Lumina Measures

UCLA-m

UCLA Loneliness Scale modificada

Tradução operacional em português · 15 itens

Nome _____

Data _____

Pensando nos últimos 12 meses, indique com que frequência cada afirmação abaixo descreve você. Se tiver dificuldade para responder, tente escolher as respostas que mais se aproximam das suas experiências.

		Nunca	Raramente	Às vezes	Sempre
1	Com que frequência você e as pessoas em sua vida se compreendem?	☐	☐	☐	☐
2	Com que frequência você sente que lhe falta companhia quando você a deseja?	☐	☐	☐	☐
3	Com que frequência você se sente só quando não quer estar só?	☐	☐	☐	☐
4	Com que frequência você sente que pertence a um grupo de pessoas?	☐	☐	☐	☐
5	Com que frequência você sente que tem coisas em comum com as pessoas em sua vida?	☐	☐	☐	☐
6	Com que frequência você sente que lhe falta conexão com as pessoas em sua vida?	☐	☐	☐	☐
7	Com que frequência você sente que seus interesses não são compartilhados pelas pessoas em sua vida?	☐	☐	☐	☐
8	Com que frequência você sente um senso de conexão com as pessoas em sua vida?	☐	☐	☐	☐
9	Com que frequência você se sente deixado de fora ou excluído em situações sociais?	☐	☐	☐	☐
10	Com que frequência você sente que seus relacionamentos com outras pessoas são significativos?	☐	☐	☐	☐
11	Com que frequência você sente que as pessoas em sua vida conhecem você bem?	☐	☐	☐	☐
12	Com que frequência você se sente isolado dos outros quando não quer estar?	☐	☐	☐	☐
13	Com que frequência você sente que pode encontrar companhia quando quer?	☐	☐	☐	☐
14	Com que frequência você sente que há pessoas que compreendem você?	☐	☐	☐	☐
15	Com que frequência há pessoas a quem você pode pedir ajuda quando precisa?	☐	☐	☐	☐

Referências

UCLA Loneliness Scale modificada. Formulário em português.

GRACE, K. et al. Loneliness in autistic adults: a systematic review. Autism, v. 26, n. 8, p. 2117-2135, 2022. https://doi.org/10.1177/13623613221077721.

HYMAS, R.; BADCOCK, Johanna C.; MILNE, Elizabeth. Loneliness in autism and its association with anxiety and depression: a systematic review with meta-analyses. Review Journal of Autism and Developmental Disorders, v. 11, n. 1, p. 121-156, 2024. https://doi.org/10.1007/s40489-022-00330-w.

LOVE, Abigail M. A. et al. Measuring Loneliness in Autistic Adults: A Collaborative Approach to Refining the UCLA Loneliness Scale. Autism in Adulthood, 2025. https://doi.org/10.1089/aut.2024.0258.

RUSSELL, Daniel W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment, v. 66, n. 1, p. 20-40, 1996. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2.