Lumina Measures

CORE-10

Clinical Outcomes in Routine Evaluation-10

Versão em português · 10 itens

Nome _____

Data _____

Este questionário tem 10 afirmações sobre como se sentiu durante a última semana. Por favor, leia cada afirmação e pense quantas vezes se sentiu assim na última semana. Depois, marque a resposta que mais se aproxima da maneira como se sentiu.

		Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre ou quase sempre
1	Tenho me sentido tenso/a, ansioso/a ou nervoso/a.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Tenho sentido que tenho alguém a quem procurar para me ajudar quando necessário.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Tenho sentido que sou capaz de lidar com as coisas que dão errado.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Falar com as outras pessoas tem sido muito difícil para mim.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Tenho sentido pânico ou terror.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Fiz planos para acabar com minha vida.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Tenho tido dificuldade para dormir ou manter o sono.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Tenho me sentido desesperado/a ou sem esperança.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Tenho me sentido infeliz.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Imagens e memórias indesejadas têm me incomodado.	☐	☐	☐	☐	☐

© CORE System Trust: https://www.coresystemtrust.org.uk/copyright.pdf

Referências

BARKHAM, Michael; BEWICK, Bridgette; MULLIN, Tracy; GILBODY, Simon; CONNELL, Janice; CAHILL, Jane; MELLOR-CLARK, John; RICHARDS, David; UNSWORTH, Gisela; EVANS, Chris. The CORE-10: a short measure of psychological distress for routine use in the psychological therapies. Counselling and Psychotherapy Research, v. 13, n. 1, p. 3-13, 2013. https://doi.org/10.1080/14733145.2012.729069

CORE SYSTEM TRUST. CORE-10 (Clinical Outcomes in Routine Evaluation): Brazilian Portuguese form. London: CORE System Trust, [s.d.]. Disponível em: https://www.coresystemtrust.org.uk/wp-content/uploads/2025/10/CORE-10-MF-Brazilian.pdf.

SANTANA, Márcia Rosane Moreira; SILVA, Marília Marques da; MORAES, Danielle Souza de; FUKUDA, Cláudia Cristina; FREITAS, Lucia Helena; RAMOS, Maria Eveline Cascardo; FLEURY, Heloísa Junqueira; EVANS, Chris. Brazilian Portuguese version of the CORE-OM: cross-cultural adaptation of an instrument to assess the efficacy and effectiveness of psychotherapy. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, v. 37, n. 4, p. 227-231, 2015. https://doi.org/10.1590/2237-6089-2015-0002