

# Termómetros Emocionais

Alex Mitchell ©

Versão de Investigação de Pereira & Teixeira, Universidade do Minho, 2009

## Instruções:

Nas primeiras quatro colunas, por favor marque o número (0-10) que melhor descreve o seu grau de alteração emocional na última semana, incluindo o dia de hoje. Na última coluna por favor indique o quanto precisa de ajuda para lidar com essas alterações.

### 1. Sofrimento Emocional

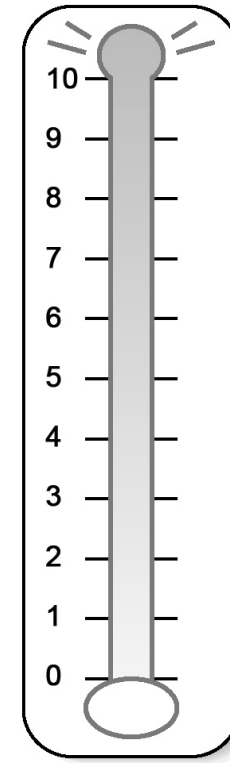
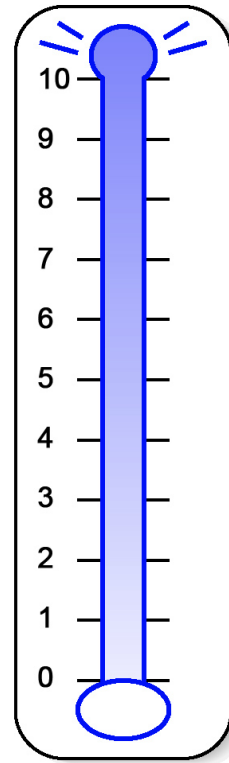
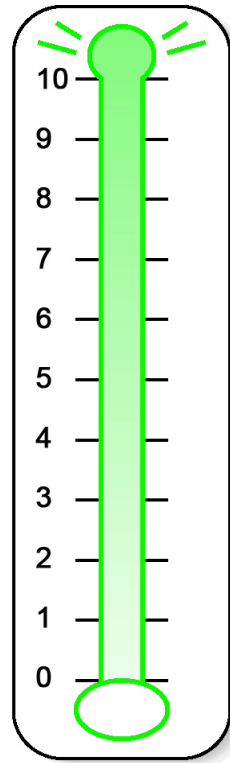
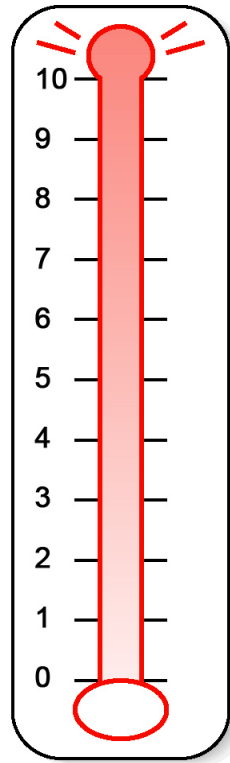
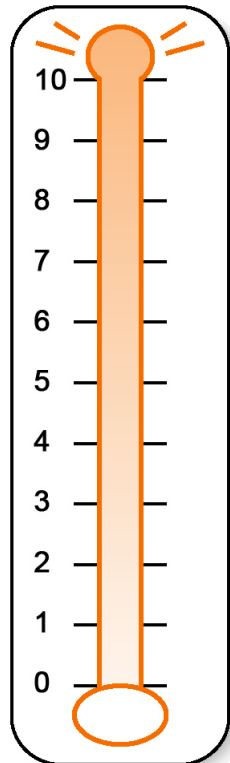
### 2. Ansiedade

### 3. Depressão

### 4. Revolta

### 5. Necessidade de Ajuda

Extremo



Desesperadamente

Nenhum

Consigo Resolver Sozinho(a)