Lumina Measures

PANAS

Escala de Afetos Positivos e Negativos

Versão brasileira com 19 itens (sem o item proud)

Nome _____

Data _____

Esta escala consiste em uma série de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada item e marque a resposta apropriada. Não existem respostas certas ou erradas. Pense apenas em como você realmente se sentiu no período indicado pelo terapeuta e responda com sinceridade.

1 Muito pouco ou nada
2 Um pouco
3 Moderadamente
4 Bastante
5 Extremamente

		1	2	3	4	5
1	Ativo	☐	☐	☐	☐	☐
2	Alerta	☐	☐	☐	☐	☐
3	Atento	☐	☐	☐	☐	☐
4	Determinado	☐	☐	☐	☐	☐
5	Entusiasmado	☐	☐	☐	☐	☐
6	Empolgado	☐	☐	☐	☐	☐
7	Inspirado	☐	☐	☐	☐	☐
8	Interessado	☐	☐	☐	☐	☐
9	Forte	☐	☐	☐	☐	☐
10	Com medo	☐	☐	☐	☐	☐
11	Envergonhado	☐	☐	☐	☐	☐
12	Aflito	☐	☐	☐	☐	☐
13	Culpado	☐	☐	☐	☐	☐
14	Hostil	☐	☐	☐	☐	☐
15	Irritável	☐	☐	☐	☐	☐
16	Inquieto	☐	☐	☐	☐	☐
17	Nervoso	☐	☐	☐	☐	☐
18	Apavorado	☐	☐	☐	☐	☐
19	Chateado	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

Escala de Afetos Positivos e Negativos. Formulário em português.

CARVALHO, Hudson W. de; ANDREOLI, Sérgio B.; LARA, Diogo R.; PATRICK, Christopher J.; QUINTANA, Maria Inês; BRESSAN, Rodrigo A.; MELO, Marcelo F. de; MARI, Jair de J.; JORGE, Miguel R. Structural validity and reliability of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): evidence from a large Brazilian community sample. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 35, n. 2, p. 169-172, 2013. https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-0957

WATSON, David; CLARK, Lee Anna; TELLEGEN, Auke. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. Journal of Personality and Social Psychology, v. 54, n. 6, p. 1063-1070, 1988. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

HumanTrack. Reprodução pública do formulário completo, lida em23/10/2026. Fonte derivada; não substitui a publicação primária brasileira.