões têm uma determinada ordem (receberá uma notificação a letra vermelha se acidentalmente se esquecer de uma questão).
- 4) Cada página neste inquérito tem entre 4 a 20 questões – a maioria tem cerca de 10 questões.

3.

Por favor, indique até que ponto concorda ou discorda de cada uma das seguintes frases.

	Discordo fortemente	Discordo em parte	Discordo ligeiramente	Não sei	Concordo ligeiramente	Concordo em parte	Concordo fortemente
Gosto da maior parte da minha personalidade.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Quando olho para a história da minha vida, sinto-me satisfeito com o modo como as coisas resultaram até agora.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Algumas pessoas vagueiam sem rumo pela vida, mas eu não sou uma delas.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
As exigências da vida do dia a dia " põem-me para baixo" muitas vezes	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Em muitos aspectos, sinto-me desapontado com o que consegui na vida.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Manter relações próximas tem sido difícil e frustrante para mim	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Vivo um dia de cada vez e não penso muito no futuro.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Em geral, sinto que tenho as rédeas da situação em que me encontro.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sou bom a gerir as responsabilidades do dia a dia	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Às vezes sinto que já fiz tudo o que há para fazer na vida	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Para mim, a vida tem sido um processo contínuo de aprendizagem, mudança e crescimento.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Acho que é importante ter novas experiências que desafiem como penso acerca de mim e do mundo.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
As outras pessoas diriam que eu sou uma pessoa generosa, disposta a partilhar o meu tempo com os outros.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Desisti, há muito tempo, de fazer grandes melhorias ou mudanças na minha vida	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Tendo a ser influenciado/a por pessoas com opiniões fortes	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Não experienciei muitas relações próximas e de confiança	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Tenho confiança nas minhas opiniões, mesmo que sejam diferentes do modo de pensar da maior parte das pessoas.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Eu avalio-me de acordo com o que acho importante, não pelos valores que os outros acham importantes.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

4.

Estas frases reportam-se ao passado, ao presente ou ao futuro. Use a escala para indicar até que ponto concorda com cada frase, assinalando a opção apropriada.

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo ligeiramente	Não concordo nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo fortemente
Se pudesse voltar ao passado, não mudaria nada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou satisfeito/a com a minha vida no passado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha vida no passado era ideal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As condições da minha vida no passado eram excelentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive as coisas importantes que quis no meu passado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não mudaria nada na minha vida actual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou satisfeito/a com a minha vida actual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha vida actual é ideal para mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As condições da minha vida actual são excelentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho as coisas importantes que quero neste momento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não há nada que eu vá querer mudar no meu futuro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vou estar satisfeito com a minha vida no futuro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acho que a minha vida futura vai ser ideal para mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As condições da minha vida futura vão ser excelentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vou ter as coisas importantes que quero no futuro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5.

As seguintes questões são acerca dos seus pontos fortes, ou seja, das coisas que consegue fazer bem ou fazer melhor.

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo ligeiramente	Não concordo nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo fortemente
Conheço bem os meus pontos fortes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As outras pessoas vêem os meus pontos fortes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconheço as coisas que consigo fazer bem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho de pensar bastante para identificar os meus pontos fortes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sei quando estou no meu melhor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tento sempre usar os meus pontos fortes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alcanço o que quero usando os meus pontos fortes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Usar os meus pontos fortes é algo que faço naturalmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É-me fácil usar os meus pontos fortes nas coisas que faço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou capaz de usar os meus pontos fortes de várias formas diferentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quanto do seu tempo é gasto a usar os seus pontos fortes?

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Que percentagem do seu tempo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wellbeing Study - June 2010 Portuguese

6.

Por favor, leia cada uma das seguintes frases/questões e seleccione o ponto da escala que acha que melhor o/a descreve.

Q1

	1 - Uma pessoa não muito feliz	2	3	4	5	6	7 - Uma pessoa muito feliz
Em geral, considero-me:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q2

	1 - Menos feliz	2	3	4	5	6	7 - Mais feliz
Comparando com a maior parte das pessoas semelhantes a mim, considero-me:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q3 - Até que ponto esta caracterização o descreve?

	1 - Nada mesmo	2	3	4	5	6	7 - Muito
Algumas pessoas são geralmente bastante felizes. Aproveitam a vida, tirando o melhor partido de tudo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4 - Até que ponto esta caracterização o descreve?

	1 - Muito	2	3	4	5	6	7 - Nada mesmo
Algumas pessoas NÃO são geralmente muito felizes. Mesmo que não estejam deprimidas, nunca parecem tão felizes como poderiam ser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7.

De seguida, encontram-se frases com conteúdo que a maior parte das pessoas considera “desejável”, mas queremos que responda se cada uma destas frases descreve O MODO COMO, NA REALIDADE, VIVE A SUA VIDA.

	Não tem a ver comigo	Tem um pouco a ver comigo	Tem a ver comigo	Tem bastante a ver comigo	Tem muito/tudo a ver comigo
Independentemente do que estou a fazer, o tempo passa muito depressa.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
A minha vida cumpre um objectivo mais elevado.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
A vida é muito curta para adiar os prazeres que pode proporcionar.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Procuro situações que desafiem as minhas capacidades.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Quando escolho o que fazer, tenho sempre presente se irá beneficiar outras pessoas.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Seja a trabalhar ou em lazer, estou normalmente muito concentrado e não tenho consciência de mim mesmo	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Estou sempre muito absorto no que faço.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Faço todos os esforços possíveis para me sentir eufórico.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Quando escolho o que fazer, tenho sempre em conta se me posso absorver totalmente nisso.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Raramente me distraio com o que se passa à minha volta.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Tenho a responsabilidade de tornar o mundo um sítio melhor.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
A minha vida tem um sentido duradouro.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Quando escolho o que fazer, tenho sempre em conta se será algo que me dará prazer.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
O que eu faço é importante para a sociedade.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Eu concordo com a frase: “A vida é curta - come a sobremesa primeiro.”	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Adoro fazer coisas que estimulem os meus sentidos.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Passei muito tempo a pensar no significado da vida e como esta encaixa num plano maior.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Para mim, uma vida boa é uma vida de prazer.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

8.

Utilizando a escala, por favor assinale a opção que melhor O/A descreve.

	Totalmente falso	Na maior parte, falso	Algo falso	Ligeiramente falso	Ligeiramente verdadeiro	Algo verdadeiro	Na maior parte, verdadeiro	Totalmente verdadeiro
Consigo pensar em muitas maneiras de sair de situações complicadas.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Eu luto pelos meus objectivos energicamente	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sinto-me cansado/a a maior parte do tempo.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Há muitas soluções para qualquer problema	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Numa discussão, perco facilmente	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Consigo pensar em formas de obter as coisas da vida que são importantes para mim.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Preocupo-me com a minha saúde.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Mesmo quando os outros desanimam, eu sei que consigo encontrar uma forma de resolver o problema.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
As minhas experiências passadas prepararam-me bem para o meu futuro	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Tenho sido muito bem sucedido na minha vida	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Geralmente estou preocupado com alguma coisa.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Consigo atingir os objectivos que defino para mim.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

9.

Em geral, até que ponto se sente feliz ou infeliz? Que frase melhor descreve o seu nível médio de felicidade?

- Extremamente feliz (sentir-se entusiasmado, alegre, fantástico)
- Muito feliz (sentir-se mesmo bem,...)
- Claramente feliz (com bom humor, sentir-se bem)
- Moderadamente feliz (sentir-se relativamente bem e contente)
- Ligeiramente feliz (um pouco acima do normal)
- Neutro (nem particularmente feliz nem infeliz)
- Ligeiramente infeliz (um pouco abaixo de neutro)
- Moderadamente infeliz (um pouco em baixo)
- Claramente infeliz infeliz (em baixo)
- Muito infeliz (deprimido)
- Extremamente infeliz (muito deprimido, completamente em baixo)

Pense um pouco mais nas suas emoções. Em média, que percentagem do tempo se sente feliz, infeliz e neutro (nem feliz nem infeliz)?

Faca a sua melhor estimativa, assegurando-se que os três números perfazem um total de 100%.

A percentagem de tempo em que me sinto feliz A percentagem de tempo em que me sinto infeliz A percentagem de tempo em que me sinto neutro.

Em média:

10.

Leia cada uma destas frases e seleccione a resposta que melhor descreve até que ponto concorda ou discorda.

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo ligeiramente	Não concordo nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo fortemente
Tenho tanto por que estar grato/a na vida	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Se tivesse de fazer uma lista de tudo por que me sinto grato/a, seria uma lista longa.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Quando olho para o mundo, não vejo muitos motivos para estar grato/a.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sou grato/a a uma série de pessoas	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
À medida que avanço na idade, sou mais capaz de apreciar pessoas, ocasiões e situações que tem feito parte da minha história de vida	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
É preciso passar muito tempo antes que eu me sinta grato/a por alguma ou alguma coisa.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

11.

Avalie o quanto estas frases reflectem correctamente a forma como GERALMENTE SE SENTE ou ACTUA. Não avalie o que acha que deveria fazer, ou quereria fazer ou coisas que agora já não faz.

	Muito pouco ou nada mesmo	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
Procuro activamente informação em situações novas.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sou o tipo de pessoa que realmente aprecia a incerteza da vida do dia a dia.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Estou no meu melhor quando faço algo complexo ou desafiante.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Onde quer que vá, estou sempre à procura de novas coisas ou experiências.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Vejo situações desafiantes como uma oportunidade de crescer e aprender.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Gosto de fazer coisas que são um pouco assustadoras.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Estou sempre à procura de experiências que desafiem como penso acerca de mim e do mundo.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Prefiro um trabalho que me entusiasme.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Procuro frequentemente oportunidades para me desafiar a mim próprio e crescer como pessoa.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sou o tipo de pessoa que aceita pessoas, eventos e sítios desconhecidos.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

12.

Leia cada frase e indique até que ponto tem a ver consigo.

	Nada a ver comigo	Um pouco a ver comigo	Parcialmente a ver comigo	Em grande parte a ver comigo	Muito a ver comigo
Quero ser o melhor do mundo no que faço.	jq	jq	jq	jq	jq
Ultrapassei dificuldades para conquistar um desafio importante.	jq	jq	jq	jq	jq
Às vezes, novas ideias e projectos distraem-me de ideias e projectos anteriores.	jq	jq	jq	jq	jq
Sou ambicioso/a.	jq	jq	jq	jq	jq
Os meus interesses mudam de ano para ano	jq	jq	jq	jq	jq
As dificuldades não me desencorajam.	jq	jq	jq	jq	jq
Já aconteceu estar obcecado com uma certa ideia ou projecto durante um curto espaço de tempo e depois perder interesse.	jq	jq	jq	jq	jq
Trabalho com afinco.	jq	jq	jq	jq	jq
Muitas vezes estabeleço um objectivo mas mais tarde decido lutar por outro.	jq	jq	jq	jq	jq
Tenho dificuldade em manter a minha atenção em projectos que durem mais do que alguns meses.	jq	jq	jq	jq	jq
Eu termino o que começo.	jq	jq	jq	jq	jq
Atingir algo de importância duradoura é o objectivo superior da minha vida.	jq	jq	jq	jq	jq
Acho que atingir resultados não é assim tão importante.	jq	jq	jq	jq	jq
Atingi um objectivo que implicou anos de trabalho.	jq	jq	jq	jq	jq
Esforço-me por ser bem-sucedido.	jq	jq	jq	jq	jq
Interesso-me por novos objectivos passados poucos meses.	jq	jq	jq	jq	jq
Sou diligente.	jq	jq	jq	jq	jq

13.

Por favor, pense no que faz com que sinta que a sua vida e existência são importantes e significativas.

	Absolutamente falso	Maioritariamente falso	Algo falso	Nem verdadeiro nem falso	Algo verdadeiro	Maioritariamente verdadeiro	Absolutamente verdadeiro
Eu compreendo o sentido da minha vida.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Ando à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Estou sempre a procurar encontrar o sentido da minha vida.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
A minha vida tem um sentido claro.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sei o que torna a minha vida significativa.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Descobri um sentido de vida que me satisfaz.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Estou sempre à procura de alguma coisa que torne a minha vida significativa.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Estou à procura de um sentido ou missão para a minha vida.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
A minha vida não tem um sentido claro.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Ando à procura de sentido na minha vida.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

14.

Em baixo encontra-se uma lista de acontecimentos de vida positivos que podem acontecer a qualquer pessoa. Se este acontecimento NÃO se verificou na sua vida, por favor, assinale “Não aconteceu”. Se alguma destas coisas aconteceu nos ÚLTIMOS TRÊS MESES, por favor indique até que ponto considerou esse acontecimento uma experiência positiva escolhendo uma resposta de “Nada” até “Muito”.

Se isto aconteceu, até que ponto foi uma experiência positiva?(Nada, Um pouco, Algo, Muito)

	Não aconteceu	Nada	Um pouco	Algo	Muito
Teve uma experiência que foi divertida e entusiasmante.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Tornou-se próximo de alguém em termos emocionais.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
As suas condições de vida melhoraram.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Obteve mais dinheiro.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
A sua saúde ou fitness melhoraram.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Houve outro(s) acontecimentos positivos na sua vida (não descritos na lista) nos ULTIMOS TRÊS MESES? Se sim, por favor, descreva nos espaços em baixo e responda em relação a um ou dois, no máximo, eventos positivos.

Acontecimento de vida positivo – Um.

Por favor, indique até que ponto considerou o acontecimento de vida positivo – Um uma experiência positiva, escolhendo uma resposta de “Nada” até “Muito”.

	Nada	Um pouco	Algo	Muito
Até que ponto este acontecimento foi uma experiência positiva?	jñ	jñ	jñ	jñ

Acontecimento de vida positivo - Dois.

Por favor indique até que ponto considerou o Acontecimento de vida positivo -Dois uma experiência positiva, escolhendo uma resposta de “Nada” até ‘Muito”.

	Nada	Um pouco	Algo	Muito
Até que ponto este acontecimento foi uma experiência positiva?	jñ	jñ	jñ	jñ

15.

Por favor, pense em acontecimentos positivos que tenha vivido nos últimos três meses e em como reagiu a esses acontecimentos e responda às seguintes questões.

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo ligeiramente	Não concordo nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo fortemente
Pensei em partilhar, mais tarde, a memória deste acontecimento com outras pessoas.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Tentei absorver cada sensação deste acontecimento (visão, som, cheiro, etc.)	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Lembrei-me de quão fugaz este momento era - pensei sobre o seu final.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Dei pulos, corri ou mostrei outras expressões físicas de energia.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Recordei-me de acontecimentos que me levaram até ali - recordei-me de quando o desejava e não o tinha.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Só pensei no presente -absorvi-me no momento.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Recordei-me de quão afortunado (a) sou por esta coisa boa me ter acontecido.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Disse a mim próprio(a) que não merecia esta coisa boa.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Procurei outras pessoas para partilhar isto com elas.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Pensei em como iria reflectir sobre este acontecimento um dia mais tarde.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Ri ou soltei gargalhadas.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Abri bem os olhos e respirei fundo - tentei estar mais alerta.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Fechei os olhos, relaxei e absorvi o momento.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Pensei em como era tão afortunado (a) em ter estas coisas boas.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Pensei como poderia ter sido melhor.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Disse a mim próprio o quanto estava orgulhoso.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Disse a mim próprio que iria terminar depressa.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Centrei-me no futuro - numa altura em que este bom acontecimento já teria terminado.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Tentei abrandar e mover-me mais devagar (num esforço para parar/abrandar o tempo).	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Pensei comigo próprio/a o quão impressionados os outros devem estar.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

16.

Por favor, responda às cinco questões seguintes.

Q1

	Nada	Um pouco	Algo	Bastante	Muito mesmo
Quando acontecem coisas boas na sua vida, até que ponto sente que, em geral, tem sido capaz de as apreciar ou aproveitar?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Q2

	Nada	Um pouco	Algo	Bastante	Muito mesmo
Comparando com outras pessoas que conhece, até que ponto aproveitou as coisas boas que lhe aconteceram?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Q3

	Não por muito tempo - 1	2	3	4	5	6	Durante muito tempo - 7
Quando alguma coisa boa lhe acontece, comparando com a maioria das pessoas que conhece, durante quanto tempo é que isso influencia o modo como se sente?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Q4

	Nunca	Quase nunca	As vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo	Sempre
Quando lhe aconteceram coisas boas, houve alturas em que sentiu que estava tudo a seu favor; isto é, quando se sentiu no topo do mundo ou sentiu uma grande alegria em viver, ou sentiu que não conseguia conter os seus sentimentos positivos? Com que frequência diria que se sentiu assim?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Q5

	Nunca	Quase nunca	As vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo	Sempre
Com que frequência diria que lhe apetece saltar ou gritar de alegria?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

17.

Por favor, responda às quatro seguintes questões.

Q1

	Nenhum	Um pouco	Algum	Bastante	Muito mesmo
Em geral, que controlo acha que tem sobre acontecerem ou não coisas boas a si?	j0	j0	j0	j0	j0

Q2

	NÃO tem sido, em geral, responsabilidade minha - 1	2	3	4	5	6	Tem sido, em geral, responsabilidade minha - 7
Em relação a coisas boas que têm acontecido na sua vida, até que ponto acha que tem sido sua responsabilidade?	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

Q3

	Quase nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
Ao longo da vida da maioria das pessoas, há coisas boas que lhes acontecem a elas ou às pessoas de quem gostam. Comparando com outras pessoas que conhece, estas coisas aconteceram-lhe muitas, algumas, poucas vezes ou quase nunca?	j0	j0	j0	j0

Q4

	Muito improvável - 1	2	3	4	5	6	Muito provável - 7
Em geral, qual é a probabilidade de lhe acontecerem coisas boas?	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

18.

Em baixo encontra-se uma lista de acontecimentos de vida negativos que podem acontecer a qualquer pessoa. Se algum destes eventos NÃO lhe aconteceu a si, por favor, assinale “Não aconteceu”. Se alguns destes eventos aconteceram na sua vida NOS ÚLTIMOS TRÊS MESES, por favor indique até que ponto considerou que poderiam ser um problema, escolhendo uma resposta de “Nada” até “Muito”.

Se este evento aconteceu, até que ponto constituiu um problema para si?(Nada, Um pouco, Algo, Muito)

	Não aconteceu	Nada	Um pouco	Algo	Muito
Teve um sério desentendimento com outra pessoa.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Feriu-se ou esteve doente.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Teve uma perda financeira significativa ou perdeu o emprego.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Alguém de quem gosta teve um problema significativo.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Não consegui alcançar ou obter alguma coisa que queria.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Houve outro(s) acontecimentos de vida negativos (para além dos da lista acima) nos ÚLTIMOS TRÊS MESES? Se sim, por favor descreva nas caixas de texto e avalie no máximo dois acontecimentos negativos separadamente.

Acontecimento de vida negativo-Um.

Por favor indique até que ponto considerou o Acontecimento de Vida Negativo - um problema para si, através de uma resposta de “Nada” até “Muito”.

	Nada	Um pouco	Algo	Muito
Até que ponto este evento constitui um problema para si?	jñ	jñ	jñ	jñ

Acontecimento de vida negativo-Dois.

Por favor indique até que ponto considerou o Acontecimento de Vida Negativo-Dois um problema para si, escolhendo uma resposta de “Nada” até “Muito”.

	Nada	Um pouco	Algo	Muito
Até que ponto este evento constitui um problema para si?	jñ	jñ	jñ	jñ

19.

Estamos interessados em saber como respondeu a eventos negativos e a outros problemas ou stress que viveu nos últimos três meses.

Diria que...?

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo ligeiramente	Não concordo nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo fortemente
Pensou "Porque é que não me consigo aguentar?".	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Pensou "Porque é que eu reajo sempre assim?".	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Pensou "Não me vou conseguir concentrar se continuo a sentir-me assim".	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Pensou "Porque é que não consigo lidar melhor com isto?".	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Pensou em todos os seus fracassos, falhas e erros.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Pensou em como se sentia zangado/a consigo próprio/a.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

20.

Em baixo encontra-se uma lista de 20 formas como se possa ter sentido ou comportado. Por favor, indique com que frequência se sentiu assim na SEMANA PASSADA.

Durante a SEMANA PASSADA:

	Raramente ou nunca (menos de um dia)	Durante algum ou pouco tempo (1-2 dias)	Ocasionalmente ou durante um certo tempo (3-4 dias)	A maior parte do tempo (5-7 dias)
1. Preocupei-me com coisas que normalmente não me preocupam.	jñ	jñ	jñ	jñ
2. Não me apeteceu comer; o meu apetite era fraco.	jñ	jñ	jñ	jñ
3. Senti que não me podia animar mesmo com ajuda da minha família ou de amigos.	jñ	jñ	jñ	jñ
4. Senti que valia tanto como as outras pessoas.	jñ	jñ	jñ	jñ
5. Foi difícil manter-me concentrado no que estava a fazer.	jñ	jñ	jñ	jñ
6. Senti-me deprimido.	jñ	jñ	jñ	jñ
7. Senti que tudo o que fiz foi um esforço.	jñ	jñ	jñ	jñ
8. Senti-me com esperança em relação ao futuro.	jñ	jñ	jñ	jñ
9. Pensei que a minha vida tinha sido um fracasso.	jñ	jñ	jñ	jñ
10. Senti-me apreensivo.	jñ	jñ	jñ	jñ
11. Tive um sono sobressaltado.	jñ	jñ	jñ	jñ
12. Senti-me feliz.	jñ	jñ	jñ	jñ
13. Falei menos do que o costume.	jñ	jñ	jñ	jñ
14. Senti-me sozinho/a.	jñ	jñ	jñ	jñ
15. As pessoas foram antipáticas.	jñ	jñ	jñ	jñ
16. Aproveitei a vida.	jñ	jñ	jñ	jñ
17. Chorei frequentemente.	jñ	jñ	jñ	jñ
18. Senti-me triste.	jñ	jñ	jñ	jñ
19. Senti que as pessoas não gostavam de mim.	jñ	jñ	jñ	jñ
20. Senti que não aguentava mais.	jñ	jñ	jñ	jñ

21.

Com que frequência se sente assim?

	Nunca	Quase nunca	Às vezes	Frequentemente	Todo o tempo
Com que frequência sente a falta de companhia?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Com que frequência se sente "deixado de fora"?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Com que frequência se sente isolado dos outros?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Com que frequência pensa no sentido da sua vida?

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo
Eu penso no sentido da vida:	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Com que frequência se sente assim?

	Nunca	Quase nunca	Às vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo	Todo o tempo
Com que frequência se sente na sua melhor forma e totalmente absorvido no que está a fazer?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Até que ponto concorda com a seguinte frase?

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo ligeiramente	Não concordo nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo fortemente
Em geral, estou muito satisfeito/a com a forma como uso o meu tempo.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Com que frequência tem, no momento actual, cada uma destas experiências?

	Quase nunca	Muito raramente	Raramente	Frequentemente	Muito frequentemente	Quase sempre
Dou por mim a fazer coisas sem prestar atenção.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Dou por mim preocupado/a com o futuro ou com o passado.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Em seguida, encontram-se duas questões sobre a sua opinião acerca de uma vida cheia de felicidade.

	Mesmo nada									Extremamente
Até que ponto é IMPORTANTE para si viver uma vida cheia de felicidade?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Até que ponto está CONFIANTE que poderá viver uma vida cheia de felicidade?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Por favor, indique até que ponto concorda com cada frase.

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo em grande parte	Concordo em grande parte	Concordo	Concordo fortemente
A sua felicidade é algo que (você) NÃO pode mudar muito	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
A sua inteligência é algo que (você) PODE mudar através de esforço e persistência.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

Wellbeing Study - June 2010 Portuguese

Numa escala de 0 a 10, em que 0 indica que **NÃO** vive a sua vida de acordo com os seus valores e 10 indica que **VIVE** a sua vida de acordo com os seus valores por favor, indique até que ponto está neste momento a viver a sua vida de acordo com os seus valores (o que é mais importante para si).

NÃO está
mesmo a
viver a
sua vida
de
acordo
com os
seus
valores -
0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

ESTÁ
realmente
a viver a
sua vida
de acordo
com os
seus
valores -
10

Até que ponto está a viver a sua vida de acordo com os seus valores (o que é mais importante para si)?

22. Informação demográfica

As próximas questões têm como objectivo determinar se a nossa amostra é representativa da população ou não. Relembramos que a informação individual que nos der é estritamente confidencial.

Género?

Masculino Feminino

Data de nascimento?

	Dia	Mes	Ano
Data de nascimento?	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

País onde vive actualmente?

Localidade onde vive actualmente?

Qual é a sua etnia?

Actividade profissional?

Por favor, seja o mais específico possível ex. “enfermeiro/a, cuidados intensivos”, “enfermeiro/a, urgências” ou “professor/a, escola secundaria”, “professor/a, escola primária”, etc.

Em média, durante os últimos três meses, quantas horas de trabalho remunerado fez POR SEMANA?

	Horas por semana
Média de horas de trabalho remunerado por semana?	<input type="text" value="6"/>

Qual o seu estado civil?

	Solteiro/a	Casado/a	Relação de longo termo (mais de um ano)	Divorciado/a	Separado/o	Viúvo/a	Outro
Estado civil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Outro (por favor descreva)

23. Obrigado

Há algum comentário que queira fazer? Por favor, escreva aqui:

Quando seleccionar "Concluído" (em baixo), as suas repostas serão gravadas. De novo recordamos que a sua contribuição será tratada de modo confidencial e não será identificado de nenhuma forma.

Seria uma grande ajuda se puder divulgar este estudo aos seus amigos, companheiro/a, família, colegas e pessoas da sua lista de contactos.

Muito obrigado mais uma vez, a sua ajuda é muito apreciada e irá contribuir para compreender melhor as pessoas e o seu bem-estar.

A próxima questão é opcional. A equipa de investigação só usará este número para lhe enviar uma mensagem de texto se houver um problema com o seu endereço de e-mail.

Esta questão é opcional.

Telefone de contacto:

Telemóvel:

Esta investigação é liderada por Aaron Jarden, professor de Psicologia e presidente da Associação de Psicologia Positiva da Nova Zelândia.

Dr. Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Doutor Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Doutor Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Professor Paul José - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Doutor Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

Doutora Carla Crespo – carlacrespo@hotmail.com