Lumina Measures

MHC-SF

Escala de Saúde Mental Positiva

Versão em português · 14 itens

Nome _____

Data _____

Por favor, responda às questões a seguir sobre como você tem se sentido durante o último mês. Assinale a resposta que melhor representa a frequência com que você teve a experiência ou sentiu-se da maneira descrita. Durante o último mês, com que frequência você sentiu:

		Nunca	Uma ou duas vezes	Cerca de uma vez por semana	Cerca de 2 ou 3 vezes por semana	Quase todos os dias	Todos os dias
1	Feliz.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Interessada(o) pela vida.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Satisfeito(a).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Que você teve algo importante para contribuir para a sociedade.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Que você pertencia a uma comunidade (como um grupo social ou sua vizinhança).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Que nossa sociedade está se tornando um lugar melhor para pessoas como você.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Que as pessoas, em geral, são boas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Que a forma como a nossa sociedade funciona faz sentido para você.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Que você gostava da maior parte de suas características de personalidade.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Que você administrou bem as responsabilidades do seu dia a dia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Que você tinha relacionamentos afetuosos e de confiança com outras pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Que você teve experiências que o desafiaram a crescer e tornar-se uma pessoa melhor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Que você foi confiante para pensar ou expressar suas ideias e opiniões próprias.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Que sua vida tem um propósito ou um sentido.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

Escala de Saúde Mental Positiva. Formulário em português.

KEYES, Corey L. M. Social well-being. Social Psychology Quarterly, v. 61, n. 2, p. 121-140, 1998. https://doi.org/10.2307/2787065

KEYES, Corey L. M. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior, v. 43, n. 2, p. 207-222, 2002. https://doi.org/10.2307/3090197

KEYES, Corey L. M. Brief description of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF). Atlanta: Emory University, 2009. Disponível em: https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2018/11/MHC-SFoverview.pdf. Acesso em: 21 maio 2026.

LAMERS, Sanne M. A.; WESTERHOF, Gerben J.; BOHLMEIJER, Ernst T.; TEN KLOOSTER, Peter M.; KEYES, Corey L. M. Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). Journal of Clinical Psychology, v. 67, n. 1, p. 99-110, 2011. https://doi.org/10.1002/jclp.20741

MACHADO, Wagner de Lara; BANDEIRA, Denise Ruschel. Positive Mental Health Scale: validation of the Mental Health Continuum – Short Form. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 20, n. 2, p. 259-274, 2015. https://doi.org/10.1590/1413-82712015200207