Proactive Coping Inventory (PCI), Portuguese Translation

Questionário de Reacções a Acontecimentos do dia-a-dia

Sandra Marques¹, João Lemos², Esther Greenglass³, 2004

Este questionário é constituído por frases que representam reacções que pode ter face a várias situações. Indique quão verdadeiras são estas frases de acordo como se sente em relação a cada situação. Para isso, utilize a Chave de Classificação que se segue e assinale com uma cruz (X) o número relativo ao item de classificação que escolher.

- 1 = Nunca
- 2 = Raramente
- 3 = Algumas vezes
- 4 = Sempre

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Sempre
1. Eu tento gerir bem o meu dinheiro para evitar problemas financeiros na velhice.	1	2	3	4
2. Quando tenho um problema, eu tomo a iniciativa de o resolver.	1	2	3	4
3. Eu só tomo decisões depois de pensar cuidadosamente sobre um problema.	1	2	3	4
4. Eu faço uma lista das tarefas que tenho que realizar e tento concentrar-me primeiro nas mais importantes.	1	2	3	4
5. Imagino diferentes situações para me preparar para diferentes resultados.	1	2	3	4
6. Depois de alcançar um objectivo, eu procuro outro com maior grau de dificuldade.	1	2	3	4
7. Eu gosto de desafios e de ultrapassar obstáculos.	1	2	3	4
8. Antes de resolver um problema, eu penso em todas as consequências possíveis.	1	2	3	4
9. Eu imagino-me a resolver problemas antes de os enfrentar.	1	2	3	4
10. Quando tenho um problema com os meus colegas de trabalho, amigos ou familiares, imagino previamente como	1	2	3	4

¹ Queen's University, Kingston, Canada; ²Hospital de Santo Espírito de Angra do Heroísmo, Terceira, Açores, Portugal; ³ York University, Toronto, Canada

11. Eu sou uma pessoa com 1	11. Eu sou uma pessoa com iniciativa. 1	relacionar-me com eles com sucesso.				
iniciativa. 12. Quando há mal-entendidos graves com colegas de trabalho, familiares ou amigos, eu preparo-me previamente para me relacionar com eles. 13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, eu procuro um(a) amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu apertieçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser diteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4	iniciativa. 12. Quando há mal-entendidos graves com colegas de trabalho, familiares ou amigos, cu preparo-me previamente para me relacionar com eles. 13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, cu procuro um(a) 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas deficies. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 1 2 3 4 4 5 4 5 5 5 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5					
12. Quando há mal-entendidos graves com colegas de trabalho, familiares ou amigos, eu preparo-me previamente para me relacionar com eles. 13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, eu procuro um(a) a amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que a scisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profíssionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o día seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 27. Quando estou de resolver os meus problemas. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Qo so utros fazem-me sentir estimado(a). 20. Quando eu tenho um problema, con senta postá de con senta postá de con senta pasa de secon de con senta pasa son senta para conversar com outras pessoas. 25. Quando estou de resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 29. Quando estou a resolver os meus problemas, con sentas postátivas. 21. Quando estou a resolver os meus problemas. 22. Quando estou a resolver os meus problemas. 23. A guando estou de recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Quando estou a resolver os meus problema, costumo deixá-lo em banho-maria 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 31. Quando eu tenho um problema, cos	12 Quando há mal-entendidos graves com colegas de trabalho, familiares ou amigos, eu preparo-me previamente para me relacionar com eles. 1	_	1	2	3	4
com colegas de trabalho, familiares ou amigos, eu preparo-me previamente para me relacionar com eles. 13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, eu procuro um(a) amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problema desição a decisão para o dia seguinte. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser diteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 20. Ou undo eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4	com colegas de trabalho, familiares ou amigos, eu preparo-me previamente para me relacionar com eles. 13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, eu procuro um(a) amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinão dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou deprimido(a) saio para conversar com outras pessoas. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas, cos conselhos de outras pessoas pos positivas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando et tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo.					
amigos, eu preparo-me previamente para me relacionar com eles. 13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, eu procuro um(a) amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me ar resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas, pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com semus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 20. Quando estou a tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	amigos, eu preparo-me previamente para me relacionar com eles. 13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, eu procuro um(a) amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problema, deixo a decisão para o día seguinte. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o día seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo.					
para me relacionar com eles. 13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, eu procuro um(a) amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a qiuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que mea qiudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-ne muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 20. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 5 4 4 6 5 5 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	para me relacionar com eles. 13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, eu procuro um(a) amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas, os conselhos de outras pessoas, os conselhos de outras pessoas que me para conhecer a opinião dos meus problemas, os conselhos de outras pessoas que mesperâncias positivas. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas, os conselhos de outras pessoas pos dem ser úteis. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando et tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo.		1	2	3	4
13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, eu procuro um(a) amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o día seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 20. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, eu procuro um(a) a migo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problema, deixo a decisão para o día seguinte. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o día seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecra o poinião dos meus problemas, escapar conhecra o prinião dos meus problemas. 27. Quando estou deprimido(a) saio para conversar com outras pessoas. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas, escapar conhecra o prinião dos meus problemas, escapar conhecra o prinião dos meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades, 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4					
um problema, eu procuro um(a) anigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problema difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas, os conselhos de outras pessoas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 3	um problema, eu procuro um(a) amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partiblo os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	<u> </u>				
amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com se meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	amigo(a) para me aconselhar. 14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problema. deixo a decisão para o dia seguinte. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meus stresse para conhecer a opinião dos meus problemas, os conselhos de outras pessoas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	· ·				
14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problema deixo a decisão para o dia seguinte. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus ema problema, ocontecer a opinião dos meus ema problemas, os conselhos de outras pessoas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 1	•	1	2	3	4
normalmente consigo procurar uma solução com a a juda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas decisão para o dia seguinte. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conversar com outras pessoas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, o conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 5 4 6 5 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6	normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problema deixão de utenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apessar das contrariedades, 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	amigo(a) para me aconselhar.				
normalmente consigo procurar uma solução com a a juda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas decisão para o dia seguinte. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conversar com outras pessoas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, o conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 5 4 6 5 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6	normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problema deixão de utenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apessar das contrariedades, 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	14. Quando estou em apuros,				
solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a), ano manta de verso a de sentir que me sou para conversar com mustas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a), douando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	Solução com a ajuda de outras pessoas. 15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 1		1	2	3	4
15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 1	15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 1					
com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 5 4 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	com os outros para estabelecer e manter relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apessar das contrariedades, 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4					
relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problema difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, 11	relações próximas. 16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades, 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4		1	2	3	4
16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 1	16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias. 1					
por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas odem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria	por si próprias. 17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difficeis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrarriedades, 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4					
17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4	17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, esconselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,		1	2	3	4
eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 3 4 4 3 3 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4	eventualidade. 18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,					
18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4	18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 1		1	2	3	4
normalmente peiso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria	normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades, 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4					
de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 5 4 5 5 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7	de resolver um problema. 19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,		1	2	2	4
19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	19. Eu aperfeiço as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	_	1	2	3	4
capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 5 4 5 5 6 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7	capacidades profissionais para prevenir o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,					
o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	o desemprego. 20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 1 2 3 4 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 1 2 3 4 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 1 2 3 4 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 1 2 3 4 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 1 2 3 4 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 1 2 3 4 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 1 2 3 4 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 1 2 3 4 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 1 2 3 4 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 1 2 3 4 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 1 2 3 4 31. Apesar das contrariedades, 1 2 3 4					
20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,		1	2	3	4
situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,					
situação antes de agir. 21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,		1	2	3	4
problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 4 3 4 4 4 3 4 4 4 4 5 5 6 7 6 7 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	problemas difíceis. 22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,		1			,
22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	21. Eu imagino-me a resolver	1	2	3	1
deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 2 3 4 4 3 4 4 4 4 5 5 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6	deixo a decisão para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	problemas difíceis.	1			
deixo a decisao para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 2 3 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 4 5 3 4 4 5 5 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	deixo a decisao para o dia seguinte. 23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus 1 2 3 4 amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades, 1 2 3 4	22. Quando eu tenho um problema,	1	2	2	4
me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	deixo a decisão para o dia seguinte.	1	2	3	4
me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	me ajudam a procurar soluções para os meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	23. Normalmente, encontro pessoas que				
meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 4 5 5 6 6 7 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	meus problemas. 24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades, 1		1	2	3	4
24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 2 3 4 4 2 3 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 5 5 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6	24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	2 2				
para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 3 4 4 3 4 4 5 3 4 4 6 5 6 6 7 6 7 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	para conversar com outras pessoas. 25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,		_	_	_	,
25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 2 3 4 4 2 3 4 4 2 3 4 4 3 4 4 3 4 4 5 3 4 4 6 5 6 7 6 7 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	•	1	2	3	4
para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1	para conhecer a opinião dos meus amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 1	•				
amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1	amigos(as). 26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 1		1	2	3	4
26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 2 3 4	26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	•	-	_		
experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1	experiências positivas. 27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,					
27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras 1 2 3 4 2 2 3 4	27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras 1 2 3 4 pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4		1	2	3	4
problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 2 3 4	problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	<u> </u>				
pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4	pessoas podem ser úteis. 28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,	~	1	2	3	1
28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4	28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,		1	2	3	4
outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 2 3 4	outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,					
com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4	com os meus problemas. 29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades, 1 2 3 4	· -	1	2	2	4
29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4	29. Os outros fazem-me sentir estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades,		1	2	3	4
estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 2 3 4	estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 4 durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades, 1 2 3 4					
estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4	estimado(a). 30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades, 1 2 3 4		1	2	3	4
costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4	costumo deixá-lo em banho-maria 1 2 3 4 durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades, 1 2 3 4					
	durante algum tempo. 31. Apesar das contrariedades, 1 2 3 4	_				
	31. Apesar das contrariedades,		1	2	3	4
	normalmente consigo obter o que quero	•	1	2	3	1
normalmente consigo obter o que quero	normamente consigo obtei o que queio.	normalmente consigo obter o que quero.	1		3	7

32. Eu pergunto aos outros o que eles	1	2	3	4
fariam na minha situação.				
33. Falar com os outros pode ser útil				
para obter outras perspectives do	1	2	3	4
problema.				
34. Eu sei com quem posso contar nos	1	2	2	4
momentos mais difíceis.	1	2	3	4
35. Em vez de gastar o dinheiro que				
	1	2	2	4
ganho, eu gosto de poupar para fazer	1	2	3	4
face a necessidades.				
36. Eu previno-me para evitar situações	1	2	3	4
perigosas.	1	2	3	4
37. Eu procuro sempre uma forma de				
ultrapassar obstáculos, nada me detém.	1	2	3	4
38. Se alguém me disser que eu não				,
posso fazer algo, poderão ter a certeza	1	2	3	4
de que eu o farei.				
39. Eu procuro resolver um problema	1	2	2	4
pensando em alternativas realistas.	1	2	3	4
40. Eu tento determinar o que preciso				
	1	2	3	4
de fazer para ter sucesso.				
41. Se eu verifico que um problema é				
muito difícil, por vezes ponho-o de lado	1	2	3	4
até estar preparado(a) para o resolver.				
42. Falho tão frequentemente que as				
minhas expectativas não são muito	1	2	3	4
_	1	2	3	7
elevadas.				
43. Se estou deprimido(a), eu sei a				
quem recorrer para me ajudar a sentir	1	2	3	4
melhor.				
44. Eu decomponho um problema em				
pequenas partes e resolvo uma de cada	1	2	3	4
	1	2	3	7
vez.				
45. Eu procuro garantir que a minha				
família esteja em segurança para a	1	2	3	4
proteger de desgraças no futuro.				
46. Procuro frequentemente decompor				
os problemas difíceis em partes mais	1	2	3	4
práticas.	1	2	3	'
•				
47. Eu preparo-me para acontecimentos	1	2	3	4
desfavoráveis.				
48. Preparo-me antecipadamente para				
lidar com as consequências de	1	2	3	4
catástrofes.				
49. Eu encaro um problema sob várias				
	1	2	2	4
perspectivas até encontrar a solução	1	2	3	4
mais adequada.				
50. Eu faço um plano e depois	1	2	3	4
sigo-o.	1	<u> </u>	3	+
51. Eu escolho boas estratégias para				
obter os melhores resultados possíveis.	1	2	3	4
52. Eu tenho sonhos e tento	1	2	3	4
alcançá-los.				
53. Antes de enfrentar uma tarefa	1	2	3	4
difícil, eu imagino situações de sucesso.	1		3	4
54. Quando eu tenho um problema, eu	1	2	3	4
z Quanta va termio am proviema, ca	1 -	_		<u>.</u>

vejo-me frequentemente numa situação de insucesso.				
55. Quando me candidato a um cargo				
num emprego, eu imagino-me a ocupá-	1	2	3	4
lo.				