Lumina Measures

CORE-OM

Clinical Outcomes in Routine Evaluation - Outcome Measure

Versão em português · 34 itens

Nome _____

Data _____

Este questionário tem 34 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 terrivelmente sozinho/a e isolado/a.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Tenho me sentido tenso/a, ansioso/a ou nervoso/a.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Tenho sentido que tenho alguém a quem procurar para me ajudar quando necessário.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Tenho me sentido bem comigo mesmo.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Tenho me sentido totalmente sem energia e entusiasmo.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Fui violento fisicamente com outras pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Tenho sentido que sou capaz de lidar com as coisas que dão errado.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Tenho sido incomodado/a por dores, sofrimentos ou outros problemas físicos.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Tenho pensado em fazer mal a mim mesmo/a.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Falar com as outras pessoas tem sido muito difícil para mim.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Tensão e ansiedade têm impossibilitado que eu faça coisas importantes.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Tenho me sentido feliz com as coisas que tenho feito.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Tenho sido perturbado/a por pensamentos e sentimentos indesejados.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Tenho sentido vontade de chorar.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Tenho sentido pânico ou terror.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Fiz planos para acabar com minha vida.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Tenho me sentido sobrecarregado/a por meus problemas.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Tenho tido dificuldade para dormir ou manter o sono.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Tenho sentido cuidado e carinho por alguém.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Tem sido impossível colocar meus problemas de lado.	☐	☐	☐	☐	☐

		Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre ou quase sempre
21	Sinto-me capaz de fazer a maioria das coisas que preciso.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Tenho ameaçado ou intimidado outras pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Tenho me sentido desesperado/a ou sem esperança.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Tenho pensado que estaria melhor se estivesse morto.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Tenho me sentido criticado/a por outras pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Tenho pensado que não tenho amigos.	☐	☐	☐	☐	☐
27	Tenho me sentido infeliz.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Imagens e memórias indesejadas têm me incomodado.	☐	☐	☐	☐	☐
29	Tenho ficado irritado/a quando estou com outras pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
30	Tenho me sentido envergonhado/a por meus problemas e dificuldades.	☐	☐	☐	☐	☐
31	Tenho me sentido otimista em relação ao meu futuro.	☐	☐	☐	☐	☐
32	Tenho conseguido as coisas que quero.	☐	☐	☐	☐	☐
33	Tenho me sentido humilhado/a ou envergonhado/a por outras pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
34	Tenho me machucado fisicamente ou assumido riscos perigosos para minha saúde.	☐	☐	☐	☐	☐

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

Referências

CONNELL, Janice; BARKHAM, Michael; STILES, William B.; TWIGG, Elspeth; SINGLETON, Nicola; EVANS, Olga; MILES, Jeremy N. V. Distribution of CORE-OM scores in a general population, clinical cut-off points and comparison with the CIS-R. The British Journal of Psychiatry, v. 190, n. 1, p. 69-74, 2007. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.105.017657

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

EVANS, Chris; CONNELL, Janice; BARKHAM, Michael; MARGISON, Frank; MCGRATH, Graeme; MELLOR-CLARK, John; AUDIN, Kerry. Towards a standardised brief outcome measure: psychometric properties and utility of the CORE-OM. The British Journal of Psychiatry, v. 180, n. 1, p. 51-60, 2002. https://doi.org/10.1192/bjp.180.1.51

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